

Inhalt

Vorwort.....	4
Einleitung.....	7
1. Mentales Training – Einführung und Voraussetzungen.....	9
Glaubwürdigkeit vor sich selbst, Selbstverantwortung.....	12
Glaubenssysteme.....	14
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	15
2. Zielsetzung.....	21
Allgemeine Ziele.....	21
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	23
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	25
Schritte, die zum Erfolg führen/ Miniziele.....	27
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	29
3. Positive Selbstbestätigungen.....	33
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	35
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	40
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	43
4. Entspannung und Erhaltung des ganzen Menschen.....	45
Menschen und Aktivitäten, die Entspannung fördern.....	45
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	46
Atmung.....	48
Meditation.....	50
Massage.....	51
»Schwebegrad«.....	51
Progressive Entspannung.....	53
5. Die Kunst des Visualisierens.....	55
Visuell, auditiv, kinästhetisch (1).....	55
Geistiger Gehalt eines Visualisierungsprogrammes.....	59
Wie Sie Ihr eigenes Visualisierungsprogramm aufstellen.....	61
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	63
Visualisierungsprogramm zur Erreichung eines Zieles.....	64
6. Höchstleistung in allen Lebensbereichen durch mentales Training.....	67
Was will ich?.....	67
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	69
Was hält mich davon ab, es zu haben?.....	70
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	71
7. Umgang mit Problemen und Blockaden im Wettkampf.....	74
Negative Autosuggestion.....	74
Das Gefühl des plötzlichen Unvermögens oder des Erstarrens, Panik.....	74
Körperliches Unwohlsein wie Erbrechen.....	77
Physische Erschöpfung.....	77
Furcht vor Misserfolg, das Gesicht zu verlieren, ein schlechtes Bild abzugeben.....	78
Mögliche Verletzung eines anderen Sportlers.....	78
Druck von außen: dem Trainer, Ebenbürtiger, den Eltern.....	79
Sich selbst anstelle eines Gegenspielers psychologisch Fertigmachen.....	80
Zusammenfassung.....	80
Visualisierungsprogramm, um mit Wettkampfblockaden fertig zu werden.....	80

Mentales Training

8. Psychologische Kernfragen der Sportlerin.....	83
Die Kernfragen.....	83
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	85
Aggressivität.....	86
Mit Freundinnen konkurrieren	87
Sich Zeit nehmen für eigene Interessen	87
Sich sorgen wegen des Publikums und »der anderen«	88
Angst davor, als unweiblich oder »gay« zu gelten.....	88
Motivation.....	89
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen).....	90
Fazit.....	91
9. Das Bewältigen von Verletzung und Techniken der Schmerzkontrolle.....	92
Mentales Trainingsprogramm zum Bewältigen von Verletzungen.....	92
Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!).....	93
Visualisierungsprogramm zur Heilung	98
Sprechen Sie mit Ihren Körperteilen.....	99
Techniken der Schmerzkontrolle bei Verletzungen	100
10. Logbuch des mentalen Trainings.....	103
Der Prozess.....	103
Logblatt	106
11. Programmwurf für persönliche Höchstleistung	108
Basketball	108
Triathlon.....	111
Laufen: 800 und 1500 Meter.....	116
Golf.....	122
Tennis.....	126
12. Video im Training.....	130
Gegenwärtige Nutzung von Videos im Training	130
Blick in die Zukunft	133
13. Mentales Training für eine Mannschaft.....	135
Das Training.....	135
Psychologie eines guten Mannschaftswettkämpfers	136
Das innere Gespräch.....	137
Logbuchführung über mentales Training für ein Team	138
Gelenkte Visualisierungen	138
Wie hat das Team abgeschnitten?	139
Anhang	140
1. Allgemeine Affirmationen	140
Für die sportliche Leistung.....	140
Zur Gewichtskontrolle.....	140
Für Gesundheit und Genesung	141
Für das Leben allgemein	141
2. Visualisierungsprogramme.....	142
10000-m-Straßenrennen	142
Marathon	144
100-m-Freistilschwimmen.....	146
Danksagung	149

Mentales Training

Vorwort

Der Mensch ist, was er denkt. Im Sport kann das eine Gnade sein oder ein Fluch; das hängt von der Qualität des Denkens ab.

Als junger Sportler mit einer regen Phantasie war ich bei des - begnadet und verflucht. In den Jahren, bevor viele Leute liefen oder irgendjemand formale Sportpsychologie praktizierte, hatte ich eine Vision von mir selbst als erfolgreicher Langstreckenläufer. Ich sah nicht gerade aus wie ein klassischer großer und hagerer Meilenläufer, und außerdem fehlten mir die Unterstützung eines Coachs sowie Trainingsmöglichkeiten. Aber weil ich mir vorstellte, ich könnte eine Meile schnell laufen, tat ich es. Ich gewann vier High-School-Meisterschaften auf dieser Distanz.

Psychologie funktionierte damals für mich. Sie arbeitete bald darauf gegen mich, als ich begann zu glauben, dass mein Potential grenzenlos sei. Ich dachte, wenn ich mein Ziel hoch genug steckte und genügend hart arbeitete, könnte mich niemand schlagen. Dann verlor ich gegen Läufer mit dem gleichen Willen zum Siegen und mit mehr Talent, dies auch zu tun. Die Niederlagen waren niederschmetternd, weil die Erwartungen so hochtrabend waren. Ich begann, mich als Verlierer zu sehen, und so nahm ich an keinen Wettkämpfen mehr teil aus Angst, ich könnte noch öfters verlieren.

Das Problem wurde erst während einer langen Periode gelöst, in der ich mein Selbstimage korrigierte und mir erneut klarmachte, in eher persönlichem Sinne zu gewinnen. Selbst als die Gedanken sich weiterentwickelten, hinterließ diese Episode bei mir tiefen Respekt vor den Kräften des Geistes, der einem Athleten innewohnt.

Der Mensch ist, was er denkt. Im Sport kann das ein Problem bedeuten oder eine Chance; das hängt davon ab, ob und wie man seinen Körper auch geistig einsetzt.

Mangel an Motivation und Mühe bedeuten für die meisten Sportler keine Probleme. Viel öfter bereitet es ihnen Kummer, dass sie zuviel verlangen und zu hart darum arbeiten. Ihr Ehrgeiz erstickt ihre Fähigkeiten. Sie kämpfen mit geistig-seelisch angezogenen Bremsen, indem sie Angst vor dem Versagen haben und dabei den Erfolg nicht zulassen.

Die Gelegenheiten für Erfolge im Sport sind vielleicht nicht unbegrenzt, aber sie sind immer noch riesengroß. Jedem Athleten wohnt eine ungenutzte Leistungsfähigkeit inne, und dennoch erschließen sich nur wenige die Quelle sofortiger und dramatischer Verbesserung: mentales Training. »Training« impliziert speziell, geplant, Vorbereitung auf eine bevorstehende Veranstaltung. Physisches Training ist die normale Praktik in allen Sportarten. Mentales Training sollte es sein, ist es aber nicht.

Sportler können geistig auf gleiche Weise vorwärts kommen, wie sie das körperlich tun: durch ein Training, das positive Fakten akzentuiert und negative Kräfte eliminiert, sowie dadurch, dass Intellekt, Gefühle und Geist genauso sorgfältig vorbereitet werden wie das Herz, die Lungen und die Beine. Dieses ideale Gleichgewicht gibt es kaum. Sportler, die ihre körperliche Vorbereitung mikroskopisch genau betrachten, schenken einem geistigen Training lediglich einen flüchtigen Blick. Für diese Nichtbeachtung kann man sie nicht verantwortlich machen. Bislang hat es nur wenig Anleitung und Beratung gegeben, wie man mental wirklich trainiert.

Aufsätze über Sportpsychologie laufen im allgemeinen in zwei gegensätzliche Richtungen. Auf der einen Seite stehen die Klischees und Gemeinplätze, die Generationen von Trainern in ihren ermunternden Worten noch gefördert haben. Diese konzentrieren sich auf eine Aussage wie: »Du kannst alles, wenn du es nur ganz fürchterlich willst« Wäre es nur so einfach... Das andere Extrem sind Bücher von Psychologen, die ihre Leser mit Daten und technischer Fachsprache überhäufen. Ein Sportler ohne akademische Bildung auf diesem Gebiet kann diesen theoretischen Stoff jedoch nicht in die Praxis umsetzen. Dankenswerterweise gehören Kay Porter und Judy Foster weder zur einen noch zur anderen Gruppierung. Sie folgen einem Mittelweg zwischen den beiden Extremen. »Mentales Training« ist einfach, ohne zu stark zu vereinfachen, und theoretisch fundiert, ohne zu vergessen, dass die meisten Leser Sportler sind und keine Anwärter auf einen Doktor der Psychologie.

Kay Porter und Judy Foster bieten ihre Ratschläge in der besten Tradition physischer

Mentales Training

Trainingsbücher an. Sie liefern beides, das »Warum« und das »Wie«, indem sie Theorie mit Praxis verbinden.

Mentales Training

Das vorliegende Buch spiegelt die zweifachen Interessen der Autorinnen wider, die einerseits Athleten fachlich beraten und andererseits selbst an Wettkämpfen teilnehmen. Ihre Methoden des mentalen Trainings verbinden die Sachkenntnis des Psychologen mit den Interessen des Sportlers, spezifische Selbsthilfeprogramme zu erstellen.

Bereits vom ersten Kapitel an beziehen Kay Porter und Judy Foster die Athleten als Co-Autoren dieser Programme mit ein, denn sie sind sich darüber im Klaren, dass die entscheidenden Lösungen von Problemen bei jedem einzelnen von innen heraus kommen müssen. Leser dieses Buches können sicher sein, dass sie ihre eigenen Antworten viel schneller herausfinden werden, als ich meine fand.

Joe Henderson

Herausgeber von »Runner's World« (Ausgabe Westküste)

Einleitung

Alles begann, weil wir sportlich aktiv sind und Frauen. Jedes Mal, wenn wir bei einem Wettkampf teilnahmen oder für eine Veranstaltung trainierten, tauchten bestimmte strittige Punkte auf. Es waren Fragen mentaler Natur, Frauenfragen und Fragen zum Sport als solches. War es unweiblich, eine gute Sportlerin zu sein? War es annehmbar, sich Zeit für das Training zu nehmen? Wieso war unsere Leistung so kümmerlich, nachdem wir einen Fehler gemacht oder verloren hatten? Was tun wir mit der Frustration, wenn wir verletzt sind und uns schonen müssen? Wieso zweifelten wir an uns selbst und unseren Fähigkeiten?

Es war uns nicht möglich, irgendwo eine zufrieden stellende Antwort oder einen wirksamen plan zu finden, der uns hätte helfen können, als Sportlerinnen auf ein höheres Leistungsniveau zu rücken. Da war nichts »falsch« mit unserer Leistung - wir hatten uns das nicht eingeildet; wir hatten einfach den Wunsch, eine höhere Stufe zu erreichen, jenseits unserer gegenwärtigen, uns bekannten Leistungsfähigkeit.

Wir begannen zu suchen, zu beobachten, zu erforschen, zu fragen. Wir verbrachten Stunden mit Trainern, Beratern und Lehrern, die die Entfaltung der Persönlichkeit förderten, Spitzensportlern, ausgesprochenen Erfolgstypen und Träumern. Wir unterrichteten, beobachteten, lernten, und wir unterrichteten noch mehr. Nach zwei Jahren haben wir dieses umfassende mentale Training für den allgemeinen wie für den Spitzensportler sowie den Trainer entwickelt. Wir haben ein ausgesprochen gutes Gefühl bei diesem Programm und diesem Werk. Dieses Buch kommt nicht so sehr vom Kopf als vielmehr vom Herzen. Es bedarf des Trainings d. h. es braucht Zeit und wird Ergebnisse aufweisen, die weit über Ihren sportlichen Horizont hinausreichen. Mentales Training wird Ihre Realität verändern.

