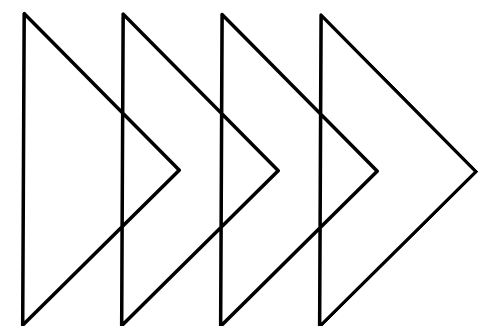


SPORTPSYCHOLOGISCHE IMPULSE FÜR EINE VERBESSERUNG DER RESILIENZ IM NACHWUCHSSPORT

VON DANIJELA BRADFISCH

Düsseldorf, 27.09.2025





ERSTER SCHRITT?

In was möchtest Du dich heute verbessern?

„OHNE FRUSTRATION WIRST DU NIE
ENTDECKEN, DASS DU VIELLEICHT DAZU
IMSTANDE BIST, ETWAS SELBST ZU TUN.
WIR WACHSEN DURCH KONFLIKTE.“

Bruce Lee
(1940-1973)

WAS IST RESILIENZ?



Was ist Resilienz bei Erwachsenen:

Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft und die Fähigkeit, mit Herausforderungen, Druck und Rückschlägen konstruktiv umzugehen. Im Nachwuchssport ist sie besonders wichtig, da junge Athlet:innen in einer entscheidenden Entwicklungsphase stehen.

Was ist Resilienz bei Jugendlichen:

Resilienz bei Jugendlichen bezeichnet **die Fähigkeit**, trotz belastender Lebensumstände oder kritischer Ereignisse **psychisch gesund, leistungsfähig und zuversichtlich zu bleiben**. Sie ist kein angeborenes Talent, sondern **ein dynamischer Entwicklungsprozess**, der sich durch Erfahrungen, soziale Beziehungen und gezielte Förderung aufbauen und stärken lässt.



WELCHE SPRACHE SPRICHST DU?

THEMA: AUTHENTIZITÄT



Zentrale Resilienzfaktoren im Nachwuchssport (Erw.)

- 1.** Selbstwirksamkeit – Glaube an die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen.
- 2.** Emotionsregulation – Bewusster Umgang mit Leistungsdruck, Angst und Frustration.
- 3.** Soziale Unterstützung – Rückhalt durch Trainer:innen, Eltern, Teamkolleg:innen.
- 4.** Kognitive Flexibilität – Fähigkeit, Perspektiven zu wechseln und aus Fehlern zu lernen.
- 5.** Zielorientierung & Motivation – Klare, realistische Ziele helfen, den Fokus zu halten.

Kernmerkmale der Resilienz bei Jugendlichen

- 1.** Selbstwirksamkeit
Der Glaube: „Ich kann Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen.“
- 2.** Emotionale Regulation
Umgang mit Gefühlen wie Stress, Wut, Enttäuschung oder Angst.
- 3.** Frustrationstoleranz
Rückschläge und Misserfolge aushalten, ohne aufzugeben.
- 4.** Soziale Kompetenz
Unterstützung suchen, Beziehungen gestalten, Konflikte lösen.
- 5.** Zukunftsorientierung & Optimismus
Vertrauen in eine positive persönliche Entwicklung, trotz Unsicherheiten.
- 6.** Problemlösefähigkeiten
Strategien entwickeln, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

BESONDERHEITEN IN DER JUGENDPHASE!



Jugendliche stehen vor vielen Veränderungen:

- Körperlich (Pubertät) weiblich/männlich
- Emotional (Identitätsentwicklung)
- Sozial (Ablösung von Eltern, Suche nach Zugehörigkeit)
- Kultur (Erziehung, Glaube, Religion)
- Leistungsbezogen (z. B. schulischer & sportlicher Druck)

DAHER IST RESILIENZ GERADE IN DIESER ENTWICKLUNGSPHASE BESONDERS BEDEUTSAM – UND ZUGLEICH VERLETZLICH.

WAS BEDEUTET RESILIENZ IN DIESEM KONTEXT FÜR ERWACHSENE?



Mentale Belastung ist leider eine strukturelle Realität.

Resilienz ist mehr als "Widerstandskraft". Im Einsatzkontext bedeutet sie:

- **Schnelle Regeneration nach belastenden Einsätzen**
- **Kognitive Klarheit unter Druck**
- **Umgang mit emotionaler Belastung**
- **Langfristige Gesunderhaltung trotz Dauerstress**

Die Forschung besagt: Gezielte mentale Trainingsprogramme können

- Stressresistenz erhöhen
- Burnout-Raten senken
- Arbeitszufriedenheit und Teamkohäsion steigern

WAS BEDEUTET RESILIENZ IN DIESEM KONTEXT FÜR JUGENDLICHE?



