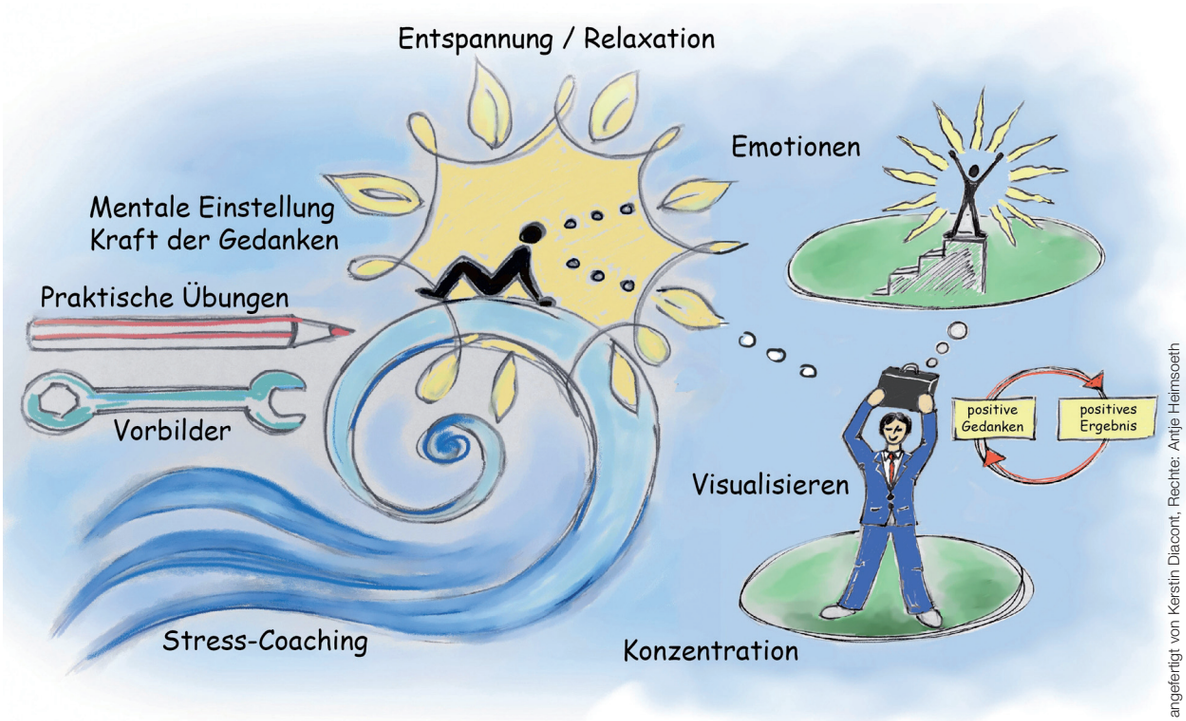
Starker Kopf, starke Leistung



angefertigt von Kerstin Diacont, Rechte: Antje Heimsoeth

Mentaltraining im Sport

Antje Heimsoeth
Antje Heimsoeth, Dipl. Ing. (FH), gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednerinnen im deutschsprachigen Raum. Seit 2003 führt sie ihr Institut, die Heimsoeth Academy in Rosenheim, wo sie Seminare, Ausbildungen und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport anbietet. Die 51-jährige ist weltweit tätig, zu ihren Kunden zählen ebenso Spitzensportler und Bundestrainer wie internationale Konzerne und traditionsreiche Mittelständler.
www.antje-heimsoeth.com
www.heimsoeth-academy.com

Es gibt Sportarten, da spielt der Kopf eine besonders große Rolle, z.B. beim Golfen oder Skispringen. Doch auch bei jeder anderen Sportart ist unser mentaler Zustand ein entscheidender Erfolgsfaktor, wenn es darum geht, eine quälende Trainingseinheit durchzuhalten oder Störfaktoren auszublenden. Gastautorin Antje Heimsoeth erklärt als Mental Coach und Expertin für Mentale Stärke, Selbstführung und Motivation, aus welchen Gründen unsere Kraftquelle vor allem zwischen den Ohren sitzt.

Die Probleme, mit denen Sportler zu kämpfen haben, sind zahlreich: Misserfolge, Angst vor Verletzungen oder Versagen, Mangel an Selbstvertrauen, nachlassende Konzentration, die Trägheit des inneren Schweinehunds und enormer Druck, um nur einige aufzuzählen. Die innere Haltung und das Denken des Athleten haben daran einen großen Anteil. Denn der Ursprung unseres Handelns und Verhaltens liegt in den Gedanken, die dem vorausgegangen sind, in den Überzeugungen und Glaubenssätzen, die jeder mit sich trägt – und die manchmal zum unbeabsichtigten Hindernis auf dem Weg zum sportlichen Ziel werden.

