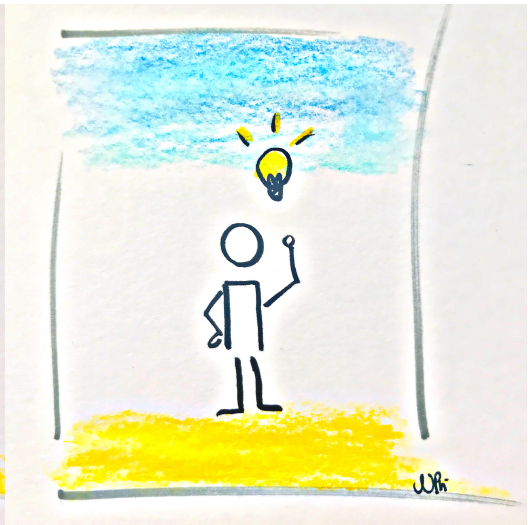


KOPF im SAND

DAS RICHTIGE MINDSET IM BEACHVOLLEYBALL



NINJA PRIESTERJAHN

©NINJA PRIESTERJAHN
www.blindspot.design

*Ungeahnte Möglichkeiten eröffnen sich,
wenn du anfängst, das in Frage zu stellen, von dem du
geglaubt hast, es ganz sicher zu wissen.*

*Ich habe geglaubt,
ich wäre zu klein,
um richtig gut Beachvolleyball zu spielen.*

*Ich habe geglaubt,
ich wäre nicht erfolgreich genug in dem Sport,
um ein hilfreiches Buch darüber zu schreiben.*

INHALT

| | |
|--|----|
| Vorwort | 1 |
| Just a Girl | 2 |
| <i>Who am I to write a book about Beachvolleyball?</i> | |
| Motivation | 4 |
| <i>Was uns wirklich antreibt</i> | |
| Wahrheit und Wirklichkeit | 12 |
| <i>Warum es hilfreich ist, die Gedanken zu hinterfragen</i> | |
| Das EFA-Prinzip | 18 |
| <i>Wie du die Zeit zwischen den Ballwechseln optimal nutzt</i> | |
| Selbstreflexion | 24 |
| <i>Sei ehrlich zu dir selbst, aber nicht selbstzerstörerisch</i> | |
| Nachwort | 32 |
| Notizen | 33 |

VORWORT

Mit diesem kleinen ebook möchte ich dir dabei helfen, herauszufinden, warum du den Kopf manchmal am liebsten in den Sand stecken würdest, wie du ihn wieder heraus ziehen kannst und warum die eigenen Gedanken noch ein bisschen wichtiger sein können als die perfekte Technik.

Mit Feenfüßen im Sand geht alles leichter.

Viel Spaß beim Lesen

Deine Ninja

Dieses ebook ist ein kostenloser Ausschnitt aus einem längeren Buch über Beachvolleyball. Bislang gibt es acht Kapitel, vier davon findest du hier. Ich weiß nicht, ob ich es jemals fertig schreiben werde. „Kopf Im Sand“ hat aber keine Lust mehr, in der Schublade zu liegen und bevor ich mir weiter Gedanken über Layout und Vertrieb sowie weitere Inhalte mache, möchte ich diesen ersten Teil der Beach-Community schenken, auf das der Eine oder die Andere etwas Wertvolles für sich mitnehmen kann.

JUST A GIRL

WHO AM I TO WRITE A BOOK ABOUT BEACHVOLLEYBALL?



Ich weiß nicht, warum, aber dieser Text ging mir auf Deutsch überhaupt nicht von der Hand, daher habe ich ihn auf Englisch geschrieben.
Meine Beachvolleyball Story:

When you are reading these words, it means a lot to me. In the first place, I hope, you'll find some insights and some aha moments which will help you during the game and as well in your journey of life. Furthermore, when you are holding this book in your hands, it means that I overcame one of my biggest fears.

„Who am I to write a book about beach volleyball?“ I asked myself that question over and over again. I am no pro, no pro coach, just a girl who fell in love with this sport a long time ago. And even that love wasn't sustainable. My emotions concerning the game curved from highest highs to lowest lows. I experienced deep suffer, defiance and anger same as joy, success and euphoria. Playing beach volleyball brings out the best in me and the worst. In this microcosm, we experience all kinds of emotional waves in a packed way. We meet people with different views, we are facing our own shadows and sometimes we shy away from the bright shiny version of ourselves.

For a long time, I denied the fact, that beach volleyball was playing a big role in my life. I always stressed the argument, that I had many more interests. I didn't want to identify too much with this sport. I felt inadequate, because I hadn't accomplished something

great like being an outstanding player or whatsoever. Even when I was a successful sports reporter, I felt as if I did not own my place there. I felt not associated, more like an intruder, who was bothering people to write articles.

Working as a journalist, I never really felt invited (with the exception of some rare interviews where magic sparkled) and most of the time I couldn't communicate in the kind and loving way, which feels natural to me and which I am here to present to the world. One day, I realized that a writer does not have to be a journalist. Honestly, for a long time, that has been the same to me.

When I managed to dive deep into my shadows and gifts, I finally recognized, that beach volleyball and as well volleyball guided me all my way. Everything I am and where I am now is leading in some way back to the game: When I was a ten year old girl with purple glasses and pigtails, who just learned how to handle the ball, I had no idea, that I would discover long term loving relationships through volleyball and that almost my whole circle of friends would be rooted in the game. I didn't know, that beach volleyball would support my career as a sports journalist so much, meeting two lifelong dreams: An accreditation for the Olympic Games in Rio de Janeiro and writing my first book about the venue „Beachmitte“ where my lovestory with beach volleyball began. I couldn't imagine, that the sandy sport would guide me to the tools of deep personal development, helping me to live out my passion for mental coaching and spirituality. But maybe, my younger self already knew it and it was just the older version of me, who had almost forgotten all about it.

