

**Matthias Stäuble**

# **Dein Weg zur mentalen Stärke**

**Mentaltraining und Lebensschule für  
Sportler, Trainer und Betreuer**



© 2015 Matthias Stäuble

Layout und Gestaltung: Bernd und Mike Gottwald

Lektorat: Bernd Gottwald; Korrektorat: Edgar Haberthür

Fotos: Mike Gottwald (S. 17, 77–81, 137–138)

Fotolia: Umschlag, S. 23, 58, 84, 89, 96, 100, 103, 107, 111, 113, 121, 122, 132, 148, 158, 165

Grafiken: Bernd Gottwald; Comic-Zeichnungen: Werner Kilchhofer

Druck und Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Paperback: 978-3-7323-3919-8

ISBN Hardcover: 978-3-7323-6115-1

ISBN e-Book: 978-3-7323-6116-8

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 Ausführungen können jedoch 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.

# Inhalt

	Vorwort: Mit allem gespickt, was dazugehört	9
<b>1</b>	<b>Mentaltraining – was ist das jetzt genau?</b>	<b>11</b>
1.1	Die richtigen Bilder im Kopf	11
1.2	Was Sportler von den Astronauten lernen können	12
1.3	Die klassischen Trainingsansätze im Mentaltraining	13
1.4	Ziele und Einsatzgebiete mentaler Techniken	13
1.5	Gängige Techniken auf dem Markt	15
<b>2</b>	<b>Ziele setzen und erreichen</b>	<b>18</b>
2.1	Was ist überhaupt ein Ziel?	18
2.2	Wieso Ziele setzen?	19
2.3	Unterschied zwischen Wünschen und Zielen	20
2.4	Die 4M-Methode – wie du Ziele optimal formulierst	21
2.5	Zielkategorien	23
2.5.1	Zeitliche Abstufung von Zielen (kurz-, mittel- und langfristig)	24
2.5.2	Zielarten (Ergebnis-, Leistungs- und Handlungsziele)	25
2.5.3	Zielerreichungsgrad – wieviel von meinem Ziel habe ich erreicht?	27
2.5.4	Motivationsarten – innere und äussere «Treiber»	30
2.5.5	Die Zielplanung in der Praxis	30
<b>3</b>	<b>Herausforderungen auf dem Weg zur Zielerreichung</b>	<b>35</b>
3.1	Umwege von A via C nach B	36
3.1.1	Die drei «Botschaften» unangenehmer Situationen	37
3.2	Der optimale «Zielerreichungs-Modus»	39
3.3	Ziele erreichen – wichtig, aber nicht überlebenswichtig	43
3.3.1	Exkurs in die Steinzeit	43
3.3.2	Das Erbe der Evolution	43
<b>4</b>	<b>Visualisierung – Die Kraft der inneren Bilder</b>	<b>45</b>
4.1	Die Wirkung der Vorstellungskraft	45
4.2	Sportarten und ihre verschiedenen Komplexitätsstufen	46
4.3	Grundsätzliche Anwendungsfelder der Visualisierung	48
4.4	Dein eigenes Visualisierungs-«Drehbuch»	49
4.4.1	Visualisierungs-Drehbuch erstellen	50
4.4.2	Bevor du loslegst: Vorbereitungen und Überlegungen	53
4.4.3	Beispiel einer Visualisierungs-Trainingseinheit	54
4.5	Kurzvisualisierungsprogramm	56
4.6	Visualisieren ins physische Training integrieren	57
4.7	Studien zum Thema Visualisieren	57
4.7.1	Bewegungsausführungen und Vorstellungskraft	57
4.7.2	Muskelanspannung und Vorstellungskraft	58
<b>5</b>	<b>Umfeld und Energieniveau optimieren</b>	<b>59</b>

# Inhalt

5.1	Ohne Energie keine Leistung	59
5.2	Die vier Säulen der Leistungsfähigkeit	60
5.3	Optimiere dein Energiekonto	61
5.4	«Kräfte aus der Vergangenheit»	63
5.5	«Kreis der Stärke»	66
5.6	Power-Wort	66
5.7	Nimm deinen Tagesablauf unter die Lupe	67
5.8	Fragerituale für den Morgen und den Abend	69
5.9	Spiegelritual	69
<b>6</b>	<b>Entspannung und Regeneration im Alltag</b>	<b>70</b>
6.1	Wie der Stresslevel dein Verhalten beeinflusst	70
6.2	Atmung und Entspannung	71
6.2.1	Das kleine Einmaleins der Atmung	72
6.2.2	Atemübungen und Tipps für den Alltag	73
6.3	Der «Gedanken-Bus»	74
6.4	Progressive Muskelentspannung	75
6.4.1	Anspannen und trotzdem entspannen – wie geht das?	75
6.4.2	Progressive Muskelentspannung in der Praxis	77
<b>7</b>	<b>Die Bedeutung der Konzentration</b>	<b>83</b>
7.1	Ein Fallbeispiel zum Start	83
7.2	Die verschiedenen Konzentrationszustände	83
7.3	Die Konzentration in der Praxis	86
7.3.1	Fokustraining «den Scheinwerfer richtig einstellen»	86
7.3.2	Fokustraining «die bewegte Person»	86
7.3.3	Beispiel Konzentration im Tennis und Hürdenlauf	87
7.4	Die drei Konzentrationszonen	89
<b>8</b>	<b>Selbstregulation – Steuerung deiner Gedanken, Emotionen und Handlungen</b>	<b>94</b>
8.1	Gedanken und Worte steuern mit der Selbstgesprächsregulation	94
8.1.1	«Leichte» und «mittlere» negative Selbstgespräche	96
8.1.2	«Starke» negative Selbstgespräche (Glaubenssätze und Überzeugungen)	107
<b>9</b>	<b>Wettkampfvorbereitung – gut vorbereitet ist halb gewonnen</b>	<b>110</b>
9.1	Unterschiede zwischen Training und Wettkampf	110
9.2	Simulieren von Wettkampfsituationen	113
9.2.1	Prognosetraining	114
9.2.2	Training der Nichtwiederholbarkeit	115
9.2.3	Analyse der Ergebnisse (Reflexion)	116
9.3	Idealer Leistungszustand: Die richtige «Betriebstemperatur»	116
9.4	Wettkampfvorbereitung in der Praxis	121
9.4.1	Die drei Elemente der Wettkampfvorbereitung	121

