



DFB TEAMMANAGEMENT MEETUP

SELBSTMANAGEMENT

FABIAN ARIMOND

FRANKFURT, 15.11.2022

Drei Ebenen des Selbstmanagements



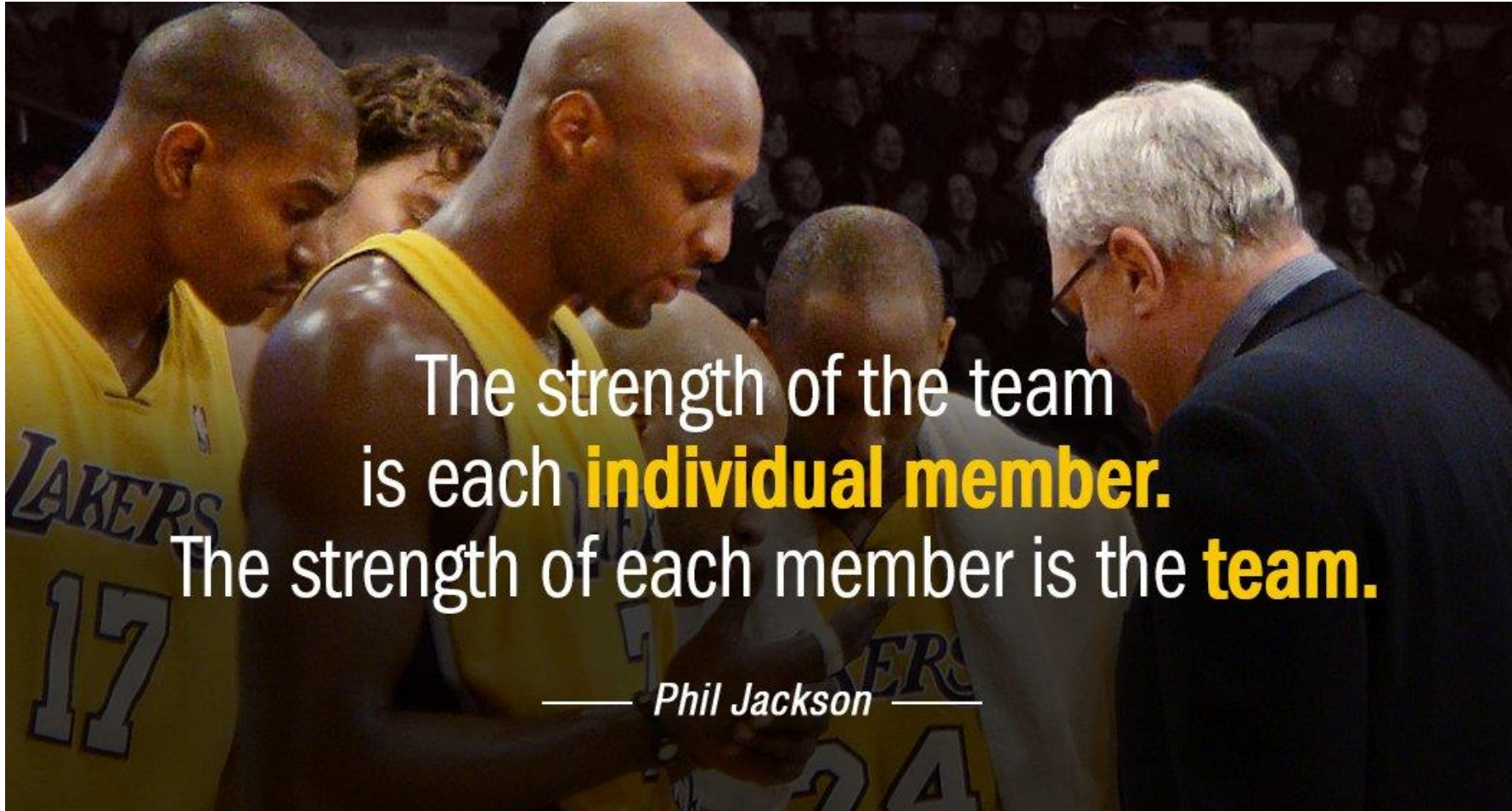
1. Bewusstsein

2. Körperlich-mentale Balance

3. Reflexion/Das Positive sehen

BEWUSSTSEIN

MINDFULNESS/ACHTSAMKEIT/BEWUSSTSEIN



The strength of the team
is each **individual member.**
The strength of each member is the **team.**

