

# mental workshop

"Pain Points waren gestern - taktische und mentale Optimierungsstrategien für DEIN Spiel"

Willkommen zum Workshop!

## Agenda

Vorstellung verschiedener Spielertypen

Erarbeitung von Optimierungsstrategien in Kleingruppen

Vorstellung von 1 Optimierungsstrategie je Gruppe im Plenum

Diskussions- und Fragerunde



Laura

“Die Trainingsweltmeisterin”



Jonas

“Der Taktikverweigerer”



Svenja

“Die Emotionale”



# Unsere drei Spielertypen

# Laura

“Die Trainingsweltmeisterin”

Laura spielt im Training  
großartig – druckvoll,  
präzise, mutig

Im Match wird sie passiv,  
spielt „nur rein“, macht  
leichte Fehler aus Angst vor  
Fehlern



Sie verliert viele Matches  
gegen Gegner, die sie im  
Training klar schlagen  
würde

## Wieso passiert das?

## Erwartungshaltung

Sie hat zu hohe Erwartungen an sich selbst

## Fehlerangst

Die Angst vor Fehlern führt zur Verkrampfung der Muskulatur

## Falscher Fokus

Sie fokussiert sich nur auf das Ergebnis, nicht auf den Spielprozess

# Erklärung

## Mögliche Optimierungsstrategien?

# Jonas

“Der Taktikverweigerer”

Jonas ist top athletisch, hat ordentliche Schläge – aber er spielt immer dasselbe, egal wer auf der anderen Seite steht

Er glaubt: „Ich spiele meine Linie – egal gegen wen.“



Dadurch macht er es manchen Gegnern viel zu leicht

Zudem ist er sehr frustriert, wenn sein Plan nicht aufgeht

## Wieso passiert das?

## Gegneranalyse

Fehlendes Bewusstsein für Gegneranalyse und zu viel Fokus auf eigene Schläge

## Matchstrategie

Jonas hat keine klare Matchstrategie bzw. nur einen Plan A

## Frustration

Hohe Frustration, wenn der eigene Plan nicht funktioniert

# Erklärung

Mögliche Optimierungsstrategien?

# Svenja

“Die Emotionale”

Svenja ist extrem emotional  
auf dem Platz

Ein Netzroller gegen sie, zu  
viel Wind, laute Zuschauer  
– und sie verliert komplett  
den Faden