## Inhalt

9.4.2	Visualisierung während der Wettkampfvorbereitung	127
9.4.3	Do's und Don'ts vor dem Wettkampf	130
<b>10</b>	<b>Der Wettkampf – wollen ja, müssen nein</b>	<b>133</b>
10.1	Mentale Techniken rund um den Wettkampf	133
10.1.1	Gedanken- und Gefühlsbehälter	134
10.1.2	«Für alle Fälle»	134
10.1.3	«Abhaken, es geht weiter»	135
10.1.4	Imaginärer Gehörschutz	135
10.1.5	«Der Tiefkühler im Geräteraum»	135
10.1.6	Negative Selbstgespräche «abreißen»	136
10.1.7	Beruhigungs-/Stärkungsklopfen	137
10.1.8	Kurzentspannung mit der progressiven Muskelentspannung	137
10.1.9	Kurzatemtechniken	138
10.1.10	«Es liegt in deiner Hand»	140
10.1.11	Der «Schutzanzug»	141
10.1.12	Der «Wohlfühlort» in deinem Kopf	142
10.1.13	«Wenn-Dann»-Strategien	143
10.1.14	Rituale während dem Wettkampf	144
10.1.15	Visualisierung während dem Wettkampf/Training	146
10.1.16	Der schlaue Wicki oder: «Wie kann ich das Problem lösen?»	147
10.1.17	Verhaltensmuster unterbrechen: «Stopp, Polizei!»	147
10.2	Mentale und emotionale Verarbeitung des Wettkampfes	149
10.2.1	Die Reflexion (zurückblicken und Lernschritte erkennen)	149
10.2.2	Den «Film» neu schreiben – mentale Wettkampfnachprogrammierung	150
<b>11</b>	<b>Umsetzungstipps und Gedanken zum Schluss</b>	<b>153</b>
11.1	Mentaltraining in den Alltag integrieren	154
11.2	Mentaler Werkzeugkoffer	156
11.3	Integriere unangenehme Botschaften in ein «Sandwich»	157
11.4	Sei dein eigener Coach – die Selbstcoaching-Fragen	158
11.5	Zum Schluss: Fragen und Anregungen für dein (Sportler)-Leben	160
	Nachwort: Ein wahrer Champion	164
	Danksagung: Ein funktionierendes Team	165
	Literaturverzeichnis	166
	Stichwortverzeichnis	167–171
	Über das Buch	Umschlag
	Über den Autor	Umschlag



## Vorwort: Mit allem gespickt, was dazugehört

Vor einiger Zeit besuchte ich die alles entscheidenden Playoff-Partien im Schweizer Juniorensportspitzenhandball. Nicht zuletzt aufgrund der brisanten Ausgangslage waren die Partien mit allem gespickt, was zu einem packenden Finale dazugehört: meisterhafte Aktionen, Lattenknaller statt Tor, Nervenflattern, Wutausbrüche, Lächeln, Tränen, Freude, umstrittene Entscheidungen, Provokationen, herzliche Umarmungen, tobende Zuschauer und vieles mehr.

Während der Partien wurde mir einmal mehr klar, dass die mentalen Faktoren – natürlich abgesehen von Athletik, Technik, Taktik, Spielverständnis und Talent – die Leistungsfähigkeit sowie Gemütslage eines Sportlers enorm beeinflussen. Ich bin mir sicher, dass auch du – egal für welchen Sport dein Herz schlägt – ähnliche Situationen, wie sie die jungen Handballer erleben durften, aus eigener Erfahrung kennst. Das Hauptziel dieses Buches besteht deshalb darin, dass du für dich ein persönliches mentales Lösungskonzept entwickeln kannst, mit welchem du in Zukunft deine Herausforderungen bestmöglich meistern kannst.

Das Buch liefert dir mentale Werkzeuge, welche ich die letzten Jahre selbst lernen und natürlich mit zahlreichen Sportlern anwenden durfte. Die Inhalte richten sich nebst Sportlern auch an Trainer/Betreuer sowie Mentaltrainer und Sportpsychologen und sind in erster Linie ein Leitfaden für die Praxis. Deshalb beschränke ich mich bewusst auf ein Mindestmass an Fachbegriffen sowie theoretischen Ausführungen. Neben klassischen Mentaltechniken aus der Sportpsychologie findest du auch immer wieder Anregungen, dich mit deiner persönlichen Entwicklung zu beschäftigen. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass auf diese Weise das Potential eines Sportlers am meisten zur Geltung kommt. Es ist so, als würdest du einen Tunnel nicht nur von der einen, sondern von beiden Seiten graben.

