



# ***Resilienz*** – Mit Stress im Sport gesünder umgehen

DBV-Fortbildung Baseball Umpire 2024

---

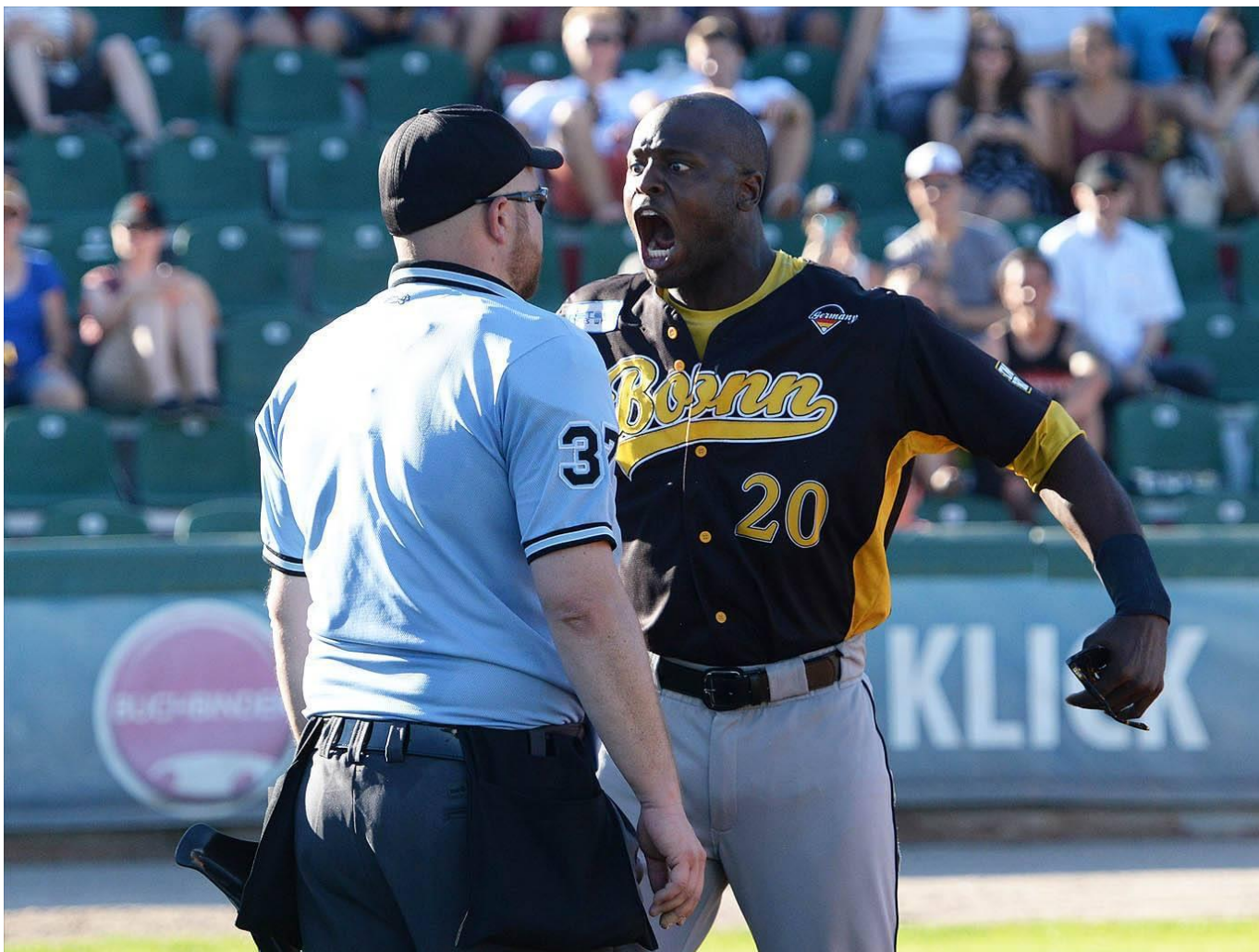
# Mit **Stress** im Sport gesünder umgehen



