

Teil 2 der Serie

Mentale Power

Teil 2: Gute Sportler besitzen ausgezeichnete körperliche Kondition, fundierte technische Fertigkeiten in ihrer Sportart und ein ausgeprägtes Verständnis für taktische Aspekte. Erstklassige Sportler hingegen gewinnen mit zusätzlicher mentaler Stärke.

Text: Sonja Tajsich

Haben Sie sich dem Test im ersten Artikel über mentales Training unterzogen und herausgefunden, wo Ihre Schwächen liegen? Die Bausteine der Pyramide wurden hinterfragt und Sie für Ihre Stärken und Schwächen sensibilisiert. In diesem zweiten Teil gehen wir näher auf die einzelnen Bausteine der Pyramide ein. Sie erfahren, was jeweils dahintersteckt und wie Sie selbst die mentalen Fähigkeiten verbessern und trainieren können.

Diese Pyramide für erstklassige Leistung besteht aus sechs mentalen Bausteinen, die die Leistung mitbestimmen: Motivation, Selbstvertrauen, Erregung, Konzentration, Emotionen und Schmerz.

MOTIVATION

Die Motivation bildet das Fundament der Pyramide. Ihre Motivation bestimmt, welchen Stellenwert Sie dem Sport beimessen, wie viel Zeit Sie in Ihr Training stecken und wie sehr Sie sich selbst im Training und Wettkampf antreiben. Sie bestimmt, wie häufig, wie lang und wie intensiv Sie trainieren sowie welche Rolle der Sport in

Ihrem Leben einnimmt. Jeder Aspekt der Leistung wird beeinflusst: die körperliche Kondition, das technische und taktische Training, die mentale Vorbereitung sowie der allgemeine Lebensstil.

Es ist wichtig, dass Ihre Motivation mit Ihren Zielen übereinstimmt. Sind Sie bereit, alles Nötige dafür zu tun, um Ihre Ziele zu erreichen? Wenn nicht, dann haben Sie zwei Möglichkeiten: Erhöhen Sie Ihre Motivation oder schrauben Sie Ihre Zielsetzungen auf eine niedrigere Stufe herunter, die Sie erreichen können.

Motivationshindernisse: Es gibt Dinge, die Sie von einem konsequenten Training abhalten können. Stress im Beruf, Verpflichtungen dem sozialen Umfeld gegenüber, aber auch Verletzungen oder Trainingsmonotonie können dazu führen, dass Ihre Motivation nachlässt. Sie suchen Ausreden, um nicht trainieren zu müssen, geben nicht hundert Prozent, sind lustlos beim Training? Fragen Sie sich zunächst, warum Sie nicht mehr Ihr Bestes geben, ändern Sie gegebenenfalls den Umfang, die Intensität, die Häufigkeit und Ihre Zielsetzungen und versuchen Sie, Ihren Spaß wiederzufinden und die Motivation zurückzugewinnen. Das können Sie folgendermaßen erreichen:

Höchste Motivation basiert auf den drei E's. **Entwicklungsrichtung:** Sie können verschiedene Entwicklungsrichtungen einschlagen: Aufhören, das aktuelle Niveau halten oder die Leistung nach oben oder unten schrauben, je nachdem, welche Ziele Sie sich gesetzt haben. **Entscheidung:** Sie entscheiden sich für eine der oben genannten Entwicklungsrichtungen. Keine ist besser oder schlechter, es sind lediglich Wahlmöglichkeiten. Ihre Entscheidung diktiert dann, wie viel Zeit Sie in den Sport stecken und wie gut Sie letztendlich sein werden. **Einsatz:** Wenn Sie sich für eine Richtung entschieden haben, sollten Sie für dieses Ziel auch entsprechendes Engagement und Einsatz zeigen.

Motivation entwickeln: Einfache Strategien, mit denen Sie Ihre Motivation steigern:

- Konzentrieren Sie sich auf Ihre langfristigen Ziele. Wecken Sie positive Gedanken, wenn Sie an einen Punkt gelangen, an dem Training nicht mehr so aufregend ist oder gerade keinen Spaß macht.
- Bemühen Sie sich um soziale Unterstützung. Wenn Sie mit Menschen umgeben sind, die Ihr Engagement im Sport schätzen und unterstützen, dann wird es Ihnen leichter fallen, motiviert zu bleiben. Auch können Trainingspartner helfen!

