



Arbeitsblatt für Athlet\*innen mit Bewältigungsstrategien für die COVID-Herausforderungen:

## Information zum Annehmen und Distanzieren von inneren Gefühlen

Vielleicht hast du bei der Bestandaufnahme eines herausfinden können, was entgegen deiner Vorstellung steht, wie du dich selbst eigentlich sehen willst. Dabei ist dein Empfinden in deiner Situation sogar total normal. An der Stelle lauert jetzt eine ganz große Gefahr. Du könntest dir jetzt sozusagen selbst in den Rücken fallen und dich verurteilen, dass du ja „zu schwach bist“, um mit der Herausforderung umgehen zu können. Doch was hätte dies zur Folge? Es würde die Situation nur verschlimmern. Würdest du deiner besten Freundin oder deinem besten Freund dasselbe sagen, wenn sie in einer schwierigen Situation stecken?

Anstelle sich selbst zu verurteilen, nutze lieber die Kraft, gut mit dir und mit der Herausforderung umzugehen.  
**Distanziere dich von überzogenen und unrealistischen Ansprüchen an die eigene Person.**

Im Laufe unseres Lebens, vor allem in der Kindheit und in der Jugend, sind wir immer wieder in der Familie und in Institutionen wie der Schule und im Sport mit den Ansprüchen anderer (Eltern, Lehrer\*innen, Trainer\*innen usw.) an uns konfrontiert worden. Wir mussten sie ernst nehmen und versuchten, ihnen gerecht zu werden, allein schon deswegen, weil sie uns als Leitlinien für unser weiteres Handeln dienen sollten. Auf diese Art haben viele von uns Ansprüche an sich selbst ausgebildet. Die meisten fangen an mit »Ich muss«, »Ich sollte«, »Ich darf auf keinen Fall« usw.

In Bezug auf die aktuelle Situation könnten das Sätze sein wie:

- Ich muss unbedingt meine Gefühle unter Kontrolle halten.
- Ich darf mich nicht gehen lassen.
- Ich muss stark und jeder Lebenslage gewachsen sein.
- Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.
- Ich muss Schwierigkeiten gleich anpacken und sie bewältigen.
- Ich darf nicht schwach sein.

Horche doch mal in dich hinein. Welche Forderung stellst du an dich?

Erlebst du diese als hilfreich? Geben sie dir Zuversicht und stärken dein Selbstvertrauen? Oder findest du, dass sie irgendwie an deinem Bedürfnis und deinem Gefühl vorbei gehen, weil eigentlich etwas Anderes brauchst? Wenn das der Fall ist, so solltest du unter keinen Umständen daraus folgern, dass du schwach bist und versagt hast. Und das vor allem aus zwei Gründen:

- ✓ Diese persönlichen Ansprüche/Lebensregeln, die wir früher als wertvoll erlebt haben könnten und folglich in uns verinnerlicht haben, sind beim genaueren Betrachten aber nicht allgemeingültig und sollten hinterfragt werden.
- ✓ Die Regeln fordern eigentlich zum Handeln auf, was in der aktuellen Situation vielleicht gar nicht sinnvoll ist und die Situation sogar verschlechtert. Daher sollten zunächst der Gedanke und das einhergehende Gefühl erfasst und ausgehalten werden.

Siehe dazu Schritt 2 im Handlungsleitfaden: Akzeptiere deine Gefühle, denn sie sind normal