## **Besonders wir als Umpire kennen Stress- oder Krisensituationen beim Baseball alle!**

- **Wie können wir damit in Zukunft noch besser oder gesünder umgehen?**
- **Ausblick über die nächsten 3 UE:**
  - **Stressoren erkennen.**
  - **Resilienz – Ein Überblick**
  - **Kleine Resilienz-Übungen**

# Mit **Stress** im Sport gesünder umgehen



## **1. Aufgabe:**

**Begeht euch für max. 20min in eure Gruppe.**

**Dort reflektiert ein jeder eine besondere Stresssituation als Umpire, die im Spielbetrieb erlebt wurde:**

- **Beschreibe kurz die Situation und deine Lösung.**
  - **Versuche dabei dein damaliges Empfinden der Situation im Bereich...**
    - **...des Körpers**
    - **...des Verhaltens**
    - **...der Gedanken**
    - **...der Gefühle**
- wiedergeben.**

## **2. Aufgabe:**

**Teilt euch eure Geschichten aus Aufgabe 1  
exemplarisch mit.**

- **Achtet auf sich wiederholende Stressoren und  
sammelt diese...**



## Stressoren oder StressMerkmale

### Im Bereich des Körpers

- Häufige Kopfschmerzen
- Nervosität, innere Unruhe
- Übermäßiges Schwitzen
- Trockener Mund, Schluckbeschwerden
- Kälteempfinden
- Blähungen
- Harndrang
- Gänsehaut
- Schwindel
- Hoher Puls, Herzklopfen
- Weiche Knie
- Übelkeit, Erbrechen
- Atemnot, häufiges Seufzen
- Rücken- und Genickschmerzen
- Kalte und nasse Hände
- Zucken der Lippe, des Augenlieds oder der Hände
- U.v.m.

### Im Bereich des Verhaltens

- Kommunikationsschwierigkeiten
- Stottern und Stammeln
- Nervöses Verhalten
- Zähneklappern, -knirschen
- Verringerte Leistungsfähigkeit
- Hastiges Sprechen oder Nuscheln
- Schnelles Aus-der-Haut-fahren, impulsives und aggressives Verhalten
- U.v.m.

### Im Bereich der Gedanken

- Abwertende Selbstgespräche, z.B. „Hab ich schon wieder vermässelt“, „Ich bin an allem Schuld“
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Konzeptlosigkeit
- Vergesslichkeit
- Unentschlossenheit
- U.v.m.

### Im Bereich der Gefühle

- Häufige Wutanfälle
- Launenhaftigkeit und depressive Verstimmung
- Schuld- und Schamgefühle
- Überforderung
- Plötzliche Angstgefühle
- Frustration
- Gereiztheit
- Skeptische Haltung
- Abwehrreaktionen

## **Resilienz? Was ist denn das überhaupt???**

- **von lat. „resiliere“:  
ab- bzw. zurückprallen oder –springen**
- **Bezogen auf psychische Widerstandsfähigkeit:  
„Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie  
durch Rückgriff auf persönliche und sozial  
vermittelte Ressourcen als Anlass für  
Entwicklungen zu nutzen.“**



- **Resilienz bezeichnet die psychische Belastbarkeit eines Menschen:**
  - **Die Fähigkeit, gut mit stressauslösenden Situationen und Reizen umzugehen**
  - **Dabei die psychische Gesundheit selbst unter widrigen Umständen zu bewahren.**

- **Gut und wichtig für uns:**
  - **Jeder Mensch wird mit einem gewissen, individuellen Maß an Resilienz geboren, die sich (...) entwickelt und stärker wird (...).**
  - **Wir können unsere Resilienz stärken.**
- **Aber Vorsicht:**
  - **Zu viel Resilienz bedeutet ein starkes Übermaß an Zielorientierung und einen extremen Mangel an Empathie.**

- **Entscheidend ist ein gesundes Maß an Resilienz.**
  - **Das bedeutet einerseits hohe Eigenverantwortlichkeit, und andererseits...**
  - **ein gutes Netzwerk von Freunden, Familie und Kollegen für unverzichtbare Unterstützung.**
- **Resilienz ist nicht immer möglich:**
  - **Schicksalsschläge, Tragödien, unabänderbare Missstände und Ungerechtigkeiten.**
- **Wirksame Resilienz steht auf 7 Säulen:**

