

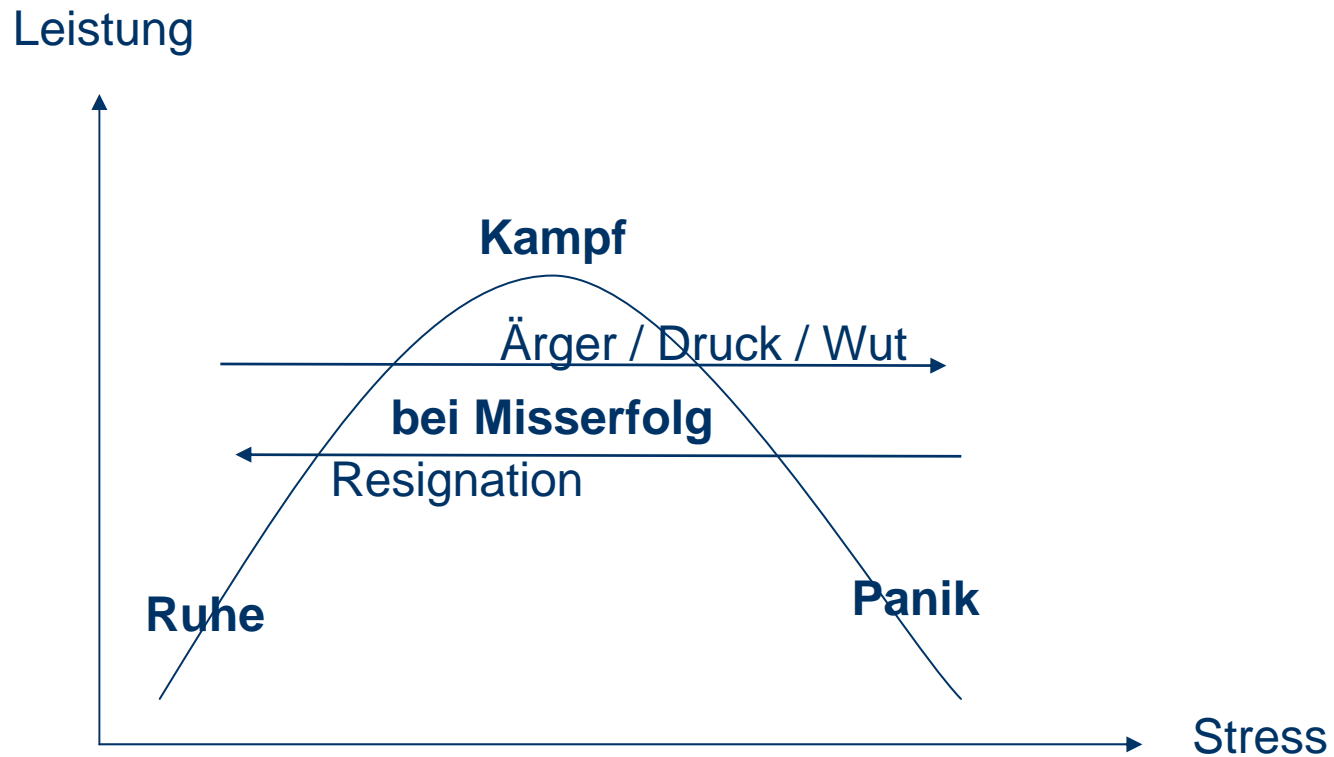
# Umgang mit Misserfolg und Ärger

Referent:

Dipl.-Psych. Stefan Gundelach



# Stress und Leistung



# Nach einem Misserfolg

- Definition: Ein für mich bedeutendes Ereignis kann nicht erreicht werden!



- **Ärger** ist eine schnelle impulsive Emotion
- **Resignation** führt zu Spannungsabbau

# Was macht Ärger?

Funktion	Wirkung	
	Funktional	Dysfunktional
Energetisierend		
Kommunikativ		
Instrumentell		
Disruptiv		

# Was macht Ärger?

Funktion	Wirkung	
	Funktional	Dysfunktional
Energetisierend	X	X
Kommunikativ	X	?
Instrumentell	X	?
Disruptiv		X

# Warum kann Ärger ein Problem sein?

- **Leistungsbezogene Aufmerksamkeit wird gestört**
- **Zu hohe Erregung/ Verkrampfung**
- Kommunikation/ Soziale Interaktion: Gefahr der Eskalation (Bsp. Doppel)
- Ärger ist eine „starre Reaktionsweise“, es hindert mich situativ angemessen, d.h. variabel zu verhalten.

Ärgerauslösung  
(Bsp. Punktverlust)

Blockierung/ Behinderung  
einer Zielgerichteten Handlung

Dein **persönliches**  
allgemeines Ärgerniveau



Wahrnehmung und  
**1. Primäre Bewertung**  
- Handlungsziel ist blockiert  
- Verantwortungs- und Schuldzuweisung

Ärgerverarbeitung  
(Bsp.: Fluchen,  
Tief durchatmen,  
Konzentration auf  
meine Strategie)

**Ärgerzustand**

- Phy.: Körperliche Erregung
- Kog./Emo.: Frust, Wut
- V.: Gestik, Mimik,  
Beschimpfungen

**2. Sekundäre Bewertung**

- Was kann ich gegen den  
Ärger tun? Hilft das?
- Ärgerausdruck als  
Verarbeitungsstrategie



**3. Neubewertung**  
(Erfolg/Misserfolg der Situationsbewältigung)

# Wie komme ich aus dem Ärger wieder raus?

- Was tut ihr schon?

Schuh zubinden	Runde drehen
Reden mit Partner, Trainer	Positive Selbstgespräche
Preshot-Routine	



# (Naive) Ärgerbewältigung

- Ärger als adaptive Funktion (Spannung, Kommunikation)
- Bis 10 zählen
- Erregungsniveau senken (PMR, Lockerung)
- Fokus wieder herstellen
  - Motorische Technik (Preshot-Routine)

# Ärgerbewältigung

- Selbstinstruktionen:

- Problemorientiert:

- Umbewertung (*Bsp.: Der kocht auch nur mit Wasser*)
- Taktische Überlegung

- Emotionsorientiert:

- Positiv zusprechen (*Bsp.: Den habe ich früher auch besiegt*)
- Abreaktion (*Bsp.: Wut aussprechen*)

Wenn die Situation kontrollierbar ist!

Wenn die Situation unkontrollierbar ist!

# Ärgerbewältigung

- Erwartungen

- Mit realistischen Erwartungen ins Spiel

*(Bsp.: Prognose vorher abgeben; Wie nutze ich meine Stärken gegen diesen Gegner? (Was ist mein Plan B, wenn Stärke nicht funktioniert?)*

- Entkastrophisieren

*(Bsp.: Jeder macht Fehler im Spiel! Wie viele mache ich normalerweise?)*

→ **variable (mehrere) Techniken. Es gibt nicht den „Golden Standard“.**

# Literatur

John, F., Peters-Kühlinger, G. (2009). Mit Druck richtig umgehen.  
München: Haufe

Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Heidelberg: Springer

Schwenkmezger, P., Steffgen, G., Dusi, D. (1999). Umgang mit Ärger.  
Göttingen: Hogrefe