

# Alles Sch... wegen Corona?!

Sicherlich könnte dir ein solcher Gedanke in den letzten Tagen das ein oder andere Mal gekommen sein. Trainings fallen aus, an Wettkampfsport ist gar nicht zu denken und ein Ende dieser besonderen Zeit ist erstmal nicht in Sicht. Zugegeben, euphorische Zeiten klingen anders. Allerdings ist dies keineswegs ein Grund den Kopf in den Sand zu stecken oder auch nur für eine Sekunde zu vergessen, dass man (Corona hin oder her) Athlet bleibt. Übersetzt bedeutet dies: **Das Beste aus der Situation herausholen.** Jetzt ist eine Zeit, um Defizite aufzuarbeiten, Grundlagen zu stärken und das Leistungsniveau zu erhalten. Dazu zählt auch, die mentale Leistungsfähigkeit weiter zu fördern. Dies kann auf unterschiedlichen Wegen funktionieren. In den nächsten Wochen erhältst du online unterschiedliche Übungen und Aufgaben, die psychologische Leistungsfaktoren wie Wahrnehmung, Reaktion, Aufmerksamkeit und einige weitere Faktoren schulen. Nimm dir ein paar Minuten am Tag um deinen „Kopf zu trainieren“ und profitiere von diesem Training, wenn es im Sport wieder richtig abgeht.

Ein weiser Mensch sagte mal: „Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach daraus Limonade.“

In diesem Sinne- **Keep your head up!**

Henning