

Selbstachtsamkeit und Selbstreflexion einüben (Teil 1)

Text: Michael Micic

Verschiedene Lebensbereiche wirkungsvoll voneinander abgrenzen

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Leser, kennen Sie das: Sie haben zu Hause in der Partnerschaft oder der Familie einen Streit und mittendrin merken Sie: „Ich muss gleich zum Training“ oder „Ich muss zum Spiel“? Und es besteht keine Chance, den Streit noch schnell zu schlichten.

Oder eine andere Situation: Sie kommen nach einer Niederlage nach Hause, sind enttäuscht von Ihrer Mannschaft oder noch sauer auf den Schiri – und zu Hause werden Sie erst einmal gebeten, den Rasen zu mähen oder den Müll zu entsorgen?

Wenn Sie diese oder ähnliche Situationen aus Ihrem Alltag kennen, dann wissen Sie auch, dass negative Ereignisse aus dem einen Lebensbereich häufig „nachschieben“ und andere Lebensbereiche negativ durchdringen – und dass umgekehrt positive Ereignisse aus dem einen Lebensbereich andere Lebensbereiche positiv beeinflussen können.

Bewusstes Agieren einüben

Stellen Sie sich vor, sie könnten diesen Prozess, der häufig unbewusst stattfindet und einfach geschieht, bewusst steuern, kontrollieren und ggf. verändern. Das geht nicht? Doch – durch Selbstachtsamkeit und Selbstreflexion. Denn laut dem österreichischen Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl sind wir Menschen vorgegebenen Bedingungen oder erfahrenen positiven oder negativen Lebenssituationen nicht einfach schutzlos ausgeliefert, sondern haben vielmehr die Möglichkeit, uns ihnen gegenüber bewusst zu verhalten – und somit aus der passiven Rolle des Ignorierens oder Reagierens hin in die Rolle des Agierens zu gelangen.

Wie Sie dieses bewusste Agieren im Übergang zwischen zwei Lebensbereichen einüben können, veranschaulicht das nachfolgende Bild von der Skulptur mit den drei Blickrichtungen. Es geht dabei um bewusste Aus- und Reflexionszeiten im Alltag, die nicht länger als ein bis zwei Minuten gehen müssen, aber auch länger andauern dürfen. Die drei Blickrichtungen stehen für Vergangenheit (links), Gegenwart (Mitte) und Zukunft (rechts).



Foto © Lothar L. Schulz – Fotocommunity.de

Ein Blick auf das Vergangene

Die Übung beginnt zunächst mit einem Rückblick auf die zuletzt zurückliegende Begebenheit und der Auseinandersetzung mit der Frage „Wo komme ich (gerade) her?“. Dann lassen Sie die zurückliegende Begebenheit innerlich Revue passieren (sie können dabei auch die Augen schließen, wenn Sie möchten). Nehmen Sie wahr und berichten Sie sich selbst, z. B.

- wo die Begebenheit stattfand
- wer beteiligt war
- was sie gefreut oder geärgert hat.

Ein Blick in die Gegenwart

Nach dem Blick in die Vergangenheit richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gegenwart.

Fragen Sie sich, „wie bin ich da – jetzt, genau in diesem Augenblick“? Es geht also darum, dass Sie jetzt darüber nachdenken und sich sagen, ob Sie sich gerade gut oder schlecht fühlen, glücklich oder traurig sind, angespannt oder entspannt, müde oder fit.

Ein Blick in die Zukunft

Im dritten und letzten Schritt geht es dann darum, sich bewusst auf die Zukunft zu fokussieren mit der Leitfrage: „Wo möchte ich hin? Was ist mein Ziel?“ In Bezug auf das eingangs erwähnte Negativbeispiel bedeutet das z.B. im Fußballalltag, mit der Ankunft auf dem Trainingsgelände oder im Stadion den Streit bewusst im Auto zurück zu lassen und sich von da an nur noch mit dem Training bzw. Spiel zu beschäftigen. Und wenn Sie umgekehrt aus einer erfreulichen Begebenheit kommen, dann nehmen Sie diese Freude bewusst mit hinein in Ihren anderen Lebensbereich.

Die Einnahme dieser drei Blickrichtungen – Vergangenheit, Gegenwart, Zu-

kunft – wird Ihnen helfen, die verschiedenen Lebensbereiche im Falle einer negativen Begebenheit besser voneinander zu trennen – und im Falle einer positiven Begebenheit besser aufeinander zu beziehen, um so eine lebensbereichsübergreifende Wirkung zu erzielen.

Nähere Informationen zum Thema Life-Coaching und Selbstachtsamkeit können Sie am 20. Februar 2017 bei der regionalen BDFL-Fortbildungstagung der Verbandgruppe Baden-Württemberg in Freiburg erhalten.

Den zweiten Teil zum Thema Selbstachtsamkeit und Selbstreflexion lesen Sie im nächsten BDFL-Journal.

In der letzten Ausgabe des BDFL-Journals (Nr. 51) wurde in einem Artikel das Thema Life-Coaching als neuartiges Förderkonzept im deutschen Profi- und Nachwuchsfußball vorgestellt (Seite 52/53). Schauen Sie gerne mal rein ...

Bis demnächst!
Ihr Michael Micic



Der Autor

Michael Micic, Jahrgang 1977, verheiratet und vier Kinder, ausgebildeter Sportmanager, Theologe und Coach, erster Life-Coach in einem deutschen Profifußballverein (1. FC Köln), arbeitet als Personalentwickler in der Automobilindustrie und als Life-Coach im Spitzensport.
www.michael-micic.com