„Jetzt weiß ich, wie Oscar-Gewinner sich fühlen, da ich versuche, mich an alle Menschen zu erinnern und jenen zu danken, die mich inspirierten und ermutigten, meine Lehrer waren sowie meinen Geist, meinen Körper und meine Seele stimuliert haben. Es ist eine lange Liste; sie beginnt mit dem ersten Schimmer meiner persönlichen Entwicklung in Esalen im Jahre 1969. Ihre Fortsetzung findet sie in den 70er Jahren mit den Seminaren über »den Tod und das Sterben« mit Elisabeth Kübler-Ross und Stephen und Ondrea Levine, weiter bis in die 80er Jahre mit Lehrgängen über therapeutisches Handauflegen, Heilen und Seminaren der persönlichen Effektivität von Gary Koyen und Koyen & Associates. Meine Entwicklung war ein fortwährender Strom des Lebens, des Todes und der Wiedergeburt. Nach Jahren, die ich neben dem Computerbereich Themen wie dem Altern, dem Tod und dem Sterben sowie der persönlichen Wandlung gewidmet habe, begann ich 1980 voller Freude mit meiner dritten beruflichen Verwirklichung und zwar auf dem Gebiet der Sportpsychologie.

Ein Kollege erwähnte einmal ein Buch, das das astrologische Schicksal der Vereinigten Staaten beschreibt. Die astrologische Kurve der USA weist offenbar zwei primäre und wirklich bedeutende Persönlichkeitsmerkmale auf. Der Durchschnittsmensch der Vereinigten Staaten wird von modernen Strömungen wie Sport und Bewusstsein beherrscht und bestimmt. Diese beiden scheinbar ungleichen Interessen und Leidenschaften der Amerikaner werden nach meiner Ansicht eine gewaltige kulturelle Explosion und Bereicherung des amerikanischen persönlichen und professionellen Potentials zur Folge haben.

Als ich von diesem Buch und seinem Inhalt hörte, fühlte ich einen Stromstoß durch meinen Körper fließen. Ich fühlte, dass Judy und ich zwei der Pioniere dieser Bewegung würden. Die Kraft und die Erregung, welche ich seither gespürt habe, waren manchmal überwältigend. Jeden Tag, an dem wir an diesem Buch gearbeitet haben, hatte ich ein Gefühl der Euphorie, Aufgeregtheit, Klarheit und Willensstärke. Nie zuvor hatte ich solche Empfindungen über eine so lange Zeit hinweg erfahren. Wie in Kapitel 5 über das Visualisieren beschrieben, war mein Körper fortwährend erfüllt mit Gefühlen und Emotionen wie: »Du bist auf dem richtigen Weg«, und ich befand mich in vollkommenem Einklang mit Judy und unserer Umwelt.

Mentales Training

Bei einem noch nicht lange zurückliegenden Workshop, den Judy und ich mit Bob Hackman, einem Sporternährungswissenschaftler, hielten, erfuhr ich persönlich zum ersten Mal eine Höchstleistung von solcher Größenordnung, dass ich mich für Stunden in Hochstimmung befand. Als ich an einem Abend die Gruppe leitete, verspürte ich eine unermessliche Energie, Aufmerksamkeit und Konzentration, die mich durchströmten und wieder von mir ausstrahlten. Ich war bloß das Instrument, durch welches die Erfahrung und die Energie flossen. Ich »wusste« alles, was zu sagen, zu tun war, oder was es galt zu sein - ohne einen bewussten Gedanken. Als ich wieder »auf die Erde zurückkam«, war mein erster Gedanke: »Mein Gott, was haben wir hier getan? « Am eigenen Leib hatte ich die Erfahrung gemacht, vollkommen »durchströmt« zu sein. Das Schreiben dieses Buches war so ziemlich das gleiche. Es »durchströmte« uns, ohne viel Anstrengung. Es ist meine Hoffnung und mein Traum, dass alle Menschen und alle Sportler einmal das Gefühl der vollkommenen Vereinigung von Körper, Seele, Geist und Umwelt erfahren - eine vollständige und totale Einheit.

Machen wir es uns leicht. Mögen das Wissen, das innere Wissen und Ihre Intuition Sie einfach mit Zielbewusstsein, Klarheit und Vollkommenheit durch Ihr Leben führen. Lernen Sie, loszulassen und es dabei bewenden zu lassen. Lernen Sie, sich zu zentrieren und es fließen zu lassen.

Dr. phil. Kay Porter

1. Mentales Training – Einführung und Voraussetzungen

Denn dies ist das große Geheimnis, das allen gebildeten Menschen unserer Tage bekannt war: Wir schaffen die Welt um uns täglich neu. . .

M. Z. Bradley

Was hat Carl Lewis, Joan Benoit, Greg Louganis und Mary Lou Retton gemein?

- Verschiedene olympische Medaillen, Welt- und amerikanische Rekorde sowie und das ist am wichtigsten
- geistige Fähigkeiten, die ihre sportliche Leistung steigern und sie an die Spitze des Feldes in ihren Disziplinen stellen.

Das Programm des mentalen Trainings, das in diesem Buch umfassend erklärt ist, wird, sofern mit Hingabe und Disziplin angewendet, Ihnen dabei helfen, die oberste Stufe Ihrer sportlichen Höchstleistung zu erreichen.

Vor den Olympischen Spielen im Jahre 1984 hatten wir Gelegenheit, zahlreiche Spitzenathleten darüber zu befragen, was sie bezüglich ihrer geistigen Vorbereitung tun, d. h. ob sie im Hinblick auf das bevorstehende Ereignis mentales Training betreiben; dabei stießen wir auf folgende gemeinsame Fertigkeiten:

- Totaler Glaube an sich selbst und ihre physischen Fähigkeiten;
- uneingeschränkte und totale Konzentration sowie absoluter **Fokus (1)** während des Wettbewerbs;
- das **Visualisieren (2)** (d. h. Vergegenwärtigen) ihrer sportlichen Darbietung tage- und wochenlang vor dem Ereignis;
- das Analysieren jeglicher Niederlagen, um ihre Leistung zu verbessern sowie Techniken oder die Taktik;
- die Fähigkeit, sich von Niederlagen geistig leicht zu lösen und neuen Herausforderungen bei künftigen Wettbewerben mit Freude entgegenzusehen;
- sich niemals als Verlierer zu sehen, auch nicht nach einem oder zwei verlorenen Wettkämpfen.

Wenn wir Spitzensportlern erklären, welche Methoden und Techniken wir beim mentalen Training lehren, antworten viele: »Das habe ich seit Jahren gemacht; irgendwie kam das ganz instinktiv.« In der Tat haben sie, aus eigenem Antrieb, diese Techniken intuitiv gelernt und angewandt. Das Gute dabei ist, dass jeder diese Strategien lernen und bei jeder sportlichen Darbietung anwenden kann.

Die ganze Idee des mentalen Trainings beruht darauf, die positiven Aspekte der geistigen Leistung, die körperlichen Fähigkeiten und die Kunst der richtigen Vorbereitung in den Brennpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen, d. h. zu »fokussieren«. Das Stigma, sich etwas vorzumachen, gehört längst der Vergangenheit an. Die alte medizinische Denkweise lehrte uns, unsere Blicke auf das zu richten, was »falsch« mit uns war. Dieses Programm stellt in den Mittelpunkt, was »richtig« ist und wie man diesen Aspekt erweitert, um ihn für uns arbeiten zu lassen und unsere Leistung zu steigern. Sie müssen nicht krank sein, damit es Ihnen besser geht.

Mentales Training

Die Grundvoraussetzung eines mentalen Trainingsprogramms ist, dass den Bildern vor unserem geistigen Auge wirkliche Kraft innewohnt und wir mit unseren geistigen Bildern unsere eigene Realität schöpfen> d. h. mit Bildern darüber, wie wir uns selbst und unsere Fähigkeiten »sehen«, ob positiv oder negativ. Diese Bilder beeinflussen unsere Leistung jetzt und in der Zukunft. »Sehen« Sie sich zum Beispiel als ein langsames und ziemlich ungeschicktes Wesen, so werden Sie dies körperlich beweisen, sobald Sie sich bei einem Wettkampf auf die Probe stellen. Üben Sie sich andererseits darin, sich selbst als Gewinner und fähigen Sportler zu »sehen«, so wird sich dies ebenfalls in Ihrer Leistung manifestieren.

1) Fokus: In der Physik Bezeichnung für jenen Punkt, in dem durch eine Linse geleitete Parallelstrahlen konvergieren. Im übertragenen Sinn auch Bezeichnung für jenen Ausschnitt oder Gegenstand des Wahrnehmungsfeldes, der mit Aufmerksamkeit betrachtet und dadurch in den »Brennpunkt der Aufmerksamkeit« gerückt wird.

fokussieren: Das Interesse wie ein Strahlenbündel auf einen Punkt lenken.

2) visualisieren: Im Geiste ein Vorstellungsbild entwickeln von einem in der Zukunft liegenden Handlungsablauf; ein »Finalbild« schöpfen. Im Zusammenhang mit mentalem Training ist es wichtig, beim Visualisieren alle fünf Sinne mit einzubeziehen: sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen. - **Visualisierung:** Wörtlich: Vergegenwärtigung. Aktives, selbst geschöpftes gedankliches Vorstellungsbild, die bildhafte Vorstellung eines erreichten Zieles. (S. auch Kapitel 5.)

Genauere Untersuchungen besagen heute> dass die geistigen Bilder, unsere Visualisierungen also (und wir alle machen uns geistige Vorstellungsbilder) das Klima und die Atmosphäre auf unserer Welt schaffen. Wir sind in der Lage, entweder positive oder negative Bilder über uns selbst als Mensch und als Sportler zu erzeugen. Indem wir diese Bilder schaffen, entwickeln wir eine »Absicht«, was mit uns geschehen wird. Denken Sie für eine Minute an das letzte Zusammentreffen mit jemandem, der verärgert war. Sie konnten dessen negative Energie von der anderen Ecke des Zimmers aus »fühlen«. Denken Sie jetzt an einen Moment, wo Sie mit jemandem zusammen waren, der erregt, glücklich und voller Energie war. Erinnern Sie sich, was Sie fühlten, als diese Energie auf Sie traf und wie sie Ihr Verhalten und Ihre Reaktionen beeinflusste. Gehen wir ängstlich in eine sportliche Auseinandersetzung oder einen Wettkampf hinein, verunsichert und nervös, so werden unsere Kameraden oder Konkurrenten diese negative Kraft spüren und sie wird sich in unserer Leistung zeigen. Für Wen wir uns jedoch gelassen und sicher, so verbreiten wir eine positive Atmosphäre. Indem wir das Beste erwarten, schaffen wir eine »positive Absicht«, damit gute Dinge eintreten und wir erfolgreich sein werden. Durch das Aufstellen positiver Vorsätze werden Sie zum Träumer. Sie träumen mit offenen Augen, Sie denken, dass das, was Sie wollen und was Sie glauben, möglich ist - oder vielleicht sogar unmöglich. Sie stellen sich vor, welchen Unterschied es in Ihrem Leben, Ihrer Arbeit, Ihrer sportlichen Leistung und Ihren Fähigkeiten macht, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Sie »träumen den unmöglichen Traum«, und indem Sie ihn träumen, machen Sie ihn möglich.

Was genau ist mentales Training im Zusammenhang mit sportlicher Höchstleistung? Es ist das Erlernen, Praktizieren und Anwenden geistiger und psychologischer Fähigkeiten durch

- eine kurz- und langfristige Zielsetzung,
- die Änderung negativer Gedankengänge und Vorstellungen in positive Denk- und Glaubensformen (Neugestaltung),
- das Notieren positiver **Selbstbestätigungen (1), Affirmationen (2)** über Ihre sportliche Leistung und zu deren Unterstützung,
- eine progressive Entspannung,
- das Entwickeln und Visualisieren (Vergegenwärtigen) geistiger Bilder in Ihrer Disziplin,
- Konzentration und Fokussieren,
- das geistige Bewältigen von Verletzung *Schmerz*.

Mentales Training

Mentales Training ist ein Trainingsprogramm genauso wie Ihr körperliches Trainingsprogramm. Das bedeutet, dass, wenn es 'Wirklich funktionieren soll, Sie täglich oder zumindest jeden zweiten Tag üben müssen. Es erfordert Disziplin und Ihr ganzes Sein, um Ihre sportlichen Ziele und Träume zu fördern.

