



OLYMPIASTÜTZPUNKT  
NRW/RHEINLAND



OLYMPIASTÜTZPUNKT  
NRW/RHEIN-RUHR



OLYMPIASTÜTZPUNKT  
NRW/WESTFALEN

CORONAVIRUS – HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN DER OSP-TEAMS PSYCHOLOGIE  
ZUR BEWÄLTIGUNG DER AKTUELLEN KRISE

# Kurzfristige Absage von Wettkämpfen & Trainingslagern

Hinweise für Athlet\*innen

“The truth is I’m not training because, to be honest, I don’t see a reason to do it right now, I’m physically fine and I think it will be a long time before we compete again. It’s important for me to take a good rest now.”

– Roger Federer

Roger Federer spricht zum einen aus, wie es vielen Leistungssportler\*innen aktuell geht. Die Konfrontation mit plötzlichen Absagen von persönlich wichtigen Maßnahmen oder Wettkämpfen kann mit intensiven Gefühlen von Unsicherheit bis Ärger, wie auch Sorgengedanken einhergehen.

Es kann sein, dass du dich unmotiviert fühlst. Vielleicht gehen dir auch Fragen durch den Kopf wie „Warum mache ich das noch? Wie wird es weitergehen?“. Hinzu kann die Angst kommen, dass vielleicht bestimmte sportliche Ereignisse - wie Meisterschaften und die Olympischen Spiele – nicht mehr erreicht werden können. Vielleicht ist da aber auch Ärger und Wut. Du merkst, die Bandbreite an Reaktionen ist groß, und das ist vollkommen normal.

Gleichzeitig zeigt Roger Federer in seiner Aussage aber auch, dass er sich darüber Gedanken gemacht hat, welchen Vorteil die Absagen von Meisterschaften für ihn haben könnte. Dies ermöglicht ihm einen zielführenden Umgang mit der aktuellen Situation. Damit ist nicht gemeint, dass sein Umgang auch dein Ansatz sein sollte. Die Möglichkeiten des Umgangs sind wie die Reaktionen ebenfalls zahlreich, auch wenn es gerade in deiner aktuellen Situation nicht so wirken sollte.

Lass uns doch gemeinsam schauen, was es für Bewältigungsstrategien geben kann und welche Kompetenzen (deine persönlichen und die, die du im Sport schon erfolgreich einsetzen konntest) du jetzt ganz besonders für dich nutzen kannst, um mit deinen aufkommenden Gefühlen und Gedanken umgehen zu können.

Mit den nachfolgenden Anregungen und den hinterlegten Arbeitsblättern kannst du deinen individuellen Weg finden. Nicht alle Anregungen sind vielleicht passend für dich, einzelne können dagegen eine gute Hilfe sein. Stelle dir dein individuelles Programm zusammen.

Beachte dabei: Für diese Situation gibt es kein Standardvorgehen.

---

## Gefühle und Sorgen? – Hinschauen statt verdrängen!

### Achte auf deine Emotionen, nimm sie ruhig und bewusst wahr

Emotionen haben die wichtige Aufgabe, uns auf unser Befinden und den Status unserer Bedürfnisse hinzuweisen. Aus diesem Grund sind Emotionen nicht gefährlich, sondern wertvoll. Unangenehme Emotionen wie Unsicherheit, Angst oder Ärger zeigen uns auf, dass uns es gerade an etwas fehlt. Diese Gefühle sind in deiner aktuellen Situation nichts Ungewöhnliches. Im Gegenteil ist es normal, diese Gefühle mehr als üblich zu erleben. Ein Verdrängen dieser Gefühle und Sorgen ist langfristig wenig hilfreich, sondern gleicht vielfach dem Versuch, einen Wasserball dauerhaft unter Wasser zu drücken (viel Anstrengung, wenig Effekt). Deshalb gilt: Hinschauen statt wegschauen.

### Erkenne und benenne deine Gefühle und Gedanken

Hinschauen bedeutet, sich Zeit zu nehmen, wahrzunehmen und ausdrücken zu können, was du gerade fühlst. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ. Falls du dazu Anregungen oder Hilfestellungen suchst, findest du unter dem QR-Code eine Anleitung in Form eines Arbeitsblattes für dich.



