

# Cool coachen



## Mit mentaler Stärke dem Druck standhalten

Die Erwartungen an Trainer sind hoch: ihre Athleten wollen sich sportlich weiterentwickeln und ihr Arbeitgeber will Erfolge verzeichnen. Mentale und emotionale Stärke helfen, diesem Druck standzuhalten. F&G-Gastautorin Antje Heimsoeth erklärt die Zusammenhänge zwischen innerer Haltung und Stress und zeigt zwei praktische Stressbewältigungsstrategien auf.



**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](http://www.antje-heimsoeth.com)  
[www.heimsoeth-academy.com](http://www.heimsoeth-academy.com)

**E**in bewusstes Selbstmanagement dient der Stressregulation und hilft, in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben. „Mentale Stärke ist untrennbar mit Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein verbunden“, sagt Antje Heimsoeth. Als Mental Coach weiß sie: Je stärker das Fundament der eigenen Führung ist, desto sicherer kann ich auch andere führen. „Etliche Trainer richten ihren Fokus zu sehr auf Defizite bei den Athleten, oft auch bei sich selbst. Und dann wird aus bereits herrschendem Druck noch größerer Druck, der Stress erzeugt und kontraproduktiv wirkt – physisch, mental und emotional.“

### Selbstreflexion

Am Anfang steht die Selbstreflexion. Wie gehe ich mit mir selbst um als Trainer? Und wie gehe ich mit anderen um? Was hilft mir, um mit Druck um-

zugehen und wie helfe ich meinen Athleten dabei?

Stress entsteht nicht nur im Außen, sondern zu einem erheblichen Teil in unserem Kopf. Wie wir mit Stress umgehen, hängt von unserer inneren Haltung ab. Wer als Trainer z.B. Angst vor Kritik und Rückschlägen hat, erlebt dauerhaft Stress.

Gerade beim Bewältigen von Stress haben mentale und kognitive Prozessen wie Denken, Wahrnehmen und Bewerten große Bedeutung. Wie wir Situationen einschätzen, unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen beurteilen, beeinflusst, ob es zu Stress kommt oder nicht. Je größer die Angst vor Fehlern oder Konkurrenz und je bedeutungsvoller die möglichen negativen Konsequenzen, desto größer wird für uns das Gefühl der Bedrohung und damit auch der Stress, der sich körperlich niederschlägt.

Stress lässt sich u.a. über Gedanken und Gefühle reduzieren. Es hilft, die eigene Denkweise zu überprüfen, stressverschärfende Gedanken zu erkennen und zu wandeln. Als Trainer sollten Sie sich kritisch hinterfragen:

- Woher rührt mein Erfolgsdruck?
- Welche Gedanken laufen in belastenden (Stress-) Situationen automatisch ab? Was sage ich zu mir selbst?
- Was spielt hier hinein, was mit dem Athleten und seinen Aufgaben eigentlich gar nichts zu tun hat?
- Welche Glaubenssätze beherrschen hier mein Handeln und woher stammen sie?

### Aus Situationen lernen

Längst nicht alles, was wir als Stress empfinden, ist der Situation angemessen. Es hilft, innerlich Abstand einzunehmen und möglichst sachlich auf die Verhältnisse zu schauen – und sich frei von dem zu machen, was wir als Ballast in Form fremder Glaubenssätze, überhöhter eigener Ansprüche oder als Ängste mit uns herumtragen.

Besonders in Situationen, die man nicht ändern kann, regen folgende Fragen zur alternativen Bewertung an: Was kann ich in und aus dieser Situation lernen? Welche Aufgaben erwachsen daraus für mich?

## Belastungen dosieren

Bei näherer Betrachtung lässt sich in einer vermeintlich überfordernden Situation auch eine Chance erkennen. Akzeptieren Sie eine unveränderbare Situation und verändern Sie stattdessen ihre Haltung dazu, nehmen Sie diese nicht mehr nur als reinen Stress wahr, sondern vielleicht als Problemstellung, zu dessen Lösung Sie selbst beitragen können. Reflektion und Selbstreflektion sind Schlüsselqualifikationen, nicht nur bei der Stressbewältigung.

