

Matthias Stäuble

**101 Techniken für deine
mentale
Stärke**

**Mentaltraining für Sport, Beruf,
Schule und Alltag**

© 2019 Matthias Stäuble

Layout und Umschlaggestaltung: Bernd Gottwald
Lektorat und Korrektorat: Edgar Haberthür
Fotos: Mike Gottwald, Bernd Gottwald, Fotolia, Shutterstock
Grafiken: Bernd Gottwald, Werner Kilchhofer

Druck und Verlag: tredition GmbH, Hamburg
ISBN Paperback: 978-3-7439-1726-2
ISBN Hardcover: 978-3-7439-1727-9
ISBN e-Book: 978-3-7439-1728-6

Das Werk, einschliesslich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Inhalte dieses Werks basieren auf der Meinung und Erfahrung des Autors und sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Die vorgestellten Techniken sind als Unterstützung zu sehen und können deshalb keine therapeutische Beratung oder allgemeine Trainingsberatung ersetzen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Vorwort: Verlängerung wider Erwarten	9
Übungsauswahl für Schnellstarter	11
1 Warm-up: Was du über Mentaltraining wissen solltest	13
1.1 Wenn die Vorstellung zur Realität wird	13
1.2 Einsatzgebiete und Nutzen des Mentaltrainings	14
1.3 Leistungseinflussfaktoren für den sportlichen Erfolg	16
1.4 Umgang mit Emotionen	18
1.4.1 Die «drei Wellen»	18
1.4.2 Entstehung und Abbau von Emotionen	19
1.4.3 Häufige Fragen im Zusammenhang mit Emotionen und Gefühlen	20
1.5 Eine Übung zum Start – der Biss in die Zitrone	22
1.6 Zum Aufbau der einzelnen Kapitel	23
2 Visualisierung: Innere Bilder als Trainingswerkzeug nutzen	24
2.1 Einsatzmöglichkeiten	24
2.2 Noch gut zu wissen	27
2.3 Den perfekten Film gestalten – das Visualisierungs-Drehbuch	28
Technik 1: Bewegungsabläufe und Verhaltensmuster trainieren	31
Technik 2: Visualisierung und «echtes» Training kombinieren	33
Technik 3: Wettkampfnachbereitung mithilfe der Visualisierung	36
Technik 4: Mentale Trainings- und Wellnessinsel	39
Technik 5: Gelungene und misslungene Aktionen vergleichen	41
Technik 6: Den Alltag erfolgreich bewältigen	43
3 Bereit sein, wenn's losgeht – die Wettkampfvorbereitung	46
3.1 Wenn einer eine (Wettkampf-)Reise tut...	46
3.2 Die Bedeutung von Störfaktoren	46
Technik 7: Gute Vorbereitung ist die halbe Miete	48
Technik 8: Drucksituationen trainieren	50
Technik 9: Handlungs-drehbuch für meine Schlüsselmomente	53
Technik 10: Der optimale Wettkampferregungsgrad	56
Technik 11: Der Wettkampfzeitraffer	59
Technik 12: Emotionale Zustände steuern	60
Technik 13: Die imaginäre Garderobe – mein Rückzugsort	63
Technik 14: Negative Gedanken verändern	65
Technik 15: Imaginäre Schatztruhe (Belastungen ablegen)	68
Technik 16: Der Gedankenmoderator (inneren Dialog regulieren)	70
Technik 17: Das Fingermodell – auf Herausforderungen vorbereitet sein	75
Technik 18: «KADI» – innere Balance vor Wettkampfbeginn	77
Technik 19: In den Wettkampf «einsummen» (einstimmen)	78
Technik 20: Gedankenkontrolle (Selbstgesprächsregulation)	79

