



## SPORT IST MORD

---

Stimuluskontrolle und Üben: Der Weg zur Verhaltensänderung



## **Persönliche Gewohnheitsänderungen – Die Macht der Einstellung und der Weg zum Ziel**

# VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF – DIE TÜR OFFEN LASSEN

Nicht alles auf einmal.





Nicht perfekt.

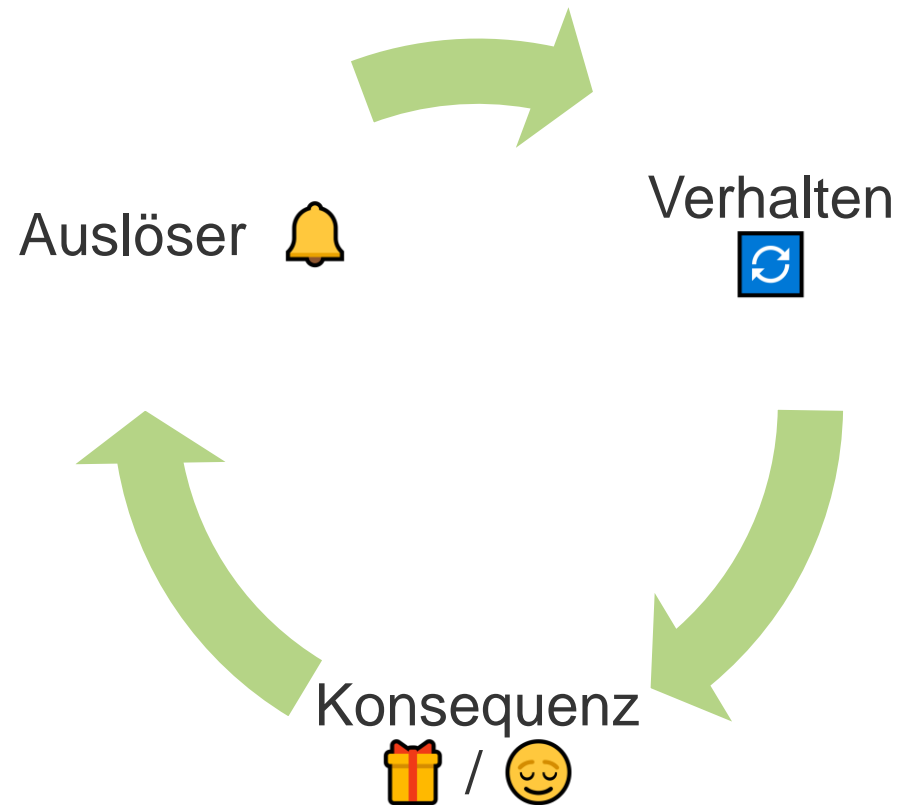
Aber losgehen.

*Wie kleine, flexible Schritte  
Veränderung erleichtern*



# WAS IST EINE GEWOHNHEIT – UND WARUM IST SIE SO HARTNÄCKIG?

**Gewohnheit** = Ein fest verankertes Verhaltensmuster , das durch Wiederholung entsteht, häufig automatisch abläuft und mit bestimmten Auslösern  und Konsequenzen  /  verknüpft ist.



*Tipp: Achten Sie auf den Auslöser!*

# KLEINE TÜR-ÜBUNG: WELCHE GEWOHNHEIT MÖCHTE ICH VERÄNDERN?

---



Welche Gewohnheit würde ich gerne verändern?

Was sage ich mir selbst dabei?

Wie könnte ich die Tür einen Spalt öffnen?  
(z.B. „Ich darf’s versuchen, auch wenn’s nicht sofort klappt“)



## **Tischtennis und die Einführung der Stimuluskontrolle – Wenn alte Muster blockieren**

# WENN ALTE MUSTER BLOCKIEREN – WAS WIR VOM SPORT ÜBER VERHALTEN LERNEN KÖNNEN

---

Im Sport wie in der Psychotherapie behindern nicht hilfreiche, früh erlernte Muster unsere Beweglichkeit und Fortschritte.





*„Ich weiß, wie es gehen sollte – aber ich mache es trotzdem falsch.“*

## STIMULUSKONTROLLE I: DIE UMGEBUNG GESTALTEN

**Stimuluskontrolle** (auch **Situationskontrolle**) bedeutet, die **äußeren Bedingungen** so zu verändern, dass gewünschtes Verhalten **leichter fällt** und unerwünschtes Verhalten **erschwert** wird.



Beispiele:

-  Wecker außer Reichweite stellen
- Sportkleidung am Vorabend bereitlegen
- Gesunde Snacks sichtbar platzieren
-  Ablenkende Apps (vom Startbildschirm) entfernen

---

## ZWEI STELLSCHRAUBEN DER STIMULUSKONTROLLE

### **Umgebungssteuerung**

Veränderungen von Ort, Zeit,  
Gegenständen, z.B.

- Joggingkleidung bereitlegen
- Handy in anderen Raum legen

### **Aufmerksamkeitssteuerung**

Fokus gezielt auf hilfreiche Reize richten,  
z.B.