This book is a declaration of love to beach volleyball and even more to it's readers. It wants to be your little helper on and off court, when you feel stuck or just want to bury your head into the sand. This book wants nothing more than encouraging you to live out the highest vibration of yourself, your true self. Be passionate. Be open hearted. Have joy. And don't hold back!

MOTIVATION

WAS UNS WIRKLICH ANTREIBT



*Wenn wir uns bewusst machen,
warum wir Dinge tun, können wir bessere
Entscheidungen treffen*

Warum spielst du Beachvolleyball? Das ist eine Frage, deren Antwort hilfreiche Erkenntnisse bringen kann – egal ob Beachvolleyball dein Hobby ist, mit dem du den Großteil deiner Zeit verbringst oder du sogar Ambitionen hast, höher zu spielen und mit dem Sport Geld zu verdienen.

Vielleicht bist du auch Beachvolleyball-Profi und fragst dich gerade, warum du deinen Körper so forderst und wofür du jeden Sommer so ziemlich alle gemeinschaftlichen Events in deiner Familie und deinem Freundeskreis verpasst?

Wenn wir herauszufinden, warum wir Dinge tun, was sie uns geben sollen und ob wir die erhofften Gefühle dadurch tatsächlich erleben, können wir unsere Emotionen viel besser einordnen und klarere Entscheidungen treffen. Im ersten

Moment kommt dir das vielleicht seltsam vor. Ich habe selbst über 20 Jahre Beachvolleyball gespielt, bevor ich mir zum ersten Mal die Frage nach dem „Warum“ gestellt habe.

Die spontane Antwort lautet meist: „Ich will einfach nur Spaß haben.“ Und wenn wir bei einem Turnier früh ausscheiden und uns unglücklich fühlen, fragen wir uns, warum das nicht funktioniert hat mit dem Spaß. Klappt das nur, wenn man gewinnt? Es ist auf jeden Fall einfacher, denke ich, aber möglicherweise steckt noch mehr dahinter. Du hast es sicherlich schon erlebt, dass du Spiele verloren hast oder früh ausgeschieden bist und trotzdem ein gutes Gefühl hattest. Mal hast du gewonnen und warst dennoch unzufrieden, richtig? Also stellt sich die Frage: Wann hast du Spaß? Was muss dafür gegeben sein? Mit wem fühlst du dich wohl auf dem Platz und was tut dir gut? Wenn du deine Bedürfnisse mit denen deiner Freunde vergleichst, wirst du feststellen, dass es viele Gemeinsamkeiten und viele Unterschiede gibt. Deshalb funktionieren manche Menschen auch besser zusammen als andere.



Übung : Warum spiele ich Beachvolleyball?

Notiere dir 16 Dinge, die dir wichtig sind, wenn du Beachvolleyball spielst. Das kann alles mögliche sein, zum Beispiel: Wärme, Meer, bestimmte Mitspieler, eine entspannte Atmosphäre, das Essen danach. Es geht nicht darum, Dinge aufzulisten, die du in deine Sporttasche packen würdest. Es geht vielmehr darum, dir dein persönliches perfektes

Szenario zu basteln. Wenn zum Beispiel der Ball oder deine Sonnenbrille eine besondere emotionale Bewandnis für dich haben, schreib diese Dinge gern auf. Ich spiele zum Beispiel sehr gern mit dem Mikasa und eher weniger gern mit dem Molten oder Wilson. Für mich macht das einen Unterschied, deshalb könnte in meiner Liste der Mikasa eine Sache sein, die ich aufschreibe. Wenn du da flexibler bist, kannst du den Ball weglassen. Du kannst davon ausgehen, dass alle notwendigen Dinge wie Netz, Pfosten, Sand, Ball vorhanden sind. Es geht darum, die Dinge aufzuschreiben, die für dich eine Bedeutung haben. Bei mir gehören zum Beispiel bestimmte Mitspielerinnen dazu, eine strukturierte Turnierorganisation und ein faires Miteinander auf dem Feld.

Das Wichtigste bei dieser Übung ist, sie ohne Wertung zu machen. Nimm die Begriffe, die dir zuerst und intuitiv einfallen und hinterfrage oder korrigiere sie nicht mit deinem Verstand. Alles was kommt ist ok und genau richtig in dem Moment. Lass dir auch nicht von jemand anderem erzählen, was du aufschreiben solltest oder müsstest. Diese Übung kann nur jeder für sich machen. Es geht dabei darum, ehrlich zu dir selbst zu sein, denn am Ende möchtest du dir ja selbst ein gutes Gefühl geben durch das Beachvolleyball spielen. Du kannst diese Übung ruhig häufiger machen und wirst vermutlich jedes Mal ein etwas anderes Ergebnis erzielen, denn wir verändern uns ständig.

Eventuell unterscheiden sich die Dinge auch, die dir wichtig sind, je nachdem, ob du ein Turnier spielst, zum Training gehst oder in ein Camp fährst. Du kannst die Liste auch mit unterschiedlichen Schwerpunkten ausfüllen. Beim

ersten Mal empfehle ich, es für Beachvolleyball an sich zu machen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie du zu dem Sport stehst.