4	Optimaler Anspannungsgrad rund um den Wettkampf	84
4.1	Zum Auftakt: Stress – doch besser als sein Ruf?	84
4.2	Die Verkehrsampel	86
4.3	Noch einige Bemerkungen	87
Technik 21:	Anspannungsregulierung mit dem «BADIS»-Konzept	88
Technik 22:	Kälter oder wärmer – die optimale «Betriebstemperatur»	91
Technik 23:	Atemtechniken zur Aktivierung oder Stressreduktion	93
Technik 24:	Das Fadenkreuz im Kopf	99
Technik 25:	Eintauchen in eine andere Welt	100
Technik 26:	Gedanken aus Distanz wahrnehmen	102
Technik 27:	Vorwärts- und Rückwärtszählen	104
Technik 28:	Balancieren auf dem mentalen Surfbrett	105
Technik 29:	Schüttelentspannung	106
Technik 30:	«Über diesen Lavateppich musst du gehn»	107
Technik 31:	Selbstregulation mit dem Gedanken-Tonband	108
5	Konzentrations- und Aufmerksamkeitssteuerung	111
5.1	Die vier Konzentrationszustände	111
5.2	Innehalten oder Action?	115
5.3	Wechseln zwischen den verschiedenen Konzentrationszuständen	117
Technik 32:	Konzentrationsübung für den Alltag	118
Technik 33:	Der Gedankentunnel	122
Technik 34:	Der Gedankensauger	124
Technik 35:	Konzentrationssteigerung «mit den Fingern»	126
Technik 36:	Vogelperspektive: Den richtigen Fokus wählen	127
Technik 37:	Den Fokus aufs Positive richten	130
Technik 38:	Zählen und beschreiben	131
Technik 39:	Einprägen – was weißt du noch alles?	133
Technik 40:	Umgang mit Störfaktoren	135
6	Motivation: Die treibende Kraft in dir	138
6.1	Motivationsarten	138
6.2	Noch gut zu wissen	140
Technik 41:	Meine fünfzig Motivationsgründe	140
Technik 42:	Dialog mit dem «inneren Schweinehund»	142
Technik 43:	«Nur fünf Minuten, dann schauen wir weiter...»	145
Technik 44:	Tage abstreichen	146
Technik 45:	Raus aus den Federn!	147
Technik 46:	Von der Motivation anderer anstecken lassen	149
Technik 47:	Persönlichen Motivationsfilm drehen	151
7	Umgang mit Zielsetzungen	154

7.1	Ziele sind nicht gleich Ziele – die verschiedenen Zielkategorien	154
7.2	Das «SPORT»-Modell	157
Technik 48:	Monats-, Wochen- und Tagesziele	158
Technik 49:	Mein Tagesmotto	162
Technik 50:	«ZINA» – Lösungsansätze in vier Schritten	163
Technik 51:	Der Weg zu meinem Ziel	166
Technik 52:	Entwicklungspotenziale erkennen und fördern	169
Technik 53:	«Little Mountain» – die Kraft eines Songs nutzen	172
Technik 54:	Sinnhaftigkeit von Zielen und Entscheidungen prüfen	175
Technik 55:	Herausforderungen und Zielsetzungen relativieren	177
8	In der Entspannung liegt die Kraft	182
8.1	Alles besteht aus zwei Polen	182
8.2	Entspannung im Alltag und während des Wettkampfs	182
Technik 56:	Streck dich!	184
Technik 57:	Ich gönne mir kurz ein Nickerchen (Powernap)	185
Technik 58:	Einnasenloch-Atmung	187
Technik 59:	Atmung mit offener Körperhaltung	189
Technik 60:	Kraftpunkt-Atmung	191
Technik 61:	«Entspannung an der Wand»	193
Technik 62:	Körperbalance (Hook-up)	194
Technik 63:	Mentaler Naturpfad	197
Technik 64:	Imaginärer Kneipp-Pfad	199
Technik 65:	ALI (Atmung, Lächeln, innere Wahrnehmung)	201
Technik 66:	Alltagssituationen in Zeitlupe erleben (Entschleunigung)	203
Technik 67:	Kopflüften mit der Gesichtsmassage	205
Technik 68:	Regenbogenfarben-Entspannung	207
Technik 69:	Lockere dein Gesicht	209
Technik 70:	Entspannte Muskeln (Tiefenmuskelentspannung)	210
Technik 71:	Innere Ruhe mit der Kerzenflammen-Atmung	216
Technik 72:	Duftgarten – Balance für Körper, Geist und Seele	218
9	Selbstbewusstsein und innere Stärke entwickeln	221
Technik 73:	Wer fragt, der führt (Selbstcoaching-Fragen)	222
Technik 74:	Die Kraft der Symbole	224
Technik 75:	Die Zehn-Finger-Methode – Dinge konsequent durchziehen	226
Technik 76:	Mein verborgenes Entwicklungspotenzial erkennen	229
Technik 77:	Meine hundert Energielieferanten	232
Technik 78:	Mein persönliches Krafitritual	233
Technik 79:	Fähigkeiten aus der Vergangenheit reaktivieren	235
Technik 80:	Neue Wege gehen (Verhaltensmuster ändern)	237

Technik 81:	Verändern von Glaubenssätzen (Überzeugungen)	239
Technik 82:	Ausschau halten nach Glücksmomenten	242
Technik 83:	Mein «Mission Statement» (Lebensgrundsatz)	244
Technik 84:	Der Gefühlsbrief – mentale und emotionale Verarbeitung	245
Technik 85:	Bist du sicher, dass «es» wahr, gut und notwendig ist?	247
10	Umgang mit Herausforderungen	249
10.1	«Die Wettkampfangst konnte mir noch niemand nehmen»	249
10.2	Trainieren der Widerstandsfähigkeit (Resilienz)	250
Technik 86:	Umgang mit Zukunftsängsten	251
Technik 87:	Sorgen lindern mit dem «Worst-Case»-Szenario	255
Technik 88:	Emotionale Stabilität im Sport und Alltag	258
Technik 89:	«Reframing» – einen anderen Blickwinkel einnehmen	261
Technik 90:	Perspektivenwechsel: «Jetzt sehe ich das anders...»	263
Technik 91:	Die Kraft von Yin und Yang	265
Technik 92:	Erlebnisse mit der Flaschenpost verarbeiten	267
Technik 93:	Emotionale Balance dank Musik	270
Technik 94:	Ruhe und Kreativität mit der «liegenden Acht»	273
Technik 95:	Entscheidungsfindung: Welchen Weg will ich gehen?	275
Technik 96:	A oder B – für was entscheide ich mich am besten?	279
Technik 97:	Vertrauen aufbauen mit dem mentalen Hochseilgarten	283
Technik 98:	Prioritäten setzen	287
Technik 99:	AAA – Ändern, Akzeptieren oder Aussteigen	290
Technik 100:	Potenzialentfaltung mit dem ABC-Modell	293
11	Bonustechniken 101	296
Bonus A:	Das Selbstcoaching-Modell	296
Bonus B:	Kommunikationsstrategien für Sport und Alltag	298
Bonus C:	Da war ich wirklich gut!	302
Bonus D:	Selbstcoaching-Fragen für jede Thematik	304
Bonus E:	Konzentration und Energie in den Fingerkuppen	305
Bonus F:	Fokus- und Augenbewegungstraining	305
Bonus G:	Autogenes Training	307
Nachwort:	Wenn alle Stricke reißen...	309
Danksagung:	Altbewährtes Team	310
	Literatur- und Quellenverzeichnis	311
	Früheres Werk	312

Verlängerung wider Erwarten

Als ich vor einigen Jahren mit dem Schreiben meines ersten Buches «Dein Weg zur mentalen Stärke: Mentaltraining und Lebensschule für Sportler, Trainer und Betreuer» beschäftigt war, stand für mich fest, dass dies gleichzeitig mein letztes sein würde. Ich war damals der Meinung, alles niedergeschrieben zu haben, was einen Menschen dabei unterstützt, sich mental weiterzuentwickeln.

Im Zuge meiner eigenen Entwicklung stellte ich jedoch fest, dass noch genügend Stoff für ein zweites Buch vorhanden war – mein «Spiel» als Autor hat also wider Erwarten eine Verlängerung erfahren. Selbstverständlich bin auch ich nicht in der Lage, das Rad neu zu erfinden; ich bin aber fest davon überzeugt, dass selbst jene Leser, welche mein erstes Werk bereits kennen, zahlreiche weitere Impulse erhalten werden. Dies ist auch der Hauptgrund, warum ich bereit war, den immensen Aufwand, der einem solchen Werk zugrunde liegt, noch einmal zu betreiben. Mit der Veröffentlichung meines zweiten Buches endet übrigens auch mein Dasein als «aktiver» Autor, da in Zukunft andere Aufgaben auf mich warten.

Das Buch kann wie üblich von «A bis Z» beziehungsweise kapitelweise gelesen werden. Für jene Leser, welche sich aber lieber häppchenweise mit dem Thema «mentale Stärke» befassen wollen, habe ich mir etwas Besonderes einfallen lassen: Das Buch ist zwar wie gewohnt in einzelne Kapitel/Themenbereiche aufgeteilt, beinhaltet jedoch vor allem einzelne, in sich abgeschlossene Mentaltechniken. Somit ist das Buch auch hervorragend als Nachschlagewerk einsetzbar und nicht nur für Leseratten geeignet. Übrigens: Obwohl sich das Buch häufig auf sportliche Herausforderungen bezieht, sind die Inhalte selbstverständlich auch in den Bereichen Beruf, Schule und Alltag anwendbar. Denn unser Gehirn funktioniert schlussendlich in sämtlichen Lebensbereichen gleich.

Die vorgestellten Techniken sind das Ergebnis aus rund fünfzehn Jahren Erfahrung im Mental- und Coachingbereich. Ich war all die Jahre über privilegiert, während meiner Aus- und Weiterbildungen von ganz unterschiedlichen Mentoren beziehungsweise Denkansätzen zu profitieren, und hatte auch immer wieder die Möglichkeit, mich mit Berufskollegen professionell auszutauschen. Besonders wertvoll waren aber vor allem jene Erfahrungen, welche ich in der Praxis mit meinen Athleten und Studenten erleben durfte. Dabei ist mir unter anderem immer wieder besonders aufgefallen, dass es nichts bringt, jemandem ein Patentrezept überzustülpen, sondern dass es massgeschneiderter Lösungen bedarf. Dies deshalb, weil die Gegebenheiten (Rahmenbedingungen, Biografie, Per-

sönlichkeitsmerkmale) eines jeden Menschen unzählige Eigenheiten aufweisen, welche ein 08.15-Vorgehen häufig schwierig machen. Und da diese Gegebenheiten niemand so gut kennt wie die betroffene Person selbst, obliegt ihr auch die Hauptverantwortung, die Lösungsansätze zu erarbeiten und konsequent in die Praxis umzusetzen. Das bedeutet zwar etwas mehr Arbeit, als wenn einem etwas fixfertig serviert wird, ist dafür aber um ein Vielfaches nachhaltiger. Selbstverständlich spricht nichts dagegen, wenn während einer Lösungssuche andere Menschen eine unterstützende Rolle einnehmen (nahestehende Personen, Trainer, Mentalcoach). Solche Begleiter erweisen sich in der Praxis gerade in stürmischen Phasen oft als hilfreich.

*«Nimm an, was nützlich ist. Lass weg, was unnützlich ist.
Und füge das hinzu, was dein Eigenes ist.» (Bruce Lee)*

Was bedeutet dies nun für dich als Leser? Betrachte die Inhalte dieses Buches als Inspirationsquelle. Probiere aus, was für dich momentan am besten passt, was du lieber weglassen möchtest, und kombiniere deine neugewonnenen Erkenntnisse mit Dingen, welche du in der Vergangenheit bereits erfolgreich angewandt hast. Viel wichtiger als irgendeine Technik detailliert nach einem Lehrbuch anzuwenden, ist sowieso, mit welcher Haltung du durchs Leben gehst.

Ich habe beim Schreiben des vorliegenden Werks wirklich nochmals all meine Karten auf den Tisch gelegt und hoffe, dass du in irgendeiner Form davon zu profitieren weisst. Nun bist du an der Reihe: Ich wünsche dir viel Spass beim Eintauchen in die Welt des mentalen Trainings!

Olten, im Januar 2019

Matthias Stäuble

PS: Da ich mit den meisten Personen in der Sportwelt eine sehr persönliche Beziehung pflege, habe ich mich bei der Schreibweise für die Du-Form entschieden. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich zudem lediglich die männliche Form; es sind jedoch immer beide Geschlechter gemeint.

Übungsauswahl für Schnellstarter

Obwohl vieles dafür spricht, dass du die Techniken nach deinem eigenen Gutdünken aussuchst, habe ich als Starthilfe zehn Techniken ausgewählt, welche ich als guten Einstieg erachte. Falls du also bei der Auswahl unschlüssig bist oder es kaum erwarten magst, loszulegen, probiere zuerst die eine oder andere der unten aufgeführten Techniken aus (die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle). Um die Materie in der Tiefe zu verstehen, empfehle ich dir allerdings, zu einem späteren Zeitpunkt auch die Einführungen der einzelnen Kapitel zu lesen.

- Technik 1: Bewegungsabläufe und Verhaltensmuster trainieren, Seite 31
- Technik 9: Handlungsdrehbuch für meine Schlüsselmomente, Seite 53
- Technik 13: Die imaginäre Garderobe – mein Rückzugsort, Seite 63
- Technik 15: Imaginäre Schatztruhe (Belastungen ablegen), Seite 68
- Technik 20: Gedankenkontrolle (Selbstgesprächsregulation), Seite 79
- Technik 21: Anspannungsregulierung mit dem «BADIS»-Konzept, Seite 88
- Technik 23: Atemtechniken zur Aktivierung oder Stressreduktion, Seite 93
- Technik 35: Konzentrationssteigerung «mit den Fingern», Seite 126
- Technik 52: Entwicklungspotenziale erkennen und fördern, Seite 169
- Technik 89: «Reframing» – einen anderen Blickwinkel einnehmen, Seite 261



1 Warm-up: Was du über Mentaltraining wissen solltest

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir einige Hintergründe und grundlegende Themen des Mentaltrainings auf. Es ist sozusagen das Aufwärmen, damit du für die später vorgestellten Techniken bereits etwas vorbereitet bist.

*Dass unsere Vorstellungen realer sind, als wir oft glauben,
widerspiegelt sich auch im täglichen Sprachgebrauch:
Sätze wie «wenn ich nur schon daran denke, wird mir ganz schlecht»
oder «Vorfreude ist bekanntlich die grösste Freude»
bestätigen dies schon seit eh und je.*

1.1 Wenn die Vorstellung zur Realität wird

Bestimmt hast du schon das eine oder andere Mal an etwas gedacht, das dir äusserst real vorkam, obwohl es sich dabei nur um eine Vorstellung in deinem Kopf handelte (zum Beispiel bevorstehender oder vergangener Wettkampf, Ferien, geplantes Treffen mit Freunden). Dass sich solche Vorstellungen manchmal sehr echt anfühlen, hat damit zu tun, dass dein Gehirn grundsätzlich nicht unterscheidet, ob etwas wirklich gerade passiert oder ob es sich dabei nur um eine innere Vorstellung handelt. Dies gilt übrigens auch für Ereignisse, die gar noch nicht stattgefunden haben und von denen du nicht einmal sicher bist, ob sie je stattfinden werden. Denn gewisse Teile des Gehirns kennen keine Zeit- und Raumempfindungen im eigentlichen Sinne; das heisst, jede im Kopf ablaufende Vorstellung wird grundsätzlich als real wahrgenommen und löst dabei die dazugehörigen Gedanken, Emotionen und Körperreaktionen aus. Ein sehr gutes Beispiel dazu ist der nächtliche Traum: Die in einem Traum vorkommenden Ereignisse fühlen sich wie im richtigen Leben an, obwohl der Körper die ganze Zeit über im Bett liegt. Auch wenn Vorstellungen im Alltag (Wachbewusstsein) in der Regel nicht ganz so intensiv wahrgenommen werden wie im Traum, ist deren Effekt für deine Leistungsfähigkeit und Lebensqualität dennoch sehr entscheidend.

Einen ähnlichen Mechanismus erlebst du, wenn du zum Beispiel beobachtest, wie sich jemand bei einem (Sport-)Unfall verletzt, oder wenn du eine schöne Filmszene im Fernsehen anschaust. Dabei werden die Empfindungen – die Intensität fällt je nach Situation sehr unterschiedlich aus – auf dich als Beobachter übertragen. Dank diesem Mechanismus ist es uns Menschen auch möglich, die Gefühle einer anderen Person wahrzunehmen (Mitgefühl, Empathie). Manche Forscher ordnen dieses Phänomen den sogenannten Spiegelneuronen in unserem Gehirn zu.

Beim Mentaltraining im engeren Sinne – oft als Visualisierung, Vorstellungstraining oder Imagination bezeichnet – geht es in der Praxis darum, den gerade beschriebenen Mechanismus des Gehirns *bewusst* einzusetzen, um eine von dir gewünschte Veränderung herbeizuführen. Mit Mentaltraining ist es zum Beispiel möglich, Bewegungsabläufe, Standardsituationen, optimale Verhaltensweisen oder ähnliche Dinge im Kopf zu trainieren. Grundsätzlich funktioniert das Vorstellungstraining wie das «echte» Training: Wird ein bestimmtes Muster immer wieder auf die gleiche Art und Weise ausgeführt, tritt mit der Zeit ein Automatismus ein, welcher tendenziell auch unter erschwerten Bedingungen standhält. Welche Möglichkeiten im Detail existieren, erfährst du in Kapitel 2.

*Das Gehirn hält Vorstellungen grundsätzlich für sehr real.
Das heisst, wenn beispielsweise ein Eiskunstläufer bestimmte Stellen seiner Choreographie innerlich durchgeht, werden dieselben Nervenzellen in Gehirn und Körper aktiviert wie beim physischen Training.*



1.2 Einsatzgebiete und Nutzen des Mentaltrainings

In der Praxis wird der Begriff Mentaltraining nicht nur für das im letzten Abschnitt beschriebene Visualisierungstraining verwendet, sondern bezieht sich häufig auch auf weitere Einsatzgebiete. Eine Übersicht findest du in der nachfolgenden Grafik:



Einsatzgebiete des Mentaltrainings: Mentale Werkzeuge («Fundament») sind als Unterstützung gedacht, um sportliche, private und berufliche Situationen bestmöglich zu meistern. Je besser die Werkzeuge beherrscht werden, desto einfacher können die Themen der Lebenssäulen «Sport» und «Privat und Beruf» gemeistert werden. Wichtig: Es geht dabei nicht nur um den sichtbaren Erfolg (messbares Resultat), sondern auch um den Umgang mit Herausforderungen jeglicher Art sowie um eine langfristige und nachhaltige Entwicklung der Persönlichkeit.

Über den Nutzen des Mentaltrainings wird in der Sportwelt – wie über andere Angelegenheiten natürlich ebenfalls – oft diskutiert. Obwohl es immer noch Stimmen gibt, die Mentaltraining für unnötig halten, sind heute viele Personen aus der Sportszene der Ansicht, dass Mentaltraining einen festen Platz im Leben eines (Leistungs-)Sportlers einnehmen sollte. In Studien beziehungsweise Fachdiskussionen tauchen manchmal sogar Prozentzahlen auf, wie hoch der Nutzen denn wirklich genau sei. Die Ergebnisse oder Meinungen fallen jedoch von Situation zu Situation sehr verschieden aus, weshalb es in der Praxis kaum Sinn macht, pauschal eine Zahl zu nennen. Zudem ist der Begriff Mentaltraining sehr unterschiedlich interpretierbar, was eine genaue Bezifferung zusätzlich erschwert.



1.3 Leistungseinflussfaktoren für den sportlichen Erfolg

Mentaltraining sollte regelmässig durchgeführt werden und einen festen Platz im Alltag einnehmen. Einfach schnell zum Mentaltrainer zu gehen oder dreimal tief durchzuatmen, bringt nicht den optimalen Nutzen. Es ist ähnlich wie bei einem Muskel, welcher über längere Zeit hinweg trainiert werden muss, um sich optimal zu entwickeln.

Wie gross der Nutzen des Mentaltrainings auch immer sein mag: Es gibt zahlreiche Faktoren, die den (sportlichen) Erfolg beeinflussen, wobei diese nicht immer klar ersichtlich sind. Deshalb fällt es Sportlern besonders unmittelbar nach dem Wettkampf schwer, auf auftauchende «Journalistenfragen» – welche übrigens nicht nur von Journalisten gestellt werden – eine passende Antwort zu finden. Denn bis das Gehirn in der Lage ist, die Eindrücke zu analysieren und verarbeiten, braucht es zuerst einmal eine emotionale Abkühlung sowie etwas Bedenkzeit. Aber selbst dann bleibt häufig eine kleinere oder grössere «Lücke» (eine Art Blackbox) zurück, welche verhindert, eine ganz klare Erkenntnis über den erreichten Erfolg oder Misserfolg zu erlangen. Dies hat wohl damit zu tun, dass viele Dinge auf unbewusster sowie emotionaler Ebene ablaufen und somit nicht logisch nachvollziehbar sind. Zudem gibt es zahlreiche Faktoren, welche oft nicht in vollem Ausmass der eigenen Kontrolle unterliegen.

Aus meiner Sicht existieren vordergründig folgende Puzzleteile, welche die Leistungsfähigkeit beziehungsweise den Wettkampfausgang beeinflussen:

<p style="text-align: center;">Mentale Fertigkeiten</p> <p>Emotions- und Gedankenkontrolle, Umgang mit Druck und Rückschlägen, Anspannungsregulation, Konfliktbewältigung, Ausblenden von Störfaktoren, mentale Wettkampfvorbereitung, Reflexionsfähigkeit</p>	<p style="text-align: center;">Talente und Anlagen</p> <p style="text-align: center;">(nicht/kaum trainierbar)</p>
<p style="text-align: center;">Wettkampfbedingungen</p> <p>Eigene Tagesform, Tagesform des Gegners und allfälliger Teammitglieder, Wettkampfglück, Wetter, Wettkampfglement, Schiedsrichterentscheidungen</p>	<p style="text-align: center;">Sportliche Fertigkeiten (trainierbar)</p> <p>Kraft, Ausdauer, Koordination, Technik, Taktik, Spielverständnis</p>
<p style="text-align: center;">Planung und Regeneration</p> <p>Organisatorische und trainingsmethodische Wettkampfvorbereitung, Trainingsbedingungen, Ausrüstung, Regenerationsmassnahmen</p>	<p style="text-align: center;">Allgemeine Lebensumstände</p> <p>Soziales Umfeld, Beruf, Studium, Schule, Finanzen, Gesundheit, persönliche Reife, Ernährung, Lebenswandel, Schicksal</p>

Beeinflussungsfaktoren für Leistungsfähigkeit und Wettkampfausgang: Achte darauf, dass du deine Energie vor allem für jene Bereiche einsetzt, welche du in einer bestimmten Situation auch wirklich selbst beeinflussen kannst. Es gilt zu beachten, dass das Puzzleteil «mentale Fertigkeiten» manchmal eine «übergeordnete» Rolle innehat. Das heisst, du bist mit dessen Unterstützung in der Lage, die anderen Bereiche positiv zu beeinflussen.

Noch ein wichtiger Hinweis: Willst du sportlich oder persönlich wachsen, ist es oft notwendig, neue Verhaltensmuster zu schaffen. Um ein altes Muster zu lösen beziehungsweise ein neues stabil zu installieren, braucht es in der Regel etwa vier Wochen Zeit. Während dieses Prozesses solltest du dich möglichst täglich in irgendeiner Form mit dem neuen Muster (Verhalten, Taktik, Technik, mentale Übungen) beschäftigen und nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, falls sich der Erfolg nicht auf Anhieb einstellt und sich etwas in dir gegen die geplante Veränderung wehrt (Motivationsprobleme, Skepsis, temporäre Blockaden, Jammern). Denn Veränderungen bedeuten für das Gehirn immer sehr viel Arbeit, weshalb

es gute Argumente (Motive) für das neue Muster braucht. In einzelnen Fällen – wenn du zum Beispiel merkst, dass der angestrebte neue Weg voraussichtlich in einer Sackgasse endet – ist die Gegenwehr natürlich berechtigt, und es gilt einen neuen Weg einzuschlagen oder beim Ursprungszustand (altes Muster) zu bleiben.

1.4 Umgang mit Emotionen

Über den optimalen Umgang mit den rund um einen Wettkampf aufkommenden Emotionen und Gedanken (Selbstregulation, Selbstkontrolle oder Psychoregulation genannt) wird in Fach- und Athletenkreisen immer wieder diskutiert. Meine Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass es in der Regel verschiedener Strategien bedarf beziehungsweise es «mehrere Wege gibt, die nach Rom führen». Du wirst deshalb in den nachfolgenden Kapiteln Techniken aus ganz unterschiedlichen Bereichen kennenlernen. Um die verschiedenen Ansätze besser zu verstehen, vermittele ich dir vorab noch einige psychologische Grundlagen:

1.4.1 Die «drei Wellen»

In der Entwicklungsgeschichte der Psychologie (Verhaltenstherapie) existieren drei verschiedene «Wellen», wobei jede der einzelnen Wellen bei auftretenden «Problemen» ihre eigene Erfolgsstrategie bereithält:

Erste Welle («Behaviorismus», etwa 50er Jahre): Ein problematisches Verhalten wird durch ein **«besseres», konstruktives Verhalten ersetzt** (zum Beispiel einer Angst oder übermässigem Stress mit Entspannung begegnen, welche durch eine entsprechende Übung erreicht wird).

Zweite Welle («kognitive Wende», etwa 60er/70er Jahre): Einem problematischem Verhalten wird durch die Veränderung von Kognitionen entgegengewirkt (zum Beispiel wird ein irrationaler, negativer Gedanke durch einen **«besseren», positiven Gedanken ersetzt**). Kommt bei einem Athleten beispielsweise der Gedanke auf, «ich habe Angst, dass ich verschiess», könnte er diesen ersetzen durch «ich versenke den Ball sicher».

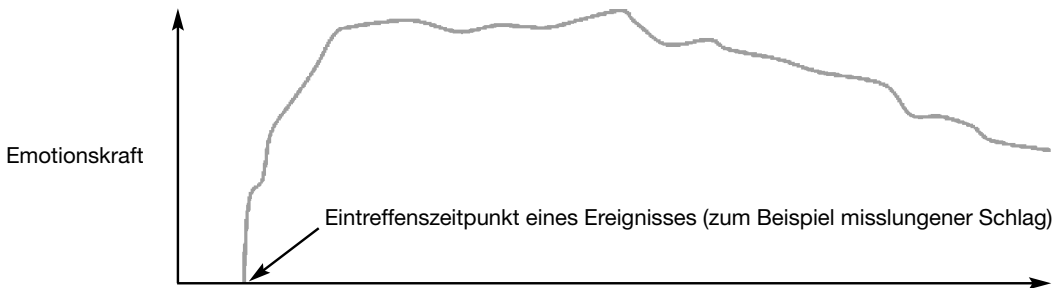
Dritte Welle («emotionale Wende», etwa 80er/90er Jahre): Diese Theorie geht davon aus, dass Emotionen, Gefühle und Gedanken funktionelle (sinnvolle) psychologische Phänomene darstellen und somit nicht einfach als «schlecht» oder «gut» zu werten sind. Bei diesem Ansatz werden also «problematische» Verhaltensweisen, Gedanken, Emotionen und Gefühle nicht etwa ersetzt, sondern in erster Linie **akzeptierend (nicht wertend und nicht hinterfragend) wahrgenommen**. Beispiel: Ein Speerwerfer zittert kurz vor seinem nächsten Versuch und denkt dabei, «in diesem Zustand wird das heute nichts». Nun versucht er NICHT, das Zittern und den negativen Gedanken um jeden Preis zu ändern (das wäre der Ansatz der ersten beziehungsweise zweiten Welle), sondern akzeptiert die momentanen Empfindungen und konzentriert sich anschliessend so gut wie möglich auf seinen Versuch. Das Ziel besteht somit vor allem darin, aus einer «schlechten» (unangenehmen) Situation das

Beste zu machen und zu verhindern, dass sich die Dinge nicht noch weiter hochschaukeln. Es geht also bei dieser «Technik» nicht primär darum, sich dank dem Annehmen umgehend besser zu fühlen.

Nebenbei: Die Ansätze der dritten Welle kennt man in anderen Kulturen und Konzepten (beispielsweise Buddhismus, Yoga) schon seit Menschengedenken.

1.4.2 Entstehung und Abbau von Emotionen

Wie schon angedeutet, haben meiner Ansicht nach sämtliche drei Wellen ihre Daseinsberechtigung (sehr gute Ergebnisse sind häufig zu beobachten, wenn die drei Wellen miteinander kombiniert werden). Obwohl die richtige Strategiewahl sehr individuell ist und von mehreren Faktoren abhängt, kann allgemein festgehalten werden, dass die ersten beiden Wellen eher geeignet sind, um mit «kleinen» negativen Emotionen und Gedanken umzugehen. Wurde das Emotionsfeuerwerk einmal richtig gezündet, ist diesem mithilfe der ersten beiden Wellen (zum Beispiel Durchführung einer Entspannungsatmung oder eines positiven Selbstdialogs) zumindest auf die Schnelle kaum beizukommen. Häufig passiert sogar genau das Gegenteil: Unangenehme Emotionen unbedingt weghaben zu wollen verstärkt den gegenwärtigen Zustand meist zusätzlich.