- „Nur auf Ball schauen“
- „Breitbeinig stehen“
- „eine Sache gleichzeitig“

# WELCHE REIZE MACHEN ES MIR SCHWER – UND WIE KÖNNTE ICH SIE STEUERN?

---

1. „Was ist eine Veränderung, die ich aktuell anstrebe?“
2. „Welche äußeren Reize erschweren mir das (z.B. Ort, Menschen, Gegenstände)?“
3. „Welche innere Ablenkung bringt mich oft raus (z.B. Grübelspirale, Impuls, App)?“
4. „Was könnte ich morgen ändern?“



## **Der Patient und die Computerspielstörung – Die Falle der Kurzfristigkeit und scheiternde Änderungsversuche**

# DIE MACHT DER GEWOHNHEIT: DER TEUFELSKREIS DER COMPUTERSPIELSTÖRUNG




Ein Beispiel für verfestigtes Verhalten und die Tücken kurzfristiger Belohnung

# WAS IST EIGENTLICH COMPUTERSPIELSTÖRUNG?

---

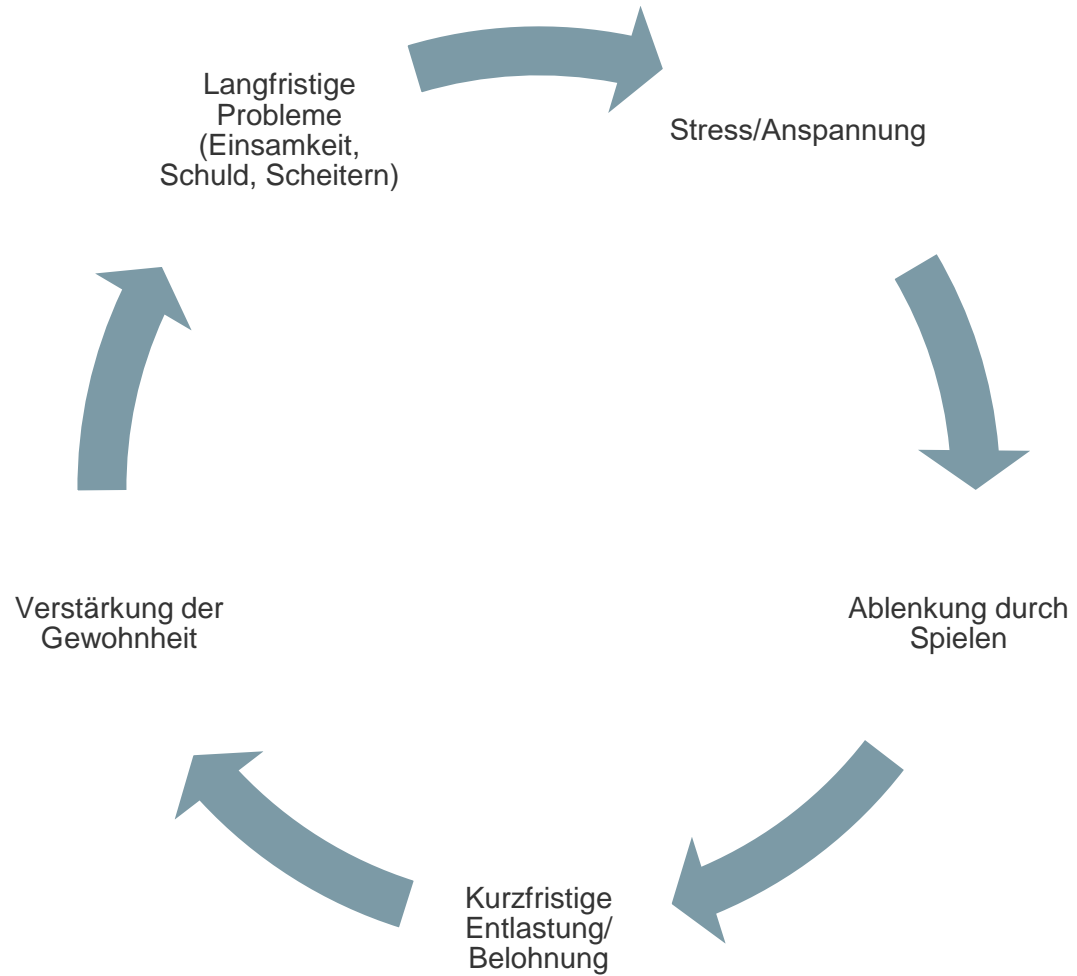
*„Gaming Disorder ist durch eingeschränktes Kontrollverhalten, Vorrang gegenüber anderen Interessen und Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen gekennzeichnet.“  
(ICD-11)*

 *Kleine Fußnote/Disclaimer:  
„Noch nicht einheitlich akzeptiert. Der Begriff beschreibt auch problematisches Verhalten außerhalb der formalen Diagnose.“*

Ein 19-Jähriger spielt 16 Stunden täglich – keine Seltenheit.