16 Dinge, die mir beim Beachvolleyball wichtig sind

Personen/Gegenstände/Bedingungen/....usw.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Wenn du damit fertig bist, schreibe rechts jeweils einen dazugehörigen Wert auf, ein Gefühl oder ein Bedürfnis. Die

bestimmte Mitspielerin kann für Freundschaft stehen, die Möglichkeit, draußen Sport zu treiben für Freiheit. Mit dem eigenen Ball zu spielen kann Sicherheit bedeuten. Es gibt hier kein richtig oder falsch, folge deiner Intuition.

Wert/Gefühl/ Bedürfnis

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |

Nun schau dir jeweils die zwei Werte an, die untereinander stehen. Streiche einen oder fasse beide zu

einem neuen Wert oder Gefühl zusammen. Das erscheint zunächst unmöglich, es funktioniert aber und hilft dir dabei, herauszufiltern, was dir wirklich wichtig ist. Auf diese Weise kürzt du die 16 Begriffe zunächst auf acht und dann auf vier.

| Wert/Gefühl/ Bedürfnis | Wert/Gefühl/ Bedürfnis |
|------------------------|------------------------|
| 1 | |
| | 1 |
| 2 | |
| | 2 |
| 3 | |
| | 3 |
| 4 | |
| | 4 |
| 5 | |
| | 5 |
| 6 | |
| | 6 |
| 7 | |
| | 7 |
| 8 | |

Aus diesen vier Begriffen formulierst du nun einen Satz, der für dich dein Leitspruch für Beachvolleyball ist:

Leitsatz

Es geht es nicht darum, dass alle unsere Werte immer zu hundert Prozent erfüllt sind. Das ist nur selten möglich. Du wirst aber schnell merken, warum dir gewisse Turniere oder Trainingseinheiten mehr Freude bereiten als andere. Ziel ist es, dir stets möglichst viele deiner Bedürfnisse zu erfüllen. Unsere Werte zu kennen, hilft auch dabei, Entscheidungen zu treffen und dazu zu stehen. Ich melde mich zum Beispiel kaum noch bei Turnieren an, bei denen ich aus meiner Erfahrung ahne, dass die Organisation sehr chaotisch sein kann. Wenn ich es aber trotzdem tue, weiß ich um meinen Wert und kann die Erlebnisse vor Ort anders einsortieren. Ich weiß, warum es mich stört und brauche mich nicht aufzuregen, denn ich habe mich bereits vorab damit beschäftigt und mich trotzdem dafür entschieden.

Gleiches gilt, wenn für dich Sonne und Wärme eine große Rolle spielen und es beim Turnier regnet. Können die anderen Gefühle das auffangen oder ärgerst du dich den ganzen Tag über das Wetter? Hier hilft es, sich kurz damit zu

beschäftigen, dass dir Sonne und Wärme offensichtlich wichtig sind und dich dann darauf zu konzentrieren, dass möglichst viele deiner anderen Werte erfüllt werden. Ich melde mich für Turniere oft nicht an, wenn ich weiß, dass ich dort nicht mit dem Mikasa spielen kann. Das Entscheidende ist, dass du weißt, was du willst und warum du es machst. Es ist vollkommen ok, Nein zu sagen, wenn die Bedingungen, die du brauchst, um beim Beachvolleyball happy zu sein, nicht gegeben sind. Das dürfen wir uns erlauben.

Anmerkung: Diese Übung nennt sich „Das Inselfpiel“. Es hilft dabei, unbewusste Werte zu benennen, zu erfassen und eine auf das jeweilige Thema bezogene Wertehierarchie zu erstellen. Du kannst das Spiel auch für deinen Beruf oder deine Partnerschaft durchspielen sowie mit der Frage: Was ist mir generell im Leben wichtig? Vielleicht taucht auch dort wieder Beachvolleyball oder Volleyball auf und steht für einen bestimmten Wert.

Quelle: Das Inselfpiel habe ich während meiner Ausbildung im NLP-Zentrum Berlin kennengelernt. www.nlp-zentrum-berlin.de.

WAHRHEIT UND WIRKLICHKEIT

WARUM ES HILFREICH IST, DIE GEDANKEN ZU HINTERFRAGEN



*Was wäre, wenn es gar nicht die Dinge sind,
die wir nicht wissen, die uns in Schwierigkeiten bringen,
sondern wenn unser größtes Problem ist, dass wir absolut
überzeugt sind von etwas, das einfach nicht stimmt.*

Wenn man gerade so richtig im negativen Gedankensumpf steckt, ist es unheimlich nervig und anstrengend, plötzlich positiv denken zu sollen. Das funktioniert auch nicht auf Knopfdruck und man kommt sich total dämlich dabei vor, sich auf einmal das Gegenteil von dem einzureden, was man eben noch gedacht hat. Interessant finde ich, dass sich ein negativer Satz über uns selbst ziemlich schnell stimmig anfühlen kann, während wir bei einem positiven der Meinung sind, das reden wir uns ein. Wir können uns am laufenden Band Dinge erzählen wie: „Ich kann nicht annehmen. Immer verliere ich, wenn es knapp wird“ oder ähnliches. Lass uns das einmal ausprobieren.

Selbstversuch

Schreibe hier all die eher negativen Sätze auf, die dir über dich selbst in Bezug auf Volleyball einfallen. Das können Sätze sein, die mal jemand über dich gesagt hat, die du dir selbst immer mal wieder sagst oder auch Gedanken, die du während eines Trainings oder im Spiel hast.

Was wir glauben wollen, entscheiden wir selbst. Wir denken ja oft, dass wir uns die positiven Sätze über uns

einreden. Die stimmen nicht. Da manipulieren wir uns nur. Aber woher kann ich mit Sicherheit wissen, dass die negativen Aussagen, zum Beispiel die, die wir gerade aufgeschrieben haben, wahr sind?