„Bestandsaufnahme der persönlichen Situation“



Hinweis: Alle Handlungsleitfäden mit Tipps der OSP-Psycholog\*innen und sportpsychologischen Expert\*innen zum Umgang mit der Corona-Krise wie auch dieses Arbeitsblatt und weitere Hilfestellungen findest du auf der Webseite deines OSP im Bereich Serviceleistungen > Sportpsychologie.

## Akzeptieren statt Verurteilen

### Distanziere dich von überzogenen Ansprüchen an dich selbst

„Ich muss doch damit besser umgehen“ oder „So darf ich mich nicht fühlen“ könnten Gedanken sein, die vielleicht in diesem Moment aufkommen. Dies sind gelernte Leitlinien, die wir früher gelernt haben, wie man sich in Situationen zu fühlen hat. Diese Leitlinien gehören aber auch immer mal wieder auf einen Prüfstand und stellen sich oftmals nicht als hilfreich heraus. Gerade Personen aus dem Sport tendieren vielleicht auch gerade dazu, wenn etwas nicht funktioniert, noch mehr Energie zu investieren, um zum alten Zustand zurück zu kehren. Meist verursacht dieses Kompensationsdenken eine unrealistische Anspruchshaltung und es kommt zu einem hohen Energieaufwand, welche die Lage weiter verschlechtern könnte. Unter dem folgendem QR-Code findest du dazu gerne weitere hilfreiche Informationen.



### Akzeptiere deine Gefühle, denn sie sind normal

Oft und auch ganz besonders dann, wenn es - wie im Fall der Pandemie - zeitlich unklare Aussagen gibt („Vielleicht werden Wettkämpfe stattfinden“ oder „Evtl. wird ein Trainingslager möglich sein“) können Emotionen nicht durch die reine Willenskraft beeinflusst werden. Deshalb ist es gut, wenn Personen diese für eine bestimmte Zeit akzeptieren und tolerieren. Das Ankämpfen gegen die Gefühle kann einen Teufelskreis auslösen, der dazu führt, dass sie sich weiter verstärken, sich die innere Anspannung erhöhen kann und Gefühle von Angst sowie Ärger aufkommen.

Nutze dazu gerne das Arbeitsblatt unter folgendem QR-Code, um den Umgang mit deinen Gefühlen in der aktuellen Situation zu verbessern.



## Umgang mit Grübeln

### Nehme dein Grübeln wahr

Manchmal kann durch erlebte Ereignisse eine Art „Gedankenkarussell“ in unserem Kopf losgetreten werden. Da können auch unerfreuliche Gedanken wie „Das hat keinen Sinn mehr“ oder „Damit kann ich nicht umgehen“ immer wiederkehren und haben Auswirkung auf unsere Stimmung. Wie oben beschrieben, führt jedoch das „Wegdrücken“ nicht dazu, dass diese Gedanken weniger werden, sondern paradoxerweise mehr. Nimm dir daher Zeit, um inne zu halten und zu beobachten, welche Gedanken dir durch den Kopf gehen. Dabei sind Gedanken zunächst einmal nichts bedrohliches, auch wenn sie sich manchmal so anfühlen. Gedanken sind tatsächlich nur Gedanken.

### Mach den Kopf leer

Aus dem Kopf, aus dem Sinn. Das Aufschreiben eigener Gedanken hat tatsächlich manchmal eine befreiende Wirkung. Durch das Aufschreiben verliert das intensive Nachdenken seine Notwendigkeit, da dem Gehirn vermittelt wird, dass die Gedanken ja nicht verloren gehen können. Ähnlich wie mit einem Einkaufszettel. Ohne Liste, versucht man ständig im Kopf zu behalten, was man einkaufen möchte. Eine Liste ermöglicht es, den Fokus auf etwas anderes richten zu können. Deswegen schreibe deine Gedanken gerne mal auf.

