



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO

SBM 2026/27

Selbstvertrauen

Nadja Ackeret
nadja.ackeret@baspo.admin.ch



Brainstorming I

Denk an eine Situation, in der du dir selbst vertraust:

- Was gibt dir in dieser Situation das Gefühl, Selbstvertrauen zu haben?
- Was sagst du dir in solchen Momenten?
- Wie zeigt sich dieses Selbstvertrauen in deinem Körper, deiner Haltung oder deinem Verhalten?





Was ist Selbstvertrauen?

Der Glaube an deine Fähigkeit, ein gewünschtes Verhalten umzusetzen

Zum Beispiel

- ... einen Sprung ausführen
- ... eine gute Entscheidung zu treffen
- ... eine neue technische Bewegung zu erlernen

→ Voraussetzung, um überhaupt
Herausforderungen in Angriff zu nehmen



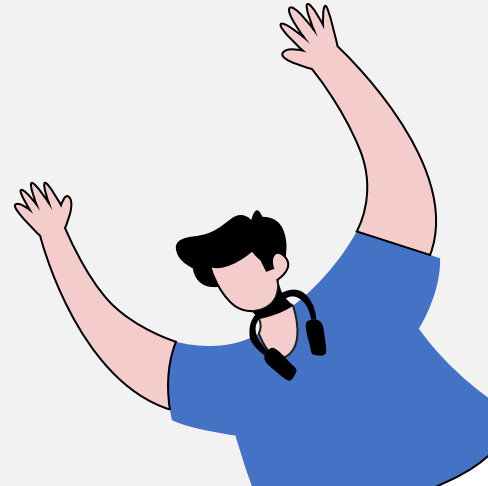


Auswirkungen des Selbstvertrauens

Selbstvertrauen hat einen positiven Einfluss auf:

- Persönliche Denkmuster
- Zielsetzung – das Verlassen der Komfortzone
- Anstrengungsbereitschaft
- Durchhaltewillen

... Eine bessere und stabilere Leistung





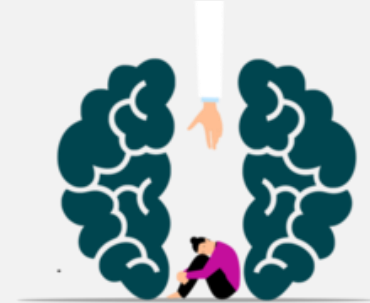
Vom Selbstbewusstsein zum Selbstvertrauen



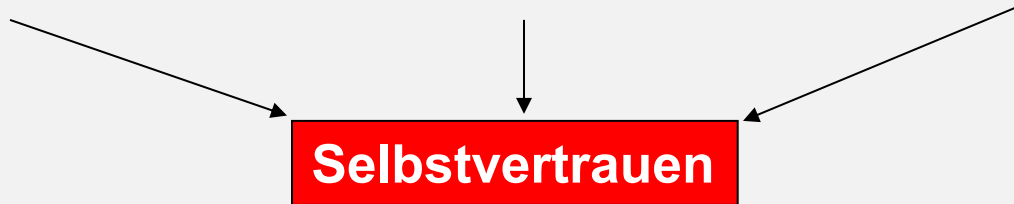
Sich selber
bewusst werden



Sich selber
einschätzen



Ängste abbauen





Selbstvertrauen fördern I (für Trainer/-innen, Eltern)

1. Eigene Erfahrungen

- Erfolgreiche Sprünge/Küren in Training und Wettkampf → Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit
- Herausfordernde, aber machbare Aufgaben (Bspw. durch methodische Aufbaureihen, angepasste Progression)
- Regelmässiges Überprüfen realistischer Ziele und Teilziele

2. Stellvertretende Erfahrungen

- Beobachtung von Vorbildern
- Rückmeldungen durch Peers (z. B. in der Trainingsgruppe, Videoanalyse)



Selbstvertrauen fördern II (für Trainer/-innen, Eltern)