Sie redet negativ mit  
sich selbst: „Wie blöd  
bin ich eigentlich?“

Sie kann sich nur  
schwer selbst  
beruhigen

## Wieso passiert das?



# Erklärung

Starke Selbstkritik und Infragestellen des eigenen Könnens

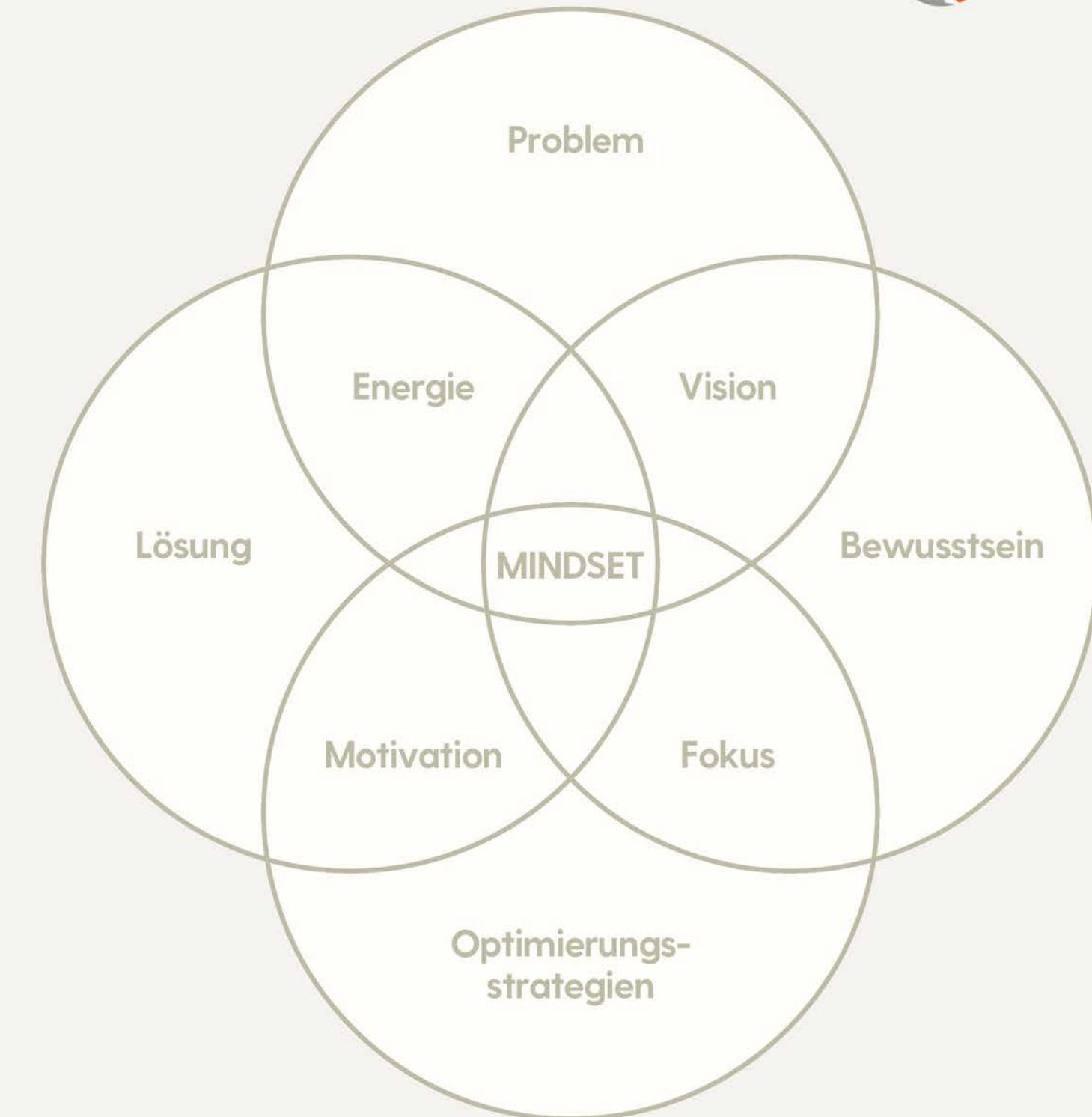
Emotionale Reizüberflutung. Ihr Gehirn verarbeitet zu viele Reize gleichzeitig – es kommt zu einer Art „mentaler Übersteuerung“

Keine Werkzeuge, um das Nervensystem zu beruhigen

## Mögliche Optimierungsstrategien?

## Verteilt euch gleichmäßig in drei Gruppen - eine Gruppe pro Spielertyp

Findet geeignete Optimierungsstrategien für  
die unterschiedlichen Probleme von Laura,  
Jonas und Svenja!



# Jetzt seid ihr dran!

## Weiterer Ablauf



Jeder schreibt **einzel**n mögliche Optimierungsstrategien/Lösungsansätze auf Meta-Plan-Karten