## Richte deine Aufmerksamkeit neu aus

Wenn das Grübeln auftritt, kannst du deine Aufmerksamkeit neu ausrichten, um das „Karussell“ zu stoppen. Unter der folgenden Anleitung findest du einige Ideen, sowie Ansätze zum Umgang mit Grübeln vorm Schlafen gehen:



## Abstand gewinnen

Manchmal hilft erst einmal Zeit, um mit einem Ereignis umgehen zu lernen. Wie du oben gelesen hast, sind erste Gefühle manchmal sehr intensiv, lassen aber mit zunehmender Zeit nach. Es ist ungefähr so wie mit einem Stein, der in einen Teich fällt. Eine kritische Situation, wie der Ausfall des wichtigen Wettkampfes, ist ein Stein, der in deinen ruhigen und fokussierten Teich fällt. Dieser Teich schlägt Wellen, was eine normale Reaktion ist. Diese Wellen nehmen aber mit der Zeit automatisch ab. Es braucht je nach Schwere des Steines mal länger, aber die Wellen nehmen ab. Demnach kann eine Auszeit eine hilfreiche Maßnahme sein, um die Wellen auslaufen zu lassen. Unter dem folgenden QR-Code findest du dazu gerne weitere hilfreiche Informationen.



## Hirn an anstatt Hirn aus – Analyse der Situation

Es gibt das Sprichwort, dass jede Medaille zwei Seiten hat. So ist dies auch mit Lebensereignissen. Klar, scheinen für dich gerade die Nachteile der Situation zu überwiegen. Sonst würdest du dich ja nicht so fühlen, wie du dich fühlst. Aber mit etwas Abstand lohnt sich vielleicht der Blick auf die andere Seite der Medaille. Ähnlich wie bei Roger Federer könnte im Ausfall einer Maßnahme auch ein Vorteil für dich liegen. Wohlmöglich kannst du dich auf andere Bausteine in deinem Leben konzentrieren? Oder du hast nun Zeit, dich im Training nochmal besonders auf einen Aspekt zu konzentrieren?



## Effektive Selbstfürsorge und Stärken stärken!

Stärken und Ressourcen sind Kraftquellen. In schwierigen Zeiten gilt: Erinnere dich an positive Erfahrungen, alle Probleme, die schon überwunden und gelöst wurden. Verinnerliche dir deine Stärken und Talente. Aktiviere und nutze diese. Und vergiss nicht: Gut ist das neue perfekt. An manchen Tagen wird es dir besser gelingen, deine Ressourcen zu nutzen, an anderen Tagen findet ihr vielleicht nur schwer Zugang. Auch das ist kein Grund zu Besorgnis, sondern ganz normal. Nutze die Techniken, die du aus dem Sport kennst, jetzt noch mal ganz bewusst. Durch innere Monologe bekommt dein Handeln eine gute Struktur, sie geben dir Halt. Nutze diese wichtige Kompetenz gezielt für dich. Deine Erfahrungen mit der Selbstgesprächsregulation sind dein Vorteil. Wenn du sprachlich mit dir im Kontakt bist, haben Angst-Fantasien und Grübeleien weniger Einfluss.



Wenn du bei all diesen Prozessen Unterstützung benötigst, wende dich gerne an das Sportpsychologie-Team deines Olympiastützpunktes.

Dieser und weitere interessante Leitfäden sowie alle Arbeitsblätter, die verschiedene Bewältigungsstrategien für die Athlet\*innen aufzeigen, stehen auf den Internetseiten der einzelnen Olympiastützpunkte als Download bereit.

Hinweis: Die OSP-Serviceleistung Sportpsychologie ist ein Angebot an alle Bundeskader-Athlet\*innen.

---

### OSP-Team Sportpsychologie/Psychologie am:

 Olympiastützpunkt NRW/Rheinland  
<https://www.osp-rheinland.nrw/leistungen/sportpsychologie/>

 Olympiastützpunkt NRW/Rhein-Ruhr  
<https://www.osp-rheinruhr.nrw/leistungen/sportpsychologie/>

 Olympiastützpunkt NRW/Westfalen  
<https://www.osp-westfalen.nrw/leistungen/sportpsychologie/>



Bei weiteren Fragen zu diesen oder auch anderen (sport-)psychologischen Themen stehen euch gerne sowohl die Sportpsycholog\*innen und sportpsychologischen Experten\*innen an den Olympiastützpunkten in NRW als auch die verantwortlichen Verbands-Sportpsycholog\*innen zur Verfügung.