3. Verbale Überzeugung

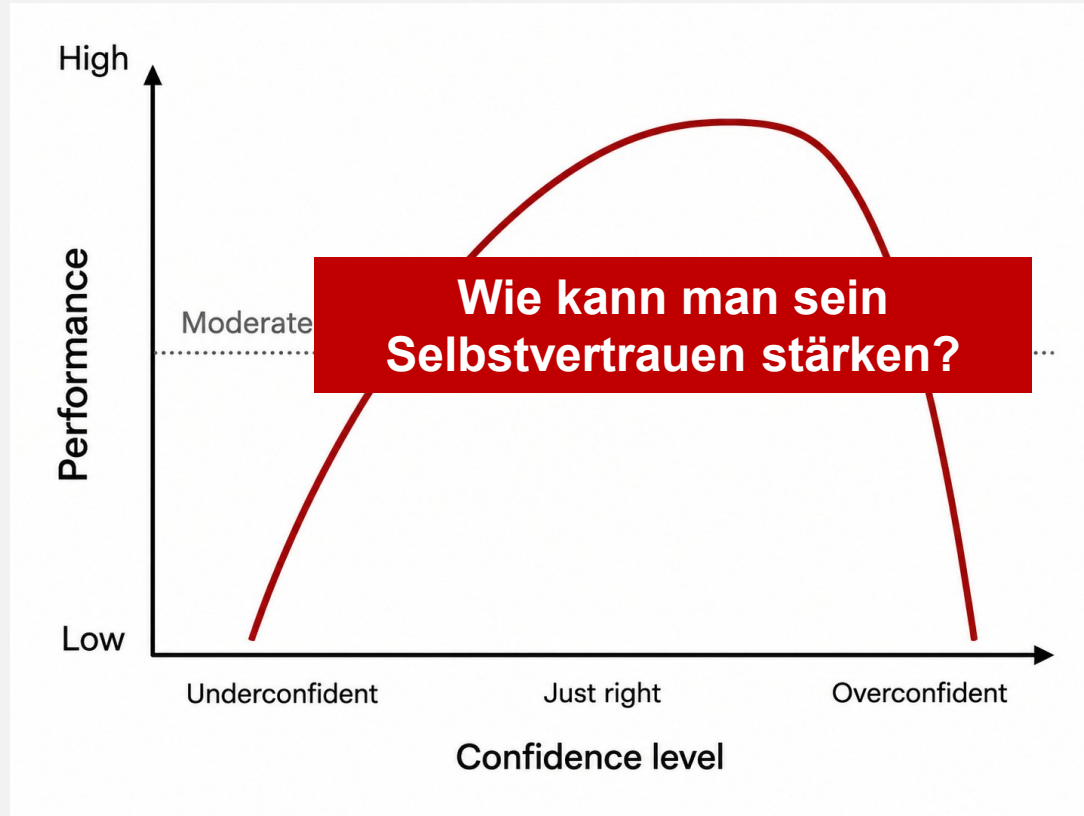
- Konstruktives, individuelles Feedback durch Trainer/-innen
- Ausdruck von Vertrauen und Anerkennung durch Kolleg/-innen, Trainer/-innen, Eltern
- Betonung individueller Fortschritte statt nur sozialer Vergleiche

4. Psychophysiologische und emotionale Zustände

- Körperliche Aktivierung: Nervosität, Körperspannung, Ängste → lernen zu regulieren (Entspannung, Aktivierung)
- Emotionale Zustände: positive Gefühle steigern Selbstvertrauen



Optimales Selbstvertrauen





Beispiel

Video: Self talk is a major key





Was sind Selbstgespräche?

- Ein innerer Dialog in Form von Gedanken, die wir an uns selbst richten.
 - Selbstgespräche sind immer vorhanden, wenn eine Person denkt.
 - Durch Selbstgespräche können wir uns Handlungsanweisungen geben oder uns motivieren.
- Wie können wir Selbstgespräche nutzen, damit sie leistungsdienlich sind?





Grundprinzipien leistungsförderlicher Selbstgespräche

Positiv sein

- ✓ Ich kann **konzentriert bleiben** und meinen nächsten Punkt mit vollem Einsatz spielen.
- × Ich darf auf keinen Fall **daneben** schießen.

Das Wort «ich» benutzen

- ✓ **Ich** weiss, was ich jetzt tun muss.
- × **Es** muss einfach klappen.

Die eigenen Stärken thematisieren

- ✓ Ich bin **stark**, wenn ich **aggressiv** bleibe und mich **gut bewege**.
- × Ich hoffe, dass **die anderen** Fehler machen

Lösungs- und handlungsorientiert sein

- ✓ Ich **atme tief durch**, **finde wieder meinen Rhythmus** und **konzentriere mich** auf den nächsten Schritt.
- × **Es läuft nicht rund**, heute klappt es einfach nicht.

Bezieht sich auf die Gegenwart (oder auf die Zukunft)

- ✓ **Jetzt** konzentriere ich mich auf das, was ich beeinflussen kann.
- × Ich habe **früher** versagt, also wird es sicher wieder passieren.



Entwickle deinen eigenen inneren Coach

Wir alle haben Gedanken, die uns im Laufe des Tages durch den Kopf gehen. Manchmal sind sie hart – das ist deine **innere Kritik**. Manchmal sind sie motivierend und wohlwollend – das ist **dein innerer Coach**.

Was sagen deine Kritiker?

Was sagt dein innerer Coach?