Lernen für die Zukunft unabhängig vom Sport:

- Wettkampfdruck zu bewältigen
- Mit Niederlagen konstruktiv umzugehen
- Sich nach Verletzungen oder Formtiefs wieder zurückzukämpfen
- Trotz Rückmeldungen oder Kritik weiter motiviert zu bleiben
- Ausdauer und Hingabe für langfristige Ziele aufzubringen

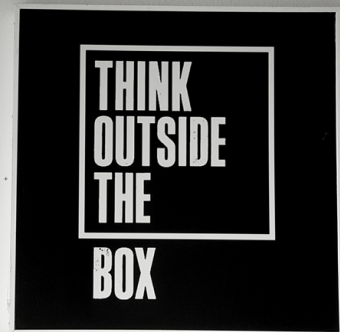
RESILIENTE JUGENDLICHE SIND KEINE "SUPERHELDEN", DIE ALLES WEGSTECKEN, SONDERN JUNGE MENSCHEN, DIE TROTZ SCHWIERIGKEITEN STRATEGISCH, REFLEKTIERT UND ZUVERSICHTLICH HANDELN KÖNNEN – OFT MIT DER HILFE EINES UNTERSTÜTZENDEN UMFELDS.

ZIELE

Jeder von Euch
empfindet, überdenkt und wendet individuell
an.

Durch regelmäßiges Training kann man
lernen mit Emotionen, Stress, Druck und
Angst (im Sport) umzugehen.

Jeder hat sein eigenes Ziel und um das zu
erreichen, benötigt es ein Plan, ein Team und
Geduld.



IDEE? SPIELE SPIELEN!



Warum gerade Spiele?

Vorteil

- Fehlerfreundlichkeit
- Wettkampfähnliche Situationen
- Soziale Interaktion
- Variabilität & Spontaneität
- Positive Emotionen

Wirkung auf Resilienz

- Spielerisches Scheitern ohne Konsequenzen fördert Frustrationstoleranz
- Umgang mit Druck und Stress
- Teamwork, Empathie, Konfliktlösung
- Flexibilität im Denken und Handeln
- Erhöhte Motivation und Offenheit für Lernen

ZIELSETZUNG, ABLAUF UND FAZIT

- **Resilienzförderung durch spielerische Erfahrungen mit Misserfolg, Druck, Teamdynamik oder Unsicherheit**
- **Training sozial-emotionaler Kompetenzen in einem motivierenden Rahmen**
- **Niederschwelliger Zugang zu psychologischen Themen für junge Athlet:innen**

Warm-up-Spiel mit Zielbezug

z. B. kooperatives Spiel zum Thema „Zusammenhalten unter Druck“ Reflexion

Was war schwierig? Wie habt ihr es gelöst?

Was braucht ein Team in solchen Situationen?

Übertragung auf den Sportalltag

„Was bedeutet das für euer Verhalten im Wettkampf?“

Handlungsstrategien ableiten

z. B. mentale Routinen, Umgang mit Fehlern, Kommunikationstools

Wichtig!

Ja, Spiele spielen kann ein wertvoller sportpsychologischer Impuls zur **Resilienzförderung im Nachwuchssport** sein.

Der entscheidende Faktor ist jedoch **die gezielte Auswahl und pädagogische Begleitung** der Spiele.

Nur durch eine bewusste Reflexion und Übertragung auf den sportlichen Alltag können junge Athlet:innen psychologische Ressourcen nachhaltig entwickeln.

Ginsburg, K. R. (2007). Building Resilience in Children and Teens.

Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development.

Franke, T. & Gieß-Stüber, P. (2020). Spielend stark: Spiele zur Förderung von Resilienz.

Zimmer, R. (2011). Psychomotorik und Resilienzförderung.

UNTERSTÜTZENDE IDEEN UND UMSETZUNGEN



Praktische sportpsychologische Impulse

1. Mentales Training integrieren
2. Reflexionsräume schaffen
3. Kommunikation & Beziehung stärken
4. Achtsamkeit & Regeneration fördern
5. Trainingsimpulse für Trainer schaffen
6. Resilienzförderliches Umfeld schaffen
 - Psychologische Sicherheit
 - Wertschätzende Kommunikation
 - Klare Strukturen mit Freiräumen zur Entwicklung
 - Vorbilder im Umgang mit Stress und Rückschlägen

