

Wettk(r)ampf?! Alles eine Frage des Filters



Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass andere Menschen eine Situation völlig anders wahrnehmen als Sie es tun? So vielleicht auch bei einem Golfturnier. Manche Golfspieler nehmen die Spannung vor einem Wettkampf als etwas Gutes wahr, während andere diese Spannung als etwas sehr Unangenehmes wahrnehmen. Wie gehen Sie oder Ihr Kind an das erste Tee? Die Art und Weise, wie wir Wettkämpfe wahrnehmen hat einen enormen Einfluss auf unsere Leistung. Aber nicht nur unsere Leistungen in Golfturnieren sind abhängig von unseren Wahrnehmungsfilttern, sondern noch viel mehr.

Im Wettkampf stehen vs. für das Resultat spielen

Für mich gibt es zwei sehr unterschiedliche Filter, durch die wir die Realität in Bezug auf Wettkampf sehen können. Es ist ein großer Unterschied, ob wir für den Wettbewerb selbst spielen oder für ein mögliches Resultat. Stehen wir wirklich im Wettbewerb oder sind wir gedanklich schon bei der Siegerehrung? Die Unterschiede und Folgen sind enorm und wir alle haben sehr wahrscheinlich schon mit beiden Filtern Golf gespielt. Jeder weiß, wie es sich anfühlt, einem Ergebnis hinterherzulaufen. Im Kontrast dazu haben wir bestimmt alle schon einmal erlebt, wie es ist, sich im Spiel zu verlieren. Denn dann spielen wir rein für das Erlebnis und nicht für das Resultat des Wettbewerbs.

Spielen für das Resultat des Wettbewerbs	Spielen für das Erlebnis Wettbewerb
<p>Es geht nur um Ergebnisse und Status. Wir müssen gewinnen, unser Handicap verbessern oder uns qualifizieren.</p>	<p>Neben der Performance geht es auch um Freude am Spiel. Zusätzlich sehen wir im Wettkampf eine Möglichkeit als Mensch zu wachsen und an unserer Persönlichkeit zu arbeiten (z.B. Mut, Akzeptanz, Selbstvertrauen).</p>
<p>Wir fühlen unangenehmen Stress und haben Angst vor Konsequenzen bzw. Fehlern (z.B. Ballverlust, verschobener Putt).</p>	<p>Durch Fehler haben wir die Chance uns als Mensch weiterzuentwickeln. Wir üben Akzeptanz.</p>
<p>Wir wollen kontrollieren. Dadurch entstehen Anspannungen im Körper, die ungünstig sind.</p>	<p>Wir geben Kontrolle ab und sind frei.</p>
<p>Wir suchen nach Ausreden im Außen.</p>	<p>Wir allein sind verantwortlich für unser Spiel.</p>
<p>Wir erreichen nicht unser volles Potenzial, denn unsere Performance leidet unter unserer Angst vor Fehlern und der Suche nach Kontrolle.</p>	<p>Wir spielen näher an unserem vollen Potenzial.</p>
	

Wir sind mit vergangen Schlägen und zukünftigen Folgen beschäftigt. Wir kreieren die Zukunft auf Basis der Vergangenheit.	Wir sind im Jetzt. Wir kreieren die Zukunft, die wir wollen.
Effekte und Gewinne sind kurzfristiger Natur.	Effekte und Gewinne sind langanhaltend und nachhaltig.
Wir hoffen auf Versagen des Gegners.	Wir hoffen auf bestmögliche Performance des Gegners. Erst dann bekommen wir die Chance, über uns hinaus zu wachsen. Gegner werden geachtet. Sie sind Mitstreiter!
„Wettkampf“	„Wettspiel“

Nehmen wir uns nun vor, mit dem rechten Filter einen Wettbewerb zu bestreiten, fallen wir oft zurück in unsere alten Verhaltensweisen. Obwohl wir das Konzept des rechten Filters auf bewusster Ebene verstehen, sorgt die Anspannung eines Wettbewerbs schnell dafür, dass wir in unser altes unterbewusstes Muster und somit dem linken Filter verfallen. Und schon sind wir wieder mit dem Endresultat beschäftigt, obwohl wir wissen und wahrscheinlich sogar schon erfahren haben, dass wir mit dem rechten Filter besser performen.

Unsere heutige Performance ist abhängig von unserer gestrigen Lernleistung und unserer Fähigkeit im Jetzt mit einem günstigen Filter zu spielen. Verändern wir den Filter, spielen wir besser, haben mehr Freude und haben in Wettkampfgolf etwas gefunden, womit wir uns als Mensch weiterentwickeln können.

Welchen Filter wollen wir Kindern zeigen und vorleben? Wettkampf oder Wettspiel? Wollen wir nicht alle, dass Kinder zu verantwortungsvollen Persönlichkeiten heranwachsen?

Wettkampffilter = Lebensfilter?!



Ich bin der festen Überzeugung, dass die Art und Weise, wie wir Wettkampf sehen, einen riesigen Einfluss auf unsere Sicht auf die Welt bzw. unser Leben hat. Der linke Filter beruht auf dem Prinzip „survival of the fittest“, während der rechte Filter eher auf dem Geist des Spiels (spirit of the game) oder dem olympischen Gedanken beruht.

Auf der linken Seite definieren wir uns über Ergebnisse, haben Angst vor dem Unbekannten und unser Handeln ist nicht auf Nachhaltigkeit ausgerichtet. Es geht um den schnellen Erfolg ohne jegliche Rücksicht. Dieser Filter ist egoistisch und zerstört unter anderem unseren Planeten schneller als er sich erholen kann. Macht, Gier und Angst sind die Hauptantriebskräfte in diesem Filter. Durch diesen Filter stehen wir vor vielen Problemen und spüren dadurch deutlichen Stress. Außerdem scheinen Respekt und echte Freundlichkeit von Mistrauen, Gier, List und Konkurrenz durch den linken Filter unterdrückt zu werden.

Wir wollen Fortschritt und Erfolg. Schauen wir noch einmal auf den linken Wettkampffilter von oben, erkennen wir, dass das kein echter Erfolg und auch kein echter Fortschritt ist. Stellen wir uns nun vor, was passiert, wenn wir den rechten Filter für Wettbewerb auf unser Leben übertragen... Echte Freundlichkeit, gemeinsame Weiterentwicklung und vieles mehr können endlich in den Vordergrund geraten.

Für mich hat die Art und Weise wie Kinder im Sport aufwachsen, einen enormen Einfluss auf unsere Gesellschaft. Wir alle haben die Wahl: Wollen wir wirklich Wettkampf?