Obwohl gerade der Spitzenathlet oder die Spitzenathletin völlig intuitiv sein oder ihr eigenes individuelles mentales Programm aufzustellen scheint und glauben mag, dass er oder sie kein umfassendes Programm benötigt, gibt es, wie wir herausgefunden haben, wenigstens fünf Gruppen unter den Sportlern, welche dieses mentale Training erfolgreich für sich nutzen könnten:

- Jeder talentierte Sportler, Männer wie Frauen, der sein Leistungspotential noch nicht ausgeschöpft hat;
- Sportlerinnen, die lernen müssen, aggressiver und wettbewerbsfähiger zu sein;
- Spitzenathleten, wenn sie verletzt sind;
- Spitzenathleten, die den Wunsch haben, ihre Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit des Fokussierens zu verbessern;
- alle, die sich sportlich aktiv betätigen und sich verbessern sowie ihre Höchstleistung erreichen wollen.

Die Reaktion von Sportlern auf die Sportpsychologie und mentales Training reicht von: »Spielen Sie nicht mit meinem Kopf herum! « bis » Klingt toll! Ich probiere alles aus, um besser darin zu sein, was ich tue. Es ist ein Versuch wert, um zu sehen, was ich lernen kann « Und natürlich liegen dazwischen noch viele weitere denkbare Erwiderungen. Der kluge Athlet der achtziger Jahre gehört zu jenen, der bereit ist, mit jeder neuen Idee zu arbeiten, um seine oder ihre Leistung zu steigern. Viele Trainer und Sportler pflichten dem bei, dass Spitzenleistung zu 90 % aus dem mentalen Bereich käme. Wir alle, der Eliteathlet wie der Durchschnittssportler, können lernen, indem wir dieses einfache Programm anwenden und unsere geistigen Fertigkeiten ebenso gewissenhaft trainieren wie unseren Sport.

1) Selbstbestätigung: Aussage zur eigenen Person in Form einer Suggestionsformel; Selbstbeeinflussung. Sie übt einen starken, unterbewussten, »suggestiven« Einfluss auf den Menschen aus. (Siehe Kap. 3.)

2) Affirmation: Bejahung, Bekräftigung. Autosuggestion im Sinne einer Selbstbejahung in formelhafter verbaler Kurzform.

Glaubwürdigkeit vor sich selbst, Selbstverantwortung

Wie oft haben Sie als Sportler verloren und die Schuld auf andere geschoben, oder sich selbst wegen Ihrer dürftigen Leistung beschuldigt und vielleicht für das verlorene Spiel überhaupt verantwortlich gemacht? Ist diese Einstellung positiv und arbeitet sie für Sie, oder verhilft sie eher dazu, dass Sie auf Ihrem gegenwärtigen Leistungsniveau stecken bleiben? Lernen wir aus unseren Erfahrungen oder sind sie immer die Fehler eines anderen? Tatsache ist, dass wir und nur wir allein die Verantwortung für unser Leistungsniveau tragen. Wir mögen nicht verantwortlich dafür sein, wenn ein Fan eine Blechbüchse wirft und uns am Kopf trifft, aber wir sind verantwortlich für unsere Reaktion auf diesen Vorfall. Wir sind verantwortlich für den Grad unserer Bereitschaft und für unsere positive oder negative Gemütsverfassung, während wir uns auf unsere Aufgabe vorbereiten. Wir haben die Wahl, ob wir von einer weniger guten Leistung oder einem schlechten Wettkampf lernen und Fortschritte machen, indem wir diesen Vorfall zu unserem Vorteil nutzen, oder ob wir aus der Fassung geraten, nervös und verkrampft werden und uns von unserer Geisteshaltung besiegen lassen. Es steht uns völlig frei, uns selbst als wichtig, fähig, begabt und einmalig zu sehen, oder als unfähig, unwürdig, unbegabt und als Zweitbesten.

Diese Wahl treffen wir mit unserem Verstand, gefärbt und diktiert von unserem Selbstkonzept und unserer persönlichen Bekräftigung. Oft bedarf es für das Akzeptieren dieses Gedankens der Reife und des Vertrauens - Vertrauen in den Lebensprozess und Vertrauen in uns selbst als einen fähigen Sportler und Menschen, Vertrauen in unsere innersten Gefühle. Betrachten Sie doch einmal den Grad Ihres eigenen Vertrauens. Wo trauen Sie sich am meisten zu in Ihrer sportlichen Darbietung? Wo trauen Sie Ihrer Leistung am wenigsten? Wo glauben Sie, dass Ihr Trainer oder Ihre Teamkameraden Ihnen am meisten zutrauen? Wo trauen sie Ihnen am wenigsten zu? Vielleicht möchten Sie diese Gedanken einmal aufschreiben, um sich über das Ausmaß Ihres Selbstvertrauens klar zu werden und um heraus zu finden, welche - wenn überhaupt - Verbesserungen angestellt werden könnten.

Es ist leichter, eine Wahl zu treffen sowie ein inneres Vertrauen zu schaffen, wenn man uns den Weg zeigt - falls wir Ziele haben und den Wunsch, nach ihnen zu streben, und falls wir bereit sind, verantwortlich zu sein für unsere einmal getroffene Wahl und deren Konsequenzen. Mit dieser neu gefundenen Verantwortung müssen wir die Art und Weise neu beurteilen, wie wir an einen Wettkampf und an das Leben herangehen.

Betrachten Sie als Sportler Wettkampf- oder wichtige Trainingsveranstaltungen als eine Bedrohung, eine Herausforderung, oder gehen Sie an diese Dinge heran aus Spaß am Spiel? Denken Sie an den letzten großen Wettbewerb, an dem Sie teilgenommen haben und der viel für Sie bedeutete. Als Sie Ihre große Chance hatten oder als der Ausgang völlig von Ihnen abhing, haben Sie es geschafft, oder haben Sie Ihre Konzentration verloren und hat es Ihnen die Kehle zugeschnürt? Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, was war Ihr Gefühl? Erleichterung? Freude? Stolz? Wenn Sie erfolglos waren, waren Sie von Selbsthass erfüllt, von starkem, beißendem Ärger über sich selbst und das für Tage und Wochen? Oder fühlten Sie sich für einige Stunden enttäuscht und unzufrieden und fuhren dann fort mit Ihrem Leben? Gehen Sie in den Wettkampf mit dem Gefühl der Bedrohung, dann spüren Sie lediglich Erleichterung, wenn Sie gewinnen; verlieren Sie, dann hassen Sie sich und machen sich und andere für Monate und Jahre verantwortlich. Betrachten Sie eine Konkurrenz als eine Herausforderung, empfinden Sie Freude, wenn Sie gewinnen, und große Wut, wenn Sie verlieren. Eine Herausforderung dient vielen Athleten häufig als starker Ansporn und kann eine recht erfolgreiche Taktik sein. Wenn Sie lediglich aus Liebe zum Spiel teilnehmen und gewinnen, genießen Sie den Sieg. Sie geraten in einen Sinnestaumel und große Begeisterung. Und wenn Sie verlieren, sind Sie vielleicht enttäuscht, aber Sie lernen aus Ihren Fehlern und werden weitermachen in dem Wissen, dass Sie kein Verlierer sind, sondern bloß verloren haben und wieder gewinnen werden. Die Niederlage zerstört nicht Ihr Selbstbild, Ihre Selbstachtung oder Ihren Glauben in Ihre

Fähigkeiten.

Mentales Training

Die erfolgreichsten Sportler befinden sich häufig zwischen zwei Kräften: der Herausforderung und der Liebe zum Spiel. Sie lieben ihren Sport, sie haben Spaß dabei, und sie sind angespornt durch die Herausforderung. Sie begreifen, dass die Einstellung, die sie der sportlichen Leistung gegenüber einnehmen, von ihnen selbst gewählt ist, und dass sie ihnen entweder hilft zu gewinnen oder dass sie geschlagen werden.

Wenn wir uns die Zeit genommen haben, uns geistig auf unsere Arbeit bzw. sportliche Leistung vorzubereiten, und dabei erkennen, dass es ganz allein, von uns abhängt; wenn wir des weiteren unsere Ziele geformt haben, uns geleitet fühlen und uns in der Kontrolle haben, dann werden wir viele Male über unsere Erwartungen hinaus erfolgreich sein. Wir werden gewinnen - und sei es nur in unserem Inneren, und wir werden das Gefühl erfahren, etwas vollbracht zu haben, und dieses Gefühl wird uns bei unserer Höchstleistung begleiten.

Glaubenssysteme

Die grundlegende Annahme der Befürworter persönlicher Entfaltung ist, dass wir nicht unsere »Programmierung« sind. Wir sind nicht die Personifizierung unseres Egos, nicht unserer persönlichen Vergangenheit, nicht unserer Taten, und wir sind auch nicht die Personifizierung unserer Misserfolge oder unserer Erfolge. Was sind wir dann? Eine gute Frage. Wir sind, was wir denken bzw. wer wir glauben zu sein. Sehen wir uns selbst als Verlierer, als Opfer, dann machen wir uns sicherlich zu solchen. Glauben wir, dass wir fähig und stark sind und Gewinner, so ist das unsere Realität. Unsere Überzeugungen werden sich von selbst fortsetzen und sich bestätigen. Wie wir denken und glauben, bestimmt unsere Erfahrung, indem unsere Überzeugungen und Selbstkonzepte ihre Bestätigung finden und wir unsere Realität erzeugen. Diese Denkmuster können wir wandeln, so dass sie für uns arbeiten und unsere Wirklichkeit in ein positives und förderliches System ändern. Es ist möglich, aber es braucht Zeit. Dies bedeutet, dass wir gewahr werden müssen, welche Überzeugungen uns einschränken, und dass wir riskieren, Dinge zu ändern, die vielleicht zur lebenslangen Gewohnheit geworden waren. Als Beispiel sind im Folgenden einige alltägliche Glaubens- und Denksysteme aufgeführt, welche viele Athleten in ihrem Sport und ihrem Leben ganz allgemein einschränken:

- Ich muss mir Ansehen verdienen.
- Ich muss mir Liebe verdienen.
- Ich muss am Wettkampf teilnehmen, um meinem Vater zu gefallen.
- Ohne Schmerz kein Preis.
- Es ist nicht okay, Spaß zu haben.
- Es ist unweiblich, eine hervorragende Sportlerin zu sein.
- Es ist eigennützig, für mich und mein Training Zeit zu beanspruchen.
- Ich bin zu langsam, zu dumm, zu dick, zu groß, zu klein etc.
- Es ist unweiblich, Jungen / Männer zu schlagen.
- Als hervorragender Sportler werde ich von meinesgleichen akzeptiert.

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!)

Listen Sie einige Ihrer Sie einengenden Überzeugungen über Ihre sportliche Leistung auf, von denen Sie das Gefühl haben, dass sie Sie in Ihrer Leistung behindern. Denken Sie darüber nach. Für alle von uns ist es äußerst schwer, unser Gewohnheiten zu »sehen« - zu sehen, was es ist, das uns vielleicht davor zurückhält, die höchste Stufe unserer Leistung zu erlangen.

Meine mich einengenden Überzeugungen:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Diese Selbstlimitierenden Überzeugungen sind der Grund dafür, dass man im Morast seiner Ansichten stecken bleibt. Sie nehmen unsere Kraft und Stärke von uns und unser Empfinden für die eigenen Fähigkeiten und unser Selbstvertrauen. Mit »Stärke« meinen wir ein Gefühl der Befähigung und des Wohlergehens, nicht rohe Körperkraft. Es ist ein Gefühl, das durch Ihre innere Stimme und Ihren Verstand erzeugt wird, ein wahres Gefühl von »wissen«.

Prüfen Sie einmal Ihre innersten Gedanken und fragen Sie sich:

Wie fühle ich mich, wenn ich machtlos bin?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie fühle ich mich, wenn ich im Vollbesitz meiner Kräfte bin, wenn ich mich stark fühle?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was tue ich, um im Vollbesitz meiner Kräfte zu sein, um mich stark zu fühlen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mentales Training

.....

.....

Mentales Training

Wie fühlt, hört und sieht es sich an, wenn ich im Vollbesitz meiner Kräfte bin?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hören Sie genau auf das, was Sie antworten, während Sie mit diesen Bewusstseinsfragen fortfahren. Finden Sie heraus, wie verbunden Sie in diesem Augenblick mit Ihrem persönlichen geistigen Prozess sind oder wie getrennt, und wie dieser Ihre Erfahrung und Realität lenkt.

Drei Methoden, die mich im Sport meiner Stärke berauben:

1.
2.
3.

Drei Dinge, die ich tue, um mir zu helfen, im Sport meine Stärke beizubehalten:

1.
2.
3.

