

---

# TENNIS-INSIDER.DE

---

Nervosität ist niemals dein Feind.

Sie bringt dich dazu dich besser konzentrieren zu können, aufmerksam zu sein und den richtigen Fokus zu gewinnen. Es ist eine falsche Denkweise, die Nervosität zu etwas negativem macht.

Ein paar Fakten, die deine Denkweise ändern werden:

- Nervosität ist ein Urinstinkt des Menschen, der schon immer das Überleben gesichert hat
- Nervosität will immer bekämpft werden, sie kann aber nicht bekämpft werden
- Die besten Leistungen entstehen unter Druck. Nervosität, sowie ein bisschen Angst und Panik, gehören dazu
- Nervosität verbessert deine Fähigkeit Entscheidungen zu treffen und optimiert dein Reaktionsvermögen

Wie du siehst, hat deine Nervosität einige Vorteile. Bisher hast du diese Vorteile nur gekonnt ausgeblendet, da du viel zu sehr damit beschäftigt warst gegen diese Nervosität anzukämpfen.

Wenn du das nächste Mal vor einem Match nervös bist, denke folgendes:

*“Ok, da ist sie, die Nervosität. Aber ich weiß jetzt, dass sie gut für mich ist. Ich bleibe jetzt locker und konzentriert!”*

*“Panik bringt jetzt nichts. Ich lass die Beine locker, atme tief und ruhig durch. Ich gehe in Gedanken lieber nochmal meine Aufschlagbewegung durch, anstatt mich weiter verrückt zu machen.”*

*“Was ist das Schlimmste, was mir passieren kann? Ich kann verlieren. Und wenn ich verliere, habe ich trotzdem etwas über mich und mein Tennis gelernt. Das bedeutet, dass ich gar nicht verlieren kann.”*

**Tipp:** Speichere dir diese Datei auf deinem Smartphone ab!