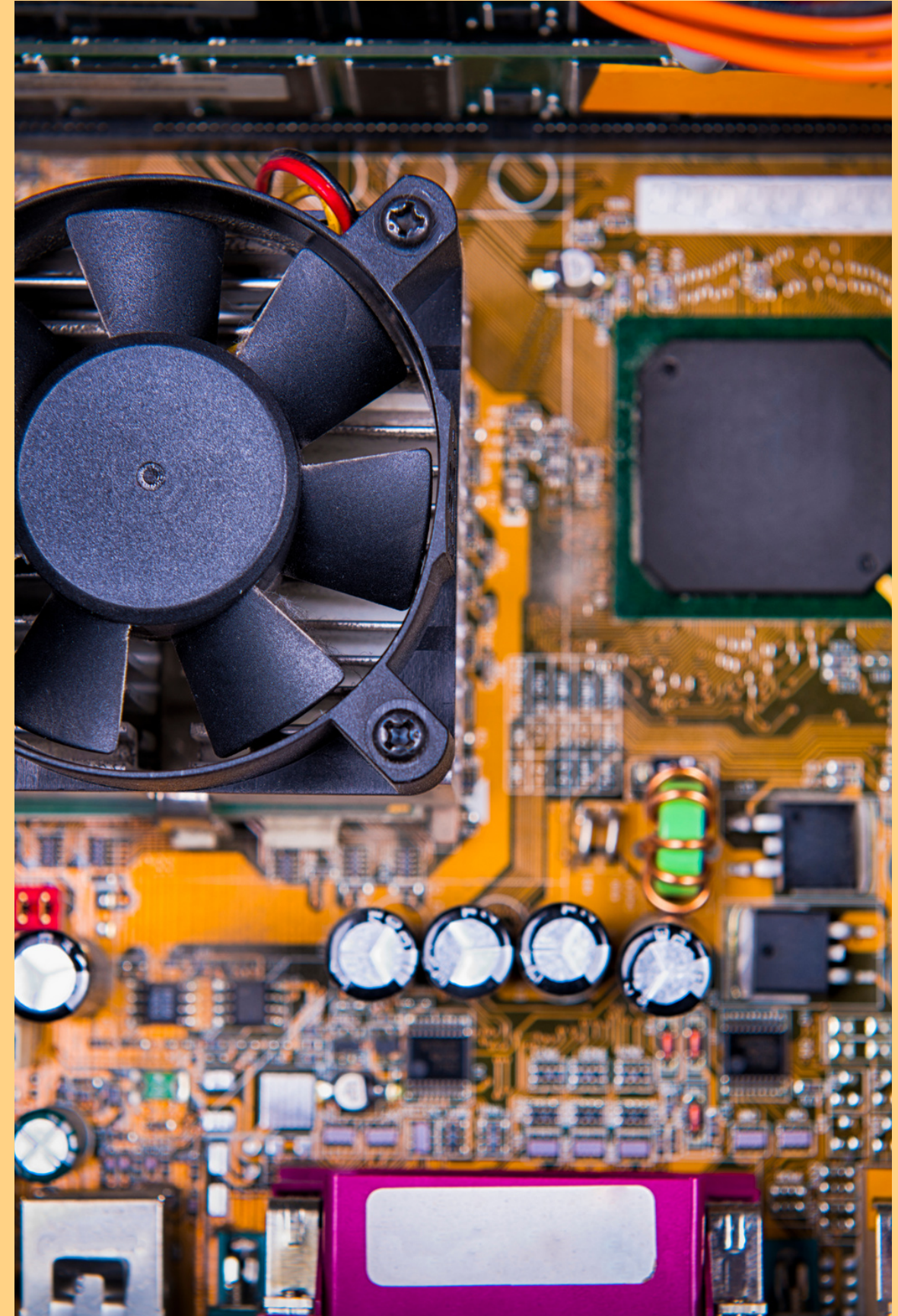
Für alle und jederzeit

1. Selbstmanagement
“Was habe ich Heute gut gemacht?”
2. Emotionale Intelligenz
Perspektivwechsel üben
3. Mentale Vorbereitung
3-Minuten Routine vor...
4. Psychohygiene & Nachbearbeitung
Visualisieren - symbolisches ablegen (Regal, Fluss) oder “Tappen”
5. Langfristige Entwicklung
Kollegen und Fortbildungen besuchen
6.  Instagram short Films schauen

LET'S DO IT!

WER BIST DU?

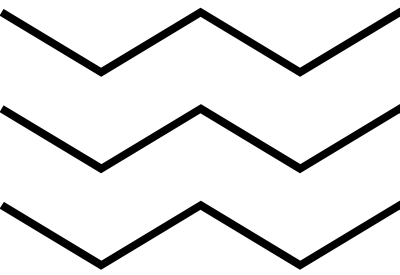
ENTSPANNUNGS-
TECHNIK ANWENDEN



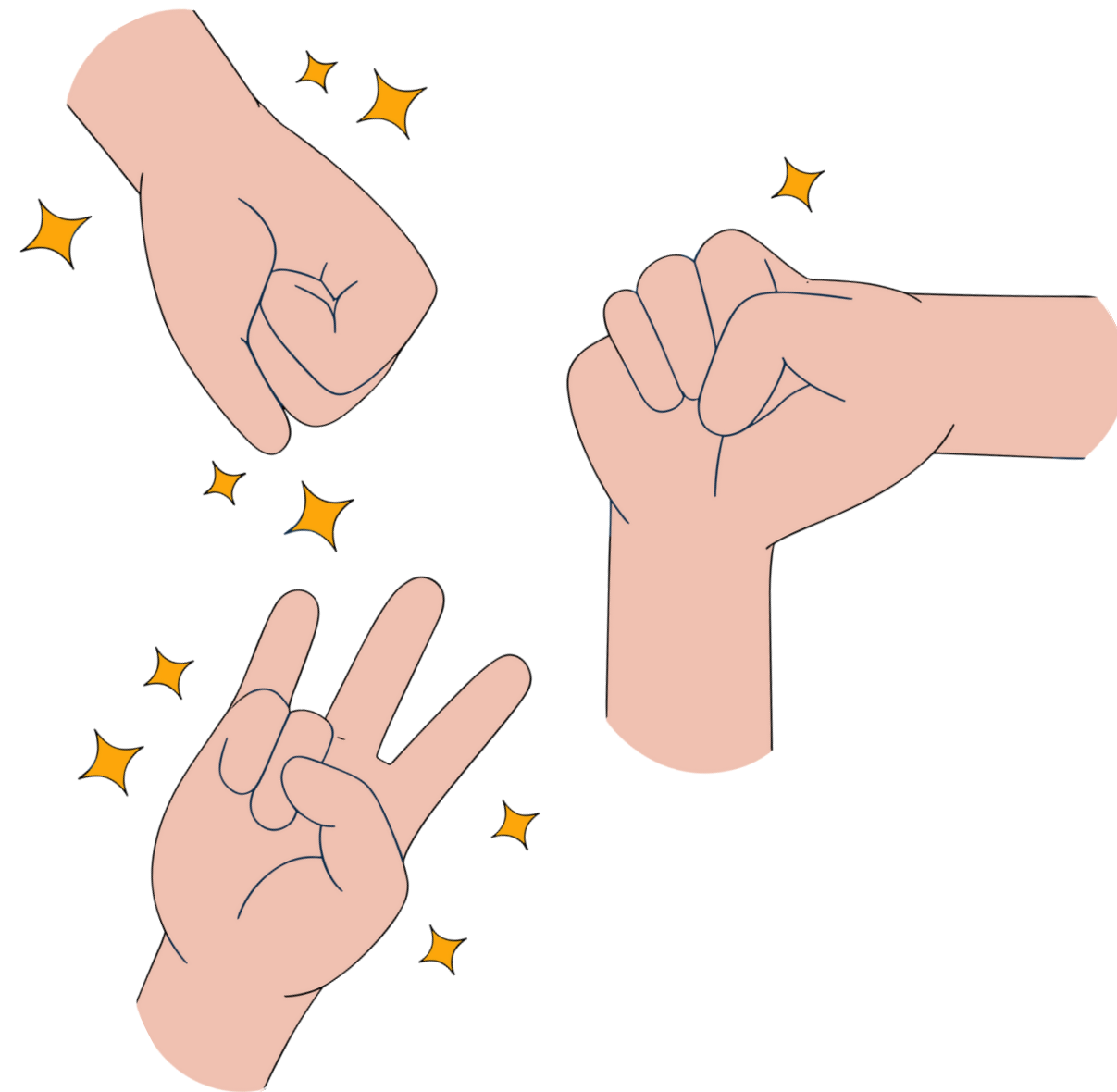
WER BIST
DU?



STEIN, SCHERE, PAPIER



WÄHLST DU SICHER?
WECHSELST DU AUCH MAL?
GEHT DAS AUCH MIT SOUND?



ENTSPANNUNGSTECHNIK ANWENDEN

STRESS AUS - FOKUS AN



WAS ERKENNST DU?
WIE FÜHLT SICH DAS IN DIR AN?
WAS SPÜRST DU?



DIE NÄCHSTEN SCHRITTE!

Deine Ziele kennen.

Deine Stärken und Schwächen kennen.

An welche Schwäche möchtest du als erstes arbeiten und bis wann?

Reflektiere mit einem Partner und sei ehrlich zu dir selber, den Du bist es wert!

ALLES WAS DU BRAUCHST TRÄGST DU BEREITS IN DIR



DANIJELA BRADFISCH

d.bradfisch@die-sportpsychologen.de

+49(0) 152 215 121 89



SCAN ME