Speziell für Training / Wettkampf

Umformulieren von negativen Selbstgesprächen

Meine typischen negativen Selbstgespräche	Meine hilfreichen Selbstgespräche
negativ vor dem Wettkampf 	positiv vor dem Wettkampf
während des Wettkampfs 	während des Wettkampfs
nach dem Wettkampf 	nach dem Wettkampf





Was ist Visualisieren?

Das bewusste „Sich-vorstellen“ von Bewegungen, Situationen und/oder ganzen Handlungsabläufen unter Einbezug aller zur Verfügung stehender Sinne.





Brainstorming II

- Wendest du das Visualisieren bereits an?
- Welche Effekte sollen durch Visualisieren erzielt werden?





Die Vorteile des Visualisierens

Selbstvertrauen

*sich vorstellen, wie man
einen Dreifachsprung gleich
zu Beginn des Programms
perfekt meistert*

Emotionale Kontrolle

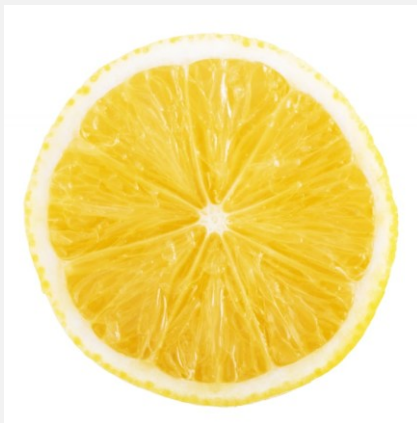
*sich vorstellen, trotz eines
kleinen Fehlers die Ruhe zu
bewahren und nahtlos
weiterzumachen*

Motivation

*sich vorstellen, wie es sich
anfühlt, unter Applaus eine
perfekte Darbietung zu
beenden*



Warum funktioniert Visualisierung?