- Setzen Sie sich Ziele. Das Gefühl, eine Leistung erbracht zu haben und Bestätigung für die Mühen zu erhalten, gibt einem die Motivation und die Inspiration, um nach Höherem zu streben.
- Loben Sie sich für das, was Sie erreicht haben.
- Bringen Sie Abwechslung in Ihr Training.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre größte Konkurrenz. Vielen hilft es, besser sein zu wollen als der ärgste Gegner.
- Entwickeln Sie eine Motivation, die von Herzen kommt. Nur echte Leidenschaft lässt Ziele erreichen.

SELBSTVERTRAUEN

Selbstvertrauen ist die wichtigste mentale Einflussgröße für Erfolg im Sport. Wie stark glauben Sie daran, persönliche Bestleistung erbringen und selbst gesetzte Ziele erreichen zu können? Selbstvertrauen beeinflusst jeden Aspekt der Leistung und schlussendlich wirkt es sich auf das komplette Leben aus. Wir müssen zwar bestimmte Fähigkeiten mitbringen, damit wir unsere sportlichen Ziele erreichen können – fehlt uns aber die **Überzeugung**, dass wir diese Fähigkeiten besitzen, dann werden unsere Leistungen nicht das Niveau haben, zu dem wir fähig sind.

Selbstvertrauen schrittweise aufbauen: Entwickeln Sie nun Selbstvertrauen, indem Sie Erfolg haben, oder haben Sie Erfolg, weil Sie Selbstvertrauen besitzen? Das funktioniert in beide Richtungen. Klar ist: Größeres Selbstvertrauen bauen Sie nur Schritt für Schritt auf. Fünf Strategien:

- 1) Aus Vorbereitung erwächst Selbstvertrauen. Wer im Rahmen seiner Fähigkeiten alles getan hat, um seine persönliche Bestleistung zu erbringen, wird darauf vertrauen, die Ziele zu erreichen.
- 2) Mentale Fertigkeiten stärken Selbstvertrauen. Nutzen Sie mentale Werkzeuge, wenn Sie in Training oder Wettkampf auf Schwierigkeiten stoßen. Dazu gehören: positive Selbstgespräche führen oder gelassen bleiben.
- 3) Widrigkeiten verankern Selbstvertrauen. Bereits im Training sollten Sie sich den zu erwartenden Schwierigkeiten stellen. So werden Sie abgehärtet und zuversichtlich.
- 4) Soziale Unterstützung fördert das Selbstvertrauen.
- 5) Erfolg rechtfertigt Selbstbewusstsein. Nicht nur an einem tollen Wettkampf, sondern auch im Training.

Selbstvertrauen kann man lernen: Üben Sie sich regelmäßig darin, neue Denkmuster

aufzubauen. Und zwar so lange, bis die alten, negativen Gewohnheiten durchbrochen sind und Sie die neuen, positiven Fertigkeiten gelernt und fest verankert haben. Folgende Techniken helfen Ihnen dabei:

- Führen Sie positive Selbstgespräche! Sie übertragen Ihre persönliche Haltung in ein erstklassiges Selbstvertrauen. Merken Sie sich: Es braucht zwölf positive Erfahrungen, um eine negative Erfahrung auszugleichen.
- Erkennen Sie Ihre Stärken und Schwächen! Jeder hat Stärken, die zu seinen Zielen führen, auf die man sich verlassen kann. Je gründlicher Sie sich Ihrer Stärken bewusst sind, desto mehr Vertrauen gewinnen Sie. Wenn Sie zudem Ihre Schwächen kennen, können Sie etwas unternehmen, um sie auszumerzen und in Stärken zu verwandeln.
- Eignen Sie sich eine positive Körpersprache an! Lernen Sie, wie ein Sieger zu gehen. Wie Sie sich halten und bewegen, beeinflusst Ihre Gedanken und Gefühle. Es ist schwer, sich mit einer aufrechten Körperhaltung niedergeschlagen zu fühlen.
- Seien Sie optimistisch – umso besser fällt die Leistung aus. Optimisten sehen schwierige Herausforderungen als Chance.
- Meistern Sie Selbstvertrauenskrisen! Lau-



Die Pyramide für erstklassige Leistung besteht aus sechs mentalen Bausteinen, die die Leistung mitbestimmen: **Motivation, Selbstvertrauen, Erregung, Konzentration, Emotionen und Schmerz.**

fen Dinge nicht nach Wunsch, wird das Selbstvertrauen auf die Probe gestellt. Sie können eine positive Reaktion lernen, indem Sie sich im Training und Wettkampf bewusst fordernden Situationen aussetzen und sich darin üben, gelassen zu reagieren. Und geben Sie nie auf!