Im ersten Kapitel erfährst du zum «Aufwärmen» etwas über die Hintergründe, Wirkungsweise und Einsatzgebiete des mentalen Trainings, bevor wir uns dann tiefgründig mit den Themen «Ziele» und «Herausforderungen» beschäftigen (Kapitel zwei und drei). In den Kapiteln vier und fünf wirst du in die «Geheimnisse» der Visualisierung eingeweiht (innere Vorstellung von Bewegungsabläufen) und erfährst zudem, wie wichtig es ist, dein gesamtes Umfeld im und neben dem Sport zu durchleuchten. Selbstverständlich dürfen auch die Themen Entspannung, Konzentration und Selbstgesprächs-/Emotionsregulation nicht fehlen (Kapitel sechs bis acht). Die Wettkampfvorbereitung nehmen wir in den Kapiteln neun und zehn unter die Lupe. Darin vermittele ich dir auch zahlreiche Techniken, welche du während des Wettkampfes einsetzen kannst. Am Schluss des Buches (Kapitel elf) findest du weitere Anwendungstipps, wie du das mentale Training nachhaltig in den Alltag integrieren kannst. Da die einzelnen Kapitel teilweise aufeinander aufbauen, empfehle ich dir, diese der Reihe nach zu lesen. Das ist jedoch nicht absolut zwingend. Falls du dich zuerst lieber mit einer bestimmten Thematik auseinandersetzen willst, kannst du als Erstes auch im Stichwortverzeichnis am Ende des Buches nachschauen.

Ich habe die Übungen und Erklärungen so gut wie möglich beschrieben, bin mir jedoch im Klaren darüber, dass es unmöglich ist, alles bis ins kleinste Detail zu beschreiben. In der Regel ist es hilfreich, einfach einmal zu experimentieren und dich auf dein Bauchgefühl zu verlassen.

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.

Mit wenigen Ausnahmen entsprechen sämtliche Beispiele meinen persönlichen Erfahrungen, die ich die letzten Jahre in meiner Rolle als Mentalcoach sammeln durfte. Selbstverständlich sind die Beispiele aus Komplexitätsgründen vereinfacht ausgeführt. Damit Rückschlüsse auf Personen ausgeschlossen werden können, habe ich die Ausführungen des Mentalcoachings teilweise etwas verändert.

Bevor du durchstartest, noch eine wichtige Anmerkung: Bitte sieh dieses Buch nicht als das Erfolgsrezept, welches einfach kopiert werden kann. Lasse dich inspirieren und gestalte deinen ganz persönlichen Weg zur mentalen Stärke. Ich vergleiche es jeweils mit dem Kochen: Standardrezepte anzuwenden ist zwar eine Möglichkeit, aber jeder Spitzenkoch kreiert schlussendlich seine eigenen Rezepte.

Nun wünsche ich dir viel Spass beim Lesen und freue mich, dich ein Stück auf deinem Weg zur mentalen Stärke zu begleiten.

Olten, im Oktober 2015  
Matthias Stäuble



# 1 Mentaltraining – was ist das jetzt genau?

Eines vorneweg: Wenn du 100 Personen fragst (Sportpsychologen, Mentaltrainer, Sportler, Trainer), was denn unter Mentaltraining zu verstehen ist, so wirst du vermutlich viele unterschiedliche – teilweise gar gegensätzliche – Antworten erhalten. Das ist in Ordnung und auch logisch. Denn jeder Mensch sieht die Dinge aus seinem persönlichen Blickwinkel, was oft mit den gemachten Erfahrungen zu tun hat. Ich lade dich deshalb dazu ein, dir deine eigene Vorstellung davon zu machen, was Mentaltraining ist oder auch nicht ist. Vor allem aber darfst du dir ein Bild dazu machen, welchen Nutzen du mit «deinem» Mentaltraining erlangen kannst.

## 1.1 Die richtigen Bilder im Kopf

Gerade im Sport ist das Wort «Mentaltraining» schon seit geraumer Zeit in aller Munde. Aussagen wie «er war mental stark» oder «bei dem stimmt es im Kopf nicht» hört oder liest man fast jeden Tag in der Sportwelt. Aber was heisst denn Mentaltraining genau? Geht man der Frage über den genauen Inhalt tiefer auf den Grund, so herrscht in der Sportwelt verständlicherweise oft Unsicherheit. Geht es einfach um positives Denken, Entspannung und Konzentration? Werde ich in einem Mentalcoaching hypnotisiert und muss ich dabei etwas gegen meinen Willen tun? Obwohl es für Mentaltraining, wie bereits angetönt, verschiedene Interpretationen gibt, hat Letzteres mit seriösem Mentaltraining sicher nichts zu tun.

Spätestens, wenn du das Buch zu Ende gelesen hast, wirst du verstehen, warum mentale Techniken etwas ganz Natürliches sind. Dies deshalb, weil die Grundformen des mentalen Trainings (Atmung, Gedankensteuerung, Selbstgesprächsregulation, innere Vorstellung) ja im Alltag sowieso vorhanden sind. Denn jeder atmet, jeder denkt, jeder spricht mit sich selbst und jeder hat innere Vorstellungen (Bilder). Sei dir bewusst, dass jedes der genannten Elemente in deinem Gehirn bestimmte Mechanismen erzeugt (elektrochemische Reaktionen), welche sich immer auch auf die Gefühle, Einstellungen (Denkweise) und Körperreaktionen (Bewegungsausführung) übertragen. Die Frage dabei lautet, ob du dir dessen bewusst bist und ob du die Elemente zu deinen Gunsten oder Ungunsten einsetzt.