Der erste Schritt zur Veränderung und zu einem starken Mindset ist der, zu begreifen, dass unsere Gedanken nicht die Realität sind. Was wir subjektiv als Realität empfinden, konstruieren wir selbst. Selbst wenn es so etwas wie eine Realität im Außen gäbe, so könnten wir sie nie pur als solche wahrnehmen, da unsere Sinne das, was wir als Realität bezeichnen, bereits gravierend filtern und verändern.

Warum wir zu den negativen Sätze einen so viel besseren Zugang haben als zu positiven, hängt einerseits damit zusammen, dass wir diese Gedanken schon so lange gewohnt sind. Unsere Gesellschaft ist auf Fehler programmiert. Von klein auf lernen wir vor allem, was wir falsch machen oder was wir nicht machen sollen. Sätze wie: „Schön, dass du heute pünktlich in der Schule bist“ oder „toll, dass du den Müll heruntergebracht hast“ hört man eher selten. Bei Diktaten werden die Fehler rot markiert. Stell dir mal vor, alle richtig geschriebenen Wörter würden grün markiert, würde sich dann nicht ein ganz anderes Bild ergeben? Würden wir dann auch glauben, das die grüne Markierung nicht stimmt und die Wörter gar nicht richtig geschrieben sind? Es geht hier nicht darum, Fehler zu leugnen. Es geht vielmehr darum, den Fokus verhältnismäßiger auszurichten.

Um zu verstehen, warum die negativen Aspekte dominieren, hilft es, den Aufbau des Gehirns zu kennen.

Positive und negative Erfahrungen werden in unterschiedlichen Hirnregionen gespeichert, alles Negative haben wir dadurch viel schneller im Zugriff. Wir nehmen es auch viel intensiver wahr. Dieses Vorgehen ist entstanden, weil unser Gehirn dafür zuständig ist, unser Überleben zu sichern. Evolutionstechnisch ist es ja schließlich auch relevanter, ob ich gerade das auf mich zu rasende Auto auf der Straße wahrnehme oder die hübsche Blume auf dem Mittelstreifen, richtig? Das Problem ist nur, dass sich dieser Fokus auch auf Bereiche ausdehnt, die gar nicht lebensbedrohlich sind. Beim Volleyball geht es nicht um das biologische Überleben. Trotzdem wirkt sich dieses sozialpsychologische Phänomen, der sogenannte Negativitätsbias, auf unsere Wahrnehmung aus und führt dazu, dass wir nach einem Spiel all unsere Fehler aufzählen können, aber die vielen guten Aktionen vergessen oder verdrängt haben. Auch der Misserfolg bei einem Turnier rückt überproportional in den Fokus. Das löst Stress aus und beeinflusst unsere Fähigkeit und unser Selbstvertrauen. Tatsächlich ist es also so, dass unser Gehirn unsere Wahrnehmung eher in die negative Richtung verzerrt.

Einen positiven Fokus kann man trainieren. Das ist oft viel sinnvoller als zum x-ten Mal die Schlagtechnik verbessern zu wollen und es ist sogar einfacher. Ganz ehrlich, ich habe mich dem lange versperrt, weil ich es komplett nervig fand und für Schönfärberei gehalten habe. Es geht hier aber keinesfalls um das komplette Ausklammern von negativen Erfahrungen. Aus unseren Niederlagen und Rückschlägen lernen wir fürs Leben. Sie sind wichtig. Es geht vielmehr darum, eine Balance in unserem Denken herzustellen und Gedanken nicht

einfach als Wahrheit hinzunehmen. Wir dürfen uns auch die Frage stellen: „Welcher Fokus hilft mir in einer Spielsituation mehr?“

Übung

Schau dir nochmal die negativen Gedanken und Sätze an, die du über dich aufgeschrieben hast. Finde für jeden Punkt mindestens zwei Situationen, in denen du genau diese Dinge gut gemacht hast. Falls du es allein nicht schaffst, bitte jemanden, dir zu helfen.

Tipp für Trainer: Auch im Volleyballtraining ist es wichtig, den positiven Fokus zu schulen. Technische Hinweise und Korrekturen sind ein unerlässlicher Teil des Trainings. Da die Spieler selbst schon die meiste Zeit mit ihren inneren Korrekturen beschäftigt sind, führen viele Verbesserungen oft dazu, dass der Fokus auf den Fehler geht und dort auch im Wettkampf bleibt. Achtet also darauf, dass ihr im Training viel lobt. Und mit viel meine ich mindestens ein Verhältnis von zwei zu eins, also zweimal loben bei einer Korrektur. Das kommt einem vielleicht am Anfang seltsam vor, denkt aber daran, dass das Gehirn sowieso den Großteil des Lobs verschluckt. Ihr müsst also viel senden, damit am Ende etwas davon ankommt.