ERREGUNG

Das Erregungsniveau hat einen enormen Einfluss auf den Einsatz in Training und Wettkampf. Erregung heißt, Adrenalin und Energie vor einem Rennen zu spüren. Erregung kann aber auch pure nervliche Anspannung aus Unruhe oder Unsicherheit bedeuten. Oder Gelassenheit, freudige Erwartung, Erleichterung, wenn man die Zielinie überquert. Erregung ist komplex und widersprüchlich. Je nach den Gegebenheiten kann sie der Leistungsfähigkeit nutzen oder schaden. Und noch verwirrender: Die unangenehme Seite ist manchmal nötig, um Ziele zu erreichen, die angenehme Seite führt hingegen nicht immer zu guter Leistung. Unmittelbar vor einem Wettkampf beeinflusst die innere Erregung die Leistung am meisten. Das Erregungsniveau bestimmt die Motivation, das Selbstvertrauen, die Konzentration und die Emotionen, die mit in den Wettkampf genommen werden.

Manche Sportler bringen die beste Leistung, wenn sie entspannt sind, wieder andere müssen eine leichte Erregung spüren, andere müssen sehr aufgeregt sein. Welcher Erregungszustand bei Ihnen die besten Ergebnisse hervorruft, müssen Sie selbst herausfinden. Eines ist sicher: Bei optimaler Erregung werden Sie wahrscheinlich mehr Selbstvertrauen haben sowie über eine gute Konzentration und geringes Schmerzempfinden verfügen.

Verschiedene Symptome: Übermäßige Erregung zeigt sich in angespannter Muskulatur (Verspannungen in Nacken, Schultern und Beinen) und Atembeschwerden. Die Koordination kann dadurch beeinträchtigt werden. Technische und taktische Fehler sind vorprogrammiert, weil das klare Denken beeinträchtigt wird. Unruhe und Zweifel gesellen sich dazu. **Unzureichende Erregung** zieht geringe Tatkraft und Lethargie nach sich. Kraft und Durchhaltevermögen fehlen, um seine Ziele zu erreichen. Der Kampfgeist wird untergraben.

Techniken zur psychischen Stabilisierung:
 • Indem Sie langsam und **tief durchatmen**, können Sie die Kontrolle über Ihre Atmung zurückgewinnen. Ihr Körper bekommt ausreichend Sauerstoff, Sie entspannen sich.
 • Es gibt zwei Techniken zur **muskulären Entspannung** vor einem Wettkampf: Bei der

passiven Entspannungstechnik stellen Sie sich vor, dass die Anspannung eine Flüssigkeit ist, die Ihre Muskeln füllt und körperliches wie geistiges Unwohlsein hervorruft. Stellen Sie sich vor, dass diese Flüssigkeit aus Ihrem Körper abfließt, und Sie werden sich wohler fühlen. Bei der aktiven Muskelentspannung spannen Sie Ihre Muskeln an und lassen sie anschließend los. Nehmen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr.

• **Konzentration auf den Prozess:** Häufig ist man nervös vor einem Wettkampf, weil man sich zu sehr auf das Ergebnis konzentriert. Die Befürchtung, den eigenen Erwartungen womöglich nicht gerecht zu werden, macht nervös. Lenken Sie die Konzentration auf den Leistungsprozess!

• Setzen Sie **Schlagworte** ein. Überlegen Sie sich zwei oder drei wichtige Schlagworte bereits im Vorfeld und setzen diese gezielt ein, um sich vor den äußeren Umständen, der Müdigkeit oder den Schmerzen abzulenken. Sie können physischer Art sein wie „locker atmen“, technischer Art wie „Kopf hoch“ beim Laufen, taktischer Art wie „Geduld“ oder mentaler Art wie „positiv bleiben“.