Danach: Austausch der Strategien in Kleingruppe

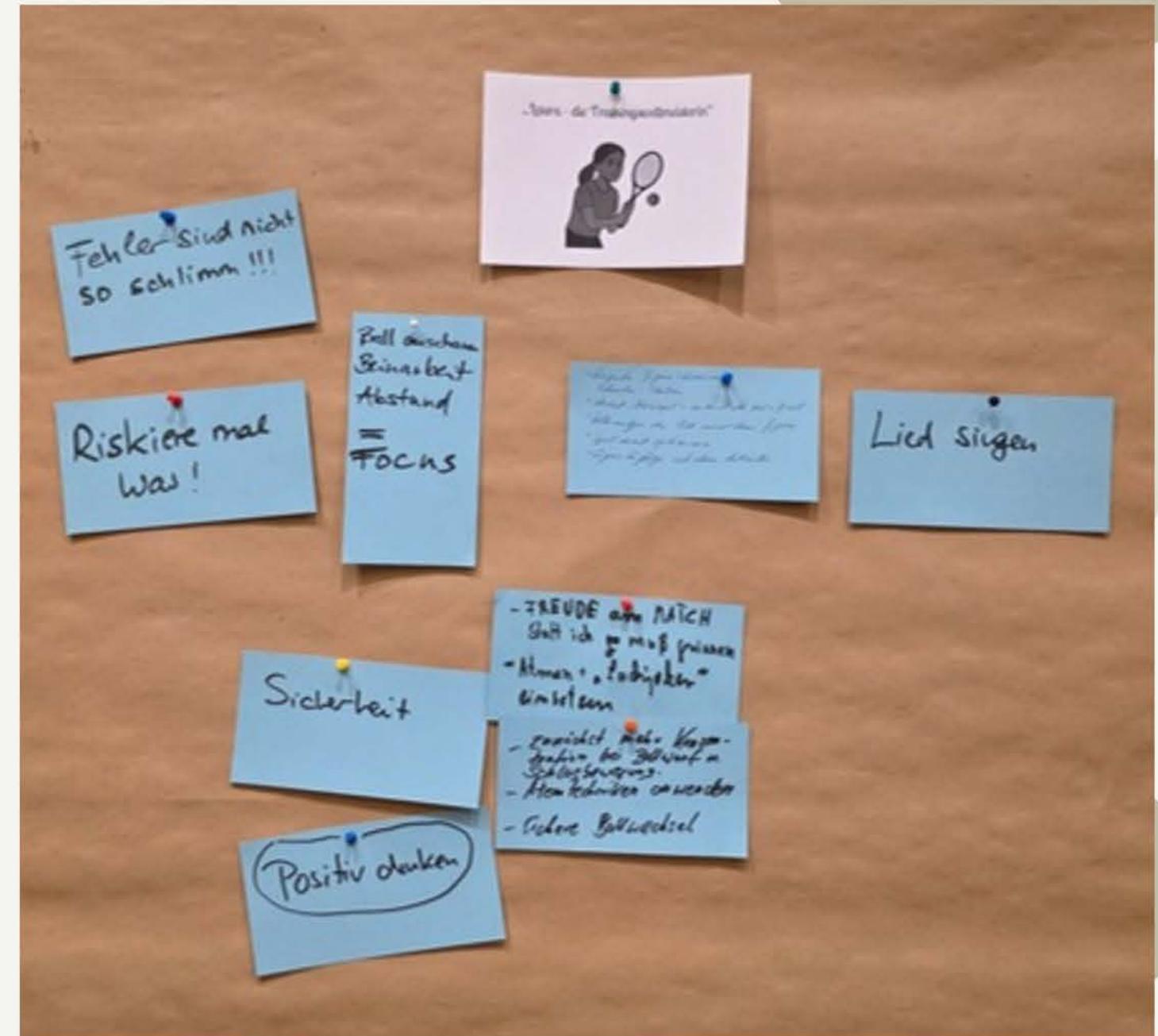


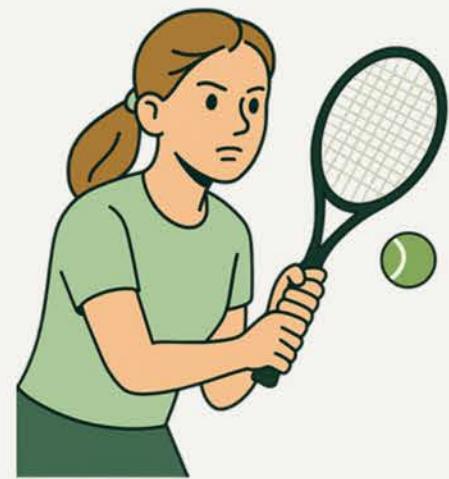
Einigt euch pro Kleingruppe auf 1 Strategie, die ihr im Plenum anschließend kurz vorstellt



