

## Praxisbeispiel - hoher Leistungsdruck

(Doris 15 Jahre)

### Vorgeschichte:

Doris stand unter generellem Leistungsdruck! Nun durfte sie an einer Schulsportveranstaltung (Boden- und Geräteturnen) mitmachen. Ihre Pädagogin sagte mit Nachdruck: „Doris, du musst unbedingt einen guten Platz machen! Ich verlasse mich auf dich, mach uns keine Schande!“

Kurz vorher bekam sie ihre Französisch-Schularbeit zurück und sie hatte einen 3er. Dann kam die Aussage Ihrer Professorin: „Doris, ich bin von dir total enttäuscht, dass du so nachlässig und nichts mehr tust!“ (Doris hatte aber viel gelernt).

Ihre Eltern verstärkten diesen Druck, indem sie Doris häufig vorhielten: „Wenn die Paula einen Einser schafft, warum schaffst du das nicht! Streng dich mehr an!“

Doris wollte immer die Erwartungen ihres Umfeldes erfüllen. Dabei machte sie sich ständig Sorgen, was jemand über sie denken könnte. Diese **beklemmenden Gedanken** wurden zusätzlich von **körperlichen Symptomen** begleitet (Verspannungen, innerlicher Druck, Kopfschmerzen, zittrige Hände und Füße.....).

**Technik: Gedankenkontrolle kombiniert mit Visualisierung** (individuell für Doris zusammengestellt, verkürzte Version):

a) ..... Du legst dich zufrieden ins Bett und sorgst für **einen ruhigen und langen Schlaf**. Du beendest den Tag **mit diesen Worten, die du mehrmals laut aussprichst**: *„Ja, es ist für mich ein Spaß, bei so einem Wettbewerb dabei zu sein. Ich freue mich auf diese Herausforderung und werde mein Bestes geben. Ich verhalte mich möglichst so, als wäre es ein normales Training. Denn das Ergebnis ist immer nur eine Sache für einen kurzen Moment. Das Wichtigste ist, dabei zu sein und es zu genießen.“*

b) **Heute ist es so weit:**

Du wachst auf und deine Gedanken sind sofort beim Wettbewerb, aber du **sprichst zu dir selbst**:

*„Ich darf aufgeregt sein, es ist ja ein wichtiger Wettbewerb, aber jetzt entspanne ich mich und genieße mein Frühstück. Ich habe noch Zeit genug. Es ist noch viel zu früh, daran zu denken.“*

c) **Du gehst in die Sporthalle:**

.....und vermeide unnötiges Erfolgsdenken, es kostet Kraft und Energie. **Nur ein ruhiger, gelöster Verstand, findet eine Lösung. Du sprichst zu dir selbst:**

*„Meine Aufregung akzeptiere ich, denn ich weiß, ich habe sie unter Kontrolle. Ich vertraue auf mein Können und auf mein Talent, daher brauche ich mich mit niemandem vergleichen. Es ist schön im Mittelpunkt zu stehen!“*

.....

### Ergebnis:

Doris schaffte den 3. Platz. Sie konnte ihre Gedanken zielgerichtet einsetzen und war darüber sehr glücklich und erleichtert.