

Mental stark im Kopf – Erfolg beginnt im Kopf, leider auch der Misserfolg

Mit mentalen Techniken wie ein Gewinner denken und handeln

Von Mentaltrainerin Antje Heimsoeth

„Der Deutschland-Achter hat Kurs auf Olympia-Gold genommen. Knapp drei Monate vor den Sommerspielen in London setzte das Paradeboot des Deutschen Ruderverbandes seine seit Peking 2008 anhaltende Siegesserie fort“, titelte Saarland Online im Mai. Rudern ist ein faszinierender und in Deutschland sehr beliebter Sport – und eine der härtesten Disziplinen im olympischen Programm überhaupt. Wer im Rudersport weiterkommen will, trainiert jede freie Minute – zu Wasser und zu Land. Ein wichtiger Faktor, der im Leistungssport leider noch oft vernachlässigt wird, ist die mentale Verfassung des Sportlers. Aus welchen Gründen im Spitzensport, wo die Besten gegeneinander antreten, ein Sportler besser abschneidet als der andere, ist häufig nur mehr eine Frage der ausgeprägten mentalen Stärke. Heute ist eine Vielzahl praxiserprobter, effektiver Mentaltechniken und Methoden verfügbar. Leider suchen Sportler meist erst dann einen Sportspsychologen oder Mentaltrainer auf, wenn alles andere getestet und ausprobiert wurde und nichts mehr weiterhilft. Meist werden sie erst im Moment einer Niederlage angerufen.

Was ist mentales Training?

Darunter versteht man Methoden und Techniken zur Verbesserung der geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Vorstellungsvermögen). Zugrunde liegt die Erkenntnis, dass wir mit unseren Gedanken unser Unterbewusstsein derart beeinflussen, dass damit in unserem Kopf über Erfolg oder Misserfolg unseres Tuns entschieden wird. Mentales Training ist das Erlernen oder Verbessern eines Ruder-Bewegungsablaufs, einer Handlung, einer Situation im Wasser, eines Zustandes, eines Wettkampftages durch intensives, wiederholtes, bewusstes Vorstellen, ohne diese körperlich gleichzeitig auszuführen. Durch ideomotorisches Training wird eine schwache Kontraktion der Muskeln hervorgerufen. (Carpenter-Effekt) Als mentale Stärke bezeichnet man die „Fähigkeit, im entscheidenden Moment unter den gegebenen Bedingungen die bestmögliche Leistung zu erbringen“ (Venzl, 1993). Eine Definition formuliert Dr. James LOEHR (2001, S. 20 f.) wie folgt: „Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen.“

Mit dem Ziel fängt alles an

Viele Sportler trainieren zu einer gewissen Leistung hin und sind frustriert, wenn diese nach einer Weile stagniert. Oft liegt es daran, dass sie sich kein konkretes Ziel als Antriebskräfte gesetzt haben. Ziele geben dem Sportlerleben eine Richtung vor, steigern unsere Leistung, fokussieren unsere Aufmerksamkeit auf wichtige Aspekte, erhöhen die Ausdauer, stärken das Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen (vorausgesetzt, wir erreichen unsere gesetzten Ziele).

Ein langfristiges, übergeordnetes Ziel wäre etwa, in die Olympia-Rudermannschaft aufgenommen zu werden und an den Spielen teilzunehmen – darauf hin zu trainieren, kann jedoch Jahre dauern. Wie bleibt ein Sportler so lange motiviert, ohne auf halber Strecke sein Ziel aus den Augen zu verlieren? Mit mittel- und kurzfristigen Zielen verschafft er sich zwischenzeitliche Erfolge, die Selbstvertrauen auslösen und auf die er weiter aufbauen kann. Mittelfristig, also innerhalb der nächsten zwölf Monate, kann der Sportler sich vornehmen, an den Mannschafts-Ausscheidungen teilzunehmen, mit bestem Ergebnis freilich, um sich für das Olympiateam zu empfehlen bzw. zu qualifizieren. Und kurzfristig, in den vor ihm liegenden Wochen und Monaten, trainiert er für die Qualifikation dazu.

Im Mentaltraining nennt man folgende Ziele – Gewinn einer Medaille, Gewinn eines Wettkampfes, „Wir werden am Ende der Saison unter den ersten 3 der Liga stehen.“ - Ergebnisziele, da sie einen objektiven, quantitativ messbaren Ausgang beinhalten. Noch wichtiger ist die Formulierung von Handlungszielen, die uns aufzeigen, wie wir Ergebnisse erreichen wollen: Etwa durch gute Beziehungen zu unseren Mannschaftskollegen, saubere Technik unter Wettkampfbedingungen, bessere Konzentration, mehr Aktivität. Diese wirken sich günstiger auf die Motivation und das Wohlbefinden aus.

Beim Formulieren von Zielen sind bestimmte Kriterien zu beachten. Unter anderem Ziele immer positiv und ohne Vergleiche formulieren. „Ich gehe ohne Nervosität in den nächsten Wettkampf“ ist ein Vermeidungsziel, mit dem man beschreibt, was man nicht mehr haben möchte, aber dem Gehirn keine präzise Anweisung gibt, was man will. Wichtige Fragen sind auch: Welche Konsequenzen hat ein Ziel für mich? Bin ich bereit, den „Preis“, den mich meine Ziele kosten, zu bezahlen? Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe? Ist es so interessant für mich, dass

ich eine Weile darauf hin arbeiten will? Die Vorstellung des Ziels sollten Emotionen in uns spürbar machen: Wie fühlt es sich an, bei den Deutschen Meisterschaften mit der Mannschaft als Erste ins Ziel einzulaufen? Wie riechen Wind und Wasser, wenn das Team aus dem Boot steigt, um aufs Siebertreppchen zu steigen? Wie schmeckt das ersehnte Erfrischungsgetränk? Sich selbst in den Zeitpunkt hineinversetzen zu können, in dem man sich erfolgreich am Ziel befindet, mit den dazugehörigen Empfindungen, nennt sich Zielvisualisierung.

Dem Kopfkino freien Lauf lassen

Erfolgreiche Sportler visualisieren regelmäßig ihre Erfolge in Form eines Art Drehbuchs und bereiten so ihre Erfolge vor. Sie denken sich ihren Sieg herbei – indem sie sich in einem Entspannungszustand geistig ins Kopfkino setzen und den Film laufen lassen: Sie sehen sich konzentriert am Wettkampf teilnehmen, als Erster ins Ziel einlaufen und nass

Golfprofi Jack Nicklaus ist bekannt, dass er das Visualisieren regelmäßig für sich nutzt: „Ich schlage nie einen Ball, selbst nicht beim Training, ohne ein sehr scharfes und klares Bild von dem Schlag in meinem Kopf zu haben“, hat er einmal gesagt. Er sehe genau Landeort, Fluglinie des Balls, Abschlag - einschließlich sich selbst beim Abschlagen.

Gedankenhygiene

Hin und wieder macht uns unser Unterbewusstsein jedoch einen Strich durch die Rechnung: Passiert ein Fehler oder war die Leistung am Wettkampftag unter Soll, neigen wir dazu, uns klein zu machen. Vergangene Erfolge blenden wir dabei völlig aus, geraten in Vergessenheit – obwohl sie uns gerade jetzt motivieren müssten. Unangenehme Niederlagen bergen immerhin die Chance, die Leistung zu analysieren, daraus zu lernen, etwas im Training zu verändern und es danach besser zu machen. Niederlagen sind zu akzeptieren.



von der Champagner-Dusche aufs Siebertreppchen steigen. Sie fühlen das Gewicht der Trophäe in ihren Händen und sehen sich den Gratulanten um den Hals fallen. Visualisieren über unsere fünf Sinne Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Körper und Geist wirken aufeinander ein, daher bekommen wir unwillkürlich eine Gänsehaut, spüren das aufgeregte Kribbeln im Bauch, lächeln. Wir stellen unser Unterbewusstsein auf Erfolg ein – die positiven Bilder lassen sich jederzeit wieder abrufen.

Visualisieren lässt sich im Grunde alles: Die erfolgreich verlaufende Trainingsrunde wie auch die konkrete Wettkampfsituation. Die Bilder im Kopf zeigen dem Sportler, wie er kraftvoll startet, immer weiter, einige Sekunden schneller ist als der sportliche Herausforderer. Wie das Publikum ihn anfeuert, applaudiert, der Trainer am Rande Zuspruch ruft – und wie er erschöpft, aber glücklich das Ziel erreicht. Vom

Den inneren Dialog kontrollieren zu können, ist ein Schlüssel zum Erfolg. Mit anderen Worten: Erst die Kontrolle des „Inneren Dialogs“ bringt Sportler auf die Straße zu ihrem Idealen Leistungszustand (ILZ).

Negative Gedanken führen in eine Abwärtsspirale, die sich auf unser Handeln und unseren Leistungszustand gravierend auswirkt. Diese Gedanken zu stoppen, ist wichtig für den Erfolg. Zum Beispiel durch die Vorstellung eines Stoppschildes oder ein (laut) gesagtes „Stopp!“. Nach dem STOPP-Signal richtet man die Aufmerksamkeit wieder auf die anstehende Aufgabe, sucht nach einer Lösung für die Aufgabe bzw. konzentriert sich auf die Ruder-Bewegung.

Wende Affirmationen – unterstützende, positive, aufgabenbezogene Gedanken und Bekräftigungen - an: „Ich bin gut vorbereitet.“ – „Ich liebe Herausforderungen.“ „Ich bin lockere Entschlossenheit.“ Affirmationen werden idea-

lerweise zum Begleiter im alltäglichen Leben. Dann erinnert einen schon morgens beim Öffnen des Kühlschranks ein Zettel: „Ich bin eine zielstrebige Ruderin. Ich nutze meine mentale Stärke. Ich bin dankbar für meine Erfolge.“ Auf Reisen können uns Affirmationen auf einer Postkarte notiert, begleiten. Wir können sie uns auf CD sprechen und vorm Wettkampf anhören – je öfter, desto besser! Und bei aufkeimenden Zweifeln sowieso.

Entspannung – wichtig für neue Herausforderungen

Erfolgreiche Spitzensportler wissen, wie elementar Phasen der Entspannung sind. Nur, wer zwischendurch abschalten kann, hat wieder die Kraft für neue Herausforderungen. Jedem Sportler tut es gut, eine Technik zum „Runterkommen“ für sich ausüben zu können, etwa Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training.

Selbstvertrauen: Der Schlüssel zum Erfolg

Gewinner glauben an sich. Neben Technik und Fitness ist Selbstvertrauen ein weiterer Baustein auf dem Weg zu Erfolg, ob für den Hobbysportler oder den Spitzensportler. Der Fokus im Mentaltraining liegt in meiner Arbeit auf dem Stärken der Stärken – und nicht auf dem wiederholten Ansprechen und damit Verstärken von Schwächen. Wer mental stark ist, vergleicht sich nicht ständig mit anderen. Stärke bedeutet, sich nicht vor Misserfolgen zu fürchten, sondern sie zu akzeptieren und zur Analyse zu nutzen. Hier leistet ein Erfolgstagebuch gute Dienste: Notiert werden alle positiven Erlebnisse, auch die vermeintlich kleinen Erfolge: Ein Lob vom Trainer, eine gute Zeit, Wettkampfsiege – einfach alles, was motiviert und uns an unsere Kompetenzen und Ressourcen erinnert.

Sich seiner besonderen Fähigkeiten, Stärken, Talente und Eigenschaften bewusst zu sein, stärkt unser Selbstvertrauen. Eine gute Übung hierzu ist, einmal 15 positive Eigenschaften bzw. Stärken in eine Tabelle zu notieren. Daneben schreiben wir jeweils eine Situation aus der Vergangenheit, in der wir diese Stärke intensiv erlebt haben. Diese inneren Bilder halten wir „auf Abruf bereit“, für den Fall, dass wir mal an uns zweifeln. In einem weiteren Schritt überlegen wir uns, zu wie viel Prozent wir momentan jede einzelne Stärke leben und welchen Wert wir uns wünschen. Und wie kommt man von Ist auf Soll? Überlegungen sind auch, wie man das Umfeld, den Sport, den Alltag gestalten könnte, um Stärken bewusster leben zu können.

Und im Wettkampf?

Selbstbewusst in den Wettkampf – das geht. Trainer setzen ihre Mannschaft oder ihren Sportler zum Beispiel einem Training unter Wettkampfbedingungen mit Ablenkungen und Störeinflüssen aus: Etwa mit einer Horde angeheuerter Zuschauer, die am Rand winken, rufen und johlen. Oder ein Training mit einem bestimmten Ziel startet mit der Ankündigung, das Ergebnis lasse sich nicht wiederholen – oft auch in Kombination mit „Sanktionen“ bei einem Misserfolg: Zum Beispiel in Form von Liegestützen oder der Reinigung der Ausrüstung der Kollegen. Ziel ist, mit Störfaktoren besser umgehen zu lernen und mental stärker zu werden.

Nervosität im Wettkampf gehört dazu – ein Zuviel davon macht unsicher, stresst uns, lässt uns zweifeln und macht

angreifbar. Rudere im Hier und Jetzt, nicht in der Vergangenheit oder Zukunft. Wenn wir einem verlorenen Rennen nachtrauern, über „wenn“ und „aber“, „was passiert, wenn“ grübeln, an den Gewinn des Rennens denken, an einen Termin im Büro oder an Unerledigtes denken, läuft man Gefahr, die Konzentration zu verlieren, Potentiale zu blockieren, Fehler zu machen, im Rennen abzufallen und zu verlieren. Wenn wir Lampenfieber haben, sind wir gedanklich in der Zukunft oder befürchten, dass die Vergangenheit wieder zur Gegenwart werden könnte. Wenn es uns allerdings gelingt, im Hier und Jetzt zu bleiben, reduzieren sich unsere „Horror“-Phantasien und Ängstlichkeit beträchtlich.

Bewusstes Atmen bringt uns in die Gegenwart, denn Atmen passiert im Hier und Jetzt. Oder den Fokus auf die Umgebung richten: Das Ruder, das sich im Wasser spiegelt, die sanften Wellen ringsum, die Bäume am Ufer.

Bei auftretenden Ängsten und Stress kann das Klopfen der Thymusdrüse auf dem Brustbein helfen, was den Energiefluss in den Meridianen anregt: Mit vier Fingern einer Hand bzw. der flachen Hand etwa zwei bis fünf Zentimeter unterhalb der Stelle, an der man das Schlüsselbein ertasten kann (unterhalb des Halses), auf das Brustbein klopfen. Oft muss man dabei tief Luft holen: Ein Zeichen für Entspannung.

Gut organisiert bewältigen Sportler Wettkämpfe besser. Für den Wettkampf einen genauen Zeitplan zu erstellen, hilft, konzentriert und ruhig zu bleiben. Auch vermittelt ein solcher Plan Sicherheit – dieser fängt am Abend vorher oder beim Aufstehen am frühen Morgen an, Frühstück, Anreise an den Austragungsort, Visualisierung der Bewegung beim Startschuss, etc. Ein solcher Wettkampfplan muss individuell auf jeden Sportler zugeschnitten sein.

Über die Autorin:

Antje Heimsoeth, Diplom-Ingenieur (FH), selbstständige Trainerin und Coach, ECA, Gesundheitstrainerin, ECA Sport Coach (Master Competence), zert. Sport-Mentaltrainerin, Business Coach, Dozentin an der Hochschule Ansbach und Top-Speaker mit eigenem Institut Sport- & BusinessNLPAcademy. Infos: www.business-mentaltrainer.eu, www.antje-heimsoeth.de

ANZEIGE

Langstreckenregatta
um den
„Grünen Moselpokal“

Samstag, 29.09.2012 In Berncastel-Kues

*Die Regatta mit Flair
im Herzen der Mittelmosel*

Ein Regattabesuch der sich lohnt, denn das ist
NEU:

**Preisgeld von 1.000 € für den jeweils
schnellsten Freer- und Milanerachter
und 500 € für die Zweitplatzierten.**

Miting & Info unter
www.regatta-gruener-moselpokal.de, Kontakt: Regattagrupo@aol.com