# Eure Ideen, Lösungsansätze, Strategien...

zu Laura  
“Die Trainingsweltmeisterin”





# Laura

“Die Trainingsweltmeisterin”

## Fehlerparadoxon

- Bewusstsein schaffen: Tennis ist ein Fehlersport!  
[\(Blogbeitrag Fehlerparadoxon\)](#)

## Richtige Erwartungshaltung an sich selbst

- Keine überzogenen, unrealistischen Erwartungen an sich selbst und sein Spiel
- Realistische, ehrliche Ziele setzen

## Handlungs-/Prozessspiele statt Ergebnisziele

- [\(Blogbeitrag Trainingsweltmeister\)](#)

“Ich spiele meine Vorhand mit  
guter Höhe über das Netz.”  
statt  
“Ich muss schnell  
den Punkt machen.”

# Lösungsansätze/Strategien



# Laura

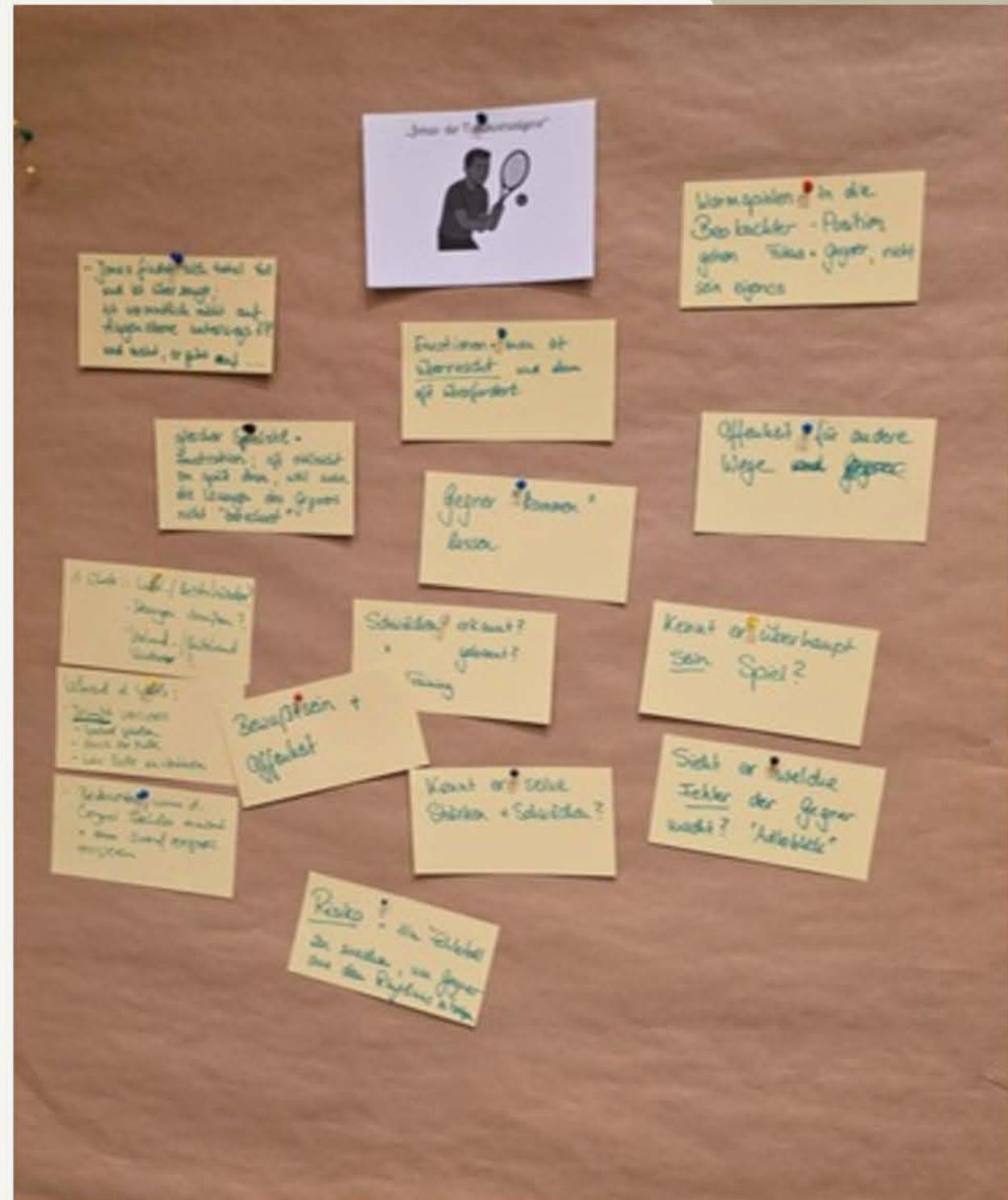
“Die Trainingsweltmeisterin”