Ressourcen-Seite

*Auch die Dinge, die du schon gut kannst, verdienen Aufmerksamkeit.
Nutze diese Seiten, um all das aufzuschreiben, was du gut kannst. Bitte
außerdem Freunde, Mitspieler, Trainer und auch Gegner auf diesen
Seiten zu notieren, was sie an dir schätzen oder bewundern.
Nutze gern Extra-Seiten, wenn der Platz nicht reicht :)*

DAS EFA-PRINZIP

WIE DU DIE ZEIT ZWISCHEN DEN BALLWECHSELN OPTIMAL NUTZT



*Wir können es uns nicht leisten,
in unseren negativen Emotionen zu baden oder das
Spiel rückwärtig zu erklären.*

Im vorangegangenen Kapitel ging es um die Ursache für unsere negativen Gedankenspiralen. Jetzt möchte ich dir ein wirksames Tool an die Hand geben, mit dem du während des Spielens in einem entspannten Zustand bleiben kannst. Eine wichtige Komponente dabei ist das Gerede zwischen den Ballwechseln. Vielleicht kommt dir diese Szenerie bekannt vor: Der Ballwechsel ist beendet und du hast diesen dringenden Impuls, zu kommentieren oder zu rechtfertigen, was gerade passiert ist. „Ah, ich dachte, da wäre frei, deshalb habe ich da hingeschlagen, ich habe auf den Ball dort geschaut, deshalb war in unkonzentriert.“ Wir haben nur einige Sekunden zwischen den Ballwechseln, und die brauchen wir, um den nächsten Spielzug zu planen. Die meisten nutzen sie, um sinnlose Dinge zu besprechen oder sich zu ärgern. Dabei ist es egal, ob du über deine eigenen

Fehler oder die deiner Partner lamentierst. Beides ist gleichermaßen destruktiv.

Vielleicht spürst du jetzt gerade einen kleinen Widerstand beim Lesen und denkst du so etwas wie: „Aber wenn es ein Absprachefehler war, müssen wir das doch klären, sonst passiert das noch einmal“ oder „ich muss meinem Partner doch sagen, wie ich das Zuspiel brauche.“ Dazu zwei Dinge: Wer welches Zuspiel braucht, klärt ihr vor dem Spiel. Besprecht gern unterschiedliche Passvarianten und gebt diesen Namen oder Nummern. Während des Spiels, geh davon aus, dass deine Partnerin sich nach Kräften bemüht und selbst am besten weiß, wenn das Zuspiel eventuell nicht optimal war. Warum man den Drang verspürt, ein fehlerhaften Zuspiel laut zu kommentieren, hängt meist mit dem eigenen Ego zusammen. Hier darf jeder gern in die Selbstreflexion gehen. Für Absprachen bei Bällen, die eventuell zwischen euch in den Sand gefallen sind: Klärt das vorwärts gewandt. Beispiel: „Wenn der Aufschlag von der Mitte erfolgt, nehme ich die Mitte.“ Oder „Ich rufe beim nächsten Mal.“ Manchmal kommt eine Situation, die gerade zum Punkt für die Gegner geführt hat, ohnehin kein zweites Mal vor. Übt euch daher ruhig mal darin, gar nichts zu sagen und das, was gerade passiert ist, einfach mal so stehen zu lassen.

Gleichzeitig dürft ihr gern mehr betonen, wenn eine Aktion gut war. Erfolgreiche Sportler verstärken positive Gefühle und halten negative Emotionen sehr kurz. Beobachtet zum Beispiel mal die dreifache Olympiasiegerin Kerri Walsh. Ihr Fokus ist stets nach vorn ausgerichtet. Mental

untrainierte Spieler erleben im Wettkampf hingegen selten positive Gefühle. Punkte werden als selbstverständlich hingenommen. So muss es sein, daher bedarf das keines Gefühlsausdruckes. Fehler hingegen werden hoch bewertet. Wenn wir nun dazu berücksichtigen, was wir inzwischen über unsere Gedanken und unser Gehirn wissen, können wir uns relativ leicht erklären, wie wenig hilfreich das ist.

Doch wie können wir das ändern? Der Tennisspieler Stefan Burchard beschreibt in seinem Buch: „Spiel dein bestes Tennis“ das EFA-Prinzip, das man auch sehr gut auf Volleyball übertragen kann. Es teilt darin die Zeit zwischen den Ballwechseln in drei Teile: E steht für Entspannen, F für Fokussieren und A für Akzeptieren/Anerkennen.

VOR dem Ballwechsel: Entspannen
WÄHREND des Ballwechsels: Fokussieren
NACH dem Ballwechsel: Akzeptieren/Anerkennen

Je schneller wir unsere Emotionen abhaken, desto eher kommen wir in die Entspannungsphase. Und die ist wichtig, wenn wir ein ganzes Spiel über konzentriert bleiben wollen. Die emotionale Zeit, während der wir darüber lamentieren, was wir da schon wieder fabriziert haben, konkurriert mit unserer Entspannungszeit. Und nicht nur das, an der Schwelle zwischen Entspannen und Fokussieren liegt noch die Planung, der Burchard in seinem EFA-Prinzip keinen extra Buchstaben zugewiesen hat. Bevor wir uns auf den Aufschlag oder die Annahme fokussieren, planen wir im besten Fall noch den nächsten Ballwechsel, das ist in unserem Fall die Abwehr- oder Side-out-Strategie. Da ist einiges zu tun, also

wäre es ratsam, nicht zu viel Zeit mit dem Aufarbeiten vergangener Spielsituationen zu verplempern. Das gilt übrigens auch für langes Jubilieren. Da positive Emotionen aber eher helfen, in einen Flow zu kommen, müsst ihr hier selbst mal ausprobieren, was für euch am besten funktioniert.

E - NTSPANNEN

durchatmen, entspannen, damit wieder neue Spannung aufgebaut werden kann. Es ist kaum möglich, das ganze Spiel in einer Daueranspannung zu bleiben, das hast du bestimmt schon bemerkt. Irgendwann ist man mitten im Spiel, im ungünstigsten Fall beim Stand von 19:19 total erschöpft. Deshalb sind die Entspannungsphasen dazwischen so wichtig.