---

### **Gut zu wissen**

*Sogenannte bildgebende Verfahren (unter anderem funktionelle Kernspin-/Magnetresonanztomographie fMRI/fMRT) zeigen eindrücklich auf, dass je nach Gedanke resp. Bild ganz unterschiedliche Hirnbereiche aktiviert werden. So sind beispielsweise bei Angst oder Frust ganz andere Bereiche aktiv als bei Spass oder Freude.*

---



**Zusammenhang zwischen Kopf, Körper und Handlungen:** Der Körper kann grundsätzlich nur jene Handlungen ausführen, für die er Signale vom Kopf (Gehirn) erhält.

Der beschriebene Zusammenhang lässt sich am Beispiel einer Powerpoint-Präsentation erkennen: Wenn du auf deiner Präsentation (Laptop-Bildschirm) ein schlechtes Bild hast, überträgt sich dieses Bild via Beamer automatisch auf die Leinwand. In diesem Beispiel stellt das Bild auf dem Laptop-Bildschirm deinen Kopf dar, der Beamer die ausführenden Körperteile (z.B. Arme und Beine) und die Leinwand die konkreten Handlungen resp. das Resultat.

Übrigens reagiert das Unterbewusstsein sehr stark auf Bilder (stärker als auf blosser Gedanken), weshalb es wichtig ist, positive Bilder im Kopf zu haben. Mit positiv meine ich nicht nur, dass dein Bild das beinhalten sollte, was du willst (viele haben leider nur das im Kopf, was sie nicht wollen), sondern du solltest dabei auch ein positives/angenehmes Gefühl verspüren. Deshalb ist es wichtig, dass du dich beim Vorstellungstraining (Visualisierung) in einem angenehmen und entspannten Zustand befindest (du wirst dazu in den weiteren Kapiteln mehr erfahren). Und denke bitte auch daran, dass dein Gehirn wie ein Computer funktioniert: Es führt jene «Programme» (Gedanken, innere Bilder) aus, welche du ihm gibst. Es besitzt nicht die Fähigkeit zu prüfen, ob etwas für dich gut oder schlecht ist. Diese Aufgabe musst du selbst übernehmen, indem du bewusst über die Dinge nachdenkst und dich fragst, was dich deinen Zielen näher bringt (man nennt den dafür zuständigen Bereich des Grosshirns präfrontaler Cortex).

## 1.2 Was Sportler von den Astronauten lernen können

Das klassische Mentaltraining wurde ursprünglich von der Raumfahrt entwickelt. Die Astronauten versetzten sich mental (innere Vorstellung) intensiv in herausfordernde Situationen und trainierten das optimale Verhalten dazu. Durch die vielen Wiederholungen wurde die Verankerung im Gehirn genügend stark, damit das vorgestellte Verhalten bei einer allfälligen Ernstfallsituation (automatisch) abgerufen werden konnte (zumin-

dest war die Wahrscheinlichkeit viel grösser, dass es klappte). Dieser Mechanismus funktioniert deshalb, weil das Gehirn nicht unterscheiden kann, ob du eine Sache nur in Gedanken/Bildern (mental) durchlebst oder physisch (in Wirklichkeit) durchführst. Das heisst, dass du auch in deinem Sport sämtliche Bewegungs- und Gedankenmuster trainieren kannst (in der Fachsprache Visualisieren oder Vorstellungstraining genannt).

Merkt ein Tennisspieler beispielsweise, dass er oft zu viel Rücklage bei seiner Vorhand hat, so kann er dies mental «umprogrammieren», damit er in Zukunft den Schlag mit mehr Vorlage ausführt. Es kann sich aber auch um technisch sehr anspruchsvolle Elemente handeln, wie z. B. den Absprung resp. die Landung beim Kunstturnen. Wichtig ist in sämtlichen Fällen, dass die Vorstellung möglichst intensiv (mit mehreren Sinnen) erfolgt.

Selbstverständlich kann trotz Mentaltraining nicht auf physisches Training verzichtet werden. Oft ist es jedoch so, dass das physische Potential grösstenteils ausgeschöpft ist, das Vorstellungstraining jedoch stark vernachlässigt wird. Die besten Ergebnisse werden nachweislich durch eine Kombination aus physischem und mentalem Training erzielt. Und wie beim physischen Training gilt auch beim mentalen Training: Es muss regelmässig trainiert werden, damit die Wirkung optimal erfolgen kann.

## Übung zum «Aufwärmen»

Setze oder lege dich bequem hin und schliesse deine Augen. Atme zehn Mal tief ein und aus. Nimm dabei genau wahr, wie sich dein Bauch anfühlt... Gehe in die Vergangenheit zurück und erinnere dich an einen grossen sportlichen Erfolg. Lasse den «Film» ein bis zwei Minuten vor deinen inneren Augen ablaufen: Was siehst du genau? Was hörst du? Wie fühlt sich dein Körper dabei an? Gibt es sogar Gerüche? Welche Farben sind besonders auffällig?

