

# #comebackstronger



## Ziel: Langfristige Ziele und Visionen stärken, Entwicklungspotenziale reflektieren

**Material**  
**Arbeitsblatt**  
**#comeback-**  
**stronger**  
**Nr. 9-4**

Eine Verletzung bedeutet einen Einschnitt in die sportliche Laufbahn und ins Leben. Möglicherweise steht sogar die Karriere auf dem Spiel, was sehr schmerzhaft sein kann und das Selbstverständnis von SportlerInnen erschüttert. Schließlich identifizieren sie sich meist stark mit ihrem Sport, der maßgeblich die Identität bestimmt und das soziale Gefüge gestaltet. Um während der Rehabilitation den Zusammenhalt zu zeigen und Zuversicht zu verbreiten, verwenden Vereine, Verbände, SportlerInnen und Fans in den sozialen Medien den Hashtag „#comebackstronger“. Die darunter veröffentlichten Posts sollen anspornen, die Zeit während der Reha gut zu nutzen und noch stärker als zuvor zurückzukommen. Oft helfen sie jedoch mehr dem Umfeld als den SportlerInnen selbst.

SportlerInnen können den Hashtag jedoch selbst mit Leben füllen und sich damit motivieren. Sie werden angeregt, sich auf der Grundlage ihrer Ziele zu überlegen, wie sie die Zeit der Reha am besten nutzen können. Also sich nicht nur zu wünschen, stärker zurückzukommen, sondern dies auch zu planen und umzusetzen.

Dazu tragen die betroffenen SportlerInnen auf dem Arbeitsblatt 9-4 ihre Visionen und Träume in die Wolke ein. Wichtig ist, dass hier nicht nur abstrakte Begriffe wie „Weltmeister“ stehen. Stattdessen sollten sie konkrete Bilder und

Ziele benennen, die sie motivieren, wenn sie über ihre Vision nachdenken. Die Bilder sollen möglichst lebendig sein, beispielsweise: „Ich stehe auf der Junioren-WM im nächsten Jahr am Start und spüre, dass ich total fit bin!“

Im zweiten Schritt beschreiben die SportlerInnen um die Wolke herum Entwicklungsbereiche, in denen sie sich verbessern möchten. Dabei sollten besonders die Bereiche herausgearbeitet werden, die ihnen ermöglichen, nach der Verletzung stärker zurückzukommen. Wo bestanden vorher Defizite, die sie jetzt beheben können? Wofür kann die Zeit der Rehabilitation sinnvoll genutzt werden? Mit solch konkreten Überlegungen kann die Verletzungsphase genutzt werden, sich bestmöglich auf die Ziele vorzubereiten. Je nach Karrierestand können neben sportlichen Aspekten auch assoziierte Bereiche berücksichtigt werden, wie mentale Aspekte zu stärken, besseres Material zu beschaffen, Regenerationsgewohnheiten zu professionalisieren oder SponsorInnen zu suchen.