

Kategorie	Selbstbewusstsein/Umgang mit Angst
Übung	Ein Säckchen voller Fähigkeiten
Dauer	15 Minuten
Literatur	Mentales Training im Leistungssport, S.118

Selbstvertrauen ist im Sport genauso wichtig wie im Leben. Als Trainer*in möchtest du sicherstellen, dass deine Athlet*innen an sich selbst glauben und ihre eigenen Stärken erkennen. Eine einfache und wirksame Übung kann dazu beitragen, das Selbstbewusstsein deiner Trainierenden zu stärken.

Materialien vorbereiten:

Alles, was Trainierenden benötigen, sind:

- Blätter
- Papier
- Stifte
- Ein Gefäß (Brot tüte, Schachtel) wo diese Blätter dann rein kommen können.

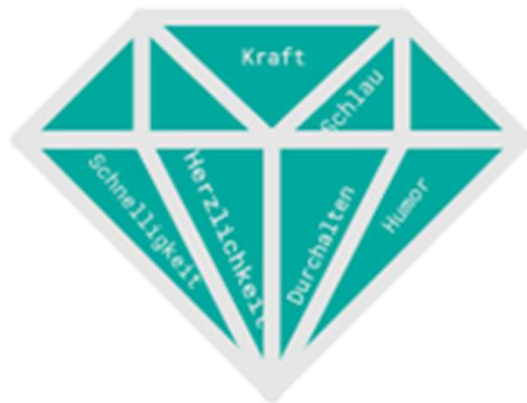
Die Aufgabe:

Erstelle eine Liste deiner eigenen Stärken, Fähigkeiten und Dinge, die du gut kannst.
Es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten, wenn du Schwierigkeiten hast, Ideen zu sammeln.
Diese Übung soll helfen, sich auf eigenen positiven Eigenschaften zu konzentrieren.

Selbstreflexion:

Gib dir einige Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, was du gerne im Sport tust, worin du besonders gut bist und worüber du dich besonders stolz fühlst.

Das können sportliche Aktivitäten, Wettkampferfolge oder persönliche Eigenschaften sein.



Schreiben und Zeichnen:

Du kannst deine Stärken auf das Papier schreiben oder zeichnen, was du im Sport und darüber hinaus gut kannst.
Zum Beispiel:

- "Ich bin ein starker Läufer"
- "Ich kann gut motivieren,,
- "Ich bin ein Teamplayer."

Dekoration (optional):

Die Trainierenden können ihre Listen mit Farben oder Zeichnungen dekorieren, um sie persönlicher und ansprechender zu gestalten.

Dies fördert die kreative Gestaltung und macht die Übung noch unterhaltsamer.

Aufbewahrung:

Die erstellten Listen können von den Trainierenden an einem leicht erreichbaren Ort aufbewahrt werden. Dies kann eine Schublade, ein besonderes Notizbuch oder ein speziell gestaltetes "Stärken-Säckchen" sein.