Je nachdem, wie gut du dich entspannen konntest, ist es dir vielleicht bereits beim ersten Mal passiert, dass du «vergessen» hast, wo du während der Übung in Wirklichkeit warst (z.B. auf einem Stuhl oder auf dem Bett). Denn das Gehirn besitzt die Fähigkeit, durch gezielte Konzentration Raum und Zeit aufzuheben. Diese Konzentrationsfähigkeit ist auch für den Wettkampf von besonderer Bedeutung. Denn je mehr Energie (Konzentration) du auf die Ausübung der eigentlichen sportlichen Ausführung lenken kannst, desto besser vermagst du dein Leistungspotential auszuschöpfen.

### 1.3 Die klassischen Trainingsansätze im Mentaltraining

Im klassischen Mentaltraining kann zwischen folgenden Trainingsmöglichkeiten (Fachbegriffen) unterschieden werden, wobei diese in der Praxis in der Regel untereinander kombiniert werden:

**Subvokales Mentaltraining** (Suggestionen, Selbstgespräche, Beschreibungen): Du sprichst innerlich oder auch laut Sätze aus, wie «ich schaffe es», «ich gehe konsequent zum Ball hin», «ich bleibe dran». Durch die vielen Wiederholungen setzt sich der entsprechende Gedanke mit der Zeit im Unterbewusstsein fest. Dies führt dazu, dass das Gedachte die Tendenz hat, sich automatisch zu verwirklichen (eine Art «selbsterfüllende Prophezeiung»). Worte resp. Sätze können aber auch zur Beschreibung einer Bewegungsausführung verwendet werden (darauf gehe ich später noch ausführlich ein).

**Verdeckte Wahrnehmung:** Du schaust dir von aussen selbst zu, wie du eine bestimmte Technik oder ein Verhalten ausführst. Es ist, wie wenn du im Kino einen Film als Zuschauer verfolgst (Kameraperspektive). So sieht sich z. B. ein Skifahrer, wie er in seinem Rennen die perfekte Linie in einer bestimmten Passage fährt. Der Vorteil der verdeckten Wahrnehmung liegt darin, dass du aufgrund der Distanz zum Geschehen einen sehr guten Überblick bekommst.

**Ideomotorisches Mentaltraining:** Hier bist du nicht Zuschauer, sondern sozusagen selbst

Schauspieler. Du schaust dir also nicht von aussen zu, sondern erlebst die Situation, als wärst du selbst Teil des Films. Oft ist diese Variante intensiver, da du neben der bildlichen (visuellen) Ebene einen verstärkten Zugang zu deinen Emotionen und Körperempfindungen spürst.

**Observatives Mentaltraining:** Das observative Mentaltraining beinhaltet das wiederholte Beobachten einer Bewegung oder eines Bewegungsablaufes und findet ebenfalls in der Kameraperspektive (von aussen betrachtet) statt. Allerdings werden hier Modelle zur Beobachtung und Imitation verwendet (Trainer, andere Sportler, Vorbilder). Die Beobachtung kann live vor Ort oder mithilfe von Videoaufnahmen erfolgen. Die Idee dabei ist jedoch nicht eine unveränderte Kopie der Beobachtungen, sondern sich von den Modellen inspirieren zu lassen.

---

### **Gut zu wissen**

*Mentale Stärke ist die Fähigkeit, auch unter erschwerten Bedingungen die aufgrund der momentan vorhandenen Fertigkeiten (Technik, Taktik, Athletik) bestmögliche Leistung abrufen zu können.*

---

### 1.4 Ziele und Einsatzgebiete mentaler Techniken

Mit Mentaltraining werden grob betrachtet drei Ziele verfolgt:

1. Leistungsfähigkeit erhöhen
2. Umgang mit Herausforderungen im Alltag, Training und Wettkampf
3. Langfristige Entwicklung der Persönlichkeit

Wie die folgende Abbildung zeigt, sind die konkreten Einsatzgebiete sehr vielfältig:

### **Training**

(Trainingsziele setzen, künstlich Stress erzeugen, Techniken und Verhaltensweisen einüben)

### **Wettkampf**

(Wettkampfvorbereitung, Umgang mit Druck, idealer Leistungszustand, Verhaltensoptimierung)

### **Energiemanagement**

(körperliche, mentale und emotionale Regeneration, Energiebilanz optimieren)

### **Umfeldgestaltung**

(soziale Kontakte, Konfliktlösung, Freizeitgestaltung, Wohnsituation, Materialwahl)

### **Schule/Beruf**

(Prüfungsangst, Motivation, Konzentration, Lösungsfindung, Zeitmanagement)

### **Persönlichkeit**

(Ziele und Visionen, Selbstbild, Selbstvertrauen, Überzeugungen, Herausforderungen)

Der Vorteil des mentalen Trainings liegt darin, dass die Techniken (meistens)

- jederzeit und überall anwendbar sind
- keine Infrastruktur/Hilfsmittel bedingen
- auch während einer Rekonvaleszenz- oder Verletzungsphase trainiert werden können
- kein Verletzungsrisiko mit sich bringen
- nur einen geringen Energieverbrauch aufweisen

aufbringen kannst, dich intensiv mit der Materie zu befassen. Sind die verschiedenen mentalen Werkzeuge einmal fest in dir verankert, ist es viel einfacher, diese bei Bedarf abzurufen. Das Eichhörnchen sammelt seinen Wintervorrat ja auch nicht erst im Winter, sondern macht das vorher, damit es für die kalten Tage vorbereitet ist.

