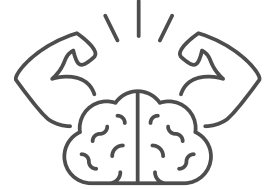




## Sportmentalität ins Klassenzimmer holen

### LIVE MIT ALINE STEINBRECHER



Das Live-Gespräch zwischen Branka und Aline, einem Mentalcoach mit pädagogischem Hintergrund und langjähriger Erfahrung im Bereich Sportpsychologie, drehte sich um die Frage, wie das Mindset und die Denkweise aus dem Sport in das Klassenzimmer übertragen werden können. Aline hat ihre Ansichten und Tools vorgestellt, die sowohl im Leistungssport als auch im schulischen Alltag verwendet werden können, um Schüler\*innen zu motivieren, ihre Ängste zu überwinden und ihre Stärken besser zu nutzen.

#### **Mentales Training aus dem Sport im schulischen Kontext**

Aline beginnt mit der Vorstellung ihrer beruflichen und persönlichen Erfahrung. Sie ist nicht nur Mentalcoach, sondern auch Mutter von drei Leistungssportlerinnen, was sie zusätzlich inspiriert hat, den Zusammenhang zwischen Sport und Schule näher zu betrachten. Ihre Erkenntnisse und Methoden basieren auf der Übertragung von sportmentalenen Trainingsansätzen in den Schulalltag, um Leistung, Motivation und Selbstwertgefühl der Schülerinnen zu fördern. Sie stellt fest, dass viele der Tools aus dem Sportmentalcoachng direkt auf den schulischen Alltag anwendbar sind.

Ein zentrales Thema des Gesprächs ist die Parallele zwischen der Vorbereitung auf Wettkämpfe im Sport und der Vorbereitung auf Prüfungen in der Schule. In beiden Kontexten geht es darum, eine "Peak Performance" zu erzielen, die durch regelmäßiges Training und mentale Stärke erreicht wird. Dabei stellt Aline verschiedene Techniken und Tools vor, die dabei helfen können, sowohl die Leistung zu steigern als auch Prüfungsangst und Motivationsprobleme zu bewältigen.





## Sportmentalität ins Klassenzimmer holen

Wichtige Inhalte des Mentalcoachings

### **1. Leistungsoptimierung und Zielsetzung:**

Im Sport geht es darum, mit mentalen Techniken die Leistung im Wettkampf zu verbessern. Dies lässt sich auf die Schule übertragen, indem Lehrpersonen mentale Übungen nutzen, um Schüler\*innen auf Prüfungen vorzubereiten. Die regelmäßige Zielsetzung und das Arbeiten auf konkrete Prüfungsziele hin, steigern die Lernmotivation und das Durchhaltevermögen.

### **2. Prüfungsangst und Emotionsregulation:**

Ein zentrales Thema sowohl im Sport als auch in der Schule ist die Angstbewältigung. Im Sportmentalcoaching werden Methoden zur Regulation von Wettkampfangst entwickelt, die ebenso auf die Prüfungsangst der Schülerinnen angewendet werden können. Durch Atemübungen, das Klopfen von Powersätzen und Visualisierungen (wie das "Ruhebild") lernen die Schülerinnen, ihre Emotionen zu kontrollieren und ihre Ängste zu minimieren.

### **3. Selbstwert und Stärkebewusstsein:**

Ein starkes Selbstwertgefühl ist die Basis für konstante Leistungsfähigkeit – sowohl im Sport als auch in der Schule. Aline betont, dass der Selbstwert von Jugendlichen, insbesondere Mädchen, häufig schwankt und durch gezieltes Training gestärkt werden muss. Tools wie die "Stärkendusche", bei der Schüler\*innen gegenseitig ihre Stärken aufzeigen, und das Führen von Stärkebüchern oder "Erfolgsjournals", in denen wöchentliche Erfolge festgehalten werden, können dabei helfen, das Selbstbewusstsein nachhaltig zu steigern.





## Sportmentalität ins Klassenzimmer holen

Wichtige Inhalte des Mentalcoachings

4. **Motivation:** Sowohl im Sport als auch in der Schule ist es wichtig, eine Balance zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation zu finden. Aline hebt hervor, dass Schülerinnen durch individuelle Zielsetzungen und das regelmäßige Erleben von Erfolgen motiviert werden. Extrinsische Anreize wie Noten oder Belohnungen können gut mit intrinsischer Motivation verknüpft werden, um langfristige Lernmotivation aufzubauen. Durch die Methode der „Zielperlen“ können Schülerinnen ihre individuellen Lernfortschritte visualisieren und messen, was ihnen hilft, ihre Motivation aufrechtzuerhalten.

