

# SPORTMENTAL TRAINING

Antje Heimsoeth

Mit einem Vorwort  
von Oliver Kahn



# Sportmentaltraining

## Was ist eigentlich Sportmentalcoaching und -training?

Ich frage das gerne provokant auf Messen oder wenn ich mit Sportlern auf Wettkämpfen unterwegs bin. Und siehe da, die wenigsten wissen wirklich, was Sportmentaltraining ist und für Möglichkeiten hat. Reporter und Journalisten, die in der Presse und im Fernsehen von mental starken Sportlern sprechen, wissen, glaube ich, oft selbst nicht, was es wirklich ist. Ich würde es gerne dem ein oder anderen unter euch näher bringen, denn in meinen Augen wird da immer noch viel Potenzial liegen gelassen. Viele meinen ja, dass Mentaltraining und Sportpsychologie schon Gang und Gäbe wäre im Spitzensport. Meine Erfahrungen sind da ganz andere.

Wenn wir mit jungen Sportlern und Trainern mehr Mentaltraining im Nachwuchsbereich machen würden, dann hätten wir ganz sicher deutlich weniger Ausfälle. Wir haben auch in Deutschland wirklich eine tolle Jugend und junge, ehrgeizige Sportler, die nachwachsen. Aber diese gehören entsprechend gefördert und auch mental durch einen Sport Mental Coach oder Sportpsychologen begleitet, denn die Herausforderungen an die jungen Menschen heute sind nicht mehr dieselben wie noch vor vielen Jahrzehnten. Viele Jugendliche, die ich heute begleite, leben in Patchwork-Familien. Zum Beispiel sind Vater oder Mutter geschieden, sind manchmal schon zum zweiten Mal geschieden; die neue Partnerin/Partner bringt auch wieder Kinder mit. Da sitzen dann oft Kinder und Jugendliche aus mehreren, verschiedenen Familien an einem Tisch. Dass da dann oftmals der Jugendliche nicht mehr weiß, wo er hingehört, das muss einen dann nicht wundern. Daher möchte ich in dem heutigen Podcast und Blogartikel den Begriff mal ein bisschen aufdröseln und euch näher bringen.

### Definition Sportmentalcoaching und -training

**mens:** „Geist, Verstand, Vorstellung“ (Wahrig, 2004, S. 603f)

**mental:** [lateinisch] die psychischen Vorgänge (Denken und Vorstellen) betreffend.  
([www.wissen.de](http://www.wissen.de))

**men-tal:** [Adj., o.Steig.] zum Geist gehörend, den Geist betreffend, geistig, (nur) in Gedanken  
(nach [www.wissen.de](http://www.wissen.de))

**Training** ['trɛi-; das; englisch]  
im weiteren Sinne jede organisierte Ausbildung, wie z. B. industrielle Anlernverfahren oder berufsqualifizierende Verfahren wie Verkaufstraining, Astronautentraining u. a. Die Psychologie kennt verhaltensändernde Methoden und Lernverfahren, die auch als Training bezeichnet werden, wie mentales Training, autogenes Training und observatives Training. (nach <http://www.wissen.de/lexikon/training>)

**Unter Mentalem Training (kurz: MT) ist die planmäßig wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Bewegung oder Handlung ohne deren gleichzeitiger Ausführung zu verstehen (Eberspächer 2001).**

Nun, was ist Training noch? Meine Frage an die Sporttrainer/innen unter euch, denn das habt ihr irgendwann mal in der Ausbildung zum Trainer gelernt. Training umfasst allgemein die verschiedenen Maßnahmen zur zielgerichteten Leistungssteigerung und -erhaltung im Sport. Auch Erhaltung der Leistung im Freizeitsport, denn dort will sicher nicht jeder noch höher, schicker, schneller, weiter. Wird angewendet im Leistungssport, Schulsport, Breiten- und Freizeitsport sowie in der Prävention und Rehabilitation. Auch hier nachzulesen auf [www.wissen.de](http://www.wissen.de).

# Sportmentaltraining

## Mentales Training

Unter Mentaltraining verstehe ich (auch) das Visualisieren (Imagination) von Gesprächen, Verhandlungen, ganzen Wettkampftagen, Bewegungsabläufen, Lektionen, Schwüngen, Schlägen – im Golf zum Beispiel – im Kopf, also im Kopfkino, und das mithilfe unserer fünf Sinne, dem Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken (VAKOG), ohne es tatsächlich zu tun.

Zum Beispiel kann ein Springreiter einen Springparcours mit seinem Pferd drei-/viermal pro Tag bzw. in einer Reitstunde springen, aber eben nicht öfters, weil der Verschleiß des Pferdes einfach zu groß wäre. Bobfahrer machen, habe ich mal gelesen, auf einen Lauf hundert Läufe im Kopf. Ein Jet-Pilot hat mir erst erzählt, dass, wenn sie eine Mission geflogen sind, sie von der Mission erst kurz vorher erfahren haben. Bevor man dann überhaupt in den Jet gestiegen ist, ist man die Mission mehrfach im Kopf geflogen.

Mentales Training verkürzt die Lernzeiten für die Aneignung sportlicher Techniken. Sehr wichtig: Wenn eine Technik verändert wurde im Sinne von Optimierung, dann darf man nicht vergessen, auch den inneren Film zu optimieren. Und liebe Trainer, lasst euch immer mal von euren Sportlern erklären, was sie auf ihrer inneren Festplatte zwischen den Ohren abgespeichert haben. Was haben sie von der Erklärung eines Schwungs, Schlags, eines Bewegungsablaufs wirklich verstanden Ihr werdet euch wundern. Da gibt es fast immer Unterschiede zwischen dem, was ihr erklärt habt, und zwischen dem, was beim Sportler angekommen ist. Gutes Beispiel ist hier die Stille Post. An einem Ende einer Gruppe etwas reingeben, kommt am anderen Ende etwas total anderes bei raus.

## Inhalte des Sportmentaltrainings

Wenn ihr jetzt ein Buch aus der Sportpsychologie von – ich habe gerade eins von Sigurd Baumann vor mir liegen – dann würdet ihr dort über folgende Inhalte etwas nachlesen können: „Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung“, „Psychologische Erkenntnisgewinnung im Sport“, „Psychologisches Training“, also auch Wechselwirkung Psyche/Körper/Bewegung. Es geht um Motivation, Emotionen, Kognitionen und Verhalten. Im Wort Emotion steckt das Wort motio. Emotionen bewegen Menschen, Sportler, Trainer. Es geht um ideomotorisches Training, um Psychoregulation, also auch um das ganze Thema zum Beispiel Emotionen zu regulieren oder auch, wenn ich mal nicht so motiviert bin, mich zu aktivieren. Es geht um Entspannungstraining, Vorstellungstraining, Motivationstraining, positive, aufbauende Selbstgespräche (Affirmationen) oder Autosuggestionen aus der Hypnose. Es geht um psychische Steuerungsfähigkeiten, um Emotionalität im Sport und Ängste wie Versagensängste, Angst vor Sturz und Verletzung, .... Es geht um psychische Energie, um qualitatives und quantitatives Training, um Belastung, Regeneration und Erholung, um Irrationalität im Sport - hier geht es um das Thema Aberglaube, Rituale, Maskottchen. Weitere Themen: Teamcoaching, -entwicklung, Teamegeist, mannschaftspsychologische Grundlagen und das Thema Konflikte und Kommunikation. Also ein großes Spektrum. Viele reduzieren Mentaltraining auf Entspannungstraining und Vorstellungstraining (Visualisierung).

## Anliegen im Mentalcoaching im Sport und Sportmentaltraining

Mit welchen Problemen kommen Sportler und Trainer zu mir? Der Klassiker ist das Thema Lampenfieber, Nervosität, Aufregung vor Turnieren und unmittelbar vor und am Start. Es kommen Freizeitsportler, die sich zu einem Wettkampf haben überreden lassen, aber gar keinen Spaß am Wettkampf haben. Der Umgang mit schwierigen Wettkampfbedingungen, der Umgang mit einem schlechten Wettkampf, der noch monatelang im Hinterkopf sitzt. Sportler und Trainer, die immer wieder in den Rückspiegel schauen statt die Lernaufgaben aus einem schlechten Wettkampf zu formulieren, Umgang mit Unbekanntem, denn wenn man auf Turniere oder Wettkämpfe fährt, dann kennt man ja oft den Ort des Geschehens noch gar nicht oder auch das Land, in dem die Europa- oder Weltmeisterschaft stattfindet. Angst vor „Hindernissen“, Angst, erneut

## Sportmentaltraining

nicht aufgestellt zu werden, Angst vor erneuter Verletzung nach Sturz, Angst vor nicht-gemocht werden. Der große Bereich negative Gedanken (mindset), die im Hinterkopf sind und verarbeitet werden müssen. Es geht um neue Impulse für das Training, um das Aufdecken von Energieräubern und Eliminierung dieser bzw. das Finden von Energiequellen. Der Umgang mit Stress und dem enormen Druck, wobei der größere Druck meist aus einem selbst heraus kommt. Ein Thema, das sehr viele haben, ist der Mangel an Selbstwert und Selbstvertrauen. Das umfangreiche Thema Konzentration, die auch schon mal zu schnell nachlässt. Dann - wie baue ich mir ein Support-Team aus Förderern, Mentoren und Unterstützern auf, denn ohne Team wird niemand wirklich nachhaltig erfolgreich. Der Umgang mit Emotionen wie Wut, Ärger, Angst ... Angst Fehler zu machen, zu verlieren, zu versagen, was dann wiederum zu Verkrampfungen führt. Umgang mit Verunsicherung, Umgang mit hohen Erwartungen, mit Trainingsweltmeistern, im Mannschaftssport unregelmäßige Trainingsbeteiligungen - wie gehe ich als Trainer damit um. Das Thema Abwertung (Beispiel „Schwächling“), etwas, was heute in der Gesellschaft leider viel zu oft passiert. Weiter Kommunikationsprobleme: Man redet zu wenig miteinander oder man redet aneinander vorbei. Man ist nicht ehrlich zueinander. Entscheidungen werden nicht begründet und transparent gemacht. Manchmal bringe ich einfach alle an einen Tisch und Sorge dafür, dass Themen, die geklärt werden müssen, endlich auf den Tisch kommen. Oder es sind nicht alle Teammitglieder gleichberechtigt.

