
TENNIS-INSIDER.DE

Eine sofort wirksame mentale Technik gegen hemmende Nervosität

Ist es dein Ziel **NICHT** nervös vor einem Match zu sein?

Dann habe ich eine schlechte Nachricht für dich.

Nervosität ist wichtig und essentiell dafür, um dein Potential abzurufen. Stell dir mal vor unsere Vorfahren hätten keine Angst und keine Nervosität verspürt. Sie hätten in der Wildnis keinerlei Chance gehabt zu überleben.

Deswegen ist es wichtig, dass du deine Nervosität zu schätzen weißt.

Dein Ziel ist es mit deiner Nervosität zu arbeiten. Dann bist du in der Lage deine guten Trainingsleistungen im Meden- oder Turnierspiel auf den Platz zu bringen.

Wie lautet das schnelle Rezept gegen deine Nervosität, die dich bei der Vorhand nicht frei durchschwingen lässt und deinen Arm beim zweiten Aufschlag zu Wackelpudding werden lässt?

Lass uns zuvor kurz über ein paar Hintergründe deiner Nervosität sprechen.

Du sprichst während eines Matches pausenlos mit dir selbst. Dein Kopf ist voller Gedanken, die leider meist negativ sind.

Deine Nervosität ist wie ein kleines Monster, dass dir immer wieder auf die Schulter klopft und sagt, dass du eh nicht locker durchschwingen wirst.

Da du deine Nervosität nicht besiegen kannst, musst du also bestmöglich mit ihr leben. Du sprichst auf dem Platz mit dir selbst. Diese Selbstgespräche in deinem Kopf haben einen direkten Einfluss auf das, was du spielst.

TENNIS-INSIDER.DE

Du musst also bei deinen Gesprächen im Kopf ansetzen. Dazu gibt es ein schnelles Rezept.

Beginne dir zu sagen, dass du **TROTZ** deiner Nervosität **BESTMÖGLICH** aufschlagen, returnieren oder einfach spielen wirst.

Du sagst dir vor deinem zweiten Aufschlag:

"Ok, obwohl ich nervös bin bleibe ich möglichst ruhig und konzentriere mich jetzt genau auf meinen Ballwurf."

Du sagst dir auf der Bank während dem Seitenwechsel:

"Ok, obwohl ich vor Nervosität kaum laufen kann mache ich mich jetzt so locker, wie es geht."

Ich schüttel mal die Beine aus, lasse mir mehr Zeit zwischen den Ballwechseln und gebe einfach mein Bestes."

Durch diese mentale Technik nimmst du deine Nervosität an. Deine Nervosität wirkt hemmend, wenn du dich gegen sie wehrst. Sobald du sie annimmst, wirst du besser und vor allem lockerer spielen.

Ich wünsche dir viel Erfolg beim umsetzen!

Marco Kühn

PS:

Du wirst ab sofort regelmäßig von mir per e-Mail lesen.

Als Mentalcoach fokussiere ich mich mit wenigen Ausnahmen auf die mentalen Aspekte, die dich als Tennisspieler weiterbringen. Solltest du nicht an mentalen Techniken und der Verbesserung deiner Mentalität interessiert sein, kannst du dich jederzeit aus dem Newsletter abmelden.