

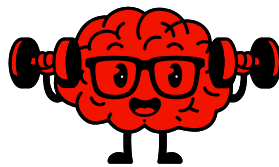
Wettkampfangst



Du kennst das: Je wichtiger der Wettkampf, desto größer oft die innere Anspannung. Wettkampfangst ist im Leistungssport keine Seltenheit – ganz im Gegenteil. Doch woher kommt dieses Gefühl der Angst eigentlich? Ein zentraler Auslöser ist die **Erwartungshaltung** sowohl von **außen**, aber auch von dir **selbst**. Wenn du viel investiert hast, hart trainiert hast, vielleicht auch von Trainer*innen, Eltern oder Teamkolleg*innen viel erwartet wird, steigt der innere Druck. Dein Kopf beginnt zu rechnen: **Was, wenn ich es nicht schaffe? Wenn ich enttäusche? Wenn ich unter meinen Möglichkeiten bleibe?** Dein Körper reagiert darauf unmittelbar mit Anspannung, Herzklopfen, flacher Atmung oder Muskelzittern.



Wichtig zu wissen: Wettkampfangst ist kein Zeichen von Schwäche. Sie zeigt nur, wie viel dir der **Sport bedeutet**. Entscheidend ist, **wie du damit umgehst – mental**, aber auch **körperlich**. Denn wenn du lernst, mit Druck umzugehen, kannst du nicht nur befreiter starten, sondern auch deine Höchstleistung abrufen wenn's drauf ankommt.



Wettkampfangst ist trainierbar!



Eine PMR Kurzanleitung findest du in unserer mentalen Toolbox. :)

Spannungsregulation hilft dir, das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung aktiv zu steuern, um in deinen eigenen Performancetunnel zu kommen - Methoden wie z.B. PMR oder Atemtechniken können dabei deinen Körper und Kopf effektiv in Balance bringen.

Atmung bringt dich schnell zurück in die Ruhe, reguliert dein Nervensystem und hilft dir, in entscheidenden Momenten die Kontrolle zu behalten.



Positive Selbstgespräche stärken dein Selbstvertrauen, lenken deinen Fokus auf das Kontrollierbare und helfen dir, in Drucksituationen ruhig und lösungsorientiert zu bleiben.

Mentale Routinen geben dir Sicherheit und Struktur. Sie helfen dir, fokussiert und auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben.

Arbeit mit Sportpsycholog*innen ermöglicht dir, individuelle Auslöser von Wettkampfangst zu verstehen und gezielte Strategien zu entwickeln, um unter Druck deine Bestleistung abrufen zu können.

Du hast Lust auf sportpsychologisches Coaching? Dann melde Dich gerne bei uns:



info@kopfathleten.de



www.kopfathleten.de



+49 175 281 847 5