Die bedeutsamste mentale Änderung, die ich vornehmen könnte, um eine höhere Stufe in meiner sportlichen Leistung zu erreichen, wäre:

.....
.....
.....
.....
.....

Mentales Training

In diesem Buch geht es darum, Ihr mentales Bewusstsein zu entdecken und darauf zu achten, was Sie damit tun, sowie zu lernen, es in jeder Hinsicht Ihres Lebens für Sie arbeiten zu lassen. Um in beiden Bereichen, im Sport und im Leben, stärker zu werden und zu lernen, müssen Sie bereit sein, folgendes zu tun:

- Fühlen, was mit Ihnen und um Sie herum geschieht, vor allem im Wettkampf;
- Risiken auf sich nehmen;
- in der Gegenwart sein und die Vergangenheit loslassen;
- frei atmen, wenn Sie angespannt sind oder Angst haben;
- Spaß haben und sich erfreuen;
- sich und dem, was da geschieht, vertrauen;
- zu hundert Prozent beteiligt sein ohne Angst zu versagen oder davor, sich lächerlich zu machen.

Zu gewinnen ist so schwer oder so leicht, wie Sie es sich machen. Die Wahl liegt bei Ihnen. In einem Interview mit Judy Brown-King, der Silbermedaillen-Gewinnerin im 400-m-Hürdenlauf bei den Olympischen Spielen von 1984, fragten wir sie über die Bedeutung von mentalem Training und seinem Einfluss auf ihre Leistung.

»Solange ich laufe, habe ich mich für eine mentale Läuferin gehalten. Wenn ich nicht glauben würde, dass ich es schaffe, würde ich kein gutes Rennen laufen. Sie beschreiben praktisch mich, wenn Sie >mentales Training< sagen. Ich begann mit mentalem Training, als ich zum ersten Mal lief, aber angefangen habe ich mit der geistigen Vorbereitung, noch bevor ich mir klarmachte, was ich da tat. Besonders die Nacht zuvor breche ich jeden nur vorstellbaren Weltrekord. Der frühe Morgen am Tag des Rennens ist dann der Zeitpunkt, wo ich in die mentale Vorbereitung richtig einsteige. Ich stelle mir jede einzelne Kleinigkeit vor, die geschehen könnte, um das Rennen zu verändern - es ist windig, es regnet, ich schlage an der Hürde an, ich fühle den >Berg< zwischen den Hürden fünf und sieben. Das ist mein Berg, der schwierigste Teil des Rennens, und ich kenne das Gefühl, so dass ich im Rennen darauf eingestellt bin. Ich habe mich geistig darauf vorbereitet, und ich weiß, wie ich darauf reagieren muss.

Zum Beispiel sage ich zu mir: >Der und der im Rennen hat einen ausgezeichneten Start... keine Panik<, und ich passe mich dieser Situation an. Ich kenne mehr oder weniger alle Läufer im Rennen und weiß, wie sie laufen, deshalb sind meine Bilder sehr genau. Ich war zeitlebens so, ich habe mich immer auf jedes Ergebnis vorbereitet. In all meinen Schulprüfungen habe ich mir ausgerechnet, was der Lehrer als wichtig erachtet, und das habe ich gelernt. Ich fand, dass ich sehr scharfsichtig war für das, was jemand als wichtig empfand.

Wenn ich mir vor meinem geistigen Auge ein Rennen vorstelle, dann ist das erste, was ich fühle, dieser Adrenalinstoß. Würden Sie mich an ein EKG anschließen und ich begänne mit dem Visualisieren, dann würde meine Herzfrequenz von ganz

unten nach ganz oben klettern. Ich kann mir alles vorstellen und mir Bilder davon machen, sogar mit geöffneten Augen. Der Alptraum eines Läufers sind die fünf Minuten vor dem Rennen. Alles kann passieren. Ganz gleich, wie vorbereitet man körperlich und geistig ist, in den letzten fünf Minuten' kann man wirklich alles verlieren. Wenn man abgelenkt ist, muss man einfach in der Lage sein, sich geistig wieder einzufädeln und sich neu einstellen und konzentrieren. Selbst wenn man willensstark ist, muss man imstande sein, negative Situationen in positive umzuwandeln. Die mentalen Tricks, die sich Läufer erlauben, sind erstaunlich. Als ich mit dem Hürdenlaufen begann, kam zum Beispiel eine Läuferin, deren Zeiten etwas besser waren als meine, vor einem Rennen herüber zu mir und setzte sich direkt vor mich, so dass ich sie sehen konnte. Ihr >Spiel< war es, mich dahin zu bekommen, dass sich mein Blick auf sie richtete, anstelle mich auf mein Rennen vorzubereiten. Es bedarf eines starken Willens, sich einer solch misslichen Situation zu entziehen und dennoch erfolgreich zu sein.

Mentales Training

Unsere Disziplin kennt nicht so viele solcher Tricks, aber da gibt es einige Wettbewerbe wie die 100-, 200- und 400-m-Läufe, die vom Mentalen her gesehen tückisch sind. Ich hatte die Möglichkeit, bei einem zweiten Wettbewerb teilzunehmen, und ich wählte das 800-m-Rennen, weil die 400 m voller solcher Tricks waren. Die Mehrzahl von uns, die bei den dazwischen liegenden Hürdenrennen mitmachen, sind gute Freunde. Wenn wir ein Wettrennen laufen, sagen die anderen: >Komm schon, du schaffst es< Wir feuern uns gegenseitig an. Ich mag das persönliche Verhältnis innerhalb meiner Disziplin.

Ich sagte schon, dass ich mich während der letzten fünf Minuten vor dem Rennen vorbereite. Wenn der Starter sagt: >Läufer, auf die Plätze<, dann denke ich daran, aus den Startblöcken gut freizukommen und davon zustürmen, denn wenn ich die erste Hürde hervorragend schaffe, dann laufe ich ein ausgezeichnetes Rennen. Habe ich lediglich einen guten Start, dann laufe ich auch nur ein gutes Rennen. Ebenso ist es, wenn der Start schlecht ist. Entsprechend verläuft das Rennen. Die Hauptsache, woran ich denke, ist: „Nur raus. .. raus!!!< Dann, wenn der Starter sagt: „Fertig“, denke ich nur an die Startpistole und warte auf den Knall, um darauf zu reagieren.

Sogar meine negativen Erfahrungen wurden auf lange Sicht positiv. Im Grunde bin ich ein positiver Mensch. In den schwierigen Momenten meines Rennens schalte ich (geistig) die Schmerzschwelle aus. Ich konzentriere mich auf die Mechanik der Bewegung. Ich denke, wie ich das Schwungbein nach unten schnellen lasse, anstatt: „Ich bin müde“, oder vielleicht: „Ich liege zurück“... Ich konzentriere mich darauf, entspannt zu bleiben, indem ich sage: „Bleib locker!“ Wenn ich an eine Hürde anschlage, sage ich nicht: „Schön, das ist der Moment, wo du verloren hast“. Vielmehr sage ich mir: „Prima, du bist immer noch in guter Form, auf gleicher Höhe mit den ersten drei Läuferinnen, also versuchen wir's und geh nach vorn als zweite oder erste, so dass es keine weiteren Pannen mehr gibt.“ Dinge wie diese. Ich sage mir selbst andauernd anfeuernde Worte.

Eine von Judys aufschlussreichsten Aussagen ist diese: "Die fünf Minuten vor dem Rennen sind der Alptraum eines Läufers" Und wirklich, sie können für jenen Athleten zu einem Alptraum werden, dessen Emotionen außer Kontrolle geraten und dessen "Selbstgespräch« negativ ist. Für jemanden, der mentale Kontrolle (im Sinne von geistig beherrschen und lenken) trainiert hat, kann dies eine Zeit der Festigung, der mentalen Stärke und des sich Zentrierens sein. Die tägliche Praxis der Technik des mentalen Trainings kann diese fünf Minuten in ein erfreuliches Intermezzo verwandeln, einen Vorboten, um einen lebenslangen Traum und ein Ziel zu erfüllen.

Die letzten 100 oder 200 Meter eines Rennens verlangen dann wieder mentale Hartnäckigkeit. "Woran dachtest du während der letzten 100 Meter des Olympia-Endlaufs?", fragten wir Judy. Ich sagte zu mir selbst: „Ich habe hart für das gearbeitet. Also hör zu: Ich habe zu viel aufgegeben, um hier aufzugeben! Versuche zumindest, eine Medaille zu bekommen.“ Ich rannte um mein Leben. Ich begann, andere einzuholen. Nawal (die Goldmedaillengewinnerin) war zu weit vorn, als dass ich sie hätte einholen können. Im ersten Teil der Strecke lag ich im negativen Bereich, denn ich blieb unter meiner Zeitplanung; ich lief also die zweite Hälfte des Rennens schneller als die erste. Alles in allem aber war ich zufrieden.

Wenn ich deprimiert werde, beunruhigt oder was immer, dann treffe ich die Entscheidung, einfach abzuschalten. Ich erlaube es mir nicht, über einer Situation zu sehr zu brüten oder mich davon verärgern zu lassen. Mir hat die Olympiade nicht so sehr gefallen. Ich hatte schlechte Starts; ich bekam Bahn 8, obwohl ich Bahn 6 bekommen sollte, aber irgendwie wurde sie mir nicht gegeben. Ich habe diese Dinge einfach von mir geschoben und sie geistig abgeschaltet. Ich würde es nicht zulassen, mich von einem schlechten Los irritieren zu lassen. «

Mentales Training

Es ist diese Art, bewusst eine Entscheidung zu treffen, die ein Sportler lernen kann, sich zunutze zu machen. Dies kann eine Gewohnheit werden wie alles andere auch. Der Sportler beschließt, wie Scarlet O'Hara, sich "morgen zu sorgen«. Diese Strategie kann dem Athleten dabei helfen, den Blick gänzlich auf seinen bzw. ihren Wettkampf zu richten und alles andere auszusperrten. Der mentale Zustand ist ein Zustand der Anerkennung, des Loslassens und der Rückführung des inneren Augenmerks auf den Wettkampf. Judy Brown-King ist ein ausgezeichnetes Vorbild im Sinne von Einstellung und mentaler Vorbereitung: "Im Grunde bin ich ein positiver Mensch und wandle negative Dinge um mich herum in eine für mich positive Situation. Ich weigere mich, mich durch irgendwelche Dinge entmutigen zu lassen."

Sicherlich ist sie in sportlicher Hinsicht ein positives Vorbild. Sie ist eine elegante und rhythmische Läuferin, die Schönheit und Anmut zeigt, wenn sie über die Hürden geht. Selbst wenn sie ihr strenges Trainingsprogramm absolviert, beweist sie Stil und Grazie. Ihre innere Stärke und ihr Friede spiegeln sich wider in ihrer Einstellung und ihrer sportlichen Leistung. Judi Brown-King ist ein ausgezeichnetes Beispiel für aufstrebende junge Athleten, es ihr gleichzutun.

2. Zielsetzung

Ziele sind eine Vorausschau auf künftige Ereignisse und Erfahrungen in unserem Leben.

Mark Victor Hansen

Ein Ziel oder mehrere Ziele zu haben, ist die Grundlage jeden mentalen Trainings. Das Setzen von Zielen ist das sicherste Mittel, um ein folgerichtiges Programm für das Training und den Wettkampf in Ihrer Sportart festzulegen. Des Weiteren stellt es für beide - die einzelnen Sportler und das Team als Ganzes - eine einflussreiche Methode der Lenkung und Motivation dar. Die Auswirkungen eines solchen Systems wie dem der Zielsetzung sind kumulativ. Während man seine ersten Ziele erreicht, erhält man eine größere Gewissheit darüber, was man von sich und seinem Sport will und wie man es erreicht. Zu lernen, sich kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu setzen, ist eines der mächtigsten Werkzeuge, das jeder Athlet anwenden kann, um das Niveau seiner oder ihrer Leistung messbar zu steigern. Ihre Ziele werden zu einem Gerüst, das Ihr Training und Ihre Wettkämpfe lenkt. Ihre Ziele, welcher Art immer sie sein mögen, und der Wunsch, sie zu erreichen, sind die Motivation, welche Sie durch Regen und Schnee treibt, durch Schmerz und Verletzungen, und durch jene Augenblicke, da Sie glauben, sich auf einem bestimmten Konkurrenzniveau einer bestimmten Wettkampfebene festgefahren zu haben.