Selbst ein Profi wie Alcaraz macht viele Fehler....

# Eure Ideen, Lösungsansätze, Strategien...

zu Jonas  
“Der Taktikverweigerer”





# Jonas

“Der Taktikverweigerer”

## Spielmuster

→ Spielmuster im Training üben (einmal cross, dann longline...)

## Plan A/B entwickeln (vor Matchbeginn)

→ Vor Matchbeginn überlegen, wie spiele ich?  
→ Geraade am Anfang des Matches einen Plan haben  
(z.B. Platzieren vor Geschwindigkeit, ...)

## Gegneranalyse

→ Beim Einspielen, zu Beginn des Matches Gegner analysieren  
→ Was sind auffällige Schwächen/Stärken?

# Lösungsansätze/Strategien

# Eure Ideen, Lösungsansätze, Strategien...

zu Svenja  
“Die Emotionale”





# Svenja

“Die Emotionale”

## Rituale generieren

- Emotionen über Atmung regulieren
- 4:7:8 - Methode

## Positive Ansprache an sich selbst

- Nicht: “Mist, schon wieder einen Fehler gemacht.”
- Sondern: “Den nächsten Ball spiele ich ins Feld.”

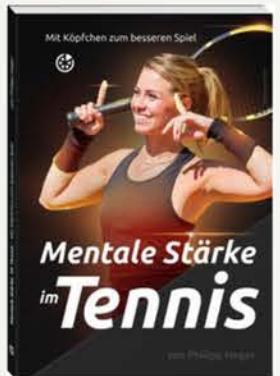


# Lösungsansätze/Strategien



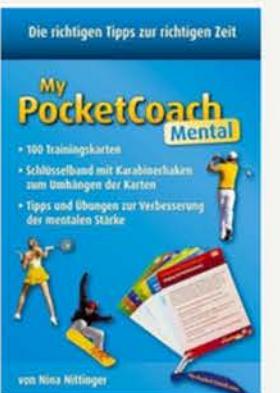
### Tennis - Das innere Spiel: Durch entspannte Konzentration zur Bestleistung

W. Timothy Gallwey, Goldmann Verlag



### Mentale Stärke im Tennis Mit Köpfchen zum besseren Spiel

Philipp Heger, Neuer Sportverlag



### My Pocket Coach Mental: Trainingskarten zur Verbesserung der mentalen Stärke

Nina Nittinger, Neuer Sportverlag

# Buchempfehlungen

# mental workshop

"Pain Points waren gestern - taktische und mentale Optimierungsstrategien für DEIN Spiel"

Danke für eure Mitarbeit!