• **Musik** hat eine tiefgreifende Wirkung auf unseren Körper und unsere Gefühlswelt und ist eines der effektivsten Mittel zur Steuerung der inneren Erregung.

• **Lächeln** ist eine außergewöhnliche und sehr effektive Technik zur Senkung der Nervosität. Probieren Sie es einfach mal aus! Die Spannung wird aus Ihrem Körper weichen.

KONZENTRATION

Es gibt zwei Arten von Ablenkungen: die störende Ablenkung, die Ihrer Leistung unmittelbar schadet, wie Unruhe und Sorgen, sowie irrelevante Ablenkungen, die nicht unmittelbar schädlich sind, sondern von einer effektiven Konzentration ablenken.

Zwei Konzentrationsstile:
 • **Interner Konzentrationsstil:** All jene Sportler liefern die beste Leistung, wenn sie sich während eines Trainings oder Wettkampfes voll und ganz auf sich konzentrieren. Vor einem Wettkampf wollen solche Athleten lieber alleine sein und klinken sich aus Gesprächen mit anderen Teilnehmern aus.

• **Externer Konzentrationsstil:** Solche Athleten erzielen die beste Leistung, wenn sie ihr Aufmerksamkeitsfeld öffnen und nicht an den Sport oder bevorstehenden Wettkampf denken. Erst unmittelbar vor dem Start konzentrieren sie sich. Andernfalls neigen sie zu Grübeleien, die sie negativ und kritisch machen.

Sie müssen Ihren persönlichen Konzentrationsstil kennen um ihn steuern zu können.

Die Steuerung der Konzentration:

• **Augenkontrolle:** Die meisten Informationen über unsere Umwelt erhalten wir über die Augen. Was nicht in Ihrem Blickfeld ist, kann Sie auch nicht ablenken. Wenn Sie aber ins Grübeln verfallen, sollten Sie Ihren

Lichtkegel auf Weite stellen und den Blick schweifen lassen, um von den eigenen Gedanken abzulenken.

• **Konzentration auf kontrollierbare Dinge:** Es gibt vieles, auf das Sie keinen Einfluss haben, wie Mitstreiter, Streckenprofil, Witterung. Wenn Sie sich auf diese unkontrollierbaren Bereiche konzentrieren, schmälert das Ihre Anstrengungen für eine persönliche Bestleistung. Ausschließlich Ihre Einstellung, Ihre Gedanken und Gefühle, Ihre innere Erregung und Ihren Kraftaufwand, Ihre Technik, Taktik und Ernährung können Sie steuern.

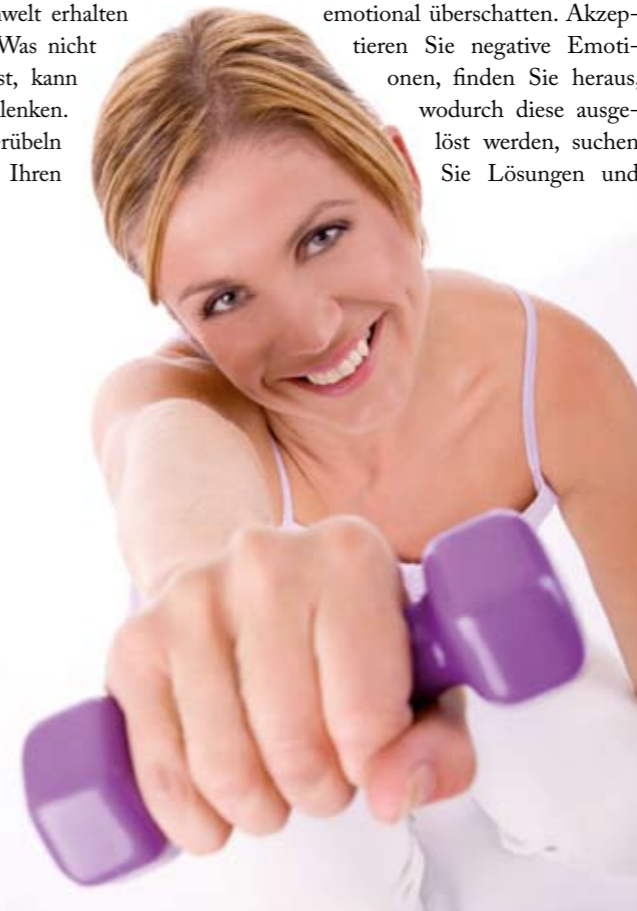
• **Die vier P's – Positivität:** Konzentrieren Sie sich auf positive Dinge und vermeiden Sie negative. **Prozess:** Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie im Wettkampf tun müssen. **Präsenz:** Konzentrieren Sie sich auf das, was für Sie gegenwärtig relevant ist. **Progression:** Richten Sie Ihr Augenmerk darauf, sich selbst zu verbessern, und vergleichen Sie sich weniger mit anderen.