F - OKUSSIEREN

Nachdem ihr kurz die Taktik für den nächsten Ballwechsel besprochen habt, konzentriere dich nur noch auf das, was gerade wichtig ist. Spüre deine Füße im Sand, den Ball in der Hand beim Aufschlag oder die Spannung in deinem Körper vor der Annahme.

A – NERKENNEN, A- KZEPTIEREN, A- BHAKEN

Die Gegner machen einen Punkt. Akzeptieren.

Anerkennen. Ja, die können auch Volleyball spielen und es wäre ziemlich seltsam, wenn du jedes Spiel zu Null gewinnen würdest. Außerdem darf man einen guten Spielzug der Gegner auch mal mit Anerkennung registrieren. Dein Team macht einen Fehler: Annehmen. Es ist in Ordnung, dass Fehler passieren. Darauf basiert dieser Sport schließlich. Akzeptieren. Abhaken. Ihr macht einen Punkt: Anerkennen.

Merken, was gut war und auch Partner loben. Gegenseitig bestärken.

Diesen Rhythmus kannst du im Training oder Wettkampf einfach mal ausprobieren. Dazu hab ich noch eine lustige Anekdote: Ich war mal mit Freunden zum Mixed spielen verabredet. Mein Partner war in keinem guten Zustand. Vieles klappte nicht und nach jedem Ballwechsel hat er sich wahnsinnig geärgert. Im ersten Satz, den wir haushoch verloren, bemerkte ich, dass seine Negativspirale nicht nur ihn sondern auch mich mit herunterzog und energetisch auslaugte. Zwischen den Sätzen habe ich ihm kurz vom EFA-Prinzip erzählt und gefragt, ob wir das zusammen ausprobieren wollen. Er war zum Glück total offen dafür. Nach dem ersten Spielzug sah er mich an und kurz, bevor er anfangen konnte, sich zu ärgern, sagte er mit seinem wunderbaren russischen Akzent: „Akzeptierrren“. Schon nach wenigen Ballwechseln, änderte sich seine Körpersprache komplett. Mehr und mehr gelangen uns gute Aktionen und wir fanden gemeinsam zu unserer Spielstärke zurück. Am Ende gewannen wir den Satz. Es war das erste Mal, dass ich das EFA-Prinzip während eines Spiels angewandt hatte. Ihn zu beobachten und auch die Wirkung auf mich als Mitspielerin war so beeindruckend für mich, dass ich seitdem ein absoluter Fan von diesem Tool bin.

Tipp: Für eine Wirkung müssen nicht zwingend beide von dem Vorgehen Gebrauch machen. Probier gern am Anfang bei dir selbst aus, welche Wirkung das EFA-Prinzip auf dich hat. Lass Fehler unkommentiert oder hebe heraus, was an der Aktion gut war, auch wenn es zu keinem Punkt gekommen ist. Lobe anstatt zu korrigieren und lass dich überraschen, was passiert.

Wenn beide sich darauf einlassen, ist der Effekt natürlich noch größer, aber es muss von beiden gewünscht sein und braucht die richtige Ansprache. Es macht keinen Sinn, jemanden zu etwas zu überreden, was er oder sie nicht möchte.

Es reicht schon, wenn du dein Verhalten änderst, um eine Wirkung zu erzielen.

SELBSTREFLEXION

SEI EHRlich ZU DIR SELBST, ABER
NICHT SELBSTZERSTÖRERISCH



„Gefühle, die wir wegdrücken, machen gern in der ungünstigsten Situation auf sich aufmerksam.“

Wir haben uns nun eine Weile damit beschäftigt, wie wir den Fokus während des Spiels auf das Positive lenken. Das ist wichtig und hilfreich, denn grundsätzlich laufen wir ohnehin alle mit einem überzogen negativen Fokus durchs Leben, außerdem haben wir im Spiel nicht die Zeit und die Kapazität, uns in aller Tiefe mit dem zu beschäftigen, was da in uns hochkommt. Um Themen wirklich zu lösen, müssen wir sie aber ansehen. Wenn wir sie wegdrücken, schieben wir nur das Symptom zur Seite, unser Thema aber strampelt dagegen an und kommt an anderer Stelle wieder hoch. Gefühle, die wir ohnehin haben und mit denen wir uns nicht beschäftigen, haben die Tendenz, in Extremsituationen eindrucksvoll auf sich aufmerksam zu machen. Dann meldet sich das Schattenthema ausgerechnet beim Stand von 14 zu 14 im dritten Satz, ganz toll. Daher macht es Sinn, diesen

Gedanken und Gefühlen vor und nach einem Turnier Aufmerksamkeit zu schenken und sie kennenzulernen. Wenn ich nicht weißt, womit ich es zu tun habe und diese Teile meines Wesens wegdrücke, werde ich immer wieder solche Situationen erleben, da kann ich so viel positiven Fokus üben wie ich möchte.

In der Selbstreflexion geht es darum, sich mal ganz ehrlich und schonungslos zu betrachten. Die Teile, die sich in kritischen Momenten melden, sind nämlich meist die, die wir nicht besonders an uns mögen. Die wenigsten Menschen konfrontieren sich gern mit ihren Schatten, es kann aber auch ganz lustig sein.

