

## **DER REALITY CYCLE**



**DER CODE FÜR (FAST) ALLES**

Willkommen im eWorkbook über den Reality Cycle!

Dieses Konzept beschreibt den Kreislauf unserer subjektiven Realität und wird dir helfen, deine Gedanken, Gefühle, Physiologie, Verhalten, Erfahrungen und Überzeugungen besser zu verstehen und zu beeinflussen. Besonders für Sportler kann dieser Kreislauf wertvolle Einsichten und praktische Anwendungsmöglichkeiten bieten.

## **Was ist der Reality Cycle?**

Der Reality Cycle ist ein Modell, das die Wechselwirkungen zwischen unseren mentalen und physischen Zuständen beschreibt. Es hilft uns zu verstehen, wie unsere Gedanken (Gedanke) unsere Gefühle (Gefühl) beeinflussen, wie diese unsere Körperhaltung und physiologischen Reaktionen (Physiologie) prägen, wie unser Verhalten (Verhalten) durch diese Zustände gesteuert wird und wie daraus resultierende Erfahrungen (Erfahrung) unsere Überzeugungen und Glaubenssätze (Überzeugung/Glaubenssätze) formen. Diese Überzeugungen wiederum beeinflussen unsere Gedanken, wodurch der Kreislauf geschlossen wird.

## **Jede subjektive Realität ist einzigartig**

Ein zentrales Prinzip des Reality Cycles ist die Anerkennung der Tatsache, dass jeder Mensch seine eigene subjektive Realität besitzt. Diese Realität ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck, geprägt durch individuelle Gedanken, Gefühle, körperliche Zustände, Verhaltensweisen, Erfahrungen und Überzeugungen. Es gibt kein objektives "Gut" oder "Schlecht" innerhalb dieses Kreislaufs – jede Erfahrung und jede Reaktion ist gültig und spezifisch für den Einzelnen.

## **Sinn und Zweck des Reality Cycles**

Der Reality Cycle bietet einen strukturierten Ansatz, um die subjektive Realität jedes Einzelnen zu analysieren und gezielt positive Veränderungen herbeizuführen. Das Verständnis dieses Zyklus ermöglicht es, mentale und emotionale Barrieren zu identifizieren und zu überwinden, was insbesondere für Sportler von großem Vorteil sein kann. Durch die bewusste Steuerung der einzelnen Elemente des Zyklus können Sportler ihre Leistung optimieren und ihre Ziele effektiver erreichen.

## Wie funktioniert der Reality Cycle?

Der Reality Cycle funktioniert durch die Interaktion der folgenden Komponenten:

1. **Gedanke:** Jeder Zyklus beginnt mit einem Gedanken. Gedanken sind das Fundament unserer Realität und beeinflussen alles Weitere im Zyklus.
2. **Gefühl:** Die Gedanken führen zu Gefühlen. Positive Gedanken erzeugen positive Gefühle und umgekehrt.
3. **Physiologie:** Gefühle beeinflussen unsere körperlichen Zustände, wie Haltung, Atmung und allgemeine körperliche Reaktionen.
4. **Verhalten:** Unsere Physiologie wirkt sich direkt auf unser Verhalten aus. Ein entspannter Zustand führt zu souveränem Verhalten, während Stress oft zu unsicherem Verhalten führt.
5. **Erfahrung:** Unsere Verhaltensweisen und die daraus resultierenden Reaktionen formen unsere Erfahrungen.
6. **Überzeugung/Glaubenssätze:** Erlebnisse prägen unsere Überzeugungen und Glaubenssätze, die dann unsere zukünftigen Gedanken beeinflussen.

## Body- Mind Connection

Eine Schlüsselkomponente des Reality Cycles ist die sogenannte Body Mind-Connection zwischen **Gedanken** und **Physiologie**. Diese Verbindung betont, wie eng unsere mentalen Zustände und körperlichen Reaktionen miteinander verwoben sind. Positive Gedanken können zu einer aufrechten Körperhaltung und tiefem Atmen führen, während negative Gedanken oft zu einer gekrümmten Haltung und flachem Atmen führen.