So ist Stress für den ehemaligen Handballnationaltrainer Armin Emrich auch eine Frage der Dosierung von Belastungen: „Stress darf nicht verwechselt werden mit der Überforderung in der Summe, weil ich mir ganz einfach zu viel auf meinen Karren auflade. Was im beruflichen Alltag oft der Fall ist und was man dort nicht sondieren kann: Was ist wirklich wichtig, was ist unwichtig und wo habe ich im beruflichen Alltag meinen Freiraum, weil ich auch eine Regenerationsphase brauche?“

Im Leistungssport heißt das: Intervallbelastung, hohe Belastung, dann Pause. Es ist ein ständiges Wechselspiel. Im beruflichen Alltag vergessen wir das manchmal. Da muss man sondieren, was ist wichtig, was kann ich und was will ich nicht und man muss lernen, NEIN zu sagen.“ (vgl. Heimsoeth, Sportmentaltraining, S. 139).

## Stressbewältigung

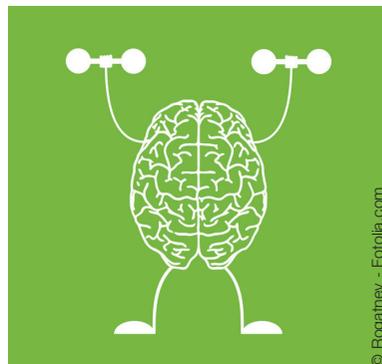
Die vorangegangenen Betrachtungen können Sie als Trainer genauso auf ihre Athleten übertragen. Dafür bedarf es allerdings einer vertrauensvollen Beziehung und einer offenen Kommunikation.

Die Qualität der Beziehung zwischen Sportler und Trainer ist der Gradmesser für die Erfolgchancen eines Athleten – und nicht zuletzt für die Effektivität des Stressmanagements. Je besser Sie ihren Sportler kennen und wahrnehmen, desto gezielter können Sie ihm bei der Stressbewältigung helfen. Und je besser Sie sich und ihre Motive, ihre mentalen „Stolperfallen“ und ihre Stärken kennen, desto besser gelingen Ihnen die eigene Stressbewältigung und durch ihre daraus resultierende Gelassenheit auch Stressreduzierung bei ihren Athleten.

Die Kunst mentaler Stärke liegt darin, die Psyche regulieren zu können und trotz äußerer und innerer Widrigkeiten (z.B. Gedanken, Glaubenssätze, Erinnerungen an misslungene Wettkämpfe, innere Bilder, ...) in der Lage zu sein, sein volles Leistungspotenzial abzurufen. Diese Fähigkeit erwerben

wir, wie jede physische Kondition, vor allem durch Training. Mentales Training lebt vom Üben, Üben, Üben. Wer sich im Vorfeld immer wieder mit Herausforderungen und möglichen „Hindernissen“ mental befasst, meistert sie auch später in der realen Praxis souverän. Je besser ein Athlet auf den Druck vorbereitet ist, desto leichter kann er damit in der direkten Situation umgehen. Sie können ihn als Trainer darauf vorbereiten: Konfrontieren Sie ihn mit Situationen, die auf ihn zukommen können und entwickeln Sie gemeinsam mit ihm Lösungsstrategien, wie er dann reagieren könnte.

Als Trainer können Sie ihm auch mit Blickkontakt, Berührung, tröstenden, mutmachenden, beruhigenden oder verständnisvollen Worte helfen, Stress abzubauen.



## Die Klopfübung

Stress lässt sich nicht nur mental und emotional, sondern selbstverständlich auch körperlich reduzieren.