5. **Frustrationstoleranz** und Umgang mit **Rückschlägen:** Rückschläge sind im Sport allgegenwärtig und bieten eine große Lernchance. Auch im Schulalltag ist der Umgang mit Fehlern und Misserfolgen ein Schlüsselthema. Aline betont, dass eine hohe Selbstkritik oft mit einem geringen Selbstwert verbunden ist und dazu führt, dass Kinder ihre Fortschritte nicht wahrnehmen. Hier kann die Stärkung des Selbstwerts sowie die Förderung einer positiven Fehlerkultur in der Schule einen großen Unterschied machen. Fehler sollten nicht nur akzeptiert, sondern als Teil des Lernprozesses verstanden werden.

6. **Teamarbeit** und **Zusammenhalt:**

Im Teamsport ist Zusammenarbeit entscheidend, und diese Prinzipien lassen sich auch auf die Klassengemeinschaft übertragen. Aline empfiehlt Tools wie die "Stärkendusche", bei der Schülerinnen die Stärken ihrer Mitschülerinnen benennen, um den Teamgeist zu stärken. Durch eine solche Übung lernen Schülerinnen, nicht nur ihre eigenen Stärken zu erkennen, sondern auch die ihrer Mitschülerinnen zu schätzen, was das Klassenklima nachhaltig verbessert.





## Sportmentalität ins Klassenzimmer holen

Konkrete Tools und Techniken

- **Powersätze klopfen:** Durch das rhythmische Klopfen auf bestimmte Körperstellen verknüpft mit positiven Selbstgesprächen können Schüler\*innen sich in herausfordernden Situationen (z.B. Prüfungen) mental stärken. Die Verankerung dieser Sätze hilft, schnell in einen Zustand positiver Selbstwahrnehmung zu kommen.
- **Stärkendusche:** Schülerinnen stehen in der Mitte eines Kreises und erhalten von ihren Mitschülerinnen Rückmeldungen über ihre individuellen Stärken. Diese Übung fördert nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern auch den Teamgeist und das Vertrauen in die Gemeinschaft.
- **Meditation to go:** Ein einfaches Atemtool, das Schüler\*innen auch unterwegs oder im Klassenzimmer anwenden können, um sich zu beruhigen und zu fokussieren. Es ist besonders effektiv bei Prüfungsangst oder bei Nervosität vor Vorträgen.

### Schlussfolgerung und Übertragbarkeit in den Schulalltag

Aline betont, dass viele der vorgestellten Tools und Techniken aus dem Sportmentalcoaching sich problemlos in den Schulalltag integrieren lassen. Der Fokus liegt dabei auf der individuellen Förderung der Schüler\*innen, der Stärkung ihres Selbstwerts und der Verbesserung ihrer Emotionsregulation. Diese Methoden helfen nicht nur, Prüfungsangst und Motivationsprobleme zu bewältigen, sondern fördern auch den Zusammenhalt in der Klasse und eine positive Fehlerkultur. Aline ist überzeugt, dass durch den Einsatz dieser mentalen Tools nicht nur die Lernleistung gesteigert wird, sondern auch die Schüler\*innen langfristig gestärkt und auf den Schul- sowie Lebensweg besser vorbereitet werden.





## Sportmentalität ins Klassenzimmer holen

### Drei konkrete Umsetzungsideen für den Schulalltag

#### 1. Zielperlen im Klassenzimmer verwenden:

Visualisiere Lernziele, indem du jedem Schüler/jeder Schülerin ein Glas und verschiedenfarbige Perlen gibst. Die Farben stehen für unterschiedliche Ziele, wie z. B. eine erfolgreiche Prüfung oder das Erledigen von Hausaufgaben. Schülerinnen füllen ihr Glas mit Perlen, sobald sie ein Ziel erreicht haben. Dies motiviert die Schülerinnen und gibt ihnen ein sichtbares Erfolgserlebnis.

#### 2. Die "Stärkendusche" als wöchentliche Übung:

Setze einmal pro Woche eine "Stärkendusche" in der Klasse um. Ein Schüler/ eine Schülerin steht in der Mitte und die anderen benennen abwechselnd Stärken, die sie an ihm/ihr schätzen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein des Einzelnen und den Teamgeist der ganzen Klasse.

#### 3. Einführung des "Erfolgsjournals":

Fordere die Schüler\*innen auf, ein "Erfolgsjournal" zu führen, in dem sie am Ende jeder Woche drei Dinge notieren, die ihnen gut gelungen sind. Dies fördert den Fokus auf die eigenen Erfolge und baut langfristig das Selbstwertgefühl auf.

#### Reflexionsfrage:

Wie kann ich als Lehrperson sicherstellen, dass die individuellen Stärken und Fortschritte meiner Schüler\*innen sichtbar und gewürdigt werden, ohne dass der Fokus allein auf den Noten liegt?

Diese Frage soll dir helfen, die Balance zwischen der individuellen Förderung und den Anforderungen des Lehrplans zu reflektieren und neue Wege zu finden, um Motivation und Leistung der Schüler\*innen zu steigern.