## Transfer in die Praxis

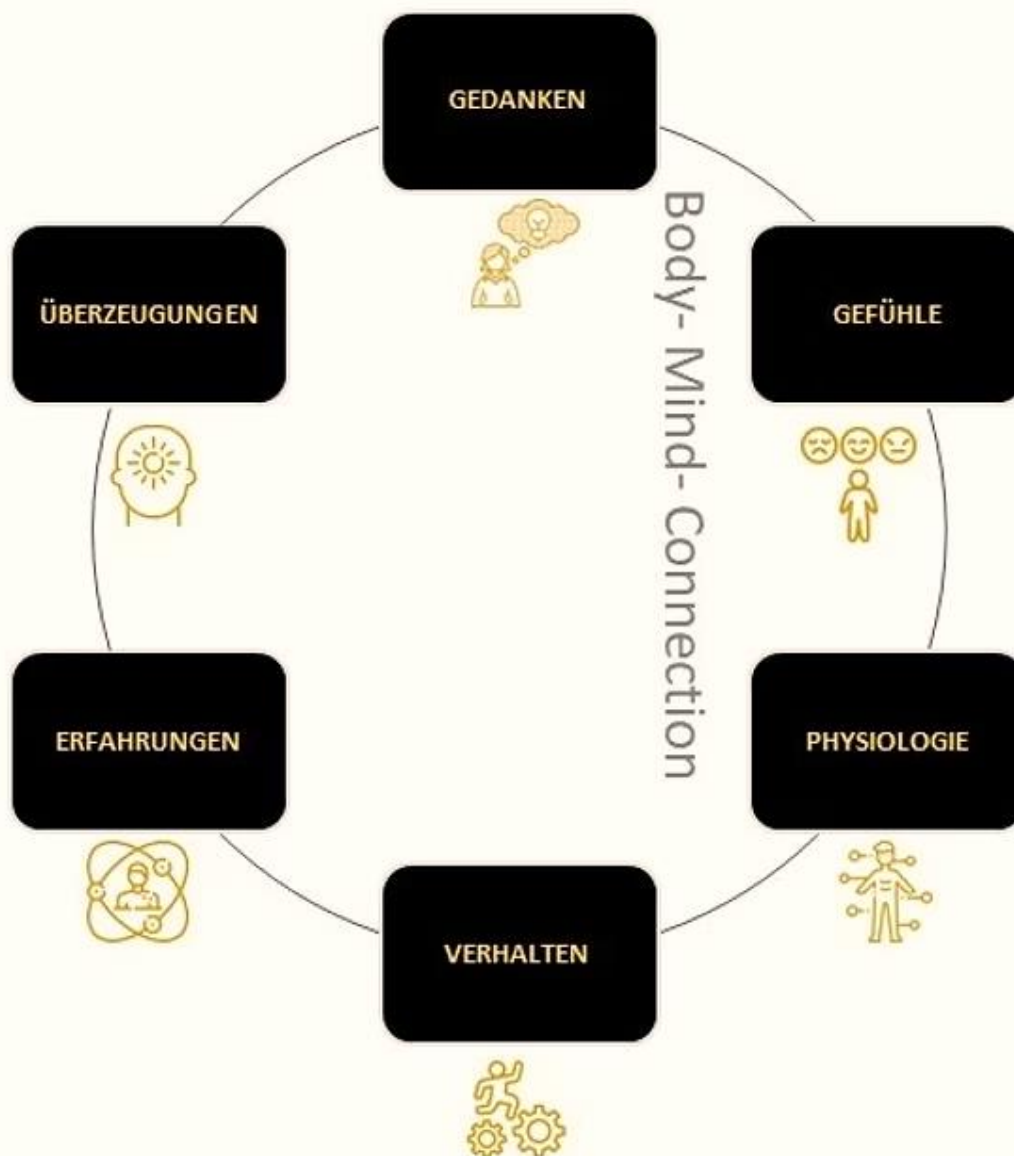
Der Reality Cycle bietet praktische Anwendungsmöglichkeiten für Sportler, die ihre mentale und physische Performance verbessern möchten:

- **Leistungssportler:** Durch das bewusste Steuern ihrer Gedanken können Athleten ihre emotionalen und physischen Reaktionen positiv beeinflussen, was zu einer verbesserten Leistung im Wettkampf führt. Ein Tennisspieler könnte beispielsweise durch gezielte Selbstgespräche seine Nervosität vor einem wichtigen Match reduzieren und sich auf seine Stärken konzentrieren.
- **Alltagssituationen:** Auch abseits des Sports kann der Reality Cycle angewendet werden, um stressige Situationen besser zu bewältigen. Ein gestresster Arbeitnehmer kann durch Achtsamkeit und positive Gedanken seine emotionale und körperliche Reaktion steuern, was zu einer besseren Stressbewältigung führt.