Ein guter Start ist, einmal zu analysieren, wie ich über ein vergangenes Spiel spreche. Kann ich eine Partie aus mehreren Wahrnehmungspositionen reflektieren oder fällt es mir leichter so etwas zu sagen wie: „Am Ende haben sie auf meinen Partner gespielt und dann konnte ich nichts mehr machen.“ Beliebt ist auch: „Ich konnte nicht angreifen, ich habe so schlechte Pässe bekommen“ oder: „Unsere Gegner hatten so viel Glück, dabei haben wir viel besser gespielt.“ Solche Gedanken haben wir alle mal. Wichtig ist einfach zu erkennen, was da passiert. In dem Moment, in dem man im Außen den Grund sucht für das eigene Scheitern, stiehlt man sich aus der Verantwortung. So lange andere für meine Niederlage verantwortlich sind, muss ich mich ja auch nicht mit meinen Themen beschäftigen, das ist eine wunderbare Vermeidungstaktik. Es geht auch nicht darum, ins komplette Extrem zu gehen und für alles, was nicht geklappt hat, die Schuld oder den Grund bei sich selbst zu suchen. Wenn Menschen sich am laufenden Band für jede Bewegung auf

dem Feld entschuldigen, ist das auch kein Zeichen für ein gesundes Selbstwertgefühl. Es geht darum, den Mittelweg zu finden zu einer ausgewogenen Selbstreflexion, denn die macht den Kopf frei. Welches Thema kam in mir hoch, das mich eingeschränkt hat? Was kann ich beim nächsten Mal besser machen? Was war gut?

Wenn du dich zum Beispiel über das Zuspiel deines Partners ärgerst und das als Grund für ein verlorenes Spiel siehst, dann bist du vermutlich auch daran gescheitert, aus schwierigen Situationen gute Bälle zu spielen oder deinen Frust darüber zu überwinden und einfach weiterzumachen. Im Olympia-Finale von Rio 2016 haben Laura Ludwig und Kira Walkenhorst mindestens drei Mal den Pass versehentlich auf die andere Seite gestellt. Der Ballwechsel war danach aber nie vorbei, weil die Angreiferin jedes Mal alles gegeben hat, um das Zuspiel wieder auszugleichen, indem sie geblockt oder den von den Brasilianerinnen angegriffenen Ball abgewehrt hat. Wenn wir uns über Aktionen unserer Mitspieler ärgern, hängt das meist damit zusammen, dass etwas in uns getriggert wird. Ich bin zum Beispiel eine eher kleine Angreiferin. Wenn ich einen Pass bekomme, der weit weg vom Netz ist, habe ich oft ein Problem damit, den Punkt zu machen. Das ist einfach nicht meine Stärke. Wenn meine Partnerin mir also die Pässe weit weg vom Netz stellt, lässt mich das nicht gut aussehen. Das macht sie aber nicht mit Absicht und sie kennt auch meine Historie nicht als Spielerin, die von Kindesbeinen an für ihre Annahme und Abwehr gelobt, aber nie wirklich als Angreiferin ernst genommen wurde. All diese persönlichen Komponenten schwingen in so einem Spiel mit. Die aktuelle Spielsituation ist nur der

Auslöser. Der Schmerzpunkt sitzt tiefer, ich muss ihn dort auflösen, wo er entstanden ist.

Eine schöne Methode dafür ist das Reimprinting. Dabei heilt man alte Wunden, in dem man auf der Zeitlinie zurückreist bis zum Prägungsereignis, in jede beteiligte Person der Szene noch einmal hineinschlüpft und ihr die Ressourcen mitgibt, die sie gebraucht hätte, damit deine jüngere Version die Szene anders hätte einsortieren können.

Erfahrungen, die wir innerhalb der ersten 21 Jahre unseres Lebens machen werden direkt in unser Gehirn verdrahtet, Dinge, die uns in dieser Zeit widerfahren, merken wir uns codiert mit der Perspektive unseres damaligen Entwicklungsstandes. Das heißt, wenn wir heute etwas erleben, das uns daran erinnert, werden wir in das jeweilige Alter zurück katapultiert. Deshalb sind manche Erfahrungen auch so wahnsinnig schmerzhaft, obwohl wir es uns logisch überhaupt nicht erklären können.

Damit du nicht mitten im Spiel von so einem Trauma eingeholt wirst, macht es Sinn, aufmerksam wahrzunehmen, welche Situationen dich triggern und dann außerhalb des Feldes an diesen Themen zu arbeiten und auch mit dem Partner darüber zuzusprechen, damit der sensibilisiert ist. Stell dir nur vor, eine Person mit Angriffstrauma spielt mit einer, die ein Zuspieltrauma hat. Beide kennen die Hindergrundstories nicht und wundern sich, warum sie immer wieder Stress auf dem Feld haben.

Wichtig finde ich auch, meine Schwächen zu kennen und diese für den Moment zu akzeptieren. Die Frage ist: Was ist meine Erwartung an mich selbst? Welcher Spielertyp bin ich?

Worauf konzentriere ich mich? Ich bin mit 1,70 Metern eine eher kleine Spielerin. Das bedeutet, wenn ich im Block agiere, kann es durchaus sein, dass eine Gegenspielerin einfach über mich hinweg schlägt. Jetzt habe ich mehrere Optionen: Ich kann meine Sprungkraft so trainieren, dass ich die fehlende Höhe ausgleiche und zusätzlich an meiner Technik arbeiten. Das ist ein eher langfristiger Prozess. Mitten im Spiel steht mir diese Lösung aber nicht zur Verfügung. Ich kann auch meine Stärke in der Abwehr ausspielen und mich vom Block lösen. Vielleicht bekomme ich den Ball, vielleicht nicht. Ich kann auch taktisch aufschlagen, dann kommt es vielleicht gar nicht erst dazu, dass meinen Gegnerin eine gute Position am Netz hat. Es gibt so viele Möglichkeiten. Am wenigsten hilfreich ist aber vermutlich, mich mehr und mehr auf diese Schwäche zu fokussieren, so dass mein Selbstbewusstsein immer weiter schmilzt und ich auch noch in allen anderen Elementen schlechter werde.