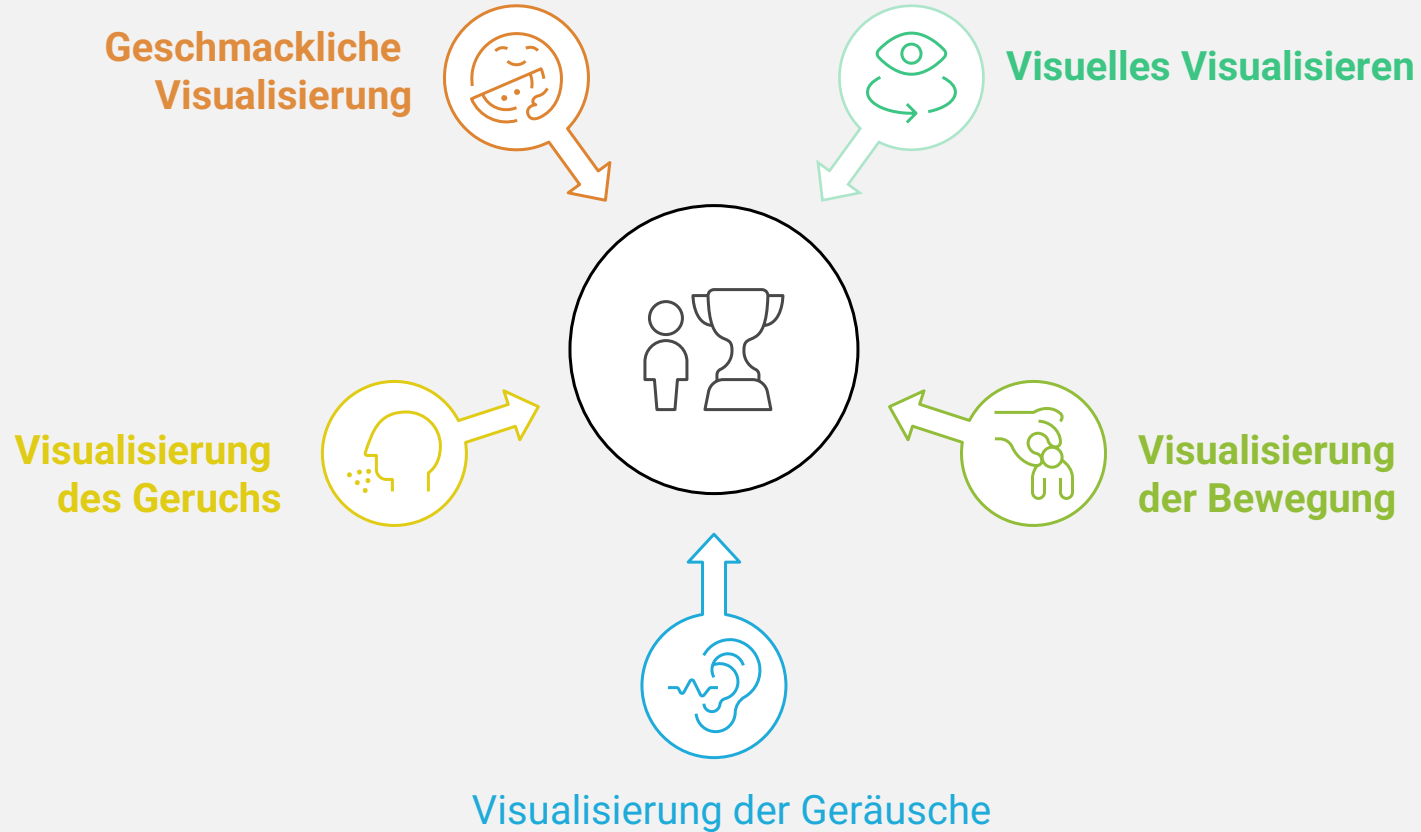


Die Verbindung zwischen Gehirn und Muskeln

- Wenn du dir eine Bewegung vorstellst, **aktiviert dein Gehirn dieselben neuronalen Netzwerke** wie bei der tatsächlichen Ausführung.
- Der Körper «lernt» und bereitet sich vor... auch ohne sich zu bewegen.



Les types de visualisation





Zwei Perspektiven



Innere Visualisierung

Als wäre man in seinem eigenen Körper

Verbessert das Körperbewusstsein



Externe Visualisierung

Als würde man sich von aussen betrachten

Verbessert das räumliche Bewusstsein



Wie trainiert man das Visualisieren?



1. **Sich beruhigen** – Die Augen schliessen, langsam atmen, die Schultern entspannen.
2. **Das Bild erschaffen** – Sich die Situation vorstellen: Ort, Geräusche, Empfindungen, Bewegungen (je nachdem, was Sinn ergibt).
3. **Den Film abspielen** – Die Handlung Schritt für Schritt visualisieren, ruhig und präzise.
4. **Fühlen** – Sich auf die körperlichen Empfindungen und die damit verbundene positive Emotion konzentrieren.
5. **Wiederholen** – Das Bild mehrmals durchspielen, immer klar und realistisch.





Welche Visualisierung ist vorzuziehen?

Ziel	Bevorzugte Visualisierungsform	Warum?
Körperempfindungen wiederfinden	Interne Visualisierung	Um die Bewegung, den Rhythmus, den Abdruck, die Atmung zu spüren
Sich direkt vor einer Leistung vorbereiten	Interne Visualisierung	Um in die Handlung einzutauchen und das Gefühl von Kontrolle zu stärken
Technik oder Positionierung trainieren	Externe Visualisierung	Um die Bewegung, die Ausrichtung und die Haltung zu beobachten
Das Erfolgsbild stärken	Externe Visualisierung	Um sich selbst erfolgreich zu sehen und ein positives Selbstbild aufzubauen
Stress oder Emotionen regulieren	Interne Visualisierung	Um Erfolg mit ruhigen und kontrollierten Körperempfindungen zu verbinden
Einen Fehler korrigieren oder Abstand gewinnen	Externe Visualisierung	Um die Situation zu analysieren, ohne zu stark in den Empfindungen oder Emotionen zu sein
Nach einer Verletzung oder einem Vertrauensverlust zurückkommen	Oft zuerst extern, dann intern	Zuerst sich wieder als fähig sehen, dann schrittweise die Körperempfindungen integrieren



Winning feeling



Ziel: Vor dem Eislaufen ein Gefühl von Vertrauen wiederfinden.

Anleitung

- Nimm drei tiefe Atemzüge.
- Schliess die Augen oder richteteden Blick auf einen festen Punkt.
- Denk an einen Moment, in dem du dich auf dem Eis wirklich gut gefühlt hast: stark, stolz, selbstsicher.
- Erlebe diesen Moment noch einmal, als wärst du wieder dort.
- Spüre deine Beine, deine Haltung, deine Atmung und deinen Blick.
- Behalte dieses Gefühl nun in deinem Körper.

Kurze Pause von einigen Sekunden.

- Wähle jetzt eine Körperhaltung, die dieses Vertrauen ausdrückt: zum Beispiel sich aufrichten, die Schultern öffnen, den Blick heben oder die Arme so positionieren wie am Ende eines Programms.
- Diese Haltung wird euer **Winning Feeling**.

Wiederholen:

- Atmen.
- Die Vertrauenshaltung einnehmen.
- Sich innerlich einen Satz sagen, zum Beispiel: „**Ich kann das.**“, „**Ich bin bereit.**“, „**Ich vertraue meinem Körper.**“