Durch das Verstehen und Anwenden des Reality Cycles können Sportler nicht nur ihre sportliche Leistung steigern, sondern auch ihre allgemeine Lebensqualität verbessern. Das Modell bietet eine strukturierte Methode, um mentale und physische Herausforderungen zu bewältigen und kontinuierlich an sich zu arbeiten.

Und nun werden wir jede einzelne Box des Reality Cycles detailliert beschreiben, Beispiele aus dem Sportlerleben geben und praktische Übungen vorstellen, die dir helfen, die Prinzipien des Reality Cycles in deinem eigenen Leben anzuwenden.

**Los geht's!**



## Box 1: GEDANKE

Gedanken sind der Ausgangspunkt des Reality Cycles. Sie beeinflussen maßgeblich, wie wir uns fühlen, wie wir uns körperlich verhalten und wie wir unsere Welt wahrnehmen. Je positiver und selbstbestimmter unsere Gedanken sind, desto besser können wir unsere Ziele erreichen. Gedanken können bewusst oder unbewusst sein und oft beeinflussen uns negative Denkmuster, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

### Beispiele aus dem Sportlerleben:

- **Positiver Gedanke vor einem wichtigen Match:**

Ein Tennisspieler steht vor einem wichtigen Match und denkt: „Ich bin gut vorbereitet und werde mein Bestes geben. Ich vertraue auf meine Fähigkeiten und meine Taktik.“ Diese Gedanken stärken seine innere Ruhe und Selbstsicherheit. Er visualisiert im Vorfeld die erfolgreichen Momente und fühlt sich durch diese positiven Gedanken mental bereit.

- **Konstruktiver Umgang mit Fehlern:**

Ein Fußballspieler denkt nach einem misslungenen Pass: „Fehler passieren jedem, ich habe daraus gelernt und werde es das nächste Mal besser machen.“ Diese Perspektive hilft ihm, den Fehler als Chance zur Verbesserung zu sehen und den Druck abzubauen.

- **Überwinden von Leistungsdruck:**

Ein Marathonläufer, der sich vor einem großen Rennen Sorgen macht, ersetzt negative Gedanken wie „Ich kann das nicht schaffen“ durch positive Selbstgespräche: „Ich habe hart trainiert und bin bereit für diese Herausforderung.“ Diese positiven Gedanken helfen ihm, seinen Fokus zu behalten und mit Zuversicht an den Start zu gehen.

- **Visualisierungstechniken:**

Ein Basketballspieler, der unter Druck steht, visualisiert wiederholt erfolgreiche Freiwürfe. Diese positiven mentalen Bilder beruhigen ihn und stärken seine Überzeugung, dass er den Wurf erfolgreich ausführen kann.

## Übungen:

1. Setze dir jeden Morgen bewusst drei positive Affirmationen. Achte darauf, dass sie realistisch, aber auch motivierend sind. Beispiele könnten sein: „Ich bin bereit, Herausforderungen zu meistern“, „Ich lerne aus jedem Fehler“ oder „Ich bin in der Lage, Höchstleistungen zu erzielen“. Wiederhole diese Affirmationen laut vor einem Spiegel oder schreibe sie in dein Notizbuch, um sie zu verinnerlichen und in dein Unterbewusstsein zu integrieren.
2. Erstelle eine Liste deiner häufigsten negativen Gedanken und finde positive Alternativen. Schreibe diese positiven Gedanken auf Karten und platziere sie an Orten, die du täglich siehst (z.B. Spiegel, Schreibtisch). Lies sie regelmäßig laut vor, um deine Gedankenmuster aktiv zu ändern.

## Box 2: GEFÜHL

Gefühle sind die direkte Reaktion auf unsere Gedanken. Wenn wir positive Gedanken haben, werden positive Gefühle erzeugt, die uns zu einer besseren Leistung anregen. Wenn wir jedoch von negativen Gedanken beeinflusst werden, entstehen Gefühle von Frustration, Stress oder Unsicherheit, die unser Verhalten negativ beeinflussen können.

## Beispiele aus dem Sportlerleben:

- **Glücksgefühl nach einem Sieg:**

Nach einem Sieg fühlt sich ein Tennisspieler euphorisch und selbstbewusst. Er weiß, dass sein Training und die positiven Gedanken im Vorfeld zu diesem Erfolg geführt haben. Dieses Gefühl der Erfüllung wird ihn auch für zukünftige Spiele stärken.

