

# Zentrieren



## Ziel: Die Aufmerksamkeit in die Gegenwart lenken und die innere Balance finden

LeistungssportlerInnen müssen ihre Komfortzone immer wieder verlassen und setzen sich selbst einem starken Bewertungs- und Leistungsdruck aus. Auch wenn das freiwillig geschieht, kann dieser Druck dazu führen, dass sie ihre innere Balance verlieren. Dann können Ängste und destruktive Gedanken aufkommen, die die SportlerInnen zusätzlich aus der Bahn werfen.

Mit der Zentrierungsübung<sup>7</sup> lernen SportlerInnen, eine gelassene und selbstbewusste Präsenz im „Hier und Jetzt“ zu entwickeln. Dabei spüren sie ein Gefühl von Vertrauen, Verbundenheit und Klarheit. Nach regelmäßigem Üben können sie so in Stresssituationen ruhiger und gelassener bleiben und nach Rückschlägen schneller wieder die Balance finden.

Um den Zustand der Gegenwärtigkeit herzustellen, ist es günstig, wenn dieser durch die Übungen „Genusstraining“ und „Atemexperiment“ bereits erlebt wurde. Das Zentrieren umfasst die folgenden vier Schritte (siehe Anleitung 5-1):

1. **Haltung:** Die SportlerInnen nehmen die Ausgangsposition ein.
2. **Atmung:** Die SportlerInnen achten auf die Atmung.
3. **Balance:** Die SportlerInnen bringen ihre Körper in eine ausgeglichene, stabile Position.
4. **Körperraum:** Die SportlerInnen richten die Aufmerksamkeit, ohne zu bewerten, auf die ganzheitliche Wahrnehmung des Körpers.

Zunächst erklärt der\*die TrainerIn den SportlerInnen die Übung und führt sie dann mit Hilfe der Anleitung durch. Um das Zentrieren zu lernen, sollen die SportlerInnen die Übung mehrmals pro Woche selbstständig wiederholen. Den SportlerInnen wird es mit der Zeit immer leichter fallen, sich schnell zu zentrieren. Fortgeschrittene SportlerInnen sind dann in der Lage, sich sehr effizient zu zentrieren und diesen Zustand innerhalb von wenigen Sekunden auch in schwierigen und ablenkenden Umgebungen wie bei Wettkampfunterbrechungen oder in Pausen zu erzeugen.

---

**Material**  
**Anleitung**  
**Zentrieren**  
**Nr. 5-1**

---