Zeitverlauf bei Entstehung und Abbau von Emotionen: Emotionen – unangenehme wie angenehme – entwickeln beim Eintreffen eines bestimmten Ereignisses (Auslöser) häufig innert kürzester Zeit einen Grossteil ihres Potenzials, brauchen jedoch relativ lange, um sich danach wenigstens einigermaßen «abzukühlen». Ab einer gewissen Stärke können Emotionen zudem nicht mehr im Keime erstickt werden. Dieser Mechanismus ist zu vergleichen mit einer bereits ausgelösten Lawine: Eine Lawine, die bereits eine gewisse Kraft entfaltet hat, ist nicht mehr aufzuhalten. In der Praxis gibt es ganz viele «Lawinengrößen». Manchmal kommt es auch vor, dass sich viele kleine Lawinen zu einer grossen Lawine zusammenballen und das Fass erst zu einem späteren Zeitpunkt zum Überlaufen bringen. In solchen Fällen heisst es dann: «Die Emotionen sind mit mir durchgegangen.»

Stellst du fest, dass es dir nicht gelingt, ein unangenehmes Gefühl anzunehmen, nimmst du auch diese Tatsache an; also dass du im Moment nicht in der Lage bist, das unangenehme Gefühl anzunehmen.

1.4.3 Häufige Fragen im Zusammenhang mit Emotionen und Gefühlen

Sind Emotionen und Gefühle eigentlich das Gleiche?

Im gängigen Sprachgebrauch werden die beiden Begriffe häufig synonym verwendet, was für den Alltag aus meiner Sicht auch völlig in Ordnung ist. Nichtsdestotrotz gibt es einige Unterschiede, die interessant und hilfreich sein können. Allerdings findet sich in der Fachwelt keine einheitliche Abgrenzung, weshalb ich an dieser Stelle meine eigene Auffassung dazu ausführe: Gefühle werden grundsätzlich bewusst wahrgenommen oder eben gefühlt – im Vordergrund steht die Beobachtung/Empfindung und nicht die Bewertung mit den damit verbundenen Reaktionen. Bei Emotionen hingegen erfolgt – wenn häufig auch unbewusst – eine Bewertung, und es kommt «Bewegung» ins Spiel (Handlungen und Reaktionen, welche oft auch nach aussen sicht- oder hörbar werden). Nicht umsonst wird Emotion manchmal mit «Energie in Bewegung» übersetzt. Kommt bei einem Athleten in einer Wettkampfsituation, aus welchen Gründen auch immer, beispielsweise Angst auf, entstehen vielleicht Dinge wie Herzklopfen, Schweißhände, trockener Mund, negative Gedanken oder allgemeines Unwohlsein (= Gefühle). Blicke der Athlet lediglich beim Fühlen/Wahrnehmen, würde ansonsten nichts weiter passieren. Häufig entstehen in solchen Situationen jedoch emotionale Reaktionen wie Weglaufen (vielleicht auch nur im übertragenen Sinne), überhasteter oder verzögerter Start, Schreien, Ausraster, Materialbeschädigung usw.

Zum Vergleich der beiden Begriffe noch ein Sinnbild: Ist der Wellengang des Meeres eher ruhig, handelt es sich um ein Gefühl; ist ein heftiger Sturm am Toben, geht es um Emotionen. Man könnte deshalb auch sagen, dass eine Emotion ein sehr intensiv ausgelebtes Gefühl ist.

An dieser Stelle sei noch ausdrücklich angemerkt, dass Emotionen und Gefühle, welcher Art auch immer, grundsätzlich eine völlig natürliche und notwendige Erscheinung darstellen. Wichtig ist jedoch, dass du lernst, diese richtig zu verstehen und situationsgerecht mit ihnen umzugehen.

Welche Emotionen/Gefühle gibt es?

In der Literatur wird oft von sogenannten Grundemotionen (auch Grundgefühle, Primärafekte oder Basisemotionen genannt) gesprochen, welche als wesentlicher Bestandteil jeder menschlichen Existenz angesehen werden und somit auch in allen Kulturen gleichermaßen anzutreffen sind. Fasst man die verschiedenen Theorien zusammen, kommen in erster Linie folgende Grundemotionen zur Sprache: Freude, Liebe, Neugierde, Interesse, Überraschung, Wut, Hass, Ekel, Ärger, Furcht, Angst, Verachtung, Traurigkeit, Scham, Schuld (Quelle: Wikipedia). Im täglichen Sprachgebrauch beziehungsweise in der Coachingarbeit werden den Emotionen jedoch häufig noch weitere Begriffe zugeschrieben. Übrigens: Der Grund, war-