——— *Phil Jackson* ———

MINDFULNESS IM SPORT – VIDEOBEISPIELE



Phil Jackson bei Oprah – Über Meditation

<https://www.youtube.com/watch?v=n2cXR4kzNcs&t=9s>

Phil Jackson und Kobe Bryant - Die Idee des Achtsamkeitstrainings

<https://www.youtube.com/watch?v=E78y66GEPvs>

Novak Djokovic – Beispiel: Atemmeditation in Spielpause

<https://www.youtube.com/watch?v=9kbThyCRkN8>

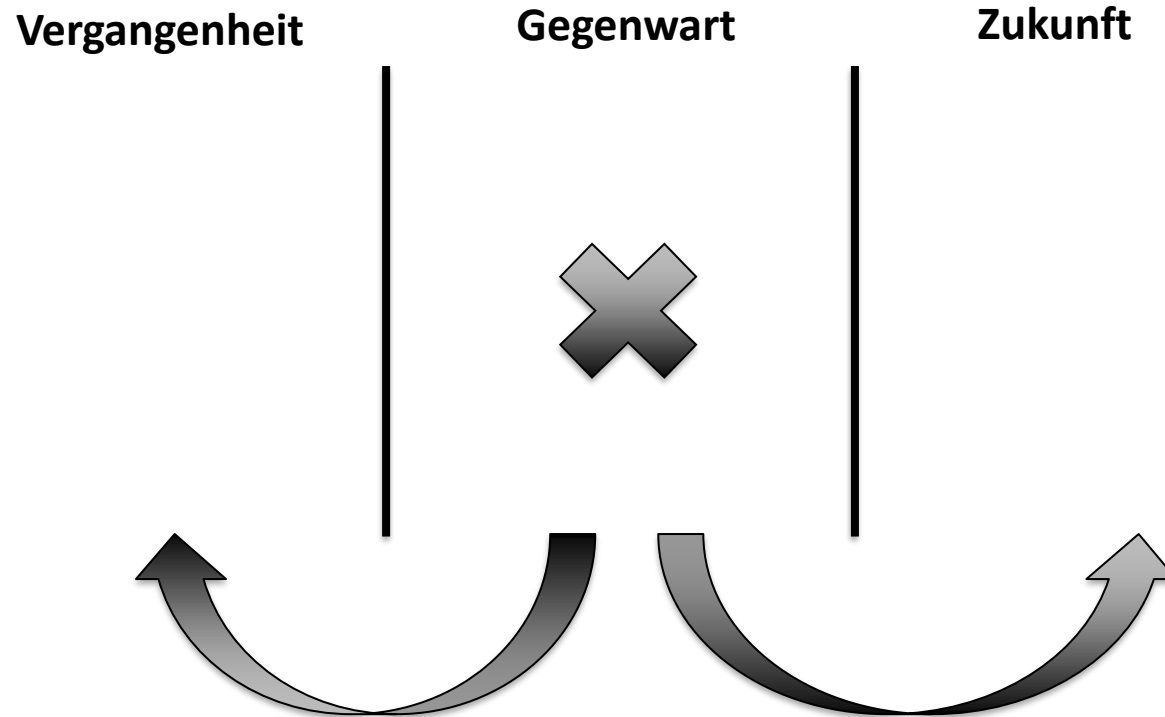
Kobe Bryant – Beispiel: Abschirmung von Außenreizen

<https://www.youtube.com/watch?v=2ycvpbVqSCI>

Kobe Bryant – Beispiel: Emotionale Kontrolle

<https://www.youtube.com/watch?v=aYLR4BcX7Rg>

MINDFULNESS – ‘MECHANISMUS’



Unsere Aufmerksamkeit **wandert** ständig. Insbesondere unter hohem Druck können wir aus dem Fokus auf die Gegenwart geraten. Unser Geist beschäftigt sich dann häufig mit Aspekten in der **Vergangenheit** (z.B. Fehler) oder **Zukunft** (z.B. noch zu erledigende Aufgaben).

Bewusstheit kann uns helfen, (1) den **Fokus** in diesen Situationen **wiederherzustellen** und (2) durch langfristiges Training den **Fokus** langfristiger **halten** zu können.

MINDFULNESS – DIE SÄULEN



Beim Achtsamkeitstraining werden unterschiedliche Säulen bearbeitet:

1. Aufmerksamkeit/Fokus/Konzentration
2. Emotionen
3. Flow



Achtsamkeit kann uns helfen, (1) unsere **Aufmerksamkeit** zu **trainieren**, (2) unsere **Emotionen** zu **kontrollieren** und (3) **Flow-Erleben** wahrscheinlicher zu machen.

→ Bereits regelmäßige 3 Minuten-Übungen bewirken eine Veränderung!

MINDFULNESS – ÜBUNGSFORMEN



Beim Bewusstseinstaining werden **innen- und außenorientierte** Übungen unterschieden:

Beispiele für innenorientierte Übungen:

- Meditation → www.headspace.com (kostenloses Grundlagentraining möglich)
- Body Scan → <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110>

Beispiele für außenorientierte Übungen:

- alle Sinne einbeziehbar (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen)
- z.B. achtsam essen, duschen, zuhören, Auto fahren usw. usw.

→ Ziel ist es immer, (kurz) aus dem Autopiloten des Alltags auszusteigen!

MINDFULNESS – ÜBUNGSBEISPIEL



Außenorientiertes Übungsbeispiel: Bewusstsein bei der Morgenroutine

- Wählt eine Tätigkeit, die ihr jeden Tag nach dem Aufstehen ausüben, z.B.: Zähne putzen oder duschen.
- Während ihr dabei seid, richtet eure gesamte Aufmerksamkeit auf diese Tätigkeit: die Körperbewegungen, den Geschmack, die Tastempfindungen, den Geruch, die Geräusche usw.
- Z.B., wenn ihr in der Dusche seid, achtet auf:
 - die Geräusche des Wassers, während es aus der Brause kommt, dann auf euren Körper trifft und schließlich durch den Ablauf fließt.
 - die Temperatur des Wassers, wie es sich in den Haaren anfühlt, auf den Schultern, und entlang der Beine.
 - den Geruch der Seife oder des Shampoos, und wie sich diese Produkte auf der Haut anfühlen.
 - den Anblick der Wassertröpfchen an der Wand oder am Duschvorhang.
 - die Wasserrinnsale auf dem Körper.
 - den Dampf, der hochsteigt.
 - die Bewegungen der Arme, während ihr euch einseift oder abreibt.
- Wenn Gedanken auftauchen, nehmt sie zur Kenntnis, lasst sie zu, und bringt eure Aufmerksamkeit wieder zurück auf die Dusche.
- Immer wieder, immer wieder wird eure Aufmerksamkeit wandern. Sobald ihr bemerkt, dass es wieder passiert ist, nehmt es behutsam zur Kenntnis, vielleicht merkt ihr auch, was abgelenkt hat, und bringt die volle Aufmerksamkeit wieder auf die Dusche.

KÖRPERLICH-MENTALE BALANCE

ATEMENTSPANNUNG – ÜBUNGSBEISPIEL



- Menschen atmen normalerweise 8- bis 12-mal pro Minute ein und aus. Achte besonders in stressigen Situationen darauf, nur **6-mal** oder weniger pro Minute zu atmen.
 - Dies wirkt unmittelbar beruhigend, da du dich direkt auf die Atmung konzentrierst (dies lenkt die Aufmerksamkeit weg von der stressigen Situation – wir können uns bewusst nur mit einer Sache beschäftigen).
- **Atemregulation:**
 - Die besten Methoden hierbei sind die 4-2-4-2- und die 4-2-6-2-Regel. (4 Sek. Luft einatmen, 2 Sek. Luft anhalten, 6 Sek. Luft ausatmen, 2 Sek. Luft anhalten, usw.)
 - Dies funktioniert am besten mit 2-3 Wiederholungen. Optimal ist es hierbei, die Luft aus der unteren Bauchhälfte einzuatmen und erst langsam die oberen Körperregionen mit einzubeziehen.
 - Dies klappt am besten im Stehen oder im Liegen.

ATEMENTSPANNUNG



- Bemühe dich um eine verhältnismäßig **lange und tiefe Ausatmung**. Diese Phase bringt die eigentliche *Entspannung*. Die Ausatmung sollte in jedem Fall länger dauern als die Einatmung (z.B. Kontrolle durch „inneres“ Mitzählen).
- Das Einatmen sollte möglichst immer **durch die Nase** geschehen. Wird die Luft bei geschlossenem Mund gleichsam „ein geschnüffelt“ (Schnuppern, Riechen) unterstützt dies die gesündere *Bauchatmung*. Ein Trick zur Förderung der Bauchatmung: die Arme beim Einatmen hinter dem Kopf zu verschränken – dies friert die *Brustatmung* ein.
- Wissenschaftlich am besten fundiert ist das Einsetzen der sogenannten **„Lippenbremse“**. Bei dieser entweicht die Luft durch die leicht geschlossenen bzw. minimal geöffneten Lippen. Die „Lippenbremse“ verlangsamt die Ausatmung und fördert wesentlich die Entspannung.
- Lasse nach dem Ausatmen einen Moment der **„Atemstille“** zu. Atme erst wieder ein, wenn der Körper nach Einatmung verlangt. Halte jedoch nach dem Einatmen nicht die Luft an, sondern wechsele nahtlos zur Ausatmung über.

WEITERE ENTSPANNUNGSVERFAHREN



- **Autogenes Training (AT)**
- **Progressive Muskelrelaxation (PMR)**
 - Übungsbeispiel: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>
- **Yoga**
- **Tai Chi**
 - Übungsbeispiel: <https://www.youtube.com/watch?v=xGIB6Dlq7RA>
- **Qi Gong:**
 - Übungsbeispiel: https://www.youtube.com/watch?v=Y7XG2Ru_bD8

etc.

**REFLEXION/
DAS POSITIVE SEHEN**

JOURNALING – TÄGLICHE REFLEXION



- Idealerweise nimmst du dir am Abend vor dem zu-Bett-gehen kurz Zeit, deinen Tag (am besten schriftlich) zu reflektieren. Dabei kannst du folgende Aspekte bearbeiten:
 - **STOLZ AUF ...**
 - **DANKBAR FÜR ...**
 - **MEHR VON ...**

LITERATURTIPPS



Baltzell, A. & Summers, J. (2018). *The Power of Mindfulness: Mindfulness Meditation Training in Sport*. Heidelberg: Springer.

Bryant, K. (2019). *Mamba Mentality: Mein Weg zum Erfolg*. München: Riva.

Collard, P. (2016). *Das kleine Buch vom achtsamen Leben*. München: Wilhelm Heyne.

Corssen, J. (2004). *Der Selbst-Entwickler. Das Corssen Seminar*. Wiesbaden: Beust.

Covey, S. R. (2013). *Die 7 Wege zur Effektivität. Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg*. Offenbach: GABAL.

Csikszentmihalyi, M. (2020). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Feuerborn, J. (2016). *Positive Psychologie*. Freiburg: Haufe.

Gallwey, W. T. (2012). *Tennis – Das Innere Spiel. Durch entspannte Konzentration zur Bestleistung*. München: Goldmann.

Harris, R. (2011). *Wer dem Glück hinterherrennt, rennt daran vorbei: Ein Umdenkbuch*. München: Kösel.

Huppertz, M. (2013). *Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl*. Paderborn: Junfermann.

Jackson, P. (2014). *Eleven Rings. The Soul of Success*. New York: Penguin.

Mumford, G. (2015). *The Mindful Athlete: Secrets to Pure Performance*. Berkeley: Parallax Press.

Narbeshuber, E. & Narbeshuber, J. (2019). *Mindful Leader. Wie wir die Führung für unser Leben in die Hand nehmen und uns Gelassenheit zum Erfolg führt*.
München: O. W. Barth.

Tan, Chade-Meng. (2015). *Search Inside Yourself. Optimiere dein Leben durch Achtsamkeit*. München: Goldmann.

KONTAKT



Fabian Arimond

Coaching Competence Cooperation
Rheinland

Tel.: +49(0)176/47043100

E-Mail: farimond@ccc-network.de

Web: www.ccc-network.de

„Es geht darum, ständig zu versuchen, die beste Version von dir zu sein. Es ist eine ständige Suche, heute besser zu werden als gestern.“

(Kobe Bryant)