

FAMILIENRAT

Fehler im Leistungssport



Ein Fehler im Wettkampf fühlt sich oft wie eine Katastrophe an. Der verschossene Elfmeter. Der verpasste Start. Die technische Unsicherheit. Die falsche Entscheidung im entscheidenden Moment. Innerhalb von Sekunden schiessen Gedanken durch den Kopf:

«Das darf nicht passieren.»

«Jetzt ist alles vorbei.»

«Warum ausgerechnet jetzt?»

Doch genau hier beginnt das eigentliche Problem. Nicht der Fehler selbst entscheidet über deine Leistung, sondern die Bedeutung, die du ihm gibst.

Viele Athletinnen und Athleten trainieren jahrelang ihre Technik, ihre Ausdauer und ihre Kraft. Aber kaum jemand trainiert systematisch den Umgang mit Fehlern. Dabei gehören Fehler zum Leistungssport wie Schweiss, Druck und Wettkämpfe. Kein Olympiasieger, keine Weltmeisterin und kein Weltmeister ist jemals fehlerfrei durch eine Karriere gegangen. Der Unterschied zwischen erfolgreichen und weniger erfolgreichen Athleten liegt oft nicht darin, wer weniger Fehler macht, sondern darin, wer nach einem Fehler schneller wieder handlungsfähig wird.

Wenn du während eines Wettkampfs ständig darüber nachdenkst, was gerade schiefgelaufen ist, fehlt deine Aufmerksamkeit für das, was jetzt wichtig wäre.

Du kämpfst gegen die Vergangenheit, obwohl Leistung immer nur in der Gegenwart entsteht. Deshalb ist die entscheidende Frage nicht: «Warum ist mir das passiert?», sondern: «Was ist jetzt meine nächste Aufgabe?» Diese

kleine Veränderung kann einen enormen Unterschied machen. Denn dein Gehirn bekommt dadurch eine klare Richtung. Statt Energie in Selbstkritik zu investieren, richtest du den Fokus wieder auf Handlung und Kontrolle.

Ein hilfreicher Ansatz ist ein persönliches Neustart-Ritual. Das kann ein tiefer Atemzug sein. Ein bestimmtes Schlüsselwort. Eine kurze Bewegung. Oder ein fester Blickpunkt. Das Ziel ist immer dasselbe: den Fehler bewusst abzuschliessen und die Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt zu holen. Denn die Wahrheit ist: Fehler kosten selten den Wettkampf. Die negativen Gedanken, die danach entstehen, kosten ihn deutlich häufiger.

Wer lernt, Fehler zu akzeptieren, ohne sich von ihnen bestimmen zu lassen, entwickelt eine Fähigkeit, die im Leistungssport oft über Sieg oder Niederlage entscheidet: mentale Flexibilität. Nicht Perfektion macht dich erfolgreich. Nicht Fehlerfreiheit macht dich stark. Sondern die Fähigkeit, nach Rückschlägen immer wieder in den Leistungsmodus zurückzufinden. Denn wahre mentale Stärke zeigt sich nicht dann, wenn alles läuft. Sie zeigt sich in dem Moment, in dem etwas schiefläuft und du trotzdem weitermachst.

Wie gehst du aktuell mit Fehlern im Wettkampf um?

Daniela Kälin, Mentaltrainerin und Sporthypnosetherapeutin
www.mentalstrong.ch

Der Familienrat erscheint wöchentlich.
Redaktion: Ursula Buchschacher, Zentrum für Musik und Lernfragen, Berg am Irchel, Roland Spalinger, Andelfinger Zeitung; Kontakt: familienrat@andelfinger.ch



Gemeinsam unterwegs: Die Reisegruppe der Seniorenferien am Chiemsee.

Bild: zvg

Herreninsel – Fraueninsel – Seniorenparadies

Ferienwoche der Senioren Stammheim in Prien am Chiemsee vom 14. bis 21. Juni.

Schon früh am Sonntagmorgen herrschte auf dem Oberstammer Lindenplatz reges Treiben. Neun Seniorinnen und Senioren verluden ihre Velos für die Seniorenferien am Chiemsee in den Veloanhänger der Firma Moser. Die übrigen zwanzig Teilnehmenden wurden anschliessend mit ihrem Gepäck in den verschiedenen Ortsteilen von Stammheim abgeholt. Danach ging die Fahrt zügig los.