Ein Ziel ist alles, wonach wir uns sehnen, wovon wir träumen oder das wir erreichen wollen. Es kann leicht, schwer, möglich oder scheinbar unmöglich sein. Ziele sind nicht etwas, worüber wir Urteile fällen; sie sind ganz einfach etwas, was wir zu verfolgen und zu erreichen wünschen. Welches auch immer Ihre Ziele sein mögen, sie müssen wesentlich für Sie sein. Es müssen die Ihren sein, nicht die Ihrer Eltern, Ihrer Kameraden, Ihrer besten Freunde oder gar Ihres Trainers. Sie müssen sie wollen. „Ziele gelten für jedes Individuum, nicht für jemand anderen. Denken Sie immer daran, dass Sie nur über Ihr eigenes Verhalten Kontrolle haben. Wie gern Sie auch das Verhalten anderer ändern wollten, es wird Ihnen nicht gelingen. Denken Sie daran, dass das einzige Verhalten, das Sie ändern können, Ihr eigenes ist.“ (Harris/Harris: An Athlete's Guide to Sports Psychology: Mental Skills for Physical People, 1983)

Allgemeine Ziele

Es ist wichtig, dass sich Ihre Ziele realistisch für Sie „anfühlen“ und dennoch eine Herausforderung bedeuten. Wir setzen unsere Ziele, um den Grad unserer Leistung zu verbessern, und niemand von uns weiß genau, welches unsere Grenzen sind. Wenn wir sagen, unser Ziel ist es, uns einfach zu verbessern oder unser Bestes zu geben, dann lassen wir der Verwirrung zu viel Raum und es fehlt uns an Mut zum Risiko und an der Motivation. Das Einschätzen Ihres gegenwärtigen Leistungsgrades und die Analyse Ihres zurückliegenden Werdeganges werden Ihnen bei der Gestaltung Ihrer Ziele helfen - Ziele, die realistisch für Sie sind, eine Herausforderung für Sie bedeuten und Sie über das hinaus antreiben, wovon Sie glauben, dass es möglich ist. Ziele sind manchmal die einzige Möglichkeit, woran wir unseren Fortschritt messen können. Deshalb ist es wichtig, dass Ihre Ziele messbar und spezifisch sind. Während Sie sich in Ihrer Sportdisziplin weiterentwickeln und beginnen, Ihre Ziele Schritt für Schritt zu erreichen, werden Sie anfangen, Ihren Erfolg hinsichtlich Ihres Fortschritts zu messen, weniger im Sinne von Siegen und Niederlagen. Haben Sie Ihre Ziele in einer positiven Art und Weise strukturiert, wird jedes Mal, da Sie verlieren oder gewinnen, für Sie bedeuten, dass Sie irgendein Ziel erreicht haben.

Mentales Training

Halten Sie einen Moment inne und überlegen Sie, was Sie erreichen wollten, als Sie mit Ihrem Sport begannen.

- Was war es, was Sie daran faszinierte?
- Wieso haben Sie Ihre spezifische Sportart ausgewählt und was wollten Sie. erwirken?
- Werden Sie sich darüber bewusst, wo Sie jetzt stehen in dieser Disziplin. Auf welche Weise hat sich Ihre Fähigkeit geändert und was erwarten Sie in diesem Augenblick von sich selbst und von Ihrem Sport?
- Wohin 'entwickeln Sie sich?
- Wohin wollen Sie gehen?

Geradeso, wie die Antworten Ihnen einfallen, schreiben Sie auf Machen Sie eine Liste von all den Dingen, nach denen Sie sich zu Anfang sehnten, und von all den Dingen, die Sie jetzt und in Zukunft zu erreichen hoffen. Lassen Sie es zu, dass diese Dinge ganz willkürlich kommen, und schreiben Sie auf dem Arbeitsblatt nieder. Räumen Sie sich keine Zeit ein, sich Gedanken darüber zu machen, ob Sie diese Ziele erreichen oder ob Sie fehlschlagen oder erfolgreich sind. Schreiben Sie einfach auf, wenn sie Ihnen wichtig erscheinen, ohne sie in diesem Moment weiter zu analysieren. Gleichzeitig beginnen Sie, sich vorzustellen, in welcher Weise sich Ihre Leistung oder Ihr Wettkampf ändern wird, wenn Sie diese Ziele erreichen. Wie wird das für Sie aussehen und wie wird es sich anfühlen, diese Ziele zu erlangen?

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!)

Ziele, die ich in meiner Sportdisziplin zu erreichen wünsche:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

Mentales Training

Sobald Sie diese Liste haben, fangen Sie an, sie in die richtige Reihenfolge zu bringen und Ihre Ziele gemäß ihrer Bedeutung und ihres Zeitrahmens zu gruppieren. Welche sind am wichtigsten für Sie? Welche können in diesem Monat erreicht werden und welche brauchen vielleicht ein Jahr? Es ist wichtig, mit zwei oder drei Zielen zur gleichen Zeit zu arbeiten. Wählen Sie sich drei für diesen Monat heraus, drei für die nächsten sechs Monate und drei für das nächste Jahr. Um das Gefühl zu vermeiden, erdrückt zu sein, wollen Sie die Ziele vielleicht nummerieren und neben jede Ziffer ein K für kurzfristig, ein M für mittelfristig und ein L für langfristig setzen. Kurzfristige Ziele sind gewöhnlich solche, die man anlässlich einer ganz speziellen Trainingsveranstaltung anvisiert oder eines Wettkampfs, die oder der innerhalb der nächsten zwei Wochen stattfindet oder sogar in den nächsten drei Tagen. Kurzfristige Ziele pflegen sehr klar und spezifisch zu sein, z. B.: „Morgen will ich während des ganzen 5 Meilen-Rennens durchweg ein Tempo von 8 Minuten beibehalten.“ Oder: „Nächstes Wochenende bei meinem Doppel will ich bei jedem meiner Aufschläge vor ans Netz, um anzugreifen, und während des ganzen Matches immer schlagbereit sein.“

Mittelfristige Ziele können ebenso spezifisch sein wie allgemein und weniger gut definiert. Gewöhnlich handelt es sich hierbei um Ziele, die Sie innerhalb der nächsten sechs Monate erreichen möchten und für die es mehrerer Schritte bedarf, um sie zu vollbringen. Oft werden die jeweiligen Schritte, die zu unseren mittel- und langfristigen Zielen führen, unsere kurzfristigen Ziele. Beispiel: Wir arbeiten mit einem Sprinter eines Colleges zusammen, dessen langfristiges Ziel (Saisonende) es ist, bei den **NCAA (1)**-Meisterschaften zu laufen. Sein mittelfristiges Ziel ist, das **Pac Ten Team (2)** (Zwischensaison) zu schaffen. Und sein kurzfristiges oder unmittelbares Ziel lautet, in zwei Wochen einen PR (persönlichen Rekord) in seinem ersten im Freien stattfindenden Wettbewerb zu laufen.

Falls Sie versuchen, mit mehr als zwei oder drei Zielen gleichzeitig zu arbeiten, oder falls Sie nicht Ihre Schwerpunkte setzen, dann können Sie nie erfahren, was Sie wollen, wann Sie es wollen oder wie Sie es bekommen. Nachdem Sie auf Ihrer Liste entsprechende Prioritäten gesetzt haben, wählen Sie die drei jeweils wichtigsten kurz-, mittel- und langfristigen Ziele aus und schreiben sie auf das folgende Arbeitsblatt. Jetzt ist der Augenblick gekommen, wo Sie sich die Zeit nehmen und genau analysieren sollten, was Sie mit jedem Ziel meinen. Wie »sieht« es für Sie aus? Definieren Sie Ihre Ziele schriftlich so präzise wie möglich, so dass Sie sich genau bewusst darüber sind, was sie für Sie bedeuten und wie es sich anfühlen wird, dafür zu arbeiten und sie zu erreichen. Sollten Sie bemerken, dass sich in Ihnen irgendein Widerstand gegenüber einem bestimmten Ziel aufbaut, während Sie es aufschreiben und definieren, so erkennen Sie das Ge

fühl einfach an und lassen Sie es für den Augenblick frei. Im nächsten Kapitel wollen wir uns mit den negativen Gefühlen und den Ängsten befassen, die manchmal aufkommen, wenn wir ernsthaft beabsichtigen, nach einem Ziel zu greifen.

1) **NCAA**: National Collegiate Athletic Association.

2) **Pac Ten Team**: Regionale Gruppe von College-Teams innerhalb eines spezifischen geografischen Gebiets, welche bei Sportveranstaltungen miteinander konkurriert.

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!)

30 Tages-Ziele

1.

.....
Definition

.....
.....

2.

.....
Definition

.....
.....

3.

.....
Definition

.....
.....

6 Monate-Ziele

1.

.....
Definition

.....
.....

2.

.....
Definition

.....
.....

3.

.....
Definition

.....
.....

Mentales Training

1-Jahres-Ziele

1.

.....
Definition

.....
.....

2.

.....
Definition

.....
.....

3.

.....
Definition

.....
.....

Mentales Training

Auch ist es wichtig zu erkennen, dass kein Ziel in Stein gemeißelt ist. Unsere Ziele wandeln sich, wie die Zeit sich ändert, Ihre körperlichen Fähigkeiten sich ändern und wie Ihre persönlichen Umstände sich ändern. Sie werden herausfinden, dass, wenn Sie sich von ein oder zwei Zielen aus welchen Gründen auch immer lösen, schnell ein oder zwei neue aufkommen werden, um deren Platz einzunehmen. Das ist eine natürliche Folge der Ereignisse in Ihrer Entwicklung als Athlet.

Schritte, die zum Erfolg führen/ Miniziele

Für viele von uns scheint es überwältigend zu sein, wenn wir uns ausmalen, wie wir ein vorgegebenes Ziel erreichen können; manchmal widerstrebt es uns sogar, überhaupt damit anzufangen, und wir vermeiden es, auf irgendein beliebiges Ziel hinzuarbeiten. Dieses Gefühl der Frustration und Konfusion ist leicht in den Griff zu bekommen, indem man sich die Zeit nimmt, sich mindestens drei »Schritte« zu überlegen und aufzuschreiben, die man tun kann - immer einen nach dem anderen -, um jedes Ziel zu erreichen. Diese »Schritte« sind eigentlich

Miniziele und dienen dazu, unseren Weg zu dem größeren Ziel zu vereinfachen. Sie reduzieren den Stress, den wir empfinden, wenn wir uns entschließen, nach einem Ziel zu streben.

Nehmen wir zum Beispiel an, Sie sind Skirennläufer. Der Riesenslalom ist Ihre Disziplin, und Ihr Wunsch ist es, bis zum Ende der Saison Ihre Zeit um 45 Sekunden zu verbessern. Dies erscheint Ihnen als Chance, in der individuellen Rangliste aufzusteigen, was zur Folge hat, dass Sie mehr Ansehen als Athlet genießen. Wie können Sie dieses Ziel erreichen? 45 Sekunden sind eine Menge Zeit, und viel hängt davon ab, wie die Tore gesteckt sind, von dem Gelände, den Schnee- und den Wetterverhältnissen. Welche kleinen Schritte können Sie in beinahe jeder Situation machen, die Ihre Zeit und Ihre Geschwindigkeit verbessern würden? Vielleicht könnten Sie die Tore ein bisschen höher nehmen, als Sie es gewöhnlich tun. Möglicherweise könnten Sie ein paar zehntel Sekunden gutmachen, wenn Sie Ihre Oberkörperposition funktionell korrigierten.

Ziel: Meine Zeit im Riesenslalom um 45 Sekunden bis zum Saisonende zu verkürzen (fünf Monate). Das wird mir helfen, mich glaubwürdiger zu fühlen und mein Selbstbild zu verbessern.

Schritt 1: Ich stelle mich auf die Strecke ein und fahre die Tore höher an.

Schritt 2: Ich korrigiere meine Fahrstellung funktionell.

Schritt 3: Mindestens eine Woche vor dem Wettbewerb untersuche und analysiere ich alle neuen Wachstumsarten und Präparierungstechniken für alle Bedingungen.