- **Motivation trotz Rückschlägen:**

Nach einem misslungenen Spielzug im Fußball denkt ein Spieler: „Das war nicht optimal, aber ich weiß, dass ich es beim nächsten Mal besser machen kann.“ Statt Frustration zuzulassen, führt dieser Gedanke zu einem Gefühl der Motivation und zu mehr Fokus auf das nächste Spiel.

- **Angstbewältigung:**

Ein Turner, der vor einem Wettkampf Angst hat, konzentriert sich auf positive Gedanken wie „Ich habe jede Bewegung perfektioniert“ und „Ich bin ruhig und fokussiert“. Diese Gedanken reduzieren seine Angst und erzeugen ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen.

- **Freude am Training:**

Ein Leichtathlet, der jeden Tag trainiert, denkt: „Jeder Schritt bringt mich meinem Ziel näher.“ Diese Gedanken führen zu positiven Gefühlen der Freude und Erfüllung während des Trainings.

## Übungen:

1. Führe ein Emotionstagebuch. Nimm dir abends 10 Minuten Zeit, um über deine Gefühle des Tages nachzudenken und zu notieren, wie sie mit deinen Gedanken zusammenhängen. Frage dich: „Welcher Gedanke hat dieses Gefühl ausgelöst?“ und „Wie habe ich auf dieses Gefühl reagiert?“ Versuche, negative Gedankenmuster zu erkennen und überlege dir, wie du diese durch positive Gedanken ersetzen kannst.
2. Verwende eine „Gefühlsampel“, um deine Emotionen den ganzen Tag über zu überwachen. Zeichne einen einfachen Ampelkreis mit den Farben Rot (negativ), Gelb (neutral) und Grün (positiv). Notiere jede emotionale Veränderung und den dazugehörigen Gedanken. Analysiere am Ende des Tages die häufigsten emotionalen Zustände und deren Auslöser, um ein besseres Verständnis deiner Gefühlsmuster zu entwickeln.



## **Box 3: PHYSIOLOGIE**

Die Körperhaltung und die körperlichen Reaktionen spiegeln wider, wie wir uns innerlich fühlen. Unsere Haltung beeinflusst unsere Emotionen und auch unsere Leistungsfähigkeit. Eine offene, aufrechte Haltung fördert das Selbstvertrauen, während eine zusammengesunkene Haltung Stress und Unsicherheit verstärken kann.

### **Beispiele aus dem Sportlerleben:**

- **Selbstbewusste Körperhaltung vor dem Wettkampf:**

Ein Schwimmer steht kurz vor dem Wettkampf und nimmt sich einen Moment, um aufrecht zu stehen, tief durchzuatmen und sich mental auf das Rennen vorzubereiten. Diese bewusste Körperhaltung hilft ihm, sich ruhig und konzentriert zu fühlen und gibt ihm das Gefühl von Kontrolle und Stärke.

- **Negative Auswirkungen einer schlechten Körperhaltung:**

Ein Basketballspieler geht in die Verteidigung, aber sein Körper ist gebeugt, seine Schultern hängen und er atmet flach. Diese Haltung verstärkt seine Unsicherheit und führt dazu, dass er in stressigen Momenten eher Fehler macht.

- **Verbesserung der Leistung durch Atemtechniken**

Ein Gewichtheber nutzt bewusste Atemtechniken, um seine Kraft zu maximieren. Vor dem Heben atmet er tief ein und aus, um sich zu zentrieren und seine Muskulatur zu entspannen. Diese Technik hilft ihm, fokussiert und stabil zu bleiben.

- **Reduktion von Stress durch gezielte Entspannung**

Eine Bogenschützin nutzt progressive Muskelentspannungstechniken vor einem Wettbewerb, um ihren Körper und Geist zu beruhigen. Durch das bewusste An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen kann sie ihre Anspannung abbauen und ihre Zielgenauigkeit verbessern.



## Übungen:

1. Führe täglich mindestens zwei Minuten Power Posen durch. Stelle dich in eine siegreiche Haltung (z.B. Victory Pose), bei der du deine Arme in die Luft streckst oder die Hüften in einer breiten, stabilen Haltung stellst. Dies aktiviert das Vertrauen in dich selbst und reduziert Stresshormone. Du kannst diese Pose auch vor wichtigen Spielen oder Wettkämpfen einnehmen, um deine mentale Stärke zu aktivieren.
2. Integriere Atemübungen in deine tägliche Routine. Eine einfache Übung ist die „4-7-8 Atemtechnik“: Atme vier Sekunden lang ein, halte den Atem sieben Sekunden lang an und atme dann acht Sekunden lang aus. Diese Übung hilft, deinen Körper zu entspannen und deine Konzentration zu verbessern.