In der Kinesiologie gilt die Thymusdrüse als Steuerungszentrale für den Energiefluss in den Meridianen und als Bindeglied zwischen Körper und Geist. Durch die Klopftechnik soll bei dieser Übung der Energiefluss verbessert werden.

### So geht's:

Schließen Sie die rechte oder linke Hand locker zu einer Faust. Klopfen Sie mit vier Fingern bzw. der flachen Hand etwa zwei bis fünf Zentimeter unterhalb der Stelle, an der Sie das Schlüsselbein ertasten (unterhalb des Halses), auf ihr Brustbein. Klopfen Sie die Thymusdrüse (griech. = thymos = Lebensenergie) so lange und so stark, wie es Ihnen angenehm ist (ca. 20 mal oder ca. eine Minute).

Zusätzlich können Sie die Zunge hinter die oberen Zähne an den Gaumen legen und sie dort ca. eine Minute lang halten.

Vielleicht merken Sie nach einigem Klopfen, dass du tief Luft holen musst. Das ist meist ein Zeichen für körperliche Entspannung. Stress wird abgebaut.

Sie schütten mit Hilfe dieser Klopfübung Mut machende Immunzellen aus, die Körper und Seele stärken. Diese einfache, praktische und hilfreiche Übung belebt ihre Energie, verbessert ihre Stimmung, gibt Ihnen Stärke, unterstützt ihren Willen und tut so richtig gut. Sie können bedenkenlos zu jeder Tages- und Nachtzeit „klopfen“.

## Das Ruhebild

Mit einem sogenannten Ruhebild können Sie sich in hektischen Situationen auf ein niedrigeres Erregungsniveau bringen.

Jeder Mensch hat in seiner Erinnerung reale Bilder, die ihn besonders entspannt haben, z.B. Bilder aus der Natur. Diese Orte werden immer wieder im „Kopfkino“ aufgesucht wie zum Beispiel Aussicht aufs Meer, eine blühende Wiese oder eine Berglandschaft usw.

Wenn Sie sich ihr persönliches Ruhebild visualisieren, dann beziehen Sie möglichst viele Sinnesorgane (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) mit ein. Wichtig dabei sind die emotionale Erinnerung und die kinästhetische Empfindung. Das Ruhebild soll in der Erinnerung wirklichkeitsgetreu erlebt werden können. Versuchen Sie dabei:

- Farben zu sehen,
- Geräusche (Vogelgezwitscher, Meererauschen) zu hören,
- Gerüche (nasses Gras, Holz) wahrzunehmen,
- zu fühlen (den Sand, die Baumrinde, den Felsen).

Sie können bei jeder Wahrnehmung von Stress und Zweifeln ihr Ruhebild „einschalten“. Sie merken, dass Sie zu zweifeln beginnen? Rufen Sie ihr Ruhebild ab, indem Sie tief durchatmen, ihr Codewort (z.B. PAUSE), das die Situation betreffend bezeichnet, sagen und Sie sich mental an ihren Ruheort versetzen. Sie „beamen“ sich innerlich an einen Ort der Ruhe und damit in ein Gefühl der Ruhe, Erholung, Entspannung und Freiheit.

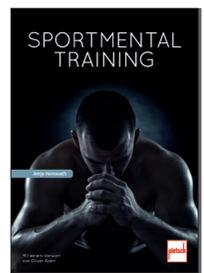
Üben Sie dieses Vorgehen gezielt in Problemsituationen. Ein solches Bild lässt sich übrigens auch für ihren Athleten schaffen.

Was sich auch immer bewährt, ist das Stärken der eigenen Stärken, sich selbst zu loben, zu lachen, einschränkende Gedanken umzudeuten, den inneren Dialog zu lenken und die eigene Einstellung zu Emotionen zu ändern – kurz und gut: mental und emotional stark sein. *Antje Heimsoeth*

### Literatur

Heimsoeth, A.  
Sportmentaltraining, pietsch,  
Stuttgart, S. 136-152, S. 184-194.

## Das Buch zum Thema



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