Die Macht der Gedanken

Negative Gedanken und Glaubenssätze können wie Bremsklötze wirken. Doch oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Auch wenn viele Trainer und Sportler darin übereinstimmen, dass die Hälfte des sportlichen Erfolgs mental bedingt ist, wenden die meisten Sportler kaum fünf Prozent ihrer gesamten Trainingszeit dafür auf, um die mentalen Fähigkeiten verbessern.

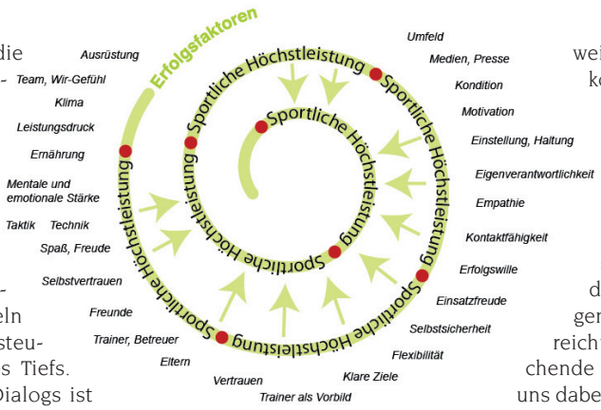
Die meisten Menschen sind Gefangene ihres eigenen Gehirns. Wir denken am Tag etwa 60.000 bis 80.000 Gedanken. Ca. 85 Prozent davon sind negativ und haben eine destruktive Wirkung. Lediglich ca. 15 Prozent aller Gedanken sind positiver Natur und wirken konstruktiv. Dabei können positive Gedanken regelrechte Beschleuniger Richtung Erfolg werden – wenn wir sie bewusst formulieren und einsetzen.

Alles, was wir denken, hat erheblichen Einfluss auf unsere Gefühle, unseren Körper, unsere Leistung, das Allgemeinbefinden und die Gesundheit. Mit anderen Worten: Wie wir mit uns selbst kommunizieren, wirkt sich aus – im Positiven wie im Negativen.

Oliver Kahn: »stark im Kopf«

Der ehemalige Fußball-Nationaltorwart Oliver Kahn sagt: „Der innere Dialog ist ein Werkzeug, mit dem es gelingt, einen Zustand zu erreichen, den ich mit »stark im Kopf« und »mental

angefertigt von Kerstin Diacont, Rechte: Antje Heimsoeth



stark« bezeichne. Das ist die Fähigkeit, Herr seiner Gedanken zu sein und sich in einen positiven Zustand zu versetzen, der von tiefer Überzeugung und Zuversicht geprägt ist." (vgl. Kahn, Ich. Erfolg kommt von innen, München, 2010). Gerade in Phasen von Unsicherheit und Selbstzweifeln hilft die bewusste Gedankensteuerung beim Überwinden des Tiefs. Die Kontrolle des inneren Dialogs ist ein entscheidender Bestandteil mentaler Stärke. Hier liegt der Schlüssel zum mentalen Erfolg. Erst durch diese Kontrolle bringen wir uns auf die Überholspur Richtung Idealer Leistungszustand (ILZ).

Sportprofessor Hans Eberspächer bringt es auf den Punkt: „Der Kampf um den Sieg wird per Selbstgespräch geführt." Die Qualität unseres inneren Dialogs – ob also diese unkontrollierten Gedanken vornehmlich negativ oder positiv sind – bestimmt ganz entscheidend über Erfolg, Lebensqualität und Zufriedenheit. Der ehemalige Radextremsportler Wolfgang Mader sagt dazu: „Es gibt keine negativen Gedanken, die man nicht nur durch den Ersatz von positiven Gedanken verdrängen kann. Sich vorzunehmen, die negativen Gedanken nicht aufkommen zu lassen, funktioniert nicht. NICHT an etwas zu denken, geht nicht. Ich kann die negativen Gedanken aber durch positive ersetzen." (vgl. Heimsoeth, Sportmentaltraining. pietsch, 2015).

Mentaltraining im Sport

Mentaltraining dient, so formulierte es einst Sportprofessor Hans Eberspächer, der Optimierung des Eigenzustands, dem effektiven Handeln und dem klaren Umgang mit Anforderungen jenseits der Routine (vgl. Eberspächer, Ressource Ich: Der ökonomische Umgang mit Stress, München, 2004). Das Unterbewusstsein wird sozusagen darauf programmiert, eine bevorstehende Situation erfolgreich zu meistern. Für den Sportler heißt das: Wer regelmäßig mental trainiert, kann seine psychischen Leistungen und Prozesse beim sportlichen Handeln verbessern und stabilisieren, technische und taktische Fertigkeiten ausbauen, sein Handlungsrepertoire erweitern – und damit langfristig mehr sportliche Erfolge erzielen.