Und dann dürfen wir auch wieder aus einem Spiel herauszoomen: Nur, weil ich in einem Spiel nicht erfolgreich angegriffen haben, heißt das nicht, dass ich grundsätzlich ein schlechter Angreifer bin. Die eigenen Schwächen zu kennen ist super, wir brauchen es aber auch nicht zu übertreiben. Gerade im Beachvolleyball treten Veränderungen so schnell ein. Ich habe gerade gut angenommen? Ja. Und jetzt habe ich schlecht angenommen. Ja. Na und? Ist doch nur eine Momentaufnahme. Dann nehme ich jetzt wieder gut an.

Was sind deine Stärken, deine Schwächen? Welche Story erzählst du dir schon lange? Ein klares Bild von dir selbst und deinen Fähigkeiten zu haben, hilft dir dabei, dich auf die wesentlichen Dinge im Spiel zu konzentrieren. Hör auf, dich

über Dinge aufzuregen, die du in dem Moment nicht ändern kannst. Du wirst keine 30 Zentimeter wachsen, plötzlich weiche Zuspielhände bekommen oder die perfekte Schlagtechnik. In dem Moment, in dem du dich auf deine Stärken konzentrierst und gleichzeitig deine Schattenseiten annimmst, kommst du in deine Kraft.

Übung zum Aufschreiben oder in Gedanken:

- 1. Wo liegen meine Stärken im Beachvolleyball*
- 2. Wo liegen meine Schwächen?*
- 3. Sind mir bei meinen Stärken schonmal Fehler unterlaufen?*
- 4. War ich einmal stark in meinen eigentlichen Schwächen?*
- 5. Was denke ich über mich, wo kommt das her?*
- 6. Könnte ich auch etwas anderes denken?*

Vieles von dem, was wir über uns denken, hat auch mit sozialen und gesellschaftlichen Prägungen zu tun, die wir als Kinder erlebt haben. Ich habe eine Freundin, die in meiner Realität eine gute Volleyballerin ist. Leider glaubt sie, eine schlechte Spielerin zu sein. Dieses vermeintliche Wissen macht sie an einer Aussage ihrer Mutter fest, die vor vielen Jahren mal in die Sporthalle kam, ihr zusah und sagte: „Die anderen Mädchen sind ja alle viel besser als du.“

Aussagen von Autoritätspersonen, von Eltern oder Trainern beispielsweise, übernehmen wir als junge Menschen sehr schnell. Später werden sie zu unseren eigenen Gedanken und blockieren unser Vorankommen. Auch hier hilft es, sich diese Sätze einmal aufzuschreiben und zu hinterfragen: Wie wahr ist das? War das eine auf den Moment bezogene

Aussage oder eine allgemein gültige? War die Person überhaupt eine vertrauenswürdige Quelle für diese Information? Wenn wir die besagte Person heute damit konfrontieren würden, wüsste sie vermutlich gar nicht mehr, was sie gesagt hat und hätte auch gar nicht die Absicht, so einen Effekt auf uns auszuüben. Nun kannst du dich weiter grämen, die Person verurteilen und dich fragen: „Wie kann man so etwas sagen?“ Am Ende aber entscheidest du mit deinen Gedanken selbst, welchen Einfluss eine Aussage auf dich haben darf. Jedes Feedback ist ein Geschenk. Wir müssen nicht alle Geschenke annehmen. Eine schöner Satz, den wir uns merken können, ist dieser: Wenn eine Person etwas über uns sagt, dann sagt sie dabei in der Regel viel mehr über sich selbst als über uns.

Übung

Sätze, die nicht von dir sind und die dich belasten, kannst du zurückgeben. Für solche Fälle nutze ich in der Regel die Aufstellungsarbeit. Das Rückgabeterminal funktioniert für Sätze, bei denen die Stimme sich tatsächlich so anhört wie beispielsweise die deiner Eltern oder die der bestimmten Person, die ihn gesagt hat. Wenn du nicht sicher bist, ob es deine Stimme ist, frag einmal nach: „Zu wem gehörst du?“ So eine Stimme gibt dir in der Regel eine ziemlich deutliche Antwort. Wenn die Stimme nicht von dir ist, stell dir die Person vor, die den Satz über dich gesagt hat, den du bis heute mit dir herumträgst und der dich belastet. Fühl noch einmal hinein und sage laut oder innerlich:

„Liebe/r xy. Ich bin heute hierher gekommen, um dir zurückzugeben, was über dich zu mir gekommen ist. Die Aussage („hier den Satz einsetzen“) hat nichts mit mir zu tun. Die Stimme gehört nicht zu mir und ich gebe sie dir jetzt zurück, damit sie wieder an seinem rechtmäßigen Platz ist. In Gedanken bückst du dich nun, legst den Satz vor der Person ab und gehst wieder zurück.

Atme tief durch.

NACHWORT

Ich hoffe, dieses kleine Buch hat dir Spaß gemacht und wird dir als Begleiter in deinem Smartphone oder als Ausdruck in der Sporttasche dein Beachvolleyball-Leben ein bisschen versüßen. Es folgen noch zwei leere Seiten für Gedanken und auch dafür, dass andere Menschen bestärkende Worte eintragen können, so dass du in stressigen Situationen hier reinschauen und dir ein gutes Gefühl holen kannst.



See U @ the Beach

webseite: www.blindspot.design

instagram: [ninja.priesterjahn](https://www.instagram.com/ninja.priesterjahn)

podcast: [blindspot - was ich von hier aus sehen kann](#)

NOTIZEN