EMOTIONEN

Im Laufe Ihrer Trainings- und Wettkampfaktivitäten werden Sie ein ganzes Spektrum an Emotionen erleben: von freudiger Erregung über Stolz und Genugtuung bis zu Zufriedenheit. Aber auch Angst, Frustration, Enttäuschung und Verzweiflung werden den einen oder anderen Tag emotional überschatten. Akzeptieren Sie negative Emotionen, finden Sie heraus, wodurch diese ausgelöst werden, suchen Sie Lösungen und



GUNN RITA DAHLE
 OLYMPIC CHAMPION 2004
 7 TIMES WORLD CHAMPION
 Winner with Northwave shoes



Northwave.
 Cycling DNA.



MAYA SHOES



NORTHWAVE

northwave.de

Buchtipps

„*Mentales Training für Triathleten und alle Ausdauersportler*“ hilft Ihnen dabei, die psychischen Hürden beim Ausdauersport erfolgreich zu bewältigen. Mit dem richtigen Motivationsniveau und mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten werden Sie eine völlig neue Leistungsebene erreichen. Autoren: Jim Taylor, Terri Schneider. Sportwelt Verlag, Preis: 22,95 Euro. ISBN: 978-3-9811428-0-8, www.sportwelt-verlag.de

Auszüge aus diesem Buch finden sich auch im Artikel, wir danken den Autoren für die freundliche Unterstützung.



ersetzen Sie die negativen durch positive Emotionen.

Der Wert von Emotionen: Wenn Trainingspensum, Erregungsniveau und Erholung in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, ist man glücklich und motiviert. Bei einem Ungleichgewicht drohen Frustration, Reizbarkeit und Niedergeschlagenheit. Schlussendlich sind Emotionen eine natürliche Reaktion auf das normale Auf und Ab des Lebens. Stemmen Sie sich nie gegen Ihre Emotionen, sondern lassen Sie zu, sie bewusst zu erleben und zu verstehen.

Negative Emotionen schaden der Leistung. Sie führen dazu, dass wir unser optimales Erregungsniveau verlieren. Frustration und Ärger rufen Muskelspannung und Atemschwierigkeiten hervor. Sie saugen unsere Energie aus, so dass wir schnell ermüden. Das Selbstvertrauen sinkt. Positive Emotionen motivieren hingegen dazu, die eigenen Ziele zu verfolgen, sie fördern das positive Denken, das wiederum Selbstvertrauen aufbaut. Die Konzentration wird angeregt und das Schmerzempfinden gesenkt.

Emotionale Beherrschung erlernen:

- Glauben Sie daran, dass Veränderungen überhaupt möglich sind.
- Behalten Sie stets im Hinterkopf, dass positive emotionale Reaktionen zu guten Gefühlen und Erfolgen führen. Erfahrungen aus der Vergangenheit, eingefahrene emotionale Gewohnheiten können die Umsetzung erschweren.
- Nehmen Sie negative Emotionen unter die Lupe. Was genau empfinden Sie? Welche Situationen lösen diese Reaktionen aus? Leistungsmindernde Emotionen können durch Umlernen bewältigt werden, ähnlich

wie man bei Technikschwächen neue Muster erlernen kann.

Emotionen beherrschen zu lernen braucht allerdings Zeit. Negative emotionale Gewohnheiten sind meist tief verankert. Neue Verhaltensmuster lassen sich nur langsam festigen. Begeisterung, Stolz, Aufregung, Befriedigung und Glück sind emotionale Ziele, die wir uns setzen sollten. Denn sie sind die gefühlsmäßige Belohnung für all unsere Mühen. Je mehr Sie Ihre positiven Emotionen wahrnehmen und bewusst erfahren, desto schneller lernen Sie, diese abzurufen, wenn sie nötig sind.

