

## **Djokovic: Vom Dominator zum emotionalen Frust! Was ist los?**

Novak Djokovic zeigt emotionale Ausbrüche und kämpft mit mentaler Erschöpfung in seiner aktuellen Tennissaison.

**Miami, USA** - Novak Djokovic, der mit 24 Grand-Slam-Titeln als einer der erfolgreichsten Tennisspieler in die Geschichte eingehen wird, zeigt derzeit emotionale Ausbrüche und erhebliche Frustration über seine Leistungen auf dem Platz. Vor einem Match gegen Matteo Arnaldi entblöbte der 37-Jährige seine Gesinnung mit den Worten: „Scheiß Sport, scheiß Tennis, scheiß auf alles“ **berichtet Kosmo**. Trotz seiner beeindruckenden Erfolge verzeichnet Djokovic in dieser Saison eine schwindende Performance. Nach einem enttäuschenden Finale in Miami, wo er gegen Jakub Mensik verlor, folgten zwei Erstrunden-Niederlagen in Monte-Carlo und Madrid. In der vorherigen Saison konnte er lediglich das olympische Gold in Paris gewinnen.

Djokovics derzeitige Situation ist von Selbstzweifeln geprägt. Bei einem Turnier in Madrid formulierte er bescheidene Ziele und betonte, den Fokus darauf zu legen, „ein Match mehr zu gewinnen“. Diese Offenheit markiert den Beginn eines psychologischen Anpassungsprozesses, den viele Athleten nach langen Karrieren durchlaufen. Sportpsychologen stellen fest, dass emotionale Ausbrüche und Selbstzweifel typische Anzeichen für mentale Erschöpfung sind, die insbesondere bei langjährigen Spitzenathleten auftreten.

### **Mentaltraining als Schlüssel zum Erfolg**

Djokovics enormer Erfolg ist nicht nur das Resultat technischer Fähigkeiten, sondern auch das Ergebnis außergewöhnlicher mentaler Stärke. Er gilt als der beste „Rückspieler“ in der Tennisgeschichte und hat großen Wert auf eine gesunde Ernährung sowie Fitness gelegt, um seine optimale Leistung zu erhalten. Mentales Training und Resilienz spielen eine zentrale Rolle in seinem Erfolg. Djokovics tägliches 15-minütiges Training zur Achtsamkeit hilft ihm, Selbstzweifel und negative Gedanken während der Spiele zu managen **berichtet The Conversation**.

Resilienz, die Fähigkeit, nach Rückschlägen zu adaptieren und sich weiterzuentwickeln, ist für Djokovic in seiner sportlichen Laufbahn unerlässlich gewesen. Er hat durch zahlreiche Wettkampferfahrungen, vor allem gegen prominente Akteure wie Roger Federer und Rafael Nadal, die mentale Stärke entwickelt, die heute zu seinem Markenzeichen zählt. Seine Erkenntnisse über Selbstreflexion, körperliche Vorbereitung und die Teilnahme an Turnieren haben sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt, und seine Motivation hat sich besonders auf Grand-Slam-Turniere fokussiert.

## **Der Umgang mit Herausforderungen**

Nach mehr als zwei Jahrzehnten im professionellen Tennis ist Djokovic nun mit einer „neuen Realität“ konfrontiert. Der Druck und die Erwartungen, auch die eigenen, stellen eine große Herausforderung dar. Resilienz wird als eine trainierbare Fähigkeit betrachtet, die es Athleten ermöglicht, auch in Krisenzeiten ihre mentale Gesundheit aufrechtzuerhalten **berichtet Resilienz im Sport**. Sie hilft dabei, den flexiblen Umgang mit Stress zu fördern und Wachstum auch nach Rückschlägen zu ermöglichen.

Djokovics jüngste öffentliche Äußerungen verdeutlichen, dass er sich in einem psychologischen Anpassungsprozess befindet, der kennzeichnend für den Übergang vom dominierenden Champion zu einem Athleten ist, der jetzt Herausforderungen und Rückschläge im eigenen Spiel verarbeitet. Es bleibt abzuwarten,

wie er mit dieser Phase umgehen wird und ob er die nötige mentale Stärke aufbringen kann, um zurückzukehren und erneut zu glänzen.

Details	
<b>Ort</b>	Miami, USA
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.kosmo.at">www.kosmo.at</a></li><li>• <a href="http://theconversation.com">theconversation.com</a></li><li>• <a href="http://www.resilienz-im-sport.de">www.resilienz-im-sport.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**