Beispiele aus dem Alltag:

- Schule wird vernachlässigt
- Schlafmangel, Isolation
- Konflikte mit Familie
- Rückzug aus realen Aktivitäten



---

# AUTOMATISCHE GEDANKEN – DIE INNERE STIMME DER RÜCKFALLERLAUBNIS

- „Nur kurz, dann hör ich wirklich auf.“
- „Jetzt bringt's eh nix mehr.“
- „Ich hab das verdient, es war ein harter Tag.“

---

Wo kennen Sie diesen Teufelskreis aus Ihrem Leben?

# WAS VERFESTIGT, WAS VERÄNDERT?

---

## Verstärkende Gedanken

„Jetzt ist es eh zu spät“

„Nur ganz kurz“

„Ich bin halt so“

## Veränderungsfördernde Gedanken

„Ein Anfang zählt mehr als Perfektion“

„Was brauche ich wirklich gerade?“

„Ich kann lernen, anders damit umzugehen“



## **Radikale Stimuluskontrolle: Zeit gewinnen und neue Erfahrungen ermöglichen**

# RADIKALE STIMULUSKONTROLLE – WARUM SO DRASTISCH?

- Verhalten  $\neq$  rational  $\rightarrow$  wir müssen den Auslösern zuvorkommen
- "Radikal" bedeutet:  
**situationsangepasst**  
**konsequent**
- Ziel: **Zeit gewinnen** für neue Handlungsoptionen



# WAS WÄRE MEIN ‚ROUTER BEI DEN ELTERN‘?

---



## RADIKALE STIMULUSKONTROLLE IST:

---



1. ...ein Geschenk an mein zukünftiges Ich
2. ...ein Werkzeug gegen automatische Muster.
3. ...eine Einladung zu neuen Erfahrungen.



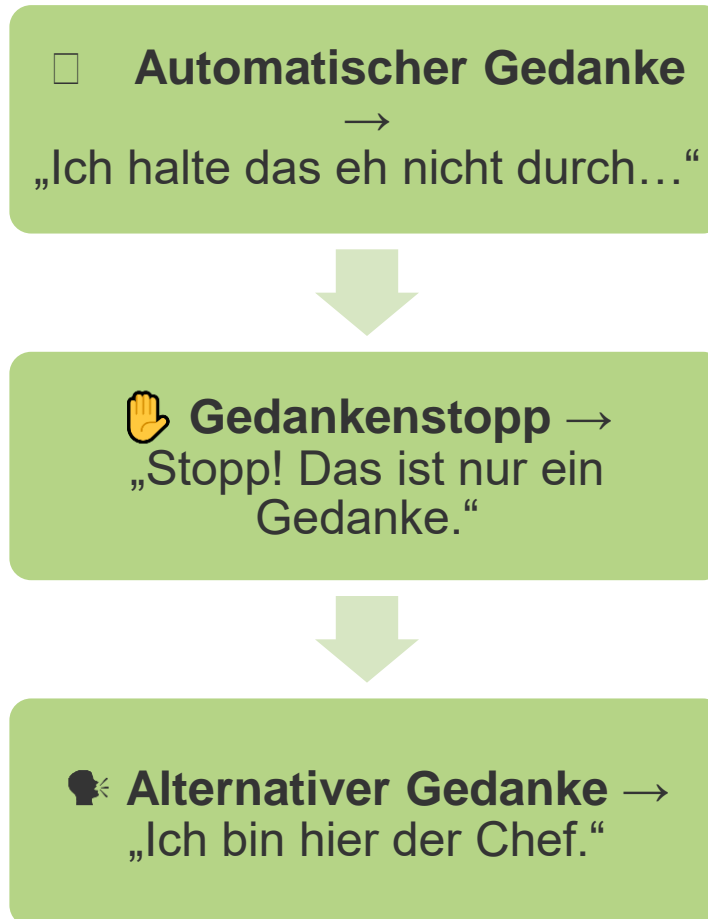
## **Vom Opfer zum Chef: Selbstbeobachtung und aktives Üben alternativer Gedanken**

# ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN - DER INNERE DIALOG ALS TRAININGSFELD



Haben Sie schonmal versucht, Ihren eigenen Gedanken zu widersprechen? Wie hat sich das angefühlt?

# GEDANKEN ERKENNEN – STOPPEN – ERSETZEN



*Auch als ABC-Modell bekannt:  
Auslöser – Bewertung – Konsequenz*

## „WER SPRICHT DA EIGENTLICH GERADE?“

---

Aufgabe:

Schreiben Sie 1-3 typische automatische Gedanken auf, die Sie sich selbst oft sagen – in schwierigen Momenten.

Formulieren Sie jeweils einen kurzen, klaren „**Chef-Satz**“, der dagegenhält.

„Ich darf keine Fehler machen.“ → „Ich bin lernfähig und wachse an Fehlern.“

„Ich schaff das nicht.“ → „Ich probiere es – Schritt für Schritt.“

# IHR TRAININGSPLAN FÜR DEN ALLTAG

---

**In welchen Situationen möchten Sie Ihren neuen Chef-Satz künftig bewusst einsetzen?**

Welche Auslöser kennen Sie schon?

Wann ist Training realistisch?



YouTube

