

# Was wir von Spitzensportlern lernen können

Von Antje Heimsoeth

„Ich habe immer an mich geglaubt. Ich kämpfe bis zum Schluss, und ich weiß, dass ich auf meine Stärken vertrauen kann“, sagt Tennisspielerin Angélique Kerber, die ihre Spitzenposition in der Weltrangliste vor allem ihrer mentalen Stärke zuschreibt. Selbstvertrauen und Mentale Stärke gehören für den Erfolg eines Spitzensportlers ebenso dazu wie Mut, Willenskraft, Disziplin oder Zielstrebigkeit. Die Quelle für ihre High Performance liegt bei Top-Athleten längst nicht nur in gut trainierten Armen oder Beinen, sondern vor allem zwischen den Ohren. So fokussierte sich Fußballprofi Philipp Lahm während der WM 2014 immer wieder aufs erklärte Mannschaftsziel, indem er sich vorstellte, wie er den WM-Pokal in den Himmel von Rio reckt. Lahm nutzte seine geistige Vorstellungskraft, um das Feuer der Motivation immer wieder anzufachen und Kraftreserven freizusetzen.

Ob es darum geht, sich zu motivieren, Krisen und Niederlagen zu bewältigen, Teamgeist zu fördern oder mit den eigenen Kräften zu haushalten – viele Spitzensportler wissen um die Bedeutung mentaler Stärke und trainieren sie so selbstverständlich wie ihre Athletik und Kondition. Höchstleistungen sind auch jenseits der Sportarenen gefragt. Nutzen Sie die Techniken der Spitzensportler – damit Sie Ihr Kopf auf dem Weg an die Spitze beflügelt statt ausbremst.

## Kontrollieren Sie Ihre Gedanken!

Achten Sie auf Ihren inneren Dialog! Die Kontrolle über Ihre Gedanken und Selbstgespräche gibt den Ausschlag, ob Sie bei sich negative oder positive Gefühle in Gang setzen, die Ihre Gedanken, Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Leistung, ja, sogar Ihre

Körperhaltung entsprechend beeinflussen. Kerbers Tenniskollegin Andrea Petkovic sagt: „Ich musste lernen, meine Gedanken und meine Emotionen zu kontrollieren, zu kanalisieren und zu meinen Gunsten zu nutzen.“ Statt zu denken: „Ich bin nicht so gut wie XY.“ hilft es vielmehr, sich zu sagen: „Ich vertraue auf meine Ressourcen und Fähigkeiten!“

**Verinnerlichen Sie positive Sätze, wie: „Ich vertraue auf meine Ressourcen und Fähigkeiten!“**

Analysieren Sie Ihre Selbstgespräche vor Herausforderungen und ermitteln Sie, welche davon sich positiv auf Ihre Leistung auswirkten. Leiten Sie daraus kurze „Ich...“-Sätze ab, die stets positiv formuliert sind – ohne Verneinungen! Speichern Sie die Sätze auf Smartphone und Desktop ab, schreiben Sie diese auf Post its, so dass Sie diese Sätze häufig lesen. Das hilft Ihrem Unterbewusstsein, die Botschaften zu verinnerlichen.

## Nutzen Sie die Macht Ihrer inneren Bilder!

Der Einsatz geistiger Vorstellungskraft ist ein zentraler Bestandteil des Mentaltrainings. Die bildhafte Vorstellung beeinflusst unser Unterbewusstsein, aktiviert Erlebnisnetzwerke im Gehirn und arbeitet nach dem Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung. Wenn Turner Fabian Hambüchen am Reck stand, sammelte er sich kurz. Vor seinem inneren Auge lief in diesem Moment ein kleiner Film mit einem besonders schwierigen Übungsteil ab. Und dann ging es los: „Sowie meine Finger das Metall der Stange berühren, explodiere ich“, verriet der erfolgreichste Deutsche der Turn-Geschichte.

Wichtig ist, dass Ihre Bilder so lebendig, detailliert und emotional wie möglich sind. Je mehr Sinne Sie ansprechen, desto effektiver ist die Visualisierung. Ob zur Motivation, zum Umgang mit potenziellen Widrigkeiten oder zur Psychoregulation – es geht stets darum, mit der Kraft unserer Vorstellung Situationen optimal zu meistern.



## Antje Heimsoeth

Dipl. Ing. (FH), ist weltweit als Expertin für Selbstführung, Mentale Stärke und Motivation tätig. Sie ist die Gründerin von Heimsoeth Academy. Sie wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ ausgezeichnet und ist als Autorin mit mehreren Bestsellern erfolgreich.