### Box 4: VERHALTEN

Unser Verhalten spiegelt wider, wie wir unsere Gedanken und Gefühle in die Welt tragen. Wenn wir positive Gedanken und Gefühle haben, zeigen wir dies in unserem Verhalten, durch Selbstsicherheit, Entschlossenheit und die Bereitschaft, Herausforderungen anzunehmen. Ein negativer Gedanke kann uns dagegen zögern lassen, Fehler zu begehen oder Risiken einzugehen.

### Beispiele aus dem Sportlerleben:

- **Entschlossener Start ins Rennen:**

Ein Schwimmer, der sich nach positiven Gedanken und Gefühlen selbstsicher fühlt, geht motiviert in das Rennen und setzt seine Technik um, ohne Zweifel.

- **Fehleranfälligkeit durch Stress:**

Ein Basketballspieler, der sich durch Stress und negative Gedanken blockiert fühlt, lässt sich von der Situation überwältigen und macht vermehrt Fehler, die zu einem Rückstand führen.

- **Proaktives Verhalten im Training:**

Ein Läufer, der sich auf ein Marathonrennen vorbereitet, nimmt an zusätzlichen Trainingssessions teil und probiert neue Strategien aus, um seine Leistung zu verbessern. Sein positiver Ansatz und die Bereitschaft, sich herauszufordern, spiegeln sich in seinen Trainingsfortschritten wider.

- **Stressbewältigung durch bewusste Verhaltensänderung:**

Eine Gewichtheberin, die unter Druck steht, nutzt gezielte Verhaltensstrategien wie bewusstes Lächeln und tiefe Atemzüge, um ihre Nervosität zu kontrollieren und ihre Leistung zu stabilisieren.

## Übungen:

1. Setze dir täglich kleine Verhaltensziele, die dich zu einer positiven Haltung anregen. Ein Beispiel: „Wenn ich mich gestresst fühle, werde ich bewusst aufrecht stehen und tief durchatmen.“ Oder „Ich werde nach jedem Training eine positive Reflexion über meine Fortschritte machen, um mein Verhalten gezielt zu verstärken.“
2. Erstelle eine Liste von Mikro-Verhaltensweisen, die du täglich umsetzen möchtest. Zum Beispiel: „Jeden Morgen vor dem Training zehn Minuten meditieren“, „Während der Pausen positive Selbstgespräche führen“ oder „Am Ende des Tages drei Erfolge des Tages notieren“. Diese kleinen, bewussten Handlungen können dir helfen, eine positive Routine zu entwickeln und deine Leistungsfähigkeit zu steigern.



## Box 5: ERFAHRUNG

Erfahrungen entstehen durch unser Verhalten und die Reaktionen der Außenwelt darauf. Positive Erfahrungen verstärken unser Selbstvertrauen und motivieren uns, weiter an uns zu arbeiten. Negative Erfahrungen bieten uns wertvolle Lernmomente, wenn wir bereit sind, sie als Chancen zu sehen.

### Beispiele aus dem Sportlerleben:

- **Erfolgserebnis nach einem Sieg**

Der Sieg eines Schwimmers in einem Wettkampf stärkt sein Selbstbewusstsein und motiviert ihn, weiterhin hart zu trainieren. Er weiß nun, dass seine Vorbereitung und seine positiven Gedanken zu diesem Erfolg geführt haben.

- **Motivation durch Niederlage**

Eine Niederlage im Spiel lässt einen Basketballspieler nicht entmutigen. Stattdessen sieht er die Erfahrung als eine Gelegenheit, gezielt an seinen Schwächen zu arbeiten und sich zu verbessern.

- **Lernmöglichkeiten durch Rückschläge**

Ein Ruderer, der bei einem wichtigen Rennen nicht seine beste Leistung zeigt, analysiert seine Fehler und entwickelt einen neuen Trainingsplan, um seine Schwächen zu verbessern. Diese Erfahrung lehrt ihn, dass Rückschläge ein natürlicher Teil des Fortschritts sind.

- **Bestätigung durch kontinuierliche Verbesserungen**

Eine Sprinterin, die ihre persönliche Bestzeit bei jedem Training verbessert, fühlt sich bestätigt und motiviert, noch härter zu arbeiten. Jede positive Erfahrung stärkt ihr Vertrauen in ihre Fähigkeiten und ihre Trainingsmethoden.

### Übungen:

1. Reflektiere abends über deine Erfahrungen des Tages. Was lief gut, was weniger? Was kannst du daraus lernen und wie kannst du es beim nächsten Mal besser machen? Schreibe deine wichtigsten Erkenntnisse auf und überlege, wie du diese für deine nächsten Schritte nutzen kannst.

2. Erstelle ein Erfolgs- und Lernjournal. Notiere jeden Tag eine positive Erfahrung und eine Lektion, die du aus einer herausfordernden Situation gelernt hast. Dieses Journal hilft dir, deine Fortschritte zu dokumentieren und aus jeder Erfahrung zu lernen, sei sie positiv oder negativ.

## **Box 6: ÜBERZEUGUNGEN/ GLAUBENSsätze**

Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die unser Denken und Handeln steuern. Sie formen unsere Selbstwahrnehmung und die Art, wie wir auf Herausforderungen reagieren. Wenn du an dich selbst und deine Fähigkeiten glaubst, wirst du diese Überzeugung in deinem Verhalten und in deiner Leistung widerspiegeln.

### **Beispiele aus dem Sportlerleben:**

- **Positive Überzeugung durch kontinuierliches Training:**

Der Glaube eines Tennisspielers, dass er sich immer verbessern kann, treibt ihn zu kontinuierlichem Training an. Diese Überzeugung hilft ihm, auch in schwierigen Zeiten motiviert zu bleiben. Sein Glaube an seine Fähigkeit zur Verbesserung gibt ihm die Ausdauer, auch bei Rückschlägen weiterzumachen.

- **Konstruktiver Umgang mit Fehlern:**

Der Glaubenssatz eines Fußballspielers, dass Fehler Teil des Lernprozesses sind, hilft ihm, mit Rückschlägen umzugehen. Diese Denkweise ermöglicht es ihm, aus Fehlern zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Durch diese Überzeugung bleibt er optimistisch und betrachtet Fehler als Chancen zur Verbesserung.

- **Stärkung des Selbstvertrauens durch positive Selbstgespräche:**

Ein Boxer, der vor einem wichtigen Kampf positive Selbstgespräche führt, stärkt seinen Glauben an seine Fähigkeiten. Diese Überzeugung gibt ihm das Vertrauen und die mentale Stärke, um im Ring erfolgreich zu sein.

- **Motivation durch Visionen:** Eine Langstreckenläuferin, die fest daran glaubt, eines Tages an den Olympischen Spielen teilzunehmen, lässt sich durch diesen Glauben motivieren und inspiriert. Ihre Vision und Überzeugung treiben sie dazu an, hart zu trainieren und niemals aufzugeben.

## Übungen:

1. Identifiziere und notiere deine stärksten Glaubenssätze. Frage dich: „Welche Glaubenssätze habe ich über mich selbst?“ und „Helfen mir diese Glaubenssätze oder behindern sie mich?“ Überlege, wie du limitierende Glaubenssätze durch positive, stärkende Überzeugungen ersetzen kannst.
2. Erstelle ein Vision Board mit Bildern, Zitaten und Symbolen, die deine wichtigsten Ziele und positiven Glaubenssätze repräsentieren. Hänge es an einem Ort auf, den du täglich siehst, um dich regelmäßig an deine Visionen und Stärken zu erinnern. Dies hilft dir, fokussiert und motiviert zu bleiben und deine positiven Überzeugungen zu stärken.

## Fazit

Der Reality Cycle ist ein kraftvolles Modell, das Athleten hilft, ihre mentale und physische Leistung zu steigern. Durch das bewusste Management der eigenen Gedanken, Gefühle, Körperhaltung und Verhaltensweisen können Sportler ihre Erfahrungen positiv beeinflussen und kontinuierlich an sich arbeiten. Mit dem Reality Cycle haben Sportler die Möglichkeit, ihren Erfolg zu maximieren und in jeder Situation das Beste aus sich herauszuholen.

Nutze die Prinzipien des Reality Cycles, um deine sportliche Leistung auf das nächste Level zu heben!

Als Experte für mentale und physische Vorbereitung biete ich maßgeschneiderte Coaching-Sessions und Workshops an, die dir helfen, dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Besuche meine Homepage [www.beil-mental-coaching.de](http://www.beil-mental-coaching.de) für weitere Informationen und um einen Termin zu vereinbaren.

**Let's make your reality the best it can be!**

*Dein Björn*