Vielleicht sind Sie ein Mittelstreckenläufer, der am Anfang der Hallensaison steht. Sind Sie groß, dann kennen Sie das unbehagliche Gefühl, das einen überfällt, wenn man an der Bande um die Kurven läuft, die überhöht und eng sind. Man meint, man würde stürzen oder die Kontrolle über seine Form und seinen Rhythmus verlieren; deshalb wird man langsamer, sobald man in die Kurve kommt, und man spürt, wie sich der ganze Körper festmacht. Das alles kostet Zeit und mehr Kraft, um aufzuholen, wenn man wieder auf der Geraden ist. Ihr höchstes Ziel für die Hallensaison ist es, gut genug zu sein, um bei den Landesmeisterschaften mitzumachen, aber das bedeutet, dass Sie mindestens drei Sekunden besser laufen als bei Ihrer letzten Bestzeit.

Mentales Training

Ziel: In diesem Jahr an den nationalen Hallenmeisterschaften teilzunehmen. Das bedeutet, wenigstens drei Sekunden unter meiner Bestzeit zu laufen. Wenn ich die Landesmeisterschaften' schaffen würde, gäbe mir dies das Gefühl, dass sich all die Zeit und Energie, die ich in meinen Laufsport gesteckt habe, ausgezahlt haben.

Schritt 1: Nutze die Kurven. , . habe keine Angst vor den Kurven oder werde langsam und verliere Zeit! Greife die Kurven an und habe dich in der Gewalt!

Schritt 2: Ich weiß, dass ich genauso gut und genauso schnell bin wie alle anderen auf der Bahn, deshalb gehe ich ganz entspannt in das Rennen.

Schritt 3: Ich mache meinen Schritt länger und treibe in den Gegengeraden härter an, anstatt dass ich mir darüber Sorgen mache, zu schnell zu laufen und für das Finish keine Reserven mehr übrig zu haben.

Für die nächsten 30 Tage ist es Ihr kurzfristiges Ziel, zu lernen, die Kurven anzugreifen und Ihre Unsicherheit zu überwinden. Jedes Mal, wenn Sie für diesen nächsten Monat trainieren oder wetteifern, ist Ihre Konzentration darauf gerichtet, wie Sie an diese Kurven herangehen und sie zu Ihrem Vorteil nutzen, so dass Sie Ihr ganzes Rennen unter Kontrolle haben und demzufolge Ihre Zeit reduzieren,

Listen Sie auf dem nächsten Arbeitsblatt (siehe folgende Seite) Ihre langfristigen Ziele auf und definieren Sie diese, wie Sie das oben getan haben; dann notieren Sie drei »Miniziele« oder Schritte, die Ihnen auf lange Sicht helfen werden, diese Ziele zu erreichen.

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!)

Ziel Nr. 1

.....
Definition
.....
.....

1. Schritt
.....

Definition
.....
.....

2. Schritt
.....

Definition
.....
.....

3. Schritt
.....

Definition
.....
.....

Ziel Nr. 2

.....
Definition
.....
.....

1. Schritt
.....

Definition
.....
.....

2. Schritt
.....

Definition
.....
.....

3. Schritt
.....

Definition
.....
.....

Mentales Training

Ziel Nr. 3

.....
Definition

.....
1. Schritt

.....
Definition

.....
2. Schritt

.....
Definition

.....
3. Schritt

.....
Definition

Mentales Training

Diese Übung kann selbstverständlich für alle Ihre Ziele angewendet werden, um Ihnen dabei zu helfen, sich über jedes Ziel klar zu werden und es zu erreichen. Wenn Sie sich einmal an diese Vorgehensweise gewöhnt haben, wird sich jedes Zaudern oder der Mangel an Selbstvertrauen, ein Ziel zu erlangen, mindern, und Sie werden Erfolg haben.

Wie wir bereits in Kapitel 1 festgestellt haben, ist es wichtig, zu verstehen und zu akzeptieren, dass wir weder die Personifizierung unserer Taten noch unserer Misserfolge sind und auch nicht unserer Erfolge. Wenn wir gewahr werden, dass der Prozess einer Zielsetzung uns ein Gefühl der Richtung und Kontrolle darüber gibt, was wir tun und wohin wir steuern in unserem Leben, dann erfordert dies auch Verständnis dafür, dass die Tatsache, ob man gelegentlich erfolgreich ist oder einen Fehlschlag erleidet, nichts zu tun hat mit unserem persönlichen Selbstwert als Athlet oder als Mensch. Wenige von uns sind erfolgreich in allem, was sie in Angriff nehmen. Bereit zu sein, ein Risiko einzugehen, etwas zu erzielen, sich jenseits der Überzeugungen und Ängste zu bewegen, die uns davon abhalten mögen, unsere Höchstleistung zu realisieren, sind der Zweck und das höchste Ziel.

3. Positive Selbstbestätigungen

Viele Male wurde die Meinung geäußert, dass der einzige Unterschied zwischen der besten und der schlechtesten Leistung in der Schwankung unserer »Selbstgespräche« und unserer ureigenen Gedanken sowie unseres Verhaltens liegt.

Dorothy und Bette Harris

Als wir geboren wurden, war unser Geist frei von Glaubenssystemen. Wir hatten keinen Begriff von Angst, Liebe, Ablehnung, Kompetenz, Anerkennung, Hass USW. Man hat uns dies alles beigebracht. Man lehrte uns, gütig zu sein, zu lieben, zu wissen, was uns körperlich Schmerz zufügen kann, Risiken einzugehen und uns selbst Grenzen zu setzen. Größtenteils waren wir uns dieses Lernprozesses gar nicht bewusst. Über Jahre hinweg erklärten unsere Eltern, Lehrer, Ebenbürtige, Nachbarn, Kirchen, Chefs und Kameraden Dinge wie: »Geh nicht über die Straße, sonst passiert dir etwas«; »Sei nett zu deiner Schwester/deinem Bruder«; »Du bist zu blöd.., zu unbedeutend... zu dick... zu klein«; »Du kannst das nicht«; »Mädchen tun so etwas nicht«; »Ein Athlet zu sein macht einen Mann aus dir«; »Dein Körper ist krank und schmutzig«; »liebe ist besser als Krieg«; »Gefühle machen dich schwach«; »Wein' nicht«; »Sei nett zu jedem«; »Das Leben muss man durchleiden«; »Am Ende eines jeden Regenbogens steht ein Topf voll Gold«; »Nimm dich in acht vor Fremden«; »Gewinnen ist alles«; und so weiter und so fort. Klingt das bekannt?

Erstens sollten wir alle wissen, dass, wie auch immer unsere Glaubenssysteme lauten mögen, wir sie gelernt haben und uns ihrer wieder entledigen können. Zweitens sollten wir uns bewusst machen, welche unserer Überzeugungen für uns arbeiten, unseren Geist und unsere Nützlichkeit in dieser Welt bekräftigen, und welche uns einschränken, uns zu Fall bringen oder uns gar Schmerz zufügen. Es ist sehr sinnvoll, beim Überqueren der Straße vorsichtig oder Fremden gegenüber auf der Hut zu sein. Aber ist es von Vorteil zu glauben, dass Frauen zu schwach seien, um bestimmte Sportarten zu praktizieren, oder dass es unweiblich sei, besser als die Männer zu sein? Nützt es uns zu glauben, dass, wenn man an Sport nicht interessiert oder nicht sehr gut darin ist, man ein Mann geringeren Werts ist? Bringt es uns etwas, wenn wir glauben, dass wir etwas nicht können? Haben wir auch nur irgendetwas davon zu glauben, dass wir Versager sind, wenn wir nicht gewinnen?

Denken Sie zurück an Kapitel 1 und die persönliche Einstellung, welche Athleten wie Mary Decker, Greg Louganis und Carl Lewis gemein haben. Im folgenden sind drei der sechs aufgeführt:

- Totaler Glaube an sich selbst und ihre physischen Fähigkeiten;
- das Analysieren jeglicher Niederlagen, um ihre Leistung zu verbessern sowie Techniken oder die Taktik;
- sich niemals als Verlierer zu sehen, auch nicht nach einem oder zwei verlorenen Wettkämpfen.

Wie kamen sie soweit? Einige hatten schon immer diese Haltung vertreten; intuitiv wussten sie, dass sie gut, fähig und stark waren und dass es völlig in Ordnung für sie war, nach jedem Ziel zu greifen, für das sie sich entschieden hatten. Und andere brachten es sich selbst bei, fanden sie doch heraus, dass es funktioniere, Schritt für Schritt, an sich selbst zu glauben. Das letztere mag der Hauptgrund sein, dass Sie dieses Buch lesen. Wir denken, dass es einer der

Mentales Training

wichtigsten Gründe ist, weshalb wir es geschrieben haben. Was wir von uns selbst in unserem Innersten halten, ist, was wir auch allgemein in unserem Leben vollbringen. Wovon wir glauben, dass es die Wahrheit sei über uns selbst, bestimmt unsere Erfolge, unsere Misserfolge, unsere Befähigung, etwas zu riskieren, unsere Stärke, jede Situation zu meistern und schließlich, wie wir mit uns selbst umgehen und mit jenen, mit denen wir im Leben zu tun haben.

»Die Botschaft der Athleten ist klar. Der Unterschied zwischen den besten und den schlechtesten Leistungen liegt innerhalb ihrer Gedanken.« (Orlick: In Pursuit of Excellence, 1980.) Denken Sie an Ihre letzten zwei oder drei Wettbewerbe oder Trainingseinheiten. Waren sie gut? Haben Sie einen neuen persönlichen Rekord aufgestellt? Oder blieben Sie knapp unter Ihrem Ziel? Während des Wettkampfs bzw. des Trainings und in den 24 Stunden danach - was ging da in Ihrem Kopf vor? Was, wenn überhaupt, haben Sie zu sich selbst gesagt? Überlegen Sie, was Sie bei einer tagtäglichen Situation zu sich sagen. Klingt es irgendwie so: „Du Blödmann... wie konntest zu so was Dämliches machen?“ Oder: „Mann, diese Person wirst du nie schlagen... schau nur, wie stark er/sie ist.“ Oder: „Niemals werde ich bei diesem Wetter eine gute Leistung zustande bringen oder wenn all diese Leute mir zuschauen.“

Inmitten eines unserer Workshops meldete sich eine junge Frau zu Wort: »Jedes Mal, wenn ich anlässlich eines Wettkampfes auf der Bahn aufkreuze, fühle ich mich so müde, ich habe keine Kraft und nichts kann mich motivieren. Es ist, als wollte ich gar nicht da sein, als wäre ich gelangweilt oder so etwas. Und sobald ich mit solchen Gefühlen an die Sache herangehe, verkrampft sich alles und dann bin ich gewöhnlich nicht sehr gut.« Dabei sagte sie Dinge zu sich selbst wie: „Ach, komm . . . du kannst nicht gewinnen, wenn du immer so faul bist!“ und: „Wieso glaubst du, dass du noch laufen kannst, wenn du dich langweilst und dich so dumm aufführst?“

Denken Sie daran, dass Ihre Gedanken Herr über Ihre Emotionen sind und sie manchmal diktieren; nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre »Selbstgespräche« nachzudenken, und füllen Sie erst dann das folgende Arbeitsblatt aus:

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!)

Was sage ich zu mir selbst vor einer Trainingseinheit?

Positiv

A

.....
.....

B

.....
.....

C

.....
.....

D

.....
.....

E

.....
.....

Negativ

A

.....
.....

B

.....
.....

C

.....
.....

D

.....
.....

E

.....
.....

Mentales Training

Was sage ich zu mir selbst vor einem Wettkampf?

Positiv

A

.....
.....

B

.....
.....

C

.....
.....

D

.....
.....

E

.....
.....

Negativ

A

.....
.....

B

.....
.....

C

.....
.....

D

.....
.....

E

.....
.....

Mentales Training

Was sage ich zu mir selbst nach einem Wettkampf?

Positiv

A

.....
.....

B

.....
.....

C

.....
.....

D

.....
.....

E

.....
.....

Negativ

A

.....
.....

B

.....
.....

C

.....
.....

D

.....
.....

E

.....
.....