SCHMERZ

Zweifellos ist Schmerz ein Hauptgrund, der uns zum Aufgeben zwingt. Schmerz ist aber auch ein nützlicher Bestandteil von Training und Wettkampf.

Schmerz ist nicht gleich Schmerz: Um Schmerzen in Training oder Wettkampf bewältigen zu können, ist es wichtig, den Unterschied zwischen Leistungsschmerzen und Verletzungsschmerzen zu kennen. Der **Leistungsschmerz** ist normalerweise dumpf und allgemeiner Art, dauert nach der Belastung nicht lange an, wird freiwillig hervorgerufen und ist daher kontrollierbar. So kann er eine Quelle der Befriedigung darstellen und inspirieren. Der **Verletzungsschmerz** hat eher einen schweren und chronischen Verlauf. Er ist auf einen bestimmten Körperbereich begrenzt, bleibt nach Ende der Belastung bestehen, signalisiert Gefahr für die Gesundheit und wird als unkontrollierbar wahrgenommen. Er kann negative

Reaktionen auslösen, die vom Verlust des Selbstvertrauens und der Motivation bis zu gesteigerter Unsicherheit und Gefühlen der Frustration und Furcht reichen können. Wenn Sie lernen, diese Unterschiede festzustellen und zu begreifen, werden Sie Ihren Schmerz anders wahrnehmen, beurteilen und beantworten.

Der Schmerz als Verbündeter: Mit wachsender Erfahrung wird Schmerz zum Verbündeten. Folgendes kann Ihnen dabei helfen:

- Werden Sie sich darüber klar, dass der Schmerz zu Training und Wettkampf dazugehört und sogar unerlässlich ist.
- Betrachten Sie ihn nüchtern und nutzen Sie ihn als Botschaft. Er liefert eine Menge wertvoller Infos zur Leistungsoptimierung.
- Wenn Sie Ihre Schmerzen mit positiven Selbstgesprächen und Emotionen wie Begeisterung und Genugtuung verknüpfen, dann wird Ihr Schmerz erträglicher.
- Denken Sie daran: Der emotionale Schmerz, den Sie empfinden werden, wenn Sie Ihr Ziel nicht erreicht haben, ist langanhaltend. Der Schmerz während des Wettkampfs geht vorbei. Ganz getreu dem Leitsatz: „Pain is temporary, glory is forever!“

Wenn Sie sich all diese Komponenten vor Augen halten und bewusst einsetzen, werden Sie sehen, wie Sie zu einem erstklassigen Sportler werden. Haben Sie Geduld. Mentale Techniken müssen genauso trainiert werden, wie Kondition, Technik und Taktik. Aber es lohnt sich – denn es ist das letzte Quäntchen zu noch mehr Leistungsfähigkeit. ●



Reebok RUNNERS women's run 2010



DIESER TAG GEHÖRT UNS! LAUFEN, LACHEN UND RELAXEN.

REEBOK RUNNER'S WORLD WOMEN'S RUN 2010

DIE LAUFSERIE FÜR FRAUEN!

Jetzt fit werden für den Women's Run und online zum Laufworkshop anmelden!

FRANKFURT 19.06.10
HAMBURG 10.07.10
KÖLN 14.08.10
MÜNCHEN 11.09.10
WIEN 18.09.10 NEU!

- ➔ Strecken über 5 oder 8 km Laufen oder Walken für Einsteigerinnen und Erfahrene
- ➔ Beauty Lounge mit kostenfreien Kosmetik- und Wellnessbehandlungen
- ➔ Das Women's Village lädt zum Bummeln und Shoppen, zum Anprobieren und Verkosten ein.
- ➔ Jede Teilnehmerin erhält eine Finisher-Tasche, gefüllt mit vielen verschiedenen Gutscheinen, Proben und hochwertigen Produkten.
- ➔ Jede Teilnehmerin erhält ein rosa Starter-Shirt (bis zum Erreichen des Anmeldeimits von 20.000 in allen Städten insgesamt).
- ➔ Ein tolles Rahmenprogramm mit vielen Live-Acts erwartet Sie!
- ➔ Startgeld: 19.90 Euro

Wir unterstützen die Frauenhäuser in Deutschland!



Zentrale Informationsstelle
Autonomer Frauenhäuser
in Deutschland

Anmeldung unter: www.womensrun.de