Es ist nachvollziehbar, dass Mentaltraining nicht nur in Krisenzeiten trainiert resp. eingesetzt werden sollte. Denn um die Techniken perfekt zu beherrschen, braucht es einiges an Übung, und das geht besonders dann gut, wenn du dich in einer stabilen Phase befindest. Dies hat damit zu tun, dass du einerseits über mehr Zeit verfügst, andererseits aber auch die notwendige Energie

---

### **Gut zu wissen**

*Mentaltraining verfolgt die Absicht, noch ungenutzte Potentiale eines Sportlers sichtbar zu machen und diese als Unterstützung für ein angestrebtes Ziel einzusetzen.*

---

### 1.5 Gängige Techniken auf dem Markt

Neben der bereits vorgestellten Visualisierungstechnik gibt es auf dem Sportpsychologiemarkt einige gängige Mentaltechniken, welche ich dir nachfolgend in Kurzform aufzeige (du findest in den folgenden Kapiteln zu sämtlichen Punkten konkrete und detaillierte Anwendungsmöglichkeiten):

**Arbeiten mit Zielen:** Definieren von kurz-, mittel- und langfristigen Zielen, welche ins Trai-

ning, den Wettkampf und den Alltag einfließen. Dazu gehört zudem eine regelmässige Erfolgskontrolle, bei welcher Massnahmen für die Zukunft (nächster Wettkampf, nächstes Training) abgeleitet werden.

**Aufmerksamkeitsregulation:** Du lernst, deine Konzentration situationsabhängig an den richtigen Ort zu lenken (z. B. anstatt den Blick bei einem Unterbruch auf die Zuschauer zu richten, blickt ein Unihockeyspieler seinen Schläger

#### **Mentaltraining im engeren Sinne**

Visualisierung (auch Vorstellungstraining, Vorstellungsregulation oder Imagination genannt)

#### **Mentaltraining im weiteren Sinne**

Gedanken/Emotionen regulieren, Atemtraining, Aktivierung/Entspannung, Umgang mit Druck, Motivation Ziele, Wettkampfvorbereitung etc.

**Persönlichkeitsentwicklung** (Selbstbild, Selbstvertrauen, Verhalten und Überzeugungen optimieren, Verarbeitung von Ereignissen, langfristige Entwicklung in sämtlichen Lebensbereichen)

#### **Mentaltraining:**

Im engeren Sinne bedeutet Mentaltraining das Vorstellen (Visualisieren) von Bewegungsabläufen im Kopf. In der Praxis werden mit Mentaltraining jedoch häufig auch weitere Aspekte in Verbindung gebracht.

an und fühlt diesen bewusst mit den Händen). Dabei wird grundsätzlich zwischen der inneren Konzentration (Gedanken, Gefühle, innere Bilder, Körperwahrnehmung) und der äusseren Konzentration (alles was im Aussen abläuft) unterschieden. Ein weiterer Punkt für einen optimalen Wettkampf ist zudem die Fähigkeit, die Konzentration auf die unmittelbare Gegenwart zu lenken, anstatt in die Vergangenheit oder Zukunft abzudriften.

**Aktivierungsregulation** (auch Aktivationsregulation genannt): Beeinflussung des optimalen An-/Entspannungsgrades. Die Regulation kann z. B. erreicht werden durch eine Entspannungs-/Aktivierungsatmung, Körperübungen, Muskelspannungsübungen, Vorstellen von Bildern oder positive Gedanken.

**Selbstregulation:** Damit ist die Fähigkeit gemeint, beim Auftreten einer bestimmten Situation mit den damit verbundenen Emotionen und Gedanken umgehen zu können, ohne der Situation machtlos ausgeliefert zu sein. Dabei wird unter anderem mit der sogenannten Selbstgesprächsregulation gearbeitet, mit welcher die Gedanken in eine positive Richtung gelenkt werden («bleibe jetzt dran», «ich bin locker und konzentriert»).

**Prognosetraining** (Umgang mit Druck): Der Sportler gibt im Training vorgängig eine Leistungseinschätzung (Zielwert) ab. Ein Fussballer sagt vor einer Torschussübung z. B. voraus, wie viele Treffer er aus einer bestimmten Anzahl Versuchen erzielen wird.

**Training der Nichtwiederholbarkeit:** Der Zeitpunkt einer bestimmten Handlung/Übungssituation im Training wird von einer aussenstehenden Person (z. B. Trainer) bestimmt. Beispiel: Der Judo-Trainer holt eine halbe Stunde nach Trainingsbeginn den Judoka zu sich und verlangt von ihm einmalig eine bestimmte Wurftechnik. Die Technik darf im selben Training auch zu einem späteren Zeitpunkt nicht wiederholt werden, was den Umgang mit Druck simulieren soll.

### Übung «Grenzen sprengen»

Ausgangsstellung: Stehe hüftbreit auf den Boden und hebe den rechten Arm frontal bis zur waagrechten Position nach oben (Arm parallel zum Boden). **Wichtig:** Die Füsse bleiben während der ganzen Übung (Schritte a–c) fest auf dem Boden. Führe nun die folgenden Schritte durch:

a) Drehe den rechten Arm so weit nach rechts, bis du anstehst (Hüfte dürfen mitgedreht werden, aber Füsse bleiben fest auf dem Boden). Strecke dann den Zeigefinger aus und merke dir den erreichten Punkt (= Punkt 1). Danach gehst du wieder in die Ausgangsstellung.

b) Schliesse deine Augen und atme einige Male tief ein und aus. Führe die gleiche Übung nochmals durch, aber diesmal nur in deiner **inneren Vorstellung** (dein Arm bewegt sich in Wirklichkeit also nicht). Wenn du bei Punkt 1 angekommen bist, gehst du in der inneren Vorstellung ca. 30 bis 60 cm weiter nach rechts (= Punkt 2). Gehe dann mit dem Arm gedanklich wieder in die Ausgangsstellung zurück.

c) Nun führst du die Übung wieder wie bei Schritt b durch, diesmal jedoch **«physisch»** (dein Arm bewegt sich also in Wirklichkeit). Versuche dabei, möglichst den Punkt 2 zu erreichen.

Wie ist es gelaufen? Es geht bei dieser Übung nicht primär darum, den Punkt 2 unbedingt zu erreichen, sondern einfach weiterzukommen als bis zum Punkt 1. Das ist auch schon ein Erfolg. Manchmal braucht es auch ein paar Wiederholungen, bis es klappt.



**Ausgangsstellung.**



**Endstellung.**

## 2 Ziele setzen und erreichen

### 2.1 Was ist überhaupt ein Ziel?

Der Begriff Ziel (lateinisch finis, englisch objective oder goal) bezeichnet einen in der Zukunft liegenden, gegenüber dem Gegenwärtigen im Allgemeinen veränderten, erstrebenswerten und angestrebten Zustand (Quelle: Wikipedia).

Wie die obige Definition durchblicken lässt, geht es bei einem Ziel immer darum, etwas «hinzuzufügen» und auf etwas Neues «zuzugehen». Also nicht «ich verliere keine Kopfballduelle mehr», sondern z. B. «ich gewinne 70% der Kopfballduelle im Strafraum».

*Zitat:*

«Nur wer sein Ziel kennt, kann es auch treffen.»

Die erste Herausforderung besteht teilweise schon darin, die Ziele überhaupt zu definieren. Deine Ziele zu kennen ist deshalb wichtig, da du, sinnbildlich gesprochen, die Zielscheibe eher triffst, wenn du weisst, wo sich diese befindet. Dies gilt nicht nur für grosse resp. langfristige Ziele, sondern auch für kurzfristige Vorhaben wie Tages-, Wochen- oder Monatsziele. Zudem wird durch das Setzen von Zielen eine Menge an Energie freigesetzt.

Obwohl es Sinn macht, mehrere Ziele zu definieren (das kann dir den Druck für ein ganz bestimmtes Ziel etwas nehmen), solltest du dir überlegen, welche Ziele denn zuoberst auf deiner Prioritätenliste stehen. Denn wenn du auf zu vielen Hochzeiten tanzt, besteht die Gefahr der Verzettlung. Denn du hast immer nur eine beschränkte Anzahl an Pfeilen im Köcher.

Folgende Fragen können dir helfen, deine Ziele nach Prioritäten zu ordnen:

- Welche von den vielen Zielen sind die drei wichtigsten für mich?
- Welches meiner Ziele motiviert mich am meisten?
- Was verfolge ich für Ziele neben dem Sport?

– Ist das von mir genannte Ziel wirklich auch ein Herzensziel?

– Welches deiner Ziele würde dein bester Freund als das wichtigste erachten?

– Welches ist das «stärkste» Ziel, mit welchem du auf einen Schlag eine «positive Lawine» auslösen kannst?

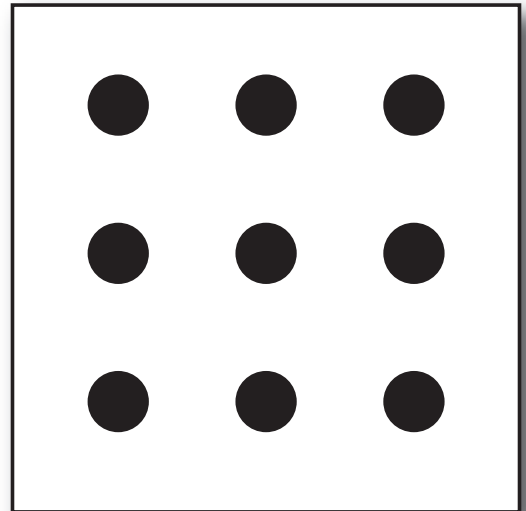
– Welche Ziele kommen ganz sicher nicht in Frage (Ausschlussverfahren)?

**Wichtig:** Einzelne Ziele sollten keine zu starke Abhängigkeit verursachen (deshalb ist es wie schon angetönt förderlich, wenn du verschiedene Ziele verfolgst und nicht nur auf «ein Pferd» setzt). Deine Selbstakzeptanz und Selbstwert-schätzung sollte nicht nur abhängig von dem Erreichen der gesteckten Ziele sein. Wenn du dein Leben davon abhängig machst, wirst du den Weg zum Ziel sowie die allfällige Zielerreichung selbst kaum geniessen können. Denn die Angst vor dem Versagen zieht dich in den «Gefahrenvermeidungsmodus» (nur ja keinen Fehler machen). Dies führt einerseits zu einer erhöhten und länger anhaltenden Ausschüttung von Stresshormonen und dämpft andererseits die Ausschüttung jener Nervenbotenstoffe, welche für «gute» Gefühle zuständig sind. Daraus entsteht schlussendlich eine Art niedriger «Glücks-Grundwasserspiegel», der deine Lebensqualität erheblich einschränken kann.