Mentales Training

Nun, nachdem Sie anfangen, ein klareres Bild davon zu haben, .in welcher Art und Weise Sie mit sich selbst reden, lesen Sie die positiven Äußerungen noch einmal durch und bringen Sie diese in Beziehung zu Ihrer Leistung. Beachten Sie, wie sie Ihnen dazu verhalten, fokussiert zu bleiben, Vorwärtzstreben, sich mehr Mühe zu geben oder zufrieden zu sein mit Ihrer Darbietung und sich deshalb wohl fühlten. Lesen Sie nun die negativen Gedanken. Prüfen Sie, ob Ihnen mehr negative Gedanken eingefallen waren als positive und was mit Ihrem Fokus, Ihrer Form und Ihrer Leistung geschah, als Sie auf sie hörten und in Ihrem bewussten Gedächtnis hielten. Wie haben Sie diese Gedanken abgelenkt, eingeschränkt oder gar besiegt? Positive Selbstbestätigungen (Affirmationen) sind eine mächtige Waffe, derer wir alle uns bedienen können, um gegen destruktive Selbstkonzepte und Selbstgespräche, welchen wir während unserer Trainingsveranstaltungen und - noch spezifischer unserer Wettkämpfe von Zeit zu Zeit gegenüberstehen, anzukämpfen. Die meisten von uns kennen diesen flüchtigen Augenblick der Nervosität oder des Selbstzweifels, der sie manchmal überkommt. Dies sind die Momente, sich eine Affirmation zunutze zu machen, um seinen Fokus und seine Leistung zu ändern. Affirmationen werden die negative innere Stimme ausschalten. Eine Affirmation ist eine positive Selbstbestätigung in Form einer Autosuggestion - eine Aussage also, die gewöhnlich zu diesem Zeitpunkt nicht der Wahrheit entspricht. Sie unterstützt aber die Art und Weise, wie Sie sich selbst und Ihre Fähigkeit zu sehen wünschen oder ein Ziel, das Sie während dieses spezifischen Trainings oder Wettkampfes erreichen wollen.

Affirmationen sind stets positiv, in Präsens (Gegenwart) und persönlich. Sie sind positiv, weil das Unterbewusstsein Verneinungen nicht aufnimmt, und sie sind positiv, weil das entscheidende Kernpunkt überhaupt ist - den Zweifel oder den destruktiven Gedanken zu wandeln in etwas, das Ihr Selbstvertrauen, Ihr Selbstkonzept und Ihre Leistung fördert und steigert. Affirmationen sind in der Gegenwartsform zu formulieren, denn es ist sehr wichtig, im Hier und *Jetzt* zu sein. Dabei geht es um Dinge, von denen Sie wollen, dass sie in diesem Augenblick wahr sind. Des Weiteren ist eine Affirmation immer persönlich. Wie wir schon sagten, haben wir Gewalt nur über uns selbst, über niemanden sonst. Wenn Sie positive Selbstbestätigungen anwenden, sind Sie auf dem besten Weg, Ihr persönliches Glaubenssystem, Ihr destruktives Selbstkonzept zu ändern.

Nehmen wir einmal an, einige Ihrer negativen Selbstgespräche hören sich folgendermaßen an: »Ich weiß gar nicht, weshalb ich heute am Wettkampf teilnehme. Ich bin nicht einsatzbereit, und außerdem bin ich müde. „Oder: »Oje, er ist heute da. Ihn kann ich nie schlagen.“ Oder: „Beim letzten Mal habe ich wirklich alles vermässelt. Ich hab' den ganzen Wettkampf versaut.“ Oder: „Was ist, wenn ich hin falle oder als letzter ins Ziel komme und alle schauen mich an?“ Was wir tun wollen, ist, diese Gedanken zu wandeln, so dass sie uns unterstützen und uns helfen zu wissen, dass wir uns in der Kontrolle haben. Als Affirmation, in der bejahenden Form also, würden die obigen Gedanken so aussehen: „Nun, hier bin ich wieder, und ich bin bereit und fühle mich gut und stark. Ich habe gut trainiert und mich vorbereitet.“ Und: „Ich wusste, dass er hier sein würde, und bin bereit, es mit ihm aufzunehmen. Ich bin ein genauso guter Athlet wie er. Ich bin mehr als fähig, ihn zu schlagen.“ und: „Junge, das letzte Mal habe ich wirklich viel gelernt, jetzt weiß ich genau, was zu tun ist. Ich bin zuversichtlich und qualifiziert.“ Und: „Ich habe mich die ganze Zeit über unter Kontrolle und genieße die Menschenmenge. und ihre Begeisterung. Ich zeige eine gute Leistung und nehme meine Kraft von diesen tollen Zuschauern.“

Affirmationen sind »Ich bin «-Erklärungen. Sie sind das Gegenteil Ihrer negativen, Sie einschränkenden Selbstgespräche. Vielleicht haben Sie nicht das Gefühl, dass die Äußerungen in diesem Moment wahr sind. Als Sie alle jene einschränkenden Selbstkonzepte »lernten«, entsprachen sie auch nicht der Wahrheit, aber weil Sie diese Vorstellung, diese Idee übernommen haben - die Idee eines anderen "T, gingen Sie daran, diese Überzeugungen zu einem Teil Ihrer Wirklichkeit zu machen. Da wir aber wissen, dass wir unsere eigene Realität

Mentales Training

schöpfen, können wir nun darangehen, eine positive unbegrenzte, uns fördernde eigene Realität zu schaffen. Worauf es ankommt, ist, sich eine neue Sammlung von Überzeugungen anzueignen - nämlich solche, die positiv sind und aus sich selbst heraus erwachsen. Sehen Sie sich Ihre negativen Gedanken nochmals an, die Sie auf dem Arbeitsblatt notiert haben. Wie können Sie diese positiv, in der Gegenwartsform und persönlich formulieren?

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!)

Negativer Gedanke Nr. 1:

.....
.....

Positive Affirmation: Ich bin...

.....
.....

Negativer Gedanke Nr. 2:

.....
.....

Positive Affirmation: Ich bin...

.....
.....

Negativer Gedanke Nr. 3:

.....
.....

Positive Affirmation: Ich bin...

.....
.....

Mentales Training

Je schwieriger es ist, eine positive Aussage von einer Ihrer negativen Überzeugungen zu bilden, umso besser wird es für Sie sein und umso wichtiger ist es, sie in eine positive Selbstbestätigung umzuwandeln. Damit meinen wir, wenn Sie schreiben: »Ich bin stark und sicher und auch fähig, jeden in diesem Wettbewerb zu schlagen«, und es fühlt sich seltsam an in Ihrer Magengrube oder Sie lachen und schütteln Ihren Kopf, oder es ist schwer, dies niederzuschreiben oder zu sich selbst zu sagen - dann ist es perfekt für Sie. Ja, dann ist es eine für Sie bedeutsame Überzeugung. Probieren Sie beispielsweise die folgenden Aussagen:

- ❖ Ich glaube an meine eigene Fähigkeit als Athlet.
- ❖ Ich habe eine positive geistige Einstellung und ein positives Selbstbild.
- ❖ Ich bereite mich mental hervorragend auf meinen Wettkampf vor.
- ❖ Ich glaube an mich.
- ❖ Je mehr ich an mich selbst glaube, um so mehr bin ich in der Lage, das Talent einzusetzen, das ich habe.
- ❖ Ich bin stark und kräftig.
- ❖ Ich habe mich unter Kontrolle und bin vollkommen konzentriert.
- ❖ Ich liebe es, an Wettkämpfen teilzunehmen, und ich treibe mich selbst an, um meine Ziele zu erreichen.
- ❖ Körperliche Bewegung ist gut für mich und macht mir Spaß.
- ❖ Ich bin bereit und entspannt.
- ❖ Es gefällt mir, meine Leistung vor einer Menschenmenge zu zeigen, und ich schätze ihre Unterstützung.
- ❖ Ich bin ein leistungsfähiger und qualifizierter Athlet.

Sobald Sie alle Ihre negativen Gedanken in positive Selbstbestätigungen gewandelt haben, schreiben Sie Ihre alten, negativen Aussagen auf ein Stück Papier. Trennen Sie sich nun physisch von ihnen. Vielleicht wollen Sie das Stück Papier verbrennen oder vergraben. Vielleicht könnten Sie es in eine Flasche stecken und dem Meer übergeben, oder vielleicht wollen Sie den Zettel gar Ihrem Hund geben zum Zerfetzen. Was immer Sie tun, befreien Sie sich von diesen Gedanken und richten Sie den Brennpunkt Ihrer Aufmerksamkeit wieder auf die positiven Aussagen und Überzeugungen, die nun zu einem Teil Ihrer Realität werden.

Blättern Sie zurück zu Kapitel 2 zu der Liste mit Ihren Zielen. Lesen Sie diese nochmals durch und überlegen Sie, auf welche Art und Weise Sie jedes von ihnen erreichen werden und was Sie dann erleben wollen. Erinnern Sie sich an unseren Läufer, dessen kurzfristiges Ziel es war, in seinem ersten im Freien stattfindenden Wettbewerb einen persönlichen Rekord zu laufen? Wir fragten ihn, wovor er Angst hatte in dieser Begegnung und was genau er zu tun und zu fühlen habe, um sein Ziel zu erreichen. Er sagte, dass er einige der anderen Sprinter kannte, die anwesend wären, und dass einer von ihnen Olympia-Medaillengewinner sei. Auch hatte er das Gefühl, dass seine Starts nicht sehr gut waren. Er hasste den Moment, wenn er aus dem Startblock herauskam. Er wollte lernen, sich unter Kontrolle zu haben, und sich leicht und stark fühlen während des ganzen Rennens. Die folgenden Sätze waren seine Affirmationen zur Bestätigung seines Selbst und zur Erhärtung seines Ziels:

- ❖ Ich bin bereit und unter Kontrolle.
- ❖ Ich bin genauso gut wie jeder andere Läufer auf dieser Bahn heute.
- ❖ Ich bin kräftig und leicht, und ich mache lange, mühelose Schritte.
- ❖ Ich bin völlig konzentriert und entspannt.
- ❖ Ich laufe die ganze Strecke über gut, mit Kraft und Selbstvertrauen.
- ❖ Es gefällt mir, mich aus den Startblöcken explosiv herauszuschleunigen, und ich fühle mich ausgeglichen und flink.
- ❖ Mir macht das Alles Spaß!

Mentales Training

Er erreichte nicht nur seinen persönlichen Rekord, sondern unter brausendem Beifall der Zuschauermenge schlug er alle anderen. Er erinnerte sich, dass er einige dieser Aussagen genau in dem Augenblick wiederholte, bevor er in die Startblöcke ging; das war der Zeitpunkt, als er sich etwas unsicher fühlte. Auch erinnerte er sich, dass er sich während des ganzen Rennens entspannt fühlte und wusste, dass er fähig sein würde zu tun, was er selbst von sich gefordert hatte.

Kehren Sie zurück zu Ihren Zielen und wählen Sie sorgfältig aus jeder Gruppe eines heraus - ein kurzfristiges, ein mittelfristiges und ein langfristiges Ziel -, schreiben Sie diese drei Ziele auf das nächste Arbeitsblatt. Notieren Sie dann zur Unterstützung eines jeden Zieles mindestens drei Affirmationen.

Zum Beispiel:

1. Kurzfristiges Ziel: Ich möchte während der ganzen Pflichtübung auf dem Schwebebalken bleiben. Ich möchte, dass ich mich unter Kontrolle habe und dass ich mich leicht fühle und das ganze Programm schaffe.

Affirmationen:

1. Ich bin im Gleichgewicht und unter Kontrolle.
2. Ich bin während meiner ganzen Pflichtübung perfekt in meinem Vortrag.
3. Ich bin leicht und beherrscht, und ich bleibe während meiner ganzen Übung auf dem Balken.

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!)

Kurzfristiges Ziel:

.....
.....
.....

Affirmationen:

1.
2.
3.

Mittelfristiges Ziel:

.....
.....
.....

Affirmationen:

1.
2.
3.

Langfristiges Ziel:

.....
.....
.....

Affirmationen:

1.
2.
3.

Mentales Training

Diesen Prozess sollten Sie jedes Mal durchlaufen, wenn Sie sich ein Ziel setzen. Weil positive, Ihr Selbst bestätigende Aussagen das unterstützen, was Sie erreichen wollen, und auch dazu beitragen, Ihre negativen Glaubenssysteme zu wandeln, veranlassen sie Sie, an die Welt um Sie herum eine positive »Absicht« auszusenden. Ihre Kontrolle über diese positiven Absichten und Ihr stufenweise Glaube daran ist es, was Ihre Wirklichkeit allmählich verändert. Je mehr Sie sich selbst und Ihre sportlichen Bemühungen unterstützen und stärken, um so mehr wird auch Ihre Umwelt Sie unterstützen, und deshalb wird es immer leichter werden, dass Sie Ihre Ziele erreichen.

Lesen Sie die Affirmationen noch einmal durch, die Sie gerade niedergeschrieben haben. Gebrauchen Sie Wörter wie »können« oder »werden« in Ihren Sätzen? Haben Sie geschrieben: „Ich werde mich immer in Kontrolle haben und völlig konzentriert sein?“ oder: „Ich kann auf dem Balken bleiben, ohne zu fallen?“ Die Anwendung von Wörtern wie »können« und »werden« versetzt Ihren Vorsatz zu weit in die Zukunft. Ihr Gehirn (man könnte es auch »Speicher« nennen) wird zu der Annahme veranlasst, dass der Vorsatz stets Zeit haben wird, und gibt ihm damit eine Rechtfertigung dafür, nicht in diesem

Augenblick an Ihre Fähigkeiten zu glauben. Das schränkt Ihre geistige Fähigkeit ein, Ihre Realität zu ändern; Ihre Absicht ist immer irgendwo fernab, und Sie bleiben nur teilweise unter Kontrolle.

Wenngleich Sie die Liste Ihrer Ziele vielleicht nur einmal pro Woche durchgehen, so ist es wichtig, Ihre Affirmationen wenigstens zweimal täglich zu lesen. Am besten lesen Sie diese, bevor Sie am Abend das Licht löschen, und am Morgen, bevor Sie aufstehen und den Tag beginnen. Das sind die Augenblicke, wo Sie entspannt sind und Ihr Geist noch nicht überhäuft ist von den täglichen Anforderungen und Sorgen. Wenn wir am Entspanntesten sind, ist unser Unterbewusstsein am weitesten geöffnet, um neue Ideen und Überzeugungen zu empfangen. Je aufrichtiger wir fähig sind, diese positiven Selbstbestätigungen oder Selbstannahmen in uns aufzunehmen, desto eher werden sie Wirklichkeit.

Wenn Sie mit diesen Affirmationen einmal vertraut sind, wird es viele Momente in Ihrem täglichen Sportlerleben geben, in denen sie sich als sehr nützlich für Sie erweisen. Wann immer Sie sich in einem Wettkampf müde oder gekränkt fühlen, oder wenn sich Selbstzweifel in Ihre Gedanken einschleichen, während Sie den Kampfbestreiten, greifen Sie innerlich nach diesen positiven Aussagen; sie werden Sie dabei unterstützen, konzentriert zu bleiben, Ihr Selbstvertrauen zu behalten und sich in der Kontrolle zu haben. Diese Selbstbestätigungen werden Ihnen helfen, daran zu glauben, dass Sie noch mehr von sich fordern können, dass Sie höher springen, länger oder schneller laufen können und dass Sie in der Lage sind, sich über jegliche selbsternannte Begrenzung hinaus zu bewegen. Wenngleich es wichtig ist, Schmerz oder Erschöpfung als solches anzuerkennen, so ist es letzten Endes wesentlich, sich darüber hinauszubehalten, um sich diesen Zustand klarzumachen, und den Brennpunkt seiner Aufmerksamkeit auf das Positive zu' richten, um seine Höchstleistung zu erlangen.

4. Entspannung und Erhaltung des ganzen Menschen

Der Entspannungsprozess erzeugt ein Gefühl der Geist-Körper-Integration – ein Geisteszustand, den Sportpsychologen als charakteristisch für Superathleten vermerken.

Charles Gaif

Für viele von uns ist es die schwierigste Aufgabe, im Sport wie im Leben ganz allgemein zu erkennen, wie und wann wir uns entspannen sollen, wer und was uns dabei hilft, uns in unserer Haut und in dieser Welt wohl zu fühlen und deshalb den Zustand der Entspannung und des Wohlbefindens fördert. Die zweitschwierigste Aufgabe ist es, den Zustand des Gleichgewichts zu erreichen - dem Gleichgewicht zwischen Training und Erholung; dem Gleichgewicht zwischen Arbeit und Spiel; dem Gleichgewicht zwischen Ernsthaftigkeit und Spontaneität; dem Gleichgewicht zwischen Entspannung und Bereitschaft. Wir werden eingeholt von Dingen, wir »tun müssen« oder »tun sollten« oder »sein sollten«. Dieses Ungleichgewicht fordert einen hohen Preis.

Menschen und Aktivitäten, die Entspannung fördern

Wir wissen, je entspannter und gelöster wir sind, um so mehr fühlen wir uns im Gleichgewicht und desto besser ist unsere Leistung, sei es im Sport, bei der Arbeit oder in der Schule, in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen oder in unseren schöpferischen Bestrebungen. Aber wie erreichen wir dieses Gleichgewicht? Wie finden und erhalten wir diese Art der Harmonie in uns aufrecht, so dass wir unsere persönliche Höchstform erreichen?

Ein Schritt ist, dass wir der Dinge gewahr werden, die wir tun, der Menschen, die wir kennen, und der Orte, die uns Freude, inneren Frieden und Halt geben sowie die Möglichkeit der Entwicklung. Wir alle scheinen Meister zu sein im »Wissen« über Dinge, Situationen, Menschen usw., die uns unsicher und wütend machen oder frustriert über uns selbst sein lassen. Selten nehmen wir uns die Zeit, wirklich ehrlich und ausreichend selbsterzieherisch zu sein, uns mit all jenen Dingen zu verbünden, die unser Leben bereichern und die eher negativen Aspekte ausgleichen, mit denen wir offenbar so fest verknüpft sind.

Um effektive und erfolgreiche Athleten zu sein, sollten wir erkennen, wer und was uns fördert, dass wir in unserer Mitte ruhen, wer und was unser Selbstvertrauen und unsere Entspannung unterstützt, und wer und was dazu beiträgt, dass wir unseren Spaß haben. Das Arbeitsblatt auf den folgenden Seiten hilft jedem einzelnen, dies für sich persönlich herauszufinden.

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!)

Gehen Sie beim Ausfüllen dieses Arbeitsblatts recht sorgfältig vor: Schreiben Sie alles auf, was Sie wirklich gern tun. Zählen Sie die Dinge auf, die Ihnen das Gefühl von Glück und Selbstvertrauen geben, Dinge, die Sie sich vielleicht selbst nicht gestatten zu tun, weil Sie sich dabei so wohl fühlen, dass eine innere Stimme zu Ihnen sagt, es sei nicht in Ordnung, so glücklich zu sein.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Schreiben Sie alle Menschen auf, mit denen Sie gern zusammen sind, mit denen Sie gern teilen - und denen Sie gern geben. Obwohl Sie einander vielleicht nur selten sehen, fühlt es sich dennoch stets natürlich und behaglich an, wann immer Sie zusammentreffen. Dies sind die Menschen, die Ihnen Halt geben, Sie von ganzen Herzen mögen und für die Sie das gleiche empfinden.

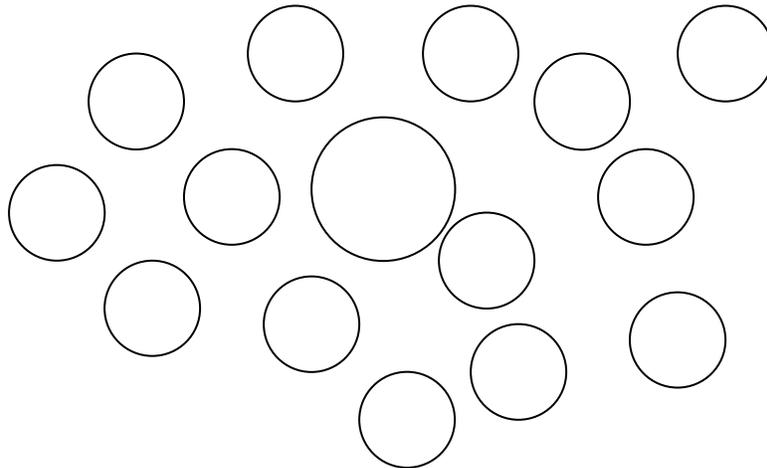
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

Mentales Training

Mit diesen Listen vor Augen vervollständigen Sie die folgende Grafik; dabei berücksichtigen Sie beides: die Menschen und die Aktivitäten oder Dinge der Obenstehenden Aufzählungen. Notieren Sie in die Ihnen am nächsten liegenden Kreise jene Menschen oder Dinge, die Sie als Ihnen am nächsten stehend betrachten, am wichtigsten oder die Ihnen am meisten geben. Jene, die Sie am wenigsten überzeugen, notieren Sie in den Kreisen, die am weitesten von Ihnen entfernt sind.

Denken Sie klar und gründlich über jeden einzelnen Punkt nach. Was bedeutet diese Person wirklich für Sie und was gibt er oder sie Ihnen oder was erhält er oder sie von Ihnen und Ihrer Beziehung, das dazu beiträgt, Frieden und Glück in Ihnen aufzubauen?

Stellen Sie die gleichen Fragen an die Aktivitäten und Dinge, an denen Sie Gefallen finden. Angenommen, eines der wichtigsten Dinge für Sie ist es, jeden Sommer mit dem Rucksack auf dem Buckel entlang Ihres Lieblingsflusses zu marschieren, ganz gleich, was geschieht. Was ist dran an diesem Fleck Erde, an dem Fluss, dieser körperlichen Aktivität, das Ihnen so viel gibt, dass Sie sich entspannen und dort mehr Frieden und Zufriedenheit finden als irgendwo sonst? Was ist es, das Sie mit Sicherheit jedes Jahr dorthin treibt?



Sind Sie überrascht über manche der Dinge oder Menschen, die Sie hier aufgeführt haben? Sind Sie erstaunt darüber, wie gut es sich anfühlt, sich mit der Sache oder der Person in Verbindung zu bringen, welche Freude und Entspannung in Ihr Leben bringt?

Der nächste Schritt ist, es sich selbst zu gestatten - wenigstens einmal pro Woche -, es zu genießen, mit einer dieser Sie bestärkenden Menschen zusammen zu sein oder eines dieser Dinge zu tun, die Ihnen Vergnügen bereiten. Das bedeutet, sich die Zeit freizumachen und zu nehmen, sich selbst ein solches entspannendes, Stressmilderndes, Selbstbestärkendes Geschenk einmal pro Woche zu gönnen, ungeachtet dessen, wie beschäftigt Sie sind.

Verbringen Sie einmal pro Woche einige Zeit mit jemandem oder tun Sie etwas, der oder das zu Ihrer Erholung beiträgt und Ihnen das Gefühl des inneren Friedens vermittelt.

Je mehr positive Dinge wir für uns selbst tun – je mehr wir uns selbst erlauben, die Gesellschaft jener zu genießen, die uns als den Menschen fördern, der wir sind -, desto weniger negative Dinge werden wir tun, die sich gegen uns selbst richten. Je mehr positive Veränderungen eintreten, desto besser ist das Gefühl über uns selbst. Wir werden uns unserer Fähigkeiten immer bewusster und sicherer, die Kräfte zu kontrollieren und zu steuern, die unsere Leistung und unser Leben beeinflussen. Eines der positiveren Dinge, die wir für unseren Körper und un-

Mentales Training

sere Seele tun können, ist es, bestimmte Praktiken anzuwenden, um zu entspannen und unser Gleichgewicht zu finden. Sollte Ihr Arbeitsblatt aus irgendeinem Grund leer geblieben sein oder sollten Sie nur ein oder zwei Sachen gefunden haben, die Ihnen Spaß machen zu tun und Ihnen dabei helfen, sich entspannt und gut zu fühlen, so haben wir verschiedene Vorschläge. Um überhaupt zu verstehen, was es braucht, dass Sie sich entspannt fühlen nicht nur im Alltag, sondern auch im Hinblick auf wichtige Trainingsveranstaltungen und Wettkämpfe -, probieren Sie doch einfach einmal ein oder zwei jener Methoden aus, von denen wir fanden, dass sie nicht nur für jene Athleten äußerst nützlich waren, mit denen wir zusammengearbeitet haben, sondern auch für uns selbst: Atmung, Meditation, Massage, »Schwebegrad« und progressive Entspannung.

Atmung

Atmen Sie! Das klingt komisch, nicht wahr? Jeder atmet, insbesondere Sportler. Nicht jeder jedoch nutzt die Atmung zu seinem Vorteil, insbesondere im Sport und - was am wichtigