

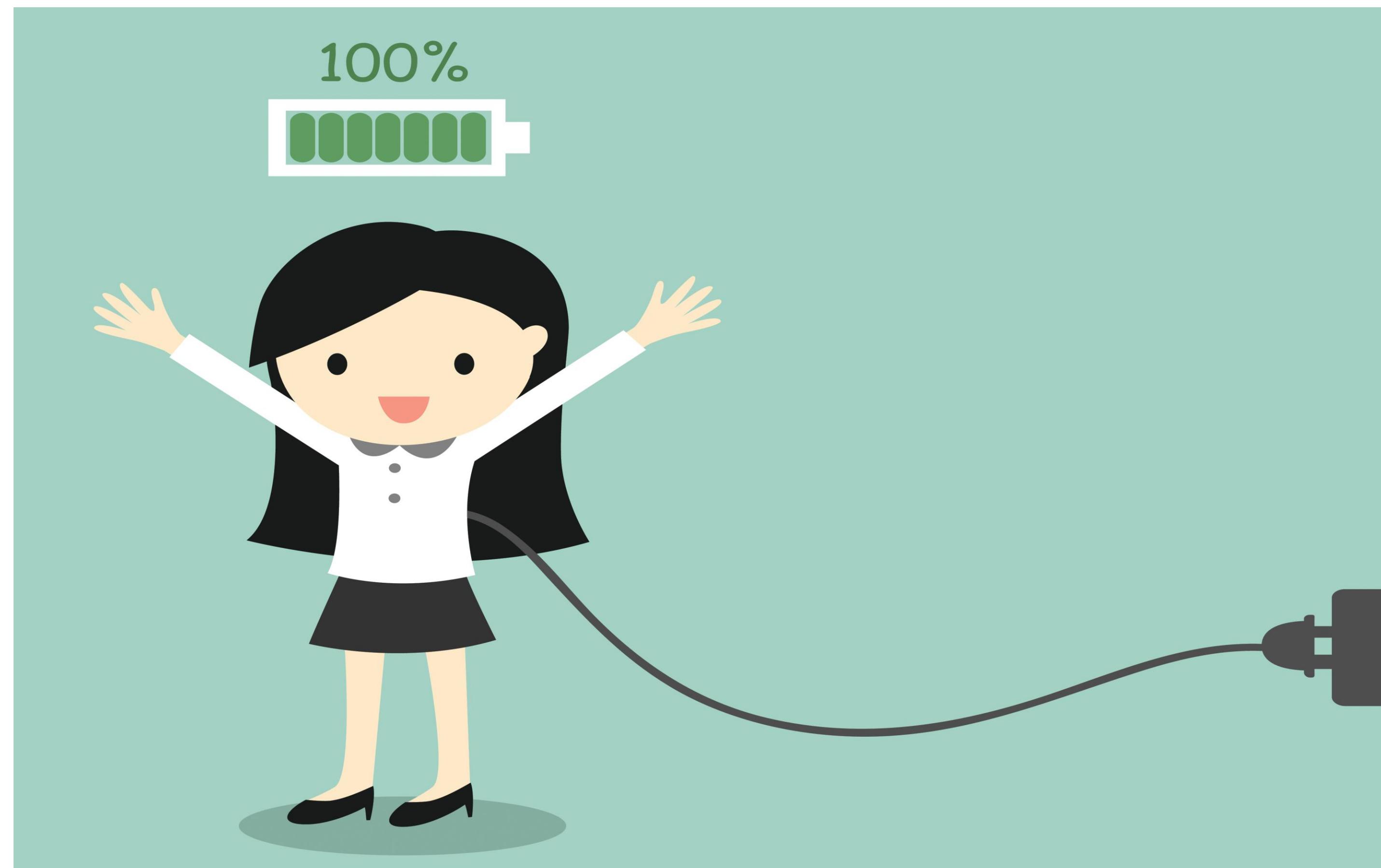
Mentale Regeneration

Daniel Birrer und Miriam Maina



Was ist (mentale) Regeneration?

Die Rückgewinnung verbrauchter (mentaler) Kräfte und Wiederherstellen der Leistungsfähigkeit.



Was sind die praktischen Implikationen?

Allgemein:

Regeneration trainieren:

- Achtsamkeit
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Pausengestaltung
- Belastungs-Pausenrhythmus
- Sportartspezifische Methoden

Für Trainings:

- Schlüsseltrainings / Techniktrainings mental erholt
- Langfristige Planung mit Erholungsphasen
- Ermüdungsresistenztrainings mit mentaler Vorbelastung (bewusst / zielgerichtet)

Im Vorfeld von Grossanlässen:

- Bei Periodisierung und Tapering mentale Faktoren einbeziehen
- Mentale Beanspruchung einschätzen
- Mentale Erholung üben

Am Grossanlass:

- Mentale Beanspruchung minimieren
- Teamsitzungen kurz halten
- Tagesplanung mit Regenerationsinseln

Welche Methoden existieren zur Rückgewinnung von (mentaler) Leistungsfähigkeit?

Pausen:

Chirurgen in Operationen (150-270 Minuten Dauer) mit 5 Min. Pause alle 25 Minuten vs. keine Pause:
Stresshormone ↓
Operationsresultate ↑
Fehleranzahl ↓ (3x)
Kommunikation ↑
Subjektives Stressempfinden/ subjektive Müdigkeit ↓
(Engelmann et al., 2012)

Micropausen:

Keine empirischen Befunde / wahrscheinlich wirksam

Autogenes Training:

Stimmungsschwankungen ↓
Affektive Indifferenz ↑
Aufmerksamkeit ↑
Schlafqualität ↑
Geistige Frische ↑



Achtsamkeit:

Stimmungshaushalt ↑
Grübeln ↓
Beziehungen zu anderen Personen ↑
Aufmerksamkeitsleistung ↑
Leistung des Arbeitsgedächtnisses ↑
Umgang mit Schmerzen ↑
Umgang mit Stress ↑

Blitzentspannung:

Keine empirischen Befunde / wahrscheinlich wirksam

Eigene Methoden sportartspezifisch:

Keine empirischen Befunde / wahrscheinlich wirksam