Nach einem Kaffeehalt in Lochau und dem Mittagessen in der Nähe von Landsberg leisteten wir uns noch einen kleinen deutschen Stau rund um München. Trotzdem erreichten wir am frühen Nachmittag das Hotel «Luitpold am See» in Prien. Die Velos wurden ausgeladen, das Gepäck verteilt und die Zimmerschlüssel abgegeben. Dank einiger kräftiger Männer gelangten sämtliche Koffer in die richtigen Zimmer der beiden Hotelgebäude.

Beim Nachtessen wurden die Aktivitäten für den nächsten Tag vorgestellt. Viele entschieden sich für die Schifffahrt zu den Inseln, während die Velogruppe

ihre erste leichte Tour zum Simssee plante, die bei schönstem Wetter stattfand.

Man könnte sich fragen, ob die Gleichberechtigung der Geschlechter noch nicht bis zum Chiemsee vorge drungen sei. Tatsächlich waren auf der Herreninsel auch Frauen willkommen und auf der Fraueninsel ebenso Männer. Auf der Herreninsel angekommen, konnten wir uns den Weg zum Schloss Herrenchiemsee von König Ludwig II., dem Märchenkönig, mit einer Pferdekutsche erleichtern. Während der Führung erfuhren wir viel über die teils skurrilen Ideen des Königs und sein aussergewöhnliches Leben.

Beim abendlichen Apéro und Nachtessen wurden die Erlebnisse des Tages ausgetauscht und Pläne für den folgenden Tag geschmiedet. Täglich standen mehrere Aktivitäten zur Auswahl: verschiedene Wanderungen, ein Ruhetag, ein Ausflug auf die Kampenwand, eine Fahrt nach Kufstein, Schifffahrten sowie Velotouren rund um den Chiemsee, auf die Kampenwand oder nach

Rosenheim bei hochsommerlichen Temperaturen.

Das Angebot bot für unterschiedliche Vorlieben und Fitnessniveaus etwas Passendes.

Zum Glück fanden die Velofahrenden unterwegs immer wieder gemütliche Landbeizen für eine Einkehr, wo sie sich bei einem Radler, Mineralwasser oder einem Glacé abkühlen und interessante Gespräche führen konnten.

Das Leitungsteam mit Anita Ulrich, Erich Küng und Peter Zollinger sowie Karin Meister, die für die Gesundheitsbetreuung verantwortlich war, sorgte für unfallfreie und abwechslungsreiche Tage am Bayerischen Meer. So kehrten am Samstagnachmittag alle gesund und mit vielen schönen Erinnerungen nach Stammheim zurück.

Ein Dank gilt allen, die zum Gelingen dieser Ferienwoche beigetragen haben. Die Hoffnung bleibt, dass auch die Seniorenferien 2027 für viele wieder zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

Elsbeth Rupp, Senioren Stammheim

FORUM

Was der Kanton loswerden will, landet im Weinland



Die Baudirektion des Kantons Zürich hat ihre Pläne zu den Windenergie-Potenzialgebieten weiter vorangetrieben. Es ist ein Affront gegen unsere Region: Über die

Hälfte der rund 60 möglichen Windräder soll ausgerechnet im Zürcher Weinland entstehen. Während der Rest, insbesondere die finanzstarken Seebezirke, weitgehend verschont bleibt, soll das Weinland flächendeckend verhandelt werden. Unsere Natur wird unwiederbringlich zerstört, die Bevölkerung und die Tierwelt werden dauerhaft Lärm und Schattenwurf ausgesetzt.

Zahlreiche politische Gemeinden, die SVP als Bezirkspartei, diverse Ortsparteien und auch ich persönlich haben uns im Vernehmlassungsverfahren mit Einsprachen gewehrt. Bis heute warten wir auf eine konkrete Antwort der Baudirektion.

Unsere Bedenken wurden lediglich in einem unvollständigen Mitwirkungsbericht zusammengefasst und an die zuständige Kommission des Kantonsrats

überwiesen. Unsere fundierten Fragen blieben unbeantwortet. Auf Nachfrage verweist man lediglich auf den lückenhaften Bericht.