Was gibt es noch an Themen und Anliegen im **Sportmentaltraining**? Der Sportler lässt sich zum Beispiel durch Zuschauer, Umfeld oder auch von sich selbst aus dem Rhythmus bringen. Dann der Umgang mit Schicksalsschlägen, wie zum Beispiel Tod eines Elternteils oder des Partners. Was auch häufig vorkommt, vor allem bei Jugendlichen, ist der Respekt vor dem Gegner, der zum Beispiel aus einer höheren Liga kommt. Resultiert auch aus dem ständigen Sich-Vergleichen. Dann ist ein weiteres Thema die geringe Frustrationstoleranz. Schwierigkeiten sich zu motivieren habe ich im Sport eher selten, wenn überhaupt geht es um die Motivation bei Kindern, sich noch für eine extra (Konditions-)Einheit zu motivieren. Das Thema lässt sich oftmals durch das Finden eines Trainingspartners lösen. Dieser kann auch aus einer anderen Sportart kommen. Dann: wie stelle ich ein Team zusammen, so dass alle mit ihren individuellen Stärken bestmöglich den Aufgaben auf den verschiedenen Positionen zugeordnet sind. Man fühlt sich vom Team vielleicht nicht entsprechend unterstützt, vor allem weil man parallel zum Sport studiert und Prüfungen zu absolvieren hat. Und zuletzt geht es um den Umgang mit Verletzungen und sonstige Gesundheitsproblemen.

### Konzentration

Worauf konzentrierst du dich bei schwierigen Aufgaben bzw. wenn du unter Druck kommst? Worauf solltest du dich fokussieren? Und wie fokussiert bist du wirklich? Kannst du Zuschauer, Familie, Lärm und Umweltfaktoren ausblenden? In welchen Situationen lässt du dich leicht ablenken? Wie kannst du deine Konzentrationsfähigkeit verbessern und deine Konzentration lenken? Alles Bereiche, um die es im **Sportmentaltraining** gehen kann, denn Konzentration kann man trainieren. Die Konzentrationsfähigkeit ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Hängt auch zusammen mit dem Ess- und Trinkverhalten, vor allem mit dem Trinkverhalten. Wenn du zu wenig Wasser trinkst, dann leidet eben auch deine Konzentrationsfähigkeit. Deine Konzentration hängt auch davon ab, ob du nachts genug geschlafen hast und ob es dir gelingt im Hier und Jetzt zu bleiben und nicht immer in Gedanken wieder in die Vergangenheit oder Zukunft zu wandern. Hilfreich ist hier ein Ritual, das sogenannte „mentale Wohnzimmer“, aus dem Golfsport abgeleitet. Aber dazu mehr ein anderes Mal.



# Sportmentaltraining

## Ziele richtig setzen

Wie schaut es aus? Hast du Ziele? Denn meine Erfahrung ist, dass selbst im Spitzensport sehr viele Spitzensportler und Trainer keine richtigen Ziele haben. Ich bin einfach zutiefst überzeugt: Erfolg geht ohne Ziele nicht, und schriftlich formulierte Ziele. Nicht schriftlich formulierte Ziele sind meist keine Ziele, sondern Wünsche, weg-von-formulierte „Ziele“ oder gar Probleme. Diese wirken dann oftmals im Sinne der selbsterfüllenden Prophezeiung. Die Ziele, die du dir gesteckt hast, sind diese deinem Leistungsstand angemessen oder hast du sie zu klein oder zu groß formuliert? Wobei ich ein Anhänger der eher großen Ziele bin. Dein Ziel sollte etwa eine Erfolgswahrscheinlichkeit von 50 % derzeit haben.

### IST-Analyse

Bevor du dir Ziele setzt, mache zunächst eine Ist-Analyse, zum Beispiel in Form einer Leistungsanalyse. Schreibe auf, was du alles an Fertigkeiten, Taktik, Technik, Fitness, Ausdauer, Koordination etc. und eben an mentalen Erfolgsfaktoren brauchst, um am Ende des Jahres besser zu sein als du es derzeit bist.

### Ergebnisziele

Ergebnisziele beschreiben, **was** genau erreicht werden soll. Sie sind klar **quantitativ** messbare Ziele wie Titelgewinne, Platzierungen, Zeiten, Gewinnen von Schleifen und Pokalen, Hindernisfehler und Wertnoten. Oft werden Ergebnisziele an Platzierungen festgemacht (Platz auf dem Treppchen, x.Tabellenplatz).

Hier liegt aber ein Verstoß gegen das Zielkriterium „eigenverantwortlich erreichbar“ vor, da die sportliche Konkurrenz des Sportlers durchaus an der Zielerreichung hindern kann.

Nachteile von Ergebniszielen:

- ➔ Sie haben einen Anteil an Fremdeinwirkungen (nicht vollständig unter eigenem Einfluss).
- ➔ Frust und Druck ist vorprogrammiert. Angst vor Versagen kann entstehen.
- ➔ Bin ich (im Wettkampf) besser als mein Ziel → Gegensteuern meines Unterbewusstseins
- ➔ Vorteil: Genaue Überprüfung möglich, ob Ziel auch tatsächlich erreicht wurde.

Beispiele

„Ich werde Weltmeister / deutscher Meister.“

„Ich erringe eine Goldmedaille.“

„Ich qualifiziere mich für die Olympiade.“

„Ich schaffe den Halbmarathon in 81 Minuten.“

„Ich gewinne ...“

„Ich will aufs Siebertreppchen!“

„Der Weltklasse-Tennispieler Roger Federer sollte als 15-Jähriger im Tennisinternat seine sportlichen Ziele aufschreiben. Während seine Mitschüler Sätze formulierten wie „Berufsspieler werden“ oder „unter die ersten 100 der Weltrangliste vorstoßen“, schrieb Roger Federer: „In die Top Ten kommen und dann die Nummer Eins werden“ (Weltwoche, 2007). Ein hohes Ziel, aber offensichtlich ein sehr motivierendes. Knapp zehn Jahre später, im Jahr 2005, steht der Schweizer auf Platz Eins und sagt dazu im Interview: „Das zeigt mir, dass ich mich richtig organisiert habe als Profi, dass ich mein Potential ausspiele“ (Berliner Morgenpost, 2006). Federer hat stets sehr zielstrebig agiert, immer nach Platz Eins gestrebt und mit jedem Erfolg an Durchsetzungskraft gewonnen.“

Aus Antje Heimsoeth. Sportmentaltraining. Mit einem Vorwort von Oliver Kahn. Pietsch.

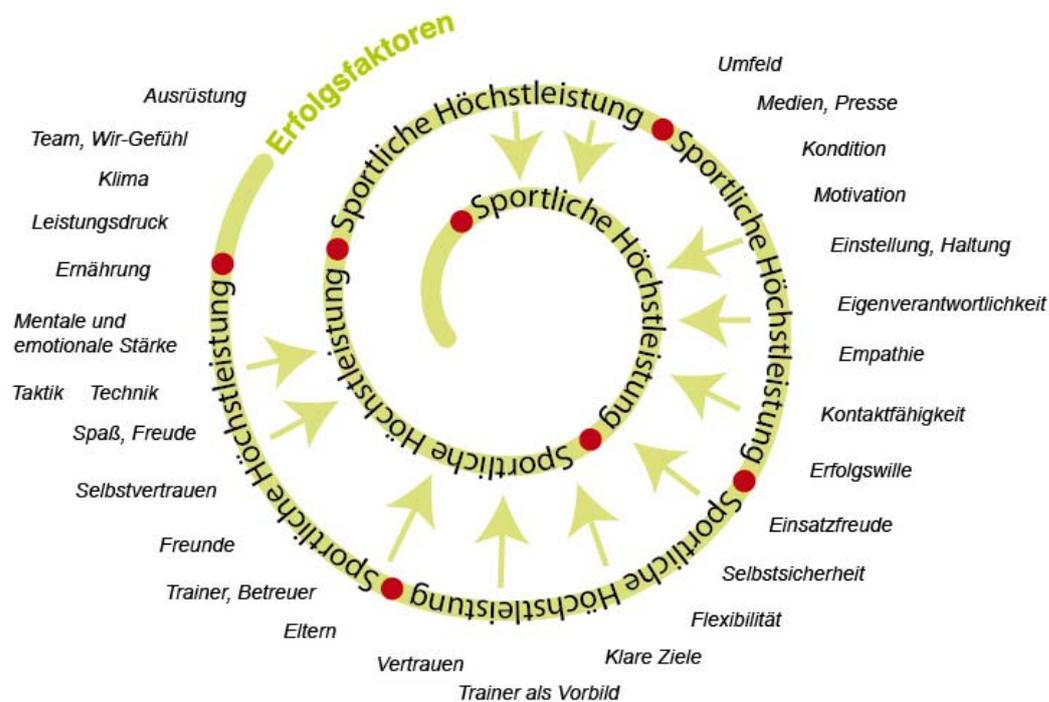
Ich spiele ab und dann Golf. Du spielst auf den ersten 15 Löchern gut. Du denkst dir an Loch 16: „Ich

## Sportmentaltraining

muss jetzt nur noch dreimal Par spielen“ und zack, geht gar nichts mehr. Der eigene innere Druck steigt und unter Druck gut Golf spielen, oder zum Beispiel als Sportschütze gut zu schießen, ist sehr, sehr schwierig. Auch verführt der Fokus auf Ergebnisziele dazu, dass ich entweder in die Vergangenheit gehe und das gegenwärtige Spiel und Ergebnis mit Ergebnissen und Leistungen in der Vergangenheit vergleiche, oder ich überlege mir, wenn ich jetzt das Ergebnis XYZ spiele, reite, schwimme, ..., was zieht das Ergebnis für Konsequenzen nach sich. Frust des Trainers, der Eltern, der Sponsoren? Was kann möglicherweise bezüglich Unterstützung seitens des Sponsors passieren? Kündigung des Sponsorenvertrags? All das ist nicht zielführend. Daher:

### Handlungs- oder Prozessziele (Wie ...?)

Das sind die in meinen Augen eindeutig wichtigeren Ziele. Bei Handlungs- oder Prozesszielen fokussierst du dich auf den Prozess, die Handlung. Was muss ich tun, damit ich das Ergebnisziel erreiche, damit ich besser werde, damit ich auf meine persönliche sportliche Weiterentwicklung einzahle. Leistungs-, aber auch Amateursport, ist immer eine langfristige Entwicklung und nichts, was wir über's Knie brechen können.



Prozess- oder Handlungsziele beschreiben, **wie** das Ergebnis erreicht werden soll, welche Handlungen kurz- oder mittelfristig konkret erfolgen müssen, beschreiben den Weg zum Ziel und die Qualität der Handlung. Handlungsziele sind anweisungs-, leistungs- und verhaltensorientiert. Sie sind von Fremdverhalten unabhängig.

Nenne 3-5 Kriterien, an denen du deine Zielerreichung erkennen kannst. Diese formulierst du selbst.

„Thomas Braun dazu: „Und sie müssen auch genau wissen, was sie tun müssen, um dieses Ziel zu erreichen. Da reicht es eben nicht zu sagen, „ich will Olympiasieger werden“, sondern da muss der Athlet wissen: Was muss er im konditionellen Bereich machen, was muss er im skitechnischen Bereich machen, was muss er im Umfeld, im Management machen und was muss er möglicherweise auch im psychologischen Bereich machen oder im mentalen Bereich? Und dann gilt es, ihm auch den Weg aufzeigen, wie er dahin kommt.“

Der ehemalige deutsche Skispringer und Olympiasieger Sven Hannawald verrät: „Mein Ziel war nicht Weltmeister oder Olympiasieger, sondern mein Ziel war immer der perfekte Sprung – das hat mich länger motiviert“ (Tigers Career Day, Uni Tübingen, Juli 2014). Der Extremsportler Norman Bücher, der mehr als 100 Marathon- und Ultramarathonläufe absolviert hat, sagt zu

## Sportmentaltraining

seiner Zielsetzung: „Für mich als Extremsportler sind nicht Bestzeiten, irgendwelche Platzierungen oder Rekorde entscheidend. Ich habe, außer einem 5-Kilometer-Volkslauf als Jugendlicher, noch keinen einzigen Wettkampf gewonnen. Das stört mich nicht, solange ich meine persönlich gesteckten Ziele erreichen kann. Nicht die Wettkämpfe sind für mich entscheidend, nicht auf das Sammeln von Marathonläufen kommt es mir an und nicht irgendwelche Medaillen und Pokale motivieren mich. Für mich stehen die persönlichen Erfahrungen bei meinen Laufabenteuern im Vordergrund. Die sehr intensiven Laufmomente bei meinen Abenteuern, sich an seine persönlichen Grenzen heranzuwagen und diese zu überwinden und zu erfahren, was man alles im Leben mit dem Willen und der Vorstellungskraft erreichen kann. Diese Erfahrungen und Eindrücke sind in meinen Augen viel mehr wert als irgendeine Zeit in Minuten und Sekunden.“ (Bücher, N. (2011) Extrem. Die Macht des Willens. Goldegg, Wien, S. 27).“

Aus Antje Heimsoeth. Sportmentaltraining. Mit einem Vorwort von Oliver Kahn. Pietsch.

Weitere Handlungsziele:

- Visualisierung der Strecke, die ich im Motorcross oder mit dem Formel 4-Auto fahre
- Visualisierung des Ziels und meiner Schläge im Golf. Sich nicht auf das Wasser beim Golfspielen fokussieren, sondern auf den Ort, wo der Ball landen soll.  
Tipp an Golfer bei der direkten Annäherung auf das Grün: Das Ziel ist nie die Fahne selbst, sondern immer der Ort auf dem Grün, wo der Ball aufkommen soll und von wo aus er dann ins Loch rollen soll.
- Ich muss abnehmen, weil ich drei Kilo zu viel auf meinen Rippen habe.
- Meine Fitness muss deutlich besser werden, damit ich auf dem Fußballfeld schneller bin und mehr Pässe spiele.
- Ich vergesse in meinem Ritual zum mentalen Aufwärmen die Atmung nicht. Ich baue die Atmung ins Ritual ein, damit ich mich vor dem Wettkampf noch mal gezielt entspanne und dann über eine kurze Aktivierung mittels Skippings, Hüpfen auf der Stelle, aktivierender Atmung, Musik etc. kurz aktiviere, bevor ich dann in den Wettkampf einsteige.
- Ich achte als Trainer zum Beispiel auf meine Körpersprache, denn es spielt natürlich eine Rolle, wenn Teamspieler nach außen auf den Trainer schauen und sehen an der Körpersprache des Trainers, dass der Trainer bereits resigniert hat.
- Sport mit Spaß und Freude
- „Im nächsten Turnier führe ich nur positive Selbstgespräche, komme was wolle!“
- Rhythmischen Schwung im Golf im Turnier durchhalten.

Schreibe deine Ziele, unabhängig davon, ob es Ergebnis- und/oder Prozessziele sind. Und, ja, ich kenne Sportler, denen sind Ergebnisziele nicht so wichtig, da sie einfach ständig besser werden wollen. Gehörst du zu denen, die sagen: „Ich will gewinnen und das ist das Einzige, was für mich zählt, dann kombiniere bitte Ergebnis- und Handlungsziele.

Nächster Schritt: Suche dir jemand, dem du deine Ziele mitteilst. Das sollte immer jemand sein, dem du vertraust, der dir wohlgesonnen ist und der es nicht ausnutzen wird, wenn du dein Ziel nicht erreichst, um dir dann endlich mal „gegen das Schienbein treten“ zu können. Denn, ja, die wenigsten Menschen erreichen alle jemals gesetzten Ziele.

# Sportmentaltraining

## Meine Beweggründe für Ziele

An der Stelle noch ein paar Bilder, die dir vielleicht helfen, zu verstehen, wieso Ziele so wichtig sind.

### Navigationsgerät

Wenn du jetzt in die nächste Großstadt fahren musst, zum Beispiel zum Fitten deiner Schläger oder um dich mit deinem neuen Athletiktrainer zu treffen, dann gibst du in dein Navigerät deines Autos die Adresse des vereinbarten Treffpunkts ein. Je genauer du die Adresse eingibst, umso schneller kommst du dort an, wo du hin möchtest. Gibst du nur die Stadt selbst ein, wirst du wahrscheinlich nie ankommen. Gibst du nur die Straße ohne Hausnummer ein, wird es auch länger dauern bis du deinen Zielort findest.

Ein anderes Bild ist die Fahrt im Nebel mit einem sehr stark motorisierten Auto. Hier helfen dir die PS rein gar nichts, wenn du dein Ziel nicht siehst. Im Nebel ist es schwer, ein Ziel zu sehen.

Ziele wirken wie das Gaspedal im Auto.

## Wie werden Ziele richtig formuliert?

Ich nutze den sogenannten POSITIVEN Zielrahmen. Der eine oder andere kennt vielleicht den SMART-Zielrahmen.

- Ziele sollten attraktiv sein,
- Ziele sollten ambitioniert sein.
- Sie sollten realistisch, positiv formuliert - formuliert ohne Verneinungen wie „kein“, „nicht“, ohne Vergleiche. Dein „Mitarbeiter“ zwischen den Ohren kann mit Vergleichen nichts anfangen.  
Beispiel: besser sein als der Teamkollege XY. Dann brauchst du konkrete Zielerreichungskriterien: Woran erkennst du, dass du besser bist als der Teamkollege XY?
- Ziele werden in der Gegenwart formuliert.
- Eins der wichtigsten Zielkriterien: Mache dir bewusst, welche Auswirkungen und Konsequenzen deine Ziele auf dein Leben, dein Umfeld, deine Familie, Freundschaften, auf deine sonstigen Interessen etc. haben. Ich stelle in meinen Sportcoachings immer wieder fest, dass, wenn ich mit jungen SportlerInnen über ihre Ziele spreche, sie dann für sich aus einer gesunden Distanz heraus feststellen, dass ihnen der Preis zu hoch ist. Und hier meine ich jetzt nicht den finanziellen Preis, sondern zum Beispiel den Verzicht auf lange Partynächte, sehr viel Spaß mit Freunden im Motorcross-Training, etc. Ich müsste, um in die Nationalmannschaft zu kommen, zusätzlich Ausdauerseinheiten außerhalb des Vereinstrainings absolvieren, und habe dazu nicht den Antrieb und Biss.  
Man ist als Spitzensportler sehr viel unterwegs ist ... auf Reisen.
- Das Ziel sollte für dich interessant sein. Es sollte dein sein, nicht das Ziel deiner Eltern, deines Trainers. Auch das habe ich schon erlebt, dass sich Trainer über einen Sportler verwirklichen wollten und der Sportler dann „missbraucht“ werden sollte für eigene Ziele des Trainers. Also achte darauf, dass du deine eigenen Ziele verfolgst und keine von außen fremdformulierten oder von anderen für dich gesteckten Ziele.
- Setze dir Meilensteine, setze dir einen Termin, bis wann genau du deine Ziele erreicht haben möchtest. Hier bietet sich bei manchen Sportlern das Saisonende an. Dann kann man sich am Saisonende, nach dem letzten Wettkampf der Saison, zu einer „Erfolgskontrolle“ zusammensetzen.

# Sportmentaltraining

## Erfolgskontrolle

Habe ich meine Ziele (der Saison) erreicht? Wenn ja, was hat mir dabei geholfen? Was behalte ich im nächsten Jahr bei, damit ich wieder meine Ziele erreiche? Wo habe ich eventuell Ziele nicht erreicht? Was hat genau dazu geführt? In der Erfolgskontrolle sind mir die Antworten auf folgende Fragen wichtiger als die Ursachenfindung selbst: Wie stelle ich Fehler und Probleme bis zur nächsten Saison ab? Was brauche ich an inneren und äußeren Ressourcen dazu? Muss ich mir einen neuen Trainer suchen, den Stützpunkt wechseln, mehr auf andere Golfplätze fahren? Brauche ich bessere Trainingsbedingungen? Brauche ich mehr Informationen und Wissen? Sollte ich mich mehr auch mit der Theorie beschäftigen? Sollte ich mir ein Vorbild, einen Mentor suchen, mit dem ich mich am Skype oder am Telefon austauschen kann? Sollte ich mir mal Bücher von erfolgreichen Spitzensportlern kaufen und diese lesen? Zum Lesen nimmst du dir Post-Its oder einen Stift zum Markieren und arbeitest wirklich mit diesen Büchern.

## V für visionär

Und dann gibt es noch das V. Das steht für visionär, dem Ziel hinter dem Ziel. Du solltest deine Planungen immer so machen, dass du auch an deine Energien denkst, an eine ausreichende Erholung und Regeneration, denn ich erlebe immer wieder in der Vorbereitung von Sportlern auf Olympische Spiele, dass sie zu wenig auf ihre Erholung und Entspannung achten und tendenziell eher zu viel machen und trainieren.

Bei den Amateur- und Freizeitsportlern: Achtet bitte darauf, dass ihr eure Einheiten auf dem Rad nicht in der allergrößten Mittagshitze – wir hatten heute 38° - macht. Das kann man mal machen, um sich daran zu gewöhnen, bei Hitze zu fahren. Aber das würde ich nur im Ausnahmefall machen. Ansonsten verlege dein Training in den Morgen oder in den Abend.

## Zielvisualisierung

Visualisiere deine Ziele über deine fünf Sinne (VAKOG). Tu so, als ob du dein Ziel schon erreicht hättest. Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Zum Beispiel den Stolz auf dich selbst, Tränen in den Augen. Was riechst du? Zum Beispiel: auf dem Golfplatz riecht man oft das frisch gemähte Gras. Und was schmeckst du? Zum Beispiel das Salz auf der Haut. Das machst du wochenlang vor großen Wettkämpfen. Philip Lahm hat im Kopfkino vor der Fußball-WM 2014 immer und immer wieder den Weltpokal in den Himmel von Rio gereckt. Du visualisierst immer und immer wieder deine Zielerreichung.

## Mögliche Hindernisse und Hürden auf dem Weg zum Ziel

Was könnte dich möglicherweise auf dem Weg zu deinen Zielen hindern, deine Ziele zu erreichen? Was sind mögliche Blockaden? Was im Umfeld kann möglicherweise sein oder passieren – Themen wie Schule, Prüfungen etc. -, das dich an deiner Zielerreichung hindern könnte? Und dann überleg dir Strategien zur Umschiffung oder Überquerung dieser Hindernisse bzw. suche dir einen Coach, mit dem du dann an deinen Blockaden, wie zum Beispiel großes Lampenfieber, arbeitest.

# ZIELRAHMEN – MODELL

## *Positiv*

Ziel positiv und in der Gegenwart formulieren; einen konkreten Zeitpunkt angeben; ohne Vergleich

## *Oekologisch*

Welche Konsequenzen entstehen für mich, wenn das Ziel erreicht ist? Welchen Preis bezahle ich dafür?

## *Sensorisch konkret*

Erlebe, wie es ist, am Ziel zu sein. Was kannst du dann sehen, hören und spüren?

## *Individuell*

Dein Ziel und dessen Erreichbarkeit unterliegen deiner eigenen Kontrolle.

## *Testbar*

Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast? Kannst du die Zielerreichung eindeutig überprüfen?

## *Interessant*

Ist dir dieses Ziel jetzt wichtig, dass du es motiviert angehst? Ist es für deine derzeitige Situation interessant?

## *Visionär*

Wie passt dein Ziel zu deinen Zukunftsvorstellungen? Wozu willst du dein Ziel erreichen?

# Sportmentaltraining

## Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung und -festlegung

**Positiv:** (ohne sprachliche Verneinung, ohne Vergleich mit anderen wie „ich möchte besser sein als du“, ohne *möchte, will, kann*)

„Wenn du das nicht willst, was willst du dann?“ „Sondern?“

„Was denn ...?“ „Wie machst du etwas „nicht“?“

„Wenn du keine Angst hättest, was würdest du statt dessen empfinden?“

„Was würdest du gern tun, statt (dich selbst zu kritisieren)?“

„Wie wäre es, wenn du in der Lage wärest, ...?“

Beispiel: „Ich will nicht mehr rauchen.“ ist kein Ziel.

**Ökologisch:** (Wo und wann? Konsequenzen? Kosten?)

„Was wird es Dir bringen, dass du dieses Ziel erreichst?“

„Was kostet Dich das Erreichen des Ziels? Wie sehr bist du bereit, diesen Preis zu bezahlen?“

„Welchen Preis bist du bereit, dafür zu bezahlen?“

„Welche anderen Ziele hast du, die damit in Konflikt geraten könnten? Und wie gehst du damit um?“

„Wie würde deine Umgebung (Familie, Partnerschaft, Arbeitskollegen, Chef, ...) reagieren, wenn du dieses Ziel erreicht hast? Und wie gehst du damit um?“

„Was ist es dir wert?“

**Sensorisch konkret:**

„Woran wirst du genau erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?“

„Was wirst du sehen, hören, spüren? Was siehst du, hörst du, spürst du?“

„Welche Bilder, Gefühle, Klänge/Geräusche (evtl. auch welchen Geschmack und Geruch) verbindest du mit Deinem Ziel?“

„Was heißt ... (z.B. Freiheit) konkret? Woran erkennst du ...?“

„Wo liegt der Unterschied zwischen Ist und Ziel?“

**Individuell:** (im eigenen Einflussbereich/in deiner eigenen Kontrolle)

„Was ist dein persönlicher Anteil (an diesem Ziel)?“

„In wessen Verantwortung liegt die Erreichbarkeit Deines Zieles?“ „Wer ist dafür zuständig?“

**Testbar:**

„Woran wirst du merken, dass du auf dein Ziel zugehst oder Dich davon entfernst?“

„Woran werde ich, du oder ein anderer (Mensch) erkennen, ob du das Ziel erreicht hast?“

„Wann darf ich dich nach dem Ergebnis fragen?“

**Interessant:** (in der Gegenwart)

„Wie wird es sein, am Ziel zu sein?“ „Was bedeutet es für dich?“

„Was wird es dir bringen, dass du dieses Ziel erreicht hast?“

**Visionär:**

„Warum ist das für dich wichtig?“

„Wie passt dieses Ziel zu deiner Vision/Zukunft?“

„Wozu willst du dein Ziel erreichen? Ein größeres Ziel „dahinter“?“

„Welcher Sinn ...?“ „In welchem Zusammenhang ...?“

# Sportmentaltraining

## Der positive Zielrahmen

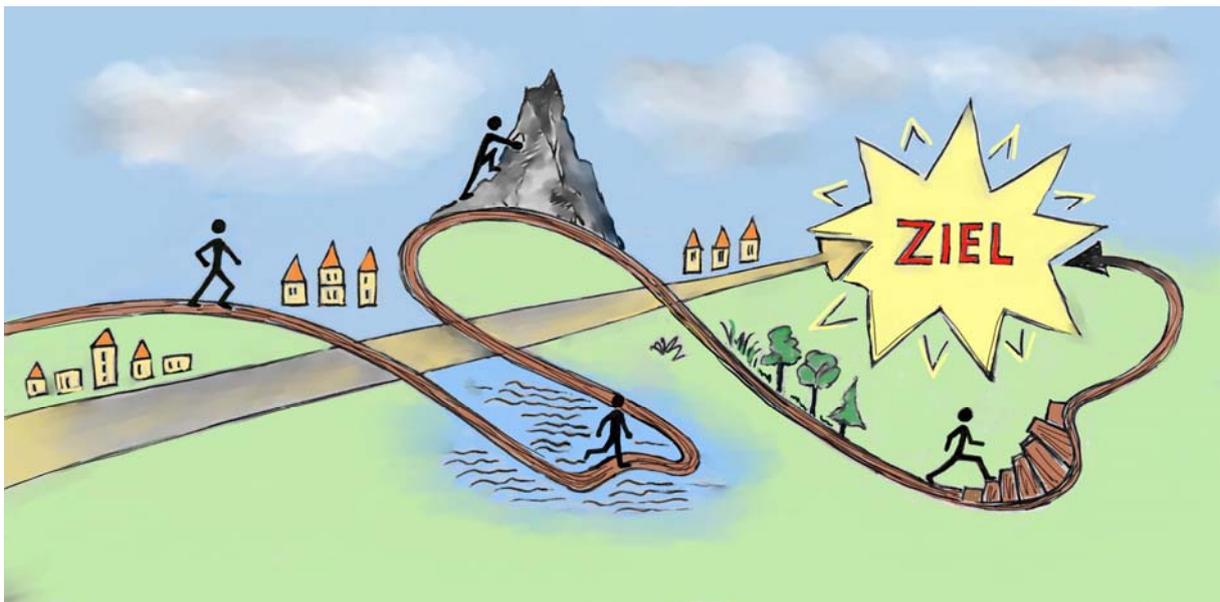
1. Was möchte ich im Beruf / Leben erreichen? Was ist mein Ziel?
2. Wie weiß ich und woran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?  
*“Persönliche Zufriedenheit.“*
3. Wann, wo, in welchem Kontext und mit wem möchte ich dies erreichen?
4. Was wird sich dadurch in meinem Beruf/meinem Leben verändern?  
*“Zusätzlich ca. ... Stunden Training täglich.“*

Hält mich das ab?

5. Was muss ich dafür aufgeben?  
*“Zeit für familiäre Begegnungen.“*
6. Was hindert mich an der Erreichung meines Ziels?
7. Muss ich mein Ziel eventuell verändern?

Wenn ja, wie lautet mein verändertes Ziel?  
(Wiederholung ab Schritt Nr.2)

8. Was ist mein endgültiges Ziel?  
Genau Zielformulierung und/oder Symbol finden, auf einer Karte fixieren
9. Was ist mein wichtigster persönlicher Gewinn bei der Zielerreichung?



# Sportmentaltraining

## Positive Selbstgespräche (Affirmationen)

Anlass für den Blogartikel ist heute ein Sportcoaching. Die Sportlerin möchte gerne an den Olympischen Spielen 2024 in Frankreich teilnehmen.

Wie gehst du innerlich mit dir in deinen Selbstgesprächen um, wenn du zum Beispiel auf die Matte im Taekwondo gehst, auf den Golfplatz, in den Boxring oder auf die Skipiste? Ist dir bewusst, dass dein innerer Dialog, deine Selbstgespräche den Unterschied machen können für deine Performance?

### Sportmentaltraining: Gedanken, Selbstgespräche

Gedanken (positive und negative, einschränkende und unterstützende) kommen und gehen. Wir haben jeden Tag ca. 60.000 bis 85.000 Gedanken. Manche dieser Gedanken sind positiv, unterstützend, förderlich und einige sind negativ, einschränkend, voller Sorgen. Was kann ich nun tun, um das Ganze zu drehen? Nutze das positive Selbstgespräch (Affirmationen). Selbstgespräche sind Handlungsanweisungen an dich bzw. motivierende Gedanken, wie „ich schaff‘ das“ oder „ich bleibe ruhig“. Negative Gedanken (Zweifel an deinen Fähigkeiten, Ausreden, Entschuldigungen etc.) rauben dir Energie, lösen negative Emotionen in dir aus, die wiederum eine Auswirkung auf deinen Körper (Verspannungen) und dein Immunsystem haben, wirken wie sich selbsterfüllende Prophezeiungen.

Beispiel: Im Golf bedeutet das, dass wir mehr Anspannung im Körper haben, unseren Fokus verlieren und schlechte Schläge spielen.

Die guten Nachrichten sind, dass du mittels positiver Selbstgespräche deinen Erfolg und Genesungsprozess nach einer Verletzung beeinflussen kannst. Du entscheidest, wie du innerlich in deinem Kopf mit dir selbst umgehst. Durch positive Selbstgespräche wird deine Performance deutlich besser und du hast mehr Selbstvertrauen.

### Sportmentaltraining: Umgang mit Zweifel

Heute im Sportcoaching ging es darum, dass immer dann, wenn die Sportlerin im Rückstand liegt, sie schwer zurückfindet, die Zweifel größer werden, sie verstärkt auf Ergebnisse schaut, unruhig wird, Fehler macht. Um dem entgegen zu wirken, hilft die Überprüfung des inneren Dialogs. Wir haben für sie drei Affirmationen gefunden, die ich an ihrer Stelle noch verdichten würde und auf jeden Fall erst im Training ausprobieren würde. Sie wird auch ihren Trainer bitten, ihr diese drei Sätze von außen zuzurufen, um dann im nächsten Wettkampf auszuprobieren, was sich ändert. Turniere zu bestreiten ist dann einfach, wenn alles gut läuft. Wenn es mal nicht mehr so gut läuft, dann ist die mentale und emotionale Stärke entscheidend.

Aus diesen Gründen: übe dich in positiven Selbstgesprächen und visualisiere deinen Erfolg. Das heißt nicht, dass du jetzt 24 Stunden, 7 Tage die Woche positiv denken musst. Akzeptiere deine Zweifel, vor allem dann, wenn du deine Komfortzone verlässt. Übe dich dann vielmehr darin die Gedankenstopp Technik zu anzuwenden. Sag dir selbst laut oder leise „Stopp“. Denke an das rote Schild im Straßenverkehr mit den weißen Buchstaben. Finde eventuell eine passende Geste, die das „Stopp“ untermalt. Sage dir eine positiv formulierte Handlungsweisung, die auf dein Vertrauen einahlt.

### Ist-Analyse

Dazu notiere im Training all deine inneren Dialoge, damit dir bewusst wird, wie du innerlich in welchen Situationen mit dir umgehst.

## Sportmentaltraining

Nur wenn du dir ein Mindset eines Gewinners zulegst, wirst du auf Dauer zu denen gehören, die auch auf die Olympischen Spiele fahren, wenn denn andere Faktoren wie Ausdauer, Technik, Koordination, Ernährung, Umfeld, etc. stimmen.

### **Exkurs: Ernährung**

Auch die Ernährung war heute bei der Sportlerin ein Punkt. Sie isst einfach unwahrscheinlich gerne Schokolade und Süßigkeiten. Hier wird sie jetzt ihre Eltern bitten, keine Süßigkeiten mehr zu kaufen bzw. die Süßigkeiten, die sie für sich selbst kaufen, so zu verstecken, dass sie sie nicht findet und auch gar nicht weiß, dass welche im Haus sind.

### **Mentale Stärke ist eine Lebenseinstellung!**

Trainiere dich, deine negativen Gedanken in ein nützliches, positives Selbstgespräch umzuformulieren. Du kannst dein Selbstgespräch kontrollieren, indem du dir in die eine Hosentasche fünf bis zehn Murmeln packst oder fünf bis zehn Streichhölzer und in die andere Hosentasche ebenso. Die positiven Gedanken sind in der rechten Hosentasche und die Murmeln für die negativen Gedanken in der linken Hosentasche. Und bei jedem positiven Gedanken tust du eine Murmel von der linken (negativen) in die rechte (positive) Hosentasche. Und andersherum. Ziel der Übung ist es, am Abend alle Murmeln in der rechten (positiven) Hosentasche zu haben. Zumindest solltest du mehr Murmeln in der rechten als in der linken Hosentasche haben.

Entwickle eine neue Gewohnheit, eine neue Einstellung. Mentale Stärke ist eine Lebenseinstellung! Es wird dir nur dann im Wettkampf gelinge, positive Gedanken zu nutzen, wenn du auch in anderen Lebensbereichen auf eine positive Mentalhygiene achtest.

### **Nutze Affirmationen zur Motivation und zur Veränderung deiner Glaubenssätze**

Deine Glaubenssätze (die meisten davon sind unbewusst) kontrollieren dein Verhalten und deine Entscheidungen. Dein Unterbewusstsein hört all deine inneren Dialoge und akzeptiert sie als wahr.

Um aus dem Ganzen eine Gewohnheit zu machen, beginne den Tag mit einer morgendlichen Routine, die eine Entspannungsübung, Visualisierung und positive Selbstgespräche beinhaltet. Sätze wie „Ich bin ein Sieger.“, „Ich bin Club-Champion.“, „Ich bin ein mental starker Wettkämpfer.“, „Ich bleibe ruhig.“ verändern dein Glaubenssystem und deine Einstellung zu dir selbst, zu deinem Umfeld und den Wettkämpfen. Schreibe deine positiven Selbstgespräche auf. Besorge dir dazu ein kleines Büchlein und nimm dieses Büchlein überall hin mit: Tu´ es in die Sporttasche, die du mit in die Wettkampfhalle nimmst.

### **Mache dir Gedanken über dein Aufwärmen vor deinem Start auf einem Wettkampf.**

Wie schaut hier deine Routine aus? Welche Selbstgespräche nutzt du? Erinnerst du dich an Erfolge der letzten Zeit, der letzten Jahre, um dich in einen Flow-Zustand zu bringen, in einen Zustand von Entschlossenheit und höchster Überzeugung an deine Möglichkeiten und Fähigkeiten?

Achte darauf, wie du innerlich mit dir sprichst, mal unabhängig davon, ob du jetzt positiv oder negativ von dir / über dich sprichst, denn du kannst auch am Ton drehen, kannst deine innere Stimme langsamer oder schneller sprechen lassen, höher oder tiefer. Und auch das wird etwas verändern.

### **Nutze Selbstgespräche, um in der Gegenwart zu bleiben.**

Wenn du dich auf das Ergebnis fokussierst, dann bist du auf der Zeitlinie in der Zukunft. Meine Sportlerin heute fokussiert sich vor allem dann auf die Ergebnisanzeige, wenn

## Sportmentaltraining

sie in den Rückstand gerät. Nur: Prüfe selbst, ob ein Ergebnis-fokussierter Wettkampf dich nicht unter Druck bringt und die Ergebnisse dadurch oftmals schlechter werden? Mir erzählen immer wieder Golfer: Ich habe bis Loch 15 super gespielt. Dann kam der Gedanke: „Ich muss nur noch drei Löcher Par spielen, dann habe ich gewonnen.“ Und es ging gar nichts mehr. Der Druck, den ich mir selbst mache, ist in dem Moment deutlich gestiegen und dadurch die Ergebnisse der einzelnen Schläge und Löcher deutlich schlechter. Mache dir also immer wieder bewusst, wenn du über die Konsequenzen und Auswirkungen des Ergebnisses des Turniers grübelst, dann bist du nicht in der Gegenwart und meist auch emotional nicht mehr neutral. Dadurch verlierst du an Aufmerksamkeit für deine Handlungen, für das Wie.

### **Nutze positive Selbstgespräche nach Lektionen, Schlägen und einzelnen Aktionen im Kampf.**

Du magst nach einem Schlag über das Wasser beim Golfspielen frustriert sein, du magst über eine Aktion auf der Matte frustriert sein, trotzdem achte darauf, dass dein inneres Selbstgespräch jetzt nicht in ein negatives Selbstgespräch kippt. Ich kann mich noch an frühere Zeiten erinnern, als mich eine Kollegin auf meine Selbst-Beschimpfungen aufmerksam machte. Sie fragte mich dann: „Wenn du so, wie du mit dir gerade selbst umgehst, mit einem guten Freund/Freundin oder deinem Partner umgehen würdest, hättest du dann noch einen Freund/Freundin?“ Vermutlich nicht. Erst, wenn es dir gelingt, größtmöglichen Einfluss auf deinen inneren Dialog zu nehmen, wirst du nachhaltig erfolgreich sein. Schreibe dir wirklich in Ruhe zu Hause ein paar Antworten auf negative Selbstgespräche auf. Schreibe dir positive Motivationssätze auf, sodass du bestmöglich vorbereitet in den Wettkampf gehst und diese Sätze dann bei dir hast. Denn, ja, du wirst immer mal einen schlechten Schlag haben, am Tor vorbei schießen, eine Aktion schlecht durchführen. Das ist Teil des Sports. Wichtig ist eben nur, wie gehst du dann in deinem Kopf mit dir um und in welcher Stimmung bleibst du. Wenn du etwas nicht zu jemand anders sagen würdest, dann sage es auch nicht zu dir selbst. Nach einer guten Aktion, einem guten Schlag nimm ruhig mal die rechte Hand zur linken Schulter und gib dir selbst eine positive Anerkennung für den gelungenen Schlag und verankere den guten Schlag mit einer Geste. Denn faszinierender Weise verankern Menschen unbewusst schlechte Schläge durch entsprechende Reaktionen. Das würde ich an deiner Stelle nicht mehr tun, außer du möchtest oder kannst dich darüber abregieren.

Du kannst jeden Tag dein Glaubenssystem, deine Einstellung zu dir und deinem Umfeld verändern. Du entscheidest über deine Lebensqualität, Gesundheit und deinen Erfolg.

# Sportmentaltraining

## Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen im Sport

Ich verwende hier gerne das Bild oder die Idee des Selbstwertkontos. Wann und wie zahle ich wie auf mein Selbstwertkonto ein und wann und wie buche ich wie ab? Und wenn ich mehr abbuche als einzahle, dann schwäche ich mein Selbstvertrauen. Die Sportlerin, die heute bei mir war, hat da durchaus Handlungs- und Verbesserungspotenzial. Ihr Selbstvertrauen, ihr Vertrauen in die eigene Person darf deutlich wachsen.

Ich beschäftige mich sehr oft mit sehr erfolgreichen Menschen, egal ob aus Politik, Wirtschaft oder Sport. Es gibt nicht DAS Erfolgsrezept. Jeder Mensch ist einzigartig. Und jeder Mensch braucht für den Erfolg seine einzigartige Kombination, Mischung aus Übungen, Methoden, Mentaltechniken und Tools. Eins ist mir bei all den Menschen, über die ich gelesen habe oder mit denen ich ein Interview geführt habe, aufgefallen: Sie verfügen über ein großes Fachwissen, eine hohe Emotionalität, soziale Kompetenzen, ein großes Selbstvertrauen, ein selbstbewusstes Auftreten und sie wissen, was sie können. Ein selbstbewusstes Auftreten löst eine ganz andere Wirkung aus, wenn wir zum Beispiel ein Restaurant betreten. Und es hat als Nebeneffekt, dass wir uns wohl fühlen und in Drucksituationen sicher fühlen.

Für Wolfgang Mader - hat beim "Race Across America 2012" teilgenommen - gehen mental starke Sportler auf eine bestimmte Weise mit ihren Stärken und Schwächen um: „Prinzipiell sind meiner Ansicht nach die Sportler am erfolgreichsten, die es schaffen, ihre Stärken und vermeintlichen Schwächen zu erkennen, und an beiden Fähigkeiten physisch und psychisch in einem optimal ausgewogenen Verhältnis zwischen Aufwand und Nutzen zu arbeiten. Es macht wenig Sinn, in genetisch eindeutig angeborene und kaum veränderbare körperliche und geistige Schwächen übermäßig viel Arbeit zu investieren, und die ebenfalls genetisch eindeutig angeborenen Stärken zu vernachlässigen. Das ERKENNEN, welche Stärken ich noch mehr ausbauen kann und welche Schwächen ich ausmerzen oder sogar beseitigen kann und das vor allem dann auch zu TUN und fest daran zu glauben, ist der Start zu einem erfolgreichen Weg.“

### Körpersprache, Körperhaltung

Inwiefern spielt die Körpersprache dabei eine Rolle? Beobachte mal deine Körpersprache unter dem Gesichtspunkt:

Der Körper ist das Spiegelbild der Seele und deines Innenlebens. Bist du traurig, depressiv, froh, gestresst oder wütend, drückst du dies über deinen Körper, deine Gefühle, deine Emotionen, deine innere Stimmung und Haltung aus. Samy Molcho, Pantomime und Lehrer, brachte das einmal wie folgt zum Ausdruck: „Der Körper ist der Handschuh der Seele, seine Sprache das Wort des Herzens.“ Mit deinem Körper signalisierst du Unsicherheit, Aggressivität, Überlegenheit oder Souveränität. Aber umgekehrt können wir unsere Gefühle, unsere Emotionen, unser Selbstvertrauen und unsere Motivation auch direkt über den Körper beeinflussen. Lerne daher den bewussten und positiven Einsatz der Körpersprache und Körperhaltung, um dich so in einen positiven Zustand zu bringen. Achte ab sofort auf deine Mimik, deinen Stand, deine Schultern, deinen Blick, deine Knie und deine Armbewegungen. Tritt einer negativen Gefühlslage dadurch entgegen, dass du auf deine Körpersprache achtest. Selbstbewusstsein ist erlernbar.

Wichtig: Die positiven Körperhaltungen müssen zu deinem Charakter passen! Achte mal im nächsten Training auf deine Körpersprache. In der Psychologie wird das Thema unter Embodiment beschrieben. Wenn du dir das in Form von Bildern anschauen möchtest, wie sich deine Körpersprache auch auf die Durchblutung deines Körpers auswirkt, Dann schau doch mal in mein

## Sportmentaltraining

Buch „Golf mental“ im Kapitel „Körpersprache“ auf Seite 121. Dort findest du Bilder, die die Wechselwirkung von Körper und Psyche darstellen. Die Aufnahmen wurden mit einem Infrarot-minus-Thermografie-Gerät aufgenommen. Durch negative Erinnerungen in eine pessimistische Stimmung versetzt und zeigt eine resignierte Haltung. Durch bewusstes Aufrichten des Beckens und Dehnung kehrt Zuversicht und Selbstvertrauen zurück und somit entsteht eine vollkommen andere Wärmeverteilung im Körper.

Themen wie Depression, Aufgeben, Mutlosigkeit drücken sich in einer gekrümmten Körperhaltung und einseitiger punktueller Wärmeverteilung aus. Durch bewusstes Aufrichten entsteht eine vollkommen andere Wärmeverteilung im Körper. Mehr dazu im Buch „Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“ von Storch, Cantieni, Hüther und Tschacher, Verlag Hans Huber, 2006.

In diesem Buch ist auch die berühmt gewordene Studie Strack et al. (1988) beschrieben. Es galt einen Schreibstift mit dem Mund zu führen und damit Worte auf Papier zu schreiben. Wird der Stift zwischen die Zähne genommen, sind die für Lächeln zuständigen Muskeln im Gesicht aktiviert. Diese Aktivierung führte bei den Versuchspersonen dazu, dass sie Cartoons als signifikant lustiger einschätzten, als wenn sie den Stift mit den Lippen führten. Strack, Martin und Stepper (1988) hatten bereits eine methodische Vorlage für einen entsprechenden Versuch geliefert, wie man verlässlich den Körper in fröhliche oder traurige Zustände versetzt: Das Festhalten eines Bleistiftes mit dem Mund durch die Zähne (und nicht durch die Lippen) erzwingt ein partielles Lächeln, und das Festhalten mit nur den Lippen (und nicht den Zähnen) einen finsternen, schlechtgelaunten oder angestregten Blick. Quelle: „Die körperliche Konstitution von Kognition“ von Arne M. Weber.

Ich erkenne sehr oft schon an der Körpersprache, ob das dann gleich was wird mit dem Putten oder dem Elfmeterschießen im Fußball. Wenn jemand das Grün beim Golfen mit hängendem Kopf, einem runden Rücken, nach vorne gezogenen Schultern betritt, dann wird das vermutlich nichts mit einem guten Putt. Wenn er dagegen aufrecht, mit nach hinten genommenen Schulterblättern, Brust raus, zum Ball geht, dann sind die Chancen deutlich größer.

Wer ist für deine Körpersprache verantwortlich? Genau, du selbst und sonst niemand. Nur du entscheidest wie du durchs Leben läufst, ob aufrecht mit einem gesunden Selbstbewusstsein, was sich dann eben in deiner Körpersprache widerspiegelt oder ob du dich den Ereignissen des Lebens beugst und mit hängenden Schultern durchs Leben rennst und dann vielleicht auf der Straße sogar dabei gegen den Laternenmast rennst, weil du ihn vor lauter auf den Boden starren übersiehst. Ja, du wirst jetzt vielleicht lachen, das ist mir auch schon passiert.

### Powerpose

Eine weitere Möglichkeit ist, für sich eine Powerpose zu finden. Finde eine Bewegung, wo du die Arme gen Himmel reckst, schaue dabei lächelnd nach oben, halte die Position mindestens eine Minute.

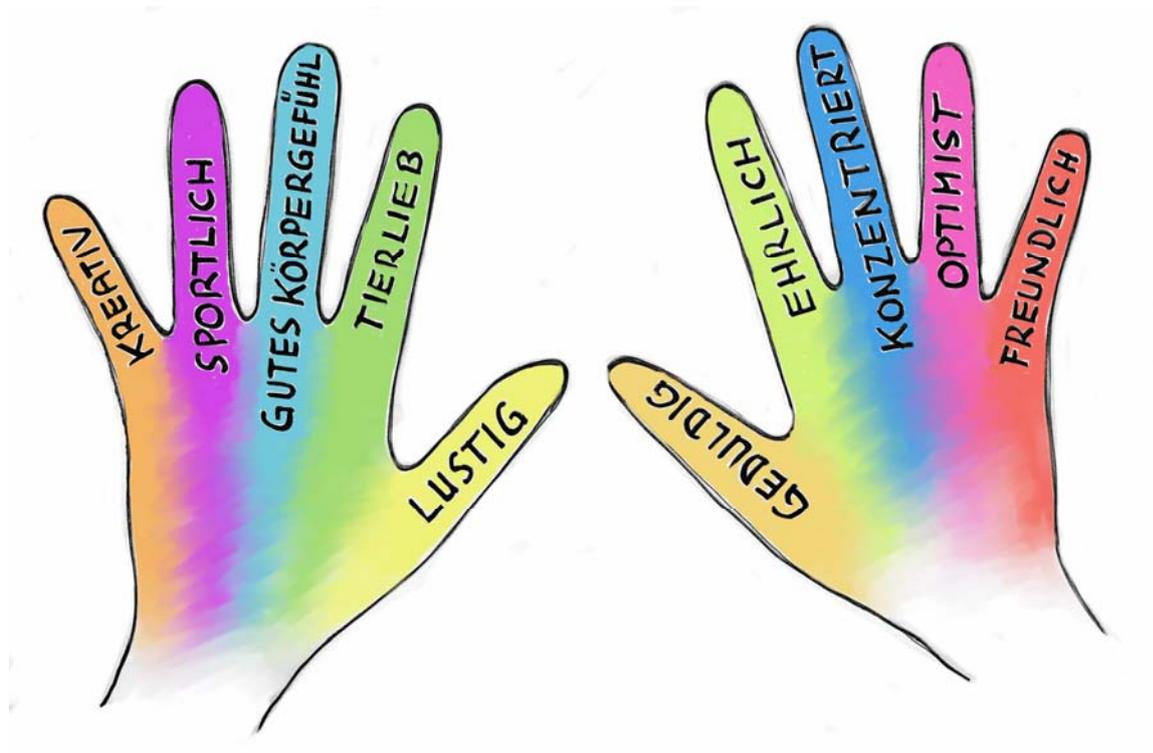
Auf einem Kongress in Russland, auf dem ich gesprochen hatte, hat mir ein Teilnehmer erzählt, dass er immer auf dem Weg von seinem Büro in den Meeting-Raum eine solche Powerpose in Verbindung mit einem Sprung in die Luft durchführt, um sich zum Beispiel nach einem schlechten Telefonat wieder in einen guten Zustand für das anstehende Gespräch zu bringen.

Ein Rennfahrer hat sich als Ritual angewöhnt vor dem Rennen immer noch mal auf Toilette zu gehen und nach dem Händewaschen einen Sprung in die Luft zu machen, Arme nach oben und dabei „vamos“ zu rufen, um sich in den richtigen Wettkampfmodus zu bringen.

# Sportmentaltraining

## Erfolgs-Journal

Das sind allerdings alles Übungen, die kurzfristig helfen. Langfristig ist es wichtig sich seiner Erfolge bewusst zu werden, mindestens einmal die Woche eine Erfolgsliste mit kleinen, mittleren und großen Erfolgen aufzuschreiben (Erfolgs-Journal). Das fiel meiner Sportlerin heute nicht ganz leicht. Diese Erfahrung mache ich immer und immer wieder. Wir fokussieren uns viel mehr auf die Dinge, die nicht laufen oder nicht gut gelaufen sind und vergessen dabei all die Aspekte, die in einem Wettkampf oder einer Präsentation gut gelaufen sind, und von diesen Aspekten sollte ich beim nächsten Mal mehr machen. Daher analysiere jedes Training, jede Präsentation, jeden Wettkampfauftritt, jede Wettkampf ähnliche Situation immer auch nach den positiv gelaufenen Aspekten, nach den Dingen, von denen du in Zukunft mehr machen möchtest und analysiere das Geschehene nach Verbesserungspotenzialen und Lernerfahrungen. Was sind Punkte, die du verändern möchtest und überlege dir gleich, wie genau du das tun wirst und was du noch an inneren und äußeren Ressourcen brauchst.



## Stärkenhand, Stärkenstrauß

Nimm ein DIN A4-Blatt quer, male mit der rechten Hand um deine linke Hand und mit der linken Hand um deine rechte Hand, sodass du nachher auf dem Blatt die Umrise deiner beiden Hände hast. Schreibe in jeden Finger und auf die Handflächen deine Stärken, Talente, positiven Eigenschaften, all das, was du an dir schätzt. Höre erst auf, wenn du mindestens 15 davon gefunden hast. Solltest du mal nicht weiter wissen, dann überlege dir: Wofür bist du in der Vergangenheit gelobt worden, was macht dir besonders viel Freude? Wenn ich deinen Partner/Partnerin, Trainer, Chef, Vorgesetzten, deine beste Freundin, deinen besten Freund fragen würde, was würden die mir denn sagen, was du besonders gut kannst?

Bedenke immer: Ergebnisse sind nicht zu 100 Prozent kontrollierbar. Es ist auch immer ein Quäntchen Glück dabei. Mir hat mal jemand gesagt, dass es im Fußball sogar 30 Prozent seien. Beim Golf kann es sein, dass wir den Wind falsch eingeschätzt haben, dass die Lochkante kaputt ist, dass der Moorboden den Ball anders reagieren lässt als auf einem anderen, normalen Fairway.

# Sportmentaltraining

## Interview mit Kurt Kowarz, Fußballtrainer

Ich bin Kurt Kowarz, Jahrgang 1958 und in Ulmbach, Hessen geboren.

Mein beruflicher Werdegang hat mit der Ausbildung zum Polizeibeamten begonnen. Seit frühester Kindheit schlägt mein Herz für den Fußball, so dass schnell klar war, dass ich in das Profifußballgeschäft einsteigen werde. Dort konnte ich als Torhüter in namhaften Mannschaften wie zum Beispiel Viktoria Aschaffenburg und dem 1. FC Nürnberg sportliche Erfolge feiern.

Nach meiner aktiven Spielzeit habe ich verschiedene Möglichkeiten genutzt, um mich im Fußballbereich fortzubilden, habe die Ausbildungen als Fußball-Lehrer und Sportmanager erfolgreich abgeschlossen. Mit unbändiger Leidenschaft für den Fußball war mein Platz fortan auf der Trainerbank. Dieser Job trägt mich seit Jahren und hat mir weitere berufliche Erfolge beschert. Ich durfte unter anderem für den DSC Arminia Bielefeld, FC Augsburg und 1860 München arbeiten. Ich habe auch international gearbeitet, z.B. für Lamontville Golden Arrows in Durban, South Africa oder Philippine Football Federation PFF.

Meine größten Erfolge erzielte ich im Trainerteam des DFB, wo wir mit der deutschen Nationalmannschaft Europameister der U19 und U21 in den Jahren 2008 und 2009 wurden. Zur Zeit erweitere ich mein Wissen und meine Kompetenz als angehender [Sport-Mental-Coach](#).

Im privaten Bereich treibe ich sehr viel Sport und würde mich auch als Fitness-Freak bezeichnen. Ich bin sehr naturverbunden und erhole mich gern im Wald, am See, in den Bergen oder am Meer. Da ich sehr neugierig auf die Welt bin und die Kinder mittlerweile aus dem Haus sind, reise ich sehr gern mit meiner Frau. Es macht mir sehr viel Spaß zu fotografieren. Ich liebe meine Familie und bin voller Dankbarkeit.

### ► Ist es richtig, dass zu einem Aufgabenfeld eines Trainers heute mehr gehört als sportartspezifisches Training von Technik, Taktik, Kraft und Koordination?

Ja! Zum einen hat sich der Umfang bezüglich der Arbeit mit den Medien deutlich erhöht und zum anderen darf der heutige Trainer mit deutlich höheren Belastungen und Intensitäten der Spieler umgehen. Er legt mehr Wert auf Regeneration, Entspannung und auf mentales Training, setzt sich mit der Psyche der Spieler auseinander.

### ► Wie viel Zeit investieren Sie als Trainer in sportartspezifisches Training? Wie viel Zeit in die Entwicklung von Persönlichkeit der Spieler, Selbstvertrauen und Entspannungsfähigkeit der Spieler?

Schätzungsweise zwei Drittel zu einem Drittel. 6-7 Trainingseinheiten (à 75-90 min) auf dem Platz und ca. 5 Std. für den anderen Bereich, wobei ein ausgewogenes Verhältnis anstrebenswert ist

### ► Wie wichtig ist die mentale und emotionale Stärke eines Teams für sportliche Erfolge?

Sehr wichtig. Die Identifikation mit dem Verein und den gemeinsam erarbeiteten Zielen, sowie ein leidenschaftlicher Kampfes- und Siegeswille sind entscheidend für den sportlichen Erfolg ... und nur Spieler, die im Einklang mit sich selbst sind, können Höchstleistungen abrufen.

### ► Wie schaffen Sie als Trainer Freude und Begeisterung beim Team?

Bei aller Konzentration und Aufmerksamkeit dürfen Spaß und Freude auf und neben dem Platz auch dabei sein. Ich lebe es meinen Spielern vor. Nur wer selbst brennt, kann in anderen ein Feuer entfachen. Ich bin sooooo begeistert vom Fußball und von meiner Arbeit, und das darf ansteckend sein...

# Sportmentaltraining

## ► Worauf achten Sie als Trainer mehr bei Ihren Teammitgliedern – auf Stärken oder Schwächen des Einzelnen? Was bedeutet das für Ihren Trainingsplan?

Eindeutig auf die Stärken. Natürlich arbeiten wir auch an den Schwächen, um diese im Rahmen der Möglichkeiten des Spielers zu beheben. Besonders jedoch fördere ich gezielt die Stärken; das was den Spieler ausmacht und ihm den besonderen Stellenwert innerhalb der Mannschaft beschert. Dies geschieht durch individuelles Training genauso wie durch Teamtraining.

## ► Welche Rolle spielt Ihre Selbstführung für Ihre Funktion als Trainer?

Selbstführung als Trainer hat oberste Priorität! Wie sagt man so schön: „Der Fisch stinkt vom Kopf.“ Selbstdisziplin und das Vorleben von Werten ist unerlässlich, da ich als Trainer absolute Vorbildfunktion habe!

## ► Wissen Sie über die sportliche Leistung und den Familienstand hinaus etwas über Ihre einzelnen Spieler?

Selbstverständlich. Nur, wenn ich weiß, was die wirklichen Motoren der Spieler sind, kann ich sie optimal fördern und einsetzen. Gegenseitiges Vertrauen ist die Basis dafür.

## ► Erarbeiten Sie Ziele gemeinsam mit der Mannschaft? Wenn ja, wie?

Vor einigen Jahren haben wir noch „frontal“ gearbeitet und als Trainer und Vereinsführung Ziele vorgegeben und diese sollten dann natürlich erreicht werden, am besten ohne Kritik und Gegenwind. Zum Glück haben sich die Zeiten geändert und die Ziele werden zusammen mit der Mannschaft und den einzelnen Spielern erarbeitet. Denn nur ein gemeinsam definiertes Ziel kann gemeinsam erreicht werden. Wichtig hierbei ist, zu erfragen was die einzelnen Spieler bewegt, sich am gemeinsamen Ziel zu beteiligen und welche persönlichen Ziele und Bedürfnisse sich hierbei erfüllen. Ganz spannend ist für mich wie die Spieler z.B. Erfolg definieren. Erfolg - eigentlich weiß jeder was damit gemeint ist, oder doch nicht? Für den einen ist es Geld, für den anderen Anerkennung von außen, für den nächsten Reputation oder einfach nur das Erzielen eines Tores...

## ► Geben Sie Ihren Spielern oft Feedback? In welchem Rahmen?

Sehr oft. Häufig schon während des Trainings beziehungsweise Spiels. Ansonsten im Rahmen von unseren Besprechungen/Sitzungen vor und nach den Spielen/Trainingseinheiten. Es gibt Feedback für das Team, für Mannschaftsteile oder den Einzelnen, teils vor versammelter Mannschaft, teils individuell.

## ► Wie kommunizieren Sie?

Ich beschreibe Situationen oder Sachverhalte und schildere möglichst wertfrei meine Wahrnehmung und lasse dann die Spieler es aus ihrer Sicht beschreiben. So finden wir die Ursache und erarbeiten gemeinsam eine Lösung.

## ► Gibt es außerhalb des Trainings gemeinsame Aktionen?

Da finden gelegentlich Aktionen statt, Bowling, Grillen, Kartfahren, Klettergarten ... wobei die Spieler dringend freie Zeit benötigen für Familie, Freunde, Haus und Wohnung, andere Sportarten ... Bewährt und sehr gut angenommen werden Veranstaltungen gemeinsam mit den Partnern und den Kindern.

## ► Wie würdigen Sie Erfolge?

Durch positives Feedback, gemeinsames Feiern, Freude, Lachen und Leichtigkeit, in besonderen Fällen mit einem zusätzlichen freien Tag

## Sportmentaltraining

### ► **Wie gehen Sie als Trainer mit der Mannschaft nach einer Niederlage um?**

Natürlich auch emotional, Traurigkeit, Wut und Enttäuschung dürfen sein. Es ist jedoch wichtig sachlich analytisch und immer wertschätzend den Spielern gegenüber aufzutreten. Niederlagen und Fehler passieren, keiner verliert gerne. Anschließend ist eine konsequente Analyse und Aufarbeitung notwendig, um dann aus den Fehlern die richtigen Schlüsse zu ziehen. Jedes Spiel ist eine neue Chance. Wir lernen aus der Vergangenheit, fokussieren uns auf unser Ziel und arbeiten im H I E R und J E T Z T.

### ► **Wie gelingt es Ihnen als Trainer, das Individuelle des Einzelnen so zur Geltung kommen zu lassen, dass es dem gesamten Team nutzt?**

Ich kenne die Stärken und Schwächen der einzelnen Spieler und im günstigsten Fall auch ihre Bedürfnisse bzw. individuellen Ziele. Durch dieses Wissen kann ich die Spieler dort einsetzen, wo sie ihre Leistung am Besten abrufen können und dem Team am meisten dienen.

### ► **Welche Rolle spielt Erneuerung für das Erzielen von Erfolgen?**

Der Mensch hält gerne an Gewohnheiten fest. Doch Gewohnheiten sind berechenbar und durchschaubar. Deshalb ist Veränderung, Flexibilität, Erneuerung unabdingbar. Sie fördern die Aufmerksamkeit und Konzentration im eigenen Team, bringen Neugier und Freude; gleichzeitig überraschen sie den Gegner und stellen diesen vor schier unlösbare Aufgaben. Was zwangsläufig zu unserem Erfolg führt.

### ► **Wann und wie setzen Sie Veränderungen im Team um?**

Das große Ganze ist klar, wird in den jeweiligen Vorbereitungsperioden einstudiert und erarbeitet. Jedem Spieler ist dieser Rahmen bekannt. Darauf vertrauen die Spieler und das gibt ihnen Sicherheit. Doch innerhalb des Rahmens gibt es Veränderungen, Varianten und verschiedene Optionen. Es gilt diese auszuprobieren, lernen damit umzugehen oder sie auch wieder zu lassen. Grundlegende Veränderungen strebe ich meist in der Saison-Vorbereitung an!

### ► **Woher schöpfen Sie Kraft als Trainer?**

Zum einen aus der Begeisterung, der Freude und dem Spaß für meine Trainertätigkeit und dem Fußball. Zum anderen bin ich sehr gerne in der Natur, im Wald, am See, in den Bergen ... und ganz viel Kraft schöpfe ich aus der Familie, der Frau an meiner Seite und den Kindern. Hier bin ich Zuhause, hier kann ich auftanken.

### ► **Haben Sie Tipps, die sich auch in der Chefetage eines Unternehmens anwenden lassen?**

Ganz spontan fallen mir zwei Dinge ein:

AKTIVES ZUHÖREN und WERTSCHÄTZUNG

Herzlichen Dank für das Interview!