## ***Die sieben Säulen der Resilienz:***

- **Säule 1: Akzeptanz**
- **Säule 2: Lösungsorientierung**
- **Säule 3: Gesunder Optimismus**
- **Säule 4: Netzwerkorientierung**
- **Säule 5: Selbstwirksamkeit / Selbstregulierung**
- **Säule 6: Verantwortungsübernahme**
- **Säule 7: Zukunftsplanung**

## **Säule 1: Akzeptanz**

- **Die Grundhaltung, unveränderbares so anzunehmen, wie es ist.**
  - **Vergangene Ereignisse ruhen zu lassen, anstatt sich in der Gegenwart weiter mit diesen zu befassen.**
  - **Die zweitbeste Lösung als gut anzuerkennen.**
  - **Ganz wichtig ist auch die Selbstakzeptanz im Bewusstsein der eigenen Makel und Fehler.**

## **Säule 2: Lösungsorientierung**

- **Nicht nur Probleme sehen, sondern passende Lösungsstrategien entwickeln.**
- **Die Lösungsstrategien sollten folgende Kriterien erfüllen:**
  - **Realistisch und in kleinen Schritten erreichbar.**
  - **Möglichst einfach und mit direkten Worten beschreibbar.**
  - **Positiv formuliert.**

## **Säule 3: Gesunder Optimismus**

- **Die Einstellung, Probleme realistisch zu betrachten und dabei ein Licht am Ende des Tunnels zu sehen.**
  - **Das Positive im Schlechten zu sehen, ohne das Negative zu verleugnen oder schönzureden.**
  - **Auch die zweitbeste Lösung als gut anzuerkennen.**
  - **Selbstakzeptanz im Bewusstsein der eigenen Mängel und Fehler.**
  - **Dankbarkeit für Positives empfinden.**



## **Säule 4: Netzwerkorientierung**

- **Soziale Kontakte zu anderen Menschen zu pflegen und enge zwischenmenschliche Bindungen herzustellen.**
- **Resilienz wird gestärkt bei starken Rückhalt (Rat, Hilfe, Trost) durch ein gutes soziales Netzwerk.**
- **Die Grundvoraussetzung für enge Bindungen ist Empathie.**
  - **Die Fähigkeit, Emotionen anderer Menschen zu erkennen, nachzufühlen und angemessen darauf zu reagieren.**

## **Säule 5: Selbstwirksamkeit / Selbstregulierung – Opferrolle verlassen**

- **Erkenntnis, dass das eigene Handeln Auswirkungen auf sich selbst und andere hat.**
  - **Die Wahrnehmung des eigenen Handlungsspielraums führt schon zu Verbesserungen ungünstiger Situationen.**
  - **Selbstwirksamkeit trainieren durch Erinnerungshilfen, welche Kompetenzen und positiven Verhaltensmuster in der Vergangenheit erfolgreich waren.**

## **Säule 6: Verantwortungsübernahme**

- **Konsequenzen für eigenes Handeln übernehmen.**
- **Realistisches einschätzen, wie viel man selbst zur Krise beigetragen hat, ohne blindlings volle Verantwortung zu übernehmen.**
- **Das bedeutet die Situation/Krise zu beeinflussen und teilweise sogar lenken.**
- **Konstruktiver Umgang mit schwierigen Situationen und durch kontrollierte Gedanken, Gefühle und Handlungen einen Weg aus der Krise zu finden.**

## **Säule 7: Zukunftsplanung**

- **Zukunft ist nicht komplett planbar, allerdings können selbst größere Krisen methodisch beherrschbar bleiben.**
  - **Es muss erkannt werden, dass fast immer eine Wahlmöglichkeit besteht.**
  - **Das bedeutet die Situation/Krise zu beeinflussen und teilweise sogar lenken.**
- **Zukunft realistisch im Hinblick auf Ihre eigenen Möglichkeiten planen.**

## Übung 1: Progressive Muskelentspannung

- **Die geballte Faust**

- Balle die Fäuste so fest es geht – Die größte Anspannung nennen wir Stufe 10
- Halte die Anspannung, zähle dabei von 10 rückwärts und lasse dann locker.
- Stufe 0 bedeutet die bestmögliche Entspannung.



## Übung 2: Progressive Muskelentspannung

### • Der Zieher

- Greife mit den Händen ineinander.
- Ziehe deine Hände mit aller Kraft auseinander ohne loszulassen.
- Halte die Spannung, zähle von 10 rückwärts und lasse dann locker.



## Übung 3: Progressive Muskelentspannung

### • Der Drücker

- Drücke deine Fäuste gegeneinander.
- Halte den Druck.
- Halte die Spannung, zähle von 10 rückwärts und lasse dann locker.

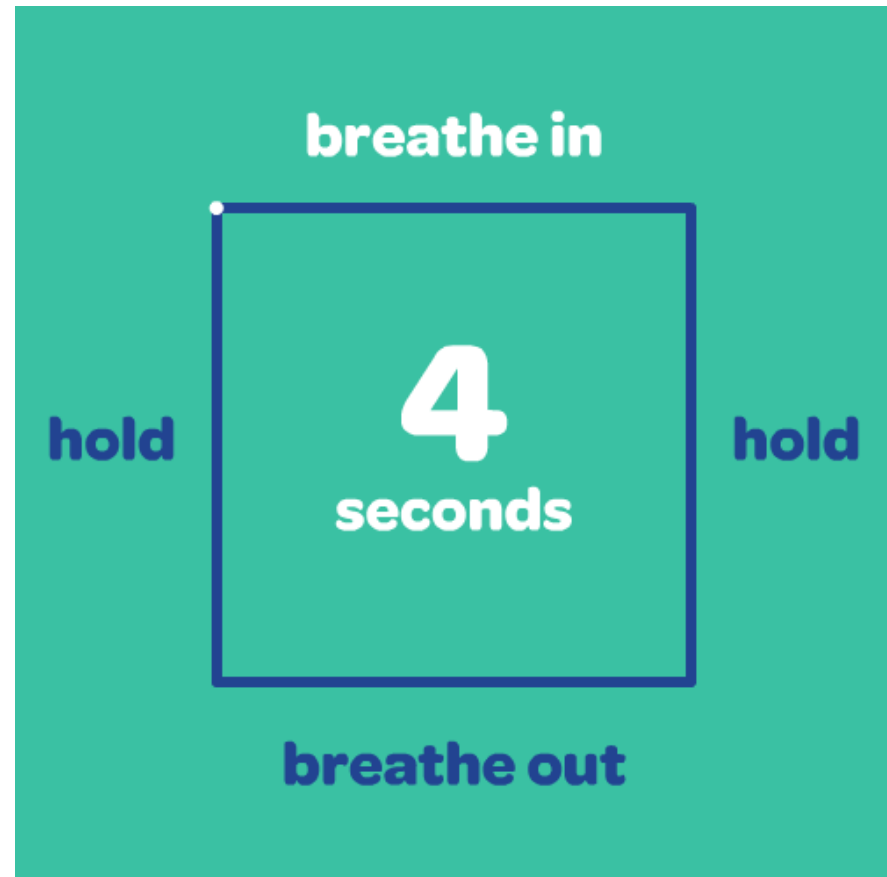




## Übung 4: Progressive Muskelentspannung

### • Box-Breathing

- Atme 4 Sekunden lang ein.
- Halte den Atem für 4 Sekunden.
- Atme 4 Sekunden lang aus.
- Halte den ausgeatmeten Zustand für 4 Sekunden.
- Wiederhole mind. 3 mal.



## Übung 2: Effektive Pausen oder „step-back-and-relax“

- **Grundsatz 1:**
  - Ermüdung bzw. Erholungsbedarf nimmt mit zunehmender Zeit immer stärker zu.
- **Grundsatz 2:**
  - Der Erholungseffekt ist am Anfang stärker als am Ende der Pause