### Übung

Um ein Ziel zu erreichen, musst du manchmal bereit sein, im wahrsten Sinne etwas ver-rückt (verschoben) zu sein. Das kannst du mit der nebenstehenden Grafik gleich einmal trainieren: Verbinde sämtliche neun Punkte mit maximal vier zusammenhängenden Strichen (also ohne den Stift abzusetzen). Sollte es dir nicht gelingen, so findest du die Lösung im Internet (Suchbegriff «alle 9 Punkte mit 4 Strichen verbinden»).



### 2.2 Wieso Ziele setzen?

Stelle dir folgendes Szenario vor: Du bist ein Armbrustschütze und besitzt das neueste Armbrustmodell, welches äusserst präzise ist. Natürlich hast du auch Pfeile im Köcher, die darauf warten, abgeschossen zu werden. Du gehst voller Freude nach draussen und willst diese abschiessen. Du blickst durchs Visier, scannst die ganze Gegend nach einer Zielscheibe ab und stellst nach einiger Zeit fest, dass da ja gar keine ist. Wahrscheinlich bist du enttäuscht, dass du deine Armbrust sowie deinen Jagdinstinkt nicht einsetzen kannst. Alles scheint für dich daher keinen Sinn zu machen, denn du bist von Natur aus zum «Jagen» geboren.

Genauso wie im obigen Szenario beschrieben ist es im richtigen Leben. Es ist eine natürliche Anlage, einen gewissen Drang zur Weiterentwicklung oder eben zur Verfolgung von Zielen

zu haben. Dieser natürliche Drang führt – sofern die Ziele deinem Naturell entsprechen – zu einer Steigerung der Lebensmotivation, was automatisch ein höheres Selbstbewusstsein sowie positive Gefühle mit sich zieht.

---

#### **Gut zu wissen**

*Es ist meiner Beobachtung sowie Erfahrung nach nicht nötig und oft auch nicht möglich, von Anfang an voll und ganz an die Erreichung eines «grossen» Ziels zu glauben. Denn nur schon davon zu träumen resp. die Möglichkeit zu sehen, dass es eventuell möglich sein könnte, bringt eine gewisse Energie ins Rollen. Anders sieht es bei «kleinen» (kurz-/mittelfristigen) Zielen aus. Hier sollte die Überzeugung, das Ziel zu erreichen, eine hohe «Glaubensstärke» aufweisen.*

---

### 2.3 Unterschied zwischen Wünschen und Zielen

Vergleiche einmal die beiden Spalten dieser Tabelle:

#### Wunsch (Bedürfnis)

Ich möchte besser aufschlagen.

Ich würde gerne ein grosses Turnier gewinnen.

Ich würde mich gerne etwas mehr auf den Sport konzentrieren.

Es wäre schön, selbstbewusster zu sein.

#### Ziel (Beispiele)

Meine Quote des 1. Aufschlags beträgt 65%.

Im Jahr 20XX gewinne ich die Landesmeisterschaften in meiner Kategorie.

Ich halte meinen Trainingsplan zu 90% ein.

Ich gehe konsequent in sämtliche Zweikämpfe.

Im Gegensatz zu Wünschen weisen Ziele konkrete Umsetzungsstrategien auf (ins Handeln kommen). Wünsche sind zudem eher Bedürfnisse und oft vage formuliert. Das wäre etwa wie wenn du am Flughafen in München wärst und dem Taxifahrer sagen würdest: «Ich möchte an einen schönen Ort.» Damit kann der Taxifahrer – aber auch dein Unterbewusstsein – nicht viel anfangen. Der Taxifahrer wird wahrscheinlich nachfragen, dein Unterbewusstsein jedoch nicht. Und da das Gehirn grundsätzlich nicht ein Freund von Veränderungen ist, wird es wohl alles beim Alten lassen.

Aber selbst wenn das Ziel klar ist (im Falle von München z. B. das Olympiastadion), reicht das nicht, das Unterbewusstsein zu überzeugen. Dies hat unter anderem damit zu tun, dass Veränderungen einen hohen Energieaufwand erfordern und alte Gewohnheiten zudem oft Vorteile aufweisen, welche bei einer Veränderung eventuell wegfallen könnten. Zudem weisst du nie genau, was bei einer Veränderung genau rauskommt (Ungewissheit), was ebenfalls zu Blockaden führen kann. Schlussendlich lautet die Formel für die Bereitschaft, etwas zu verändern (= ein Ziel zu verfolgen):

**Alle Energie, die für eine Veränderung spricht:** Was bringt mir die Veränderung genau resp. was könnte sie mir bringen (aus rationaler und emotionaler Sicht)?

**Energie zur Veränderung (linke Säule) ist grösser als Energie «alles beim Alten lassen» (rechte Säule)**

**Alle Energie, die gegen eine Veränderung spricht:** Welche «Gefahren» und Nachteile bringt die Veränderung eventuell mit sich (aus rationaler und emotionaler Sicht)?

**Bereit sein für Veränderungen:** Um bereit zu sein, eine Veränderung (Ziel) nachhaltig anzustreben, muss die linke Säule längerfristig höher sein (mehr Energie aufweisen) als die rechte. Dies kann durch Erhöhung der linken Säule und/oder Reduzierung der rechten Säule erreicht werden.