Aktuell werden an verschiedenen Standorten im Weinland Windmessungen in 125 Metern Höhe durchgeführt. Dies entspricht der geplanten Nabenhöhe. Die tatsächlichen Windräder werden jedoch bis zu 230 Meter hoch sein und ihren Lärm weit in unsere Dörfer tragen.

Nicht weniger gravierend ist das zweite Grossprojekt: Der Kanton plant zusätzlich einen Richtplaneintrag für eine Deponie in Trüllikon. Damit wird der Bezirk Andelfingen endgültig zur Entsorgungsregion für den ganzen Kanton. Windräder und Deponie zusammen zeigen deutlich, wie das Zürcher Weinland für unerwünschte Grossprojekte erhalten soll. Auch dort wurden grundlegende Fragen, wie zum Beispiel die der Erschliessung, nicht geklärt. Der grüne Baudirektor scheint der Meinung zu sein, mit dem bevölkerungs- und finanzschwächeren Bezirk Andelfingen machen zu können, was er will.

Es ist an der Zeit, dass wir uns auch in der Energiepolitik auf wirklich zielführende Technologien besinnen. Das

Parlament hat in der Sommersession das Neubauverbot für Kernkraftwerke aufgehoben. Kernkraftwerke sind der Grundstein für ein stabiles Stromnetz, denn sie liefern die benötigte Bandenergie. Solar- und Windenergie können einen Beitrag leisten, die konstante Versorgung – insbesondere im Winter – jedoch nicht garantieren.

Wenn wir unabhängig von französischem Atom- oder deutschem Kohlestrom werden wollen, müssen wir die Sanierung und den Neubau von Kernkraftwerken prüfen. Moderne Kernkraftwerke und kleinere Reaktoren (SMR) sind heute hochgradig sicher und effizient. Eine aktuelle Studie der ETH Zürich und des Paul Scherrer Instituts (PSI) zeigt: Neue Kernkraftwerke könnten die Winterversorgung sichern und sich – je nach Subventionslage – volkswirtschaftlich lohnen.

Wir müssen uns weiterhin vehement gegen das Winddiktat des Kantons wehren und technologisch offen für eine vielfältige und grundlastfähige Stromerzeugung bleiben.

Sven Kollbrunner, Vizepräsident SVP Bezirk Andelfingen



Die Gewinnerin Julia Schöni (links) und Uschi Schmid vom OK.

Bild: zvg

Chliandelfinger Früeligsmärt – Auflösung Ballonwettbewerb

Am diesjährigen Frühlingmarkt in Kleinandelfingen wurde vom OK ein Ballonwettbewerb durchgeführt. Viele Besucherinnen und Besucher haben daran teilgenommen und dadurch den Frühlingmarkt unterstützt. Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer und Preissponsoren.

Unter allen Rücksendungen wurden die Gewinner wie folgt ermittelt: Am weitesten, bis nach Balderschwang (D), flog der Ballon von Julia Schöni aus Oerlingen. Sie gewinnt eine Mühle-dorf-Führung mit einem Gutschein der Weinländer Genüssler für kulinarische Entdeckungen im Gesamtwert von 500 Franken.

Der Ballon von Trix Straub aus Kleinandelfingen wurde in Egerlitz (D) entdeckt und wird mit einem Ipoza-Gut-

schein über 150 Franken belohnt. Susanne Eggenberger aus Henggart bekommt ihren Ballon aus Gornhofen (D) zusammen mit einem Badi-Andelfingen-Saison-Abo 2027 im Wert von 75 Franken zurück. Gutscheine im Wert von je 25 Franken, gesponsert vom Schuhhaus Peier, gewinnen Stefanie Müller aus Andelfingen – ihre Karte wurde bei Langenargen (D) aus dem Bodensee geborgen – sowie Lea Werner aus Uhwiesen (Fundort Hohrain). 30 weitere Karten wurden retourniert. Für deren Inhaber gab es einen kleinen Trostpreis.

Wir gratulieren den Gewinnern und freuen uns auf den nächsten Markt am Samstag, 13. Mai 2028!

OK Chliandelfinger Früeligsmärt
Stefan Meissner