Nach Sportprofessor Jürgen Weineck verkürzt Mentaltraining die Lernzeiten für die Aneignung sportlicher Techniken und wirkt energiesparend, weil es relativ hohe Wiederholungsfrequenzen pro Zeiteinheit erlaubt (vgl. Weineck, Optimales Training, Balingen, 12. Auflage 2002).

Mentaltraining wirkt sich u.a. positiv auf Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstwert, auf Konzentration und Motivation, auf die Fähigkeit zur Entspannung und Regeneration sowie auf die Zielerreichung aus. Es hilft dabei, Blockaden zu überwinden, die Nach- und Auswirkungen eines Fehlers oder einer Niederlage zu begrenzen, unter Druck Leistung zu erbringen, das richtige Anspannungsniveau zu finden, das Körpergefühl und die Bewegungsvorstellung zu schulen sowie Gedanken und Emotionen zu kontrollieren. Mentales Training kann ebenso bei der Prävention von Verletzungen helfen wie beim mentalen Aufbautraining nach Verletzungen.

Einflussfaktoren für die mentale Stärke

Das Wissen um die Wirkung unseres mentalen Zustands auf die körperliche Leistungsfähigkeit ist nicht nur für den Sportler entscheidend, sondern auch für seinen Trainer. Denn das Umfeld eines Sportlers hat enormen Einfluss auf seine Performance. Die Kommunikation ist dabei ein wesentlicher Faktor. Als Trainer sollte ich z.B. auf eine positive Sprache achten, die auf Verneinungen verzichtet, sondern stattdessen eine konkrete Handlungsanweisung beinhaltet. Es hilft wenig, zu sagen: „Mach den Rücken nicht wieder so krumm, wenn du dich ans Gerät setzt." statt zu formulieren: „Achte auf einen aufrechten Sitz, mach den Rücken gerade." Unser Gehirn kann mit „nicht" nichts anfangen. Ihm hilft ein konkretes Bild vom angestrebten Zustand viel mehr bei der Umsetzung.

Zielformulierung

Jeder Weg beginnt mit einem Ziel. Ziele klar, motivierend, interessant, aktiv und positiv zu formulieren, ist eine Grundvoraussetzung für sportliche und berufliche Erfolge. Bei der richtigen Zielformulierung kann auch der Trainer helfen, wenn er sich der Tragweite eines Ziels bewusst ist. Je konkreter ein Ziel formuliert ist, desto besser kann ich es überprüfen und an seiner Erreichung arbeiten. „Ich will fitter werden." ist schwammig und schafft kein konkretes Bild. „Ich besuche ab sofort zweimal wöchentlich das Fitness-Studio." ist hingegen zielführender. Für die Zielerreichung lassen sich auch entsprechende innere Bilder erzeugen, die uns dabei unterstützen.

Je besser das Selbstmanagement eines Trainers ist, desto besser kann er auch seine Athleten führen. Etliche Trainer richten ihren Fokus meines Erachtens noch zu sehr auf Defizite und Misserfolge – sowohl beim Sportler als auch bei sich selbst. Dabei sind wir nur dann erfolgreich, wenn wir uns unsere Stärken bewusst machen und uns an ihnen orientieren. Der Glaube an uns selbst und unsere Fähigkeiten ist entscheidend dafür, ob wir Zugang zu unserem vollen Potenzial erhalten und es für uns nutzen können. Wer diese innere Kraftquelle anzapft, schafft die Basis für Höchstleistungen – bei sich und bei seinen Athleten. Trainer können Mentaltraining ebenso für sich wie für die Beziehung zum Athleten nutzen.

Mentales Training wird belohnt

So individuell wie jeder Mensch ist, so verschieden sind auch die Techniken, die sich zum Aufbau mentaler und emotionaler Stärke anwenden lassen. Es gibt kein ultimatives Erfolgsrezept. Mentaltraining ist vielmehr ein riesiger Werkzeugkoffer, aus dem jeder sein erforderliches, für ihn geeignetes Werkzeug wählen kann. Methode und Anwendung hängen vom Sportler und Trainer ab, nicht umgekehrt.

Entscheidend für den Aufbau mentaler Stärke ist das regelmäßige Trainieren. Denn Verhaltensweisen, die kaum mental trainiert wurden, sind in kritischen Situationen nicht abrufbar. Unter Stress neigen wir nämlich dazu, gewohnte Verhaltensweisen oder Stereotypen durchzuführen – völlig unabhängig davon, ob diese der Situation angemessen sind oder nicht. Wer jedoch kontinuierlich mental und emotional trainiert, kann Herausforderungen mit Klarheit, Motivation, Zielorientierung, Selbstbewusstsein und Gelassenheit begegnen.

In meinem nächsten Beitrag stelle ich konkrete mentale Techniken vor, die leicht anwendbar und vielseitig einsetzbar sind.

Antje Heimsoeth

Das Buch zum Thema

Antje Heimsoeth: Sportmentaltraining. Mit einem Vorwort von Oliver Kahn. 208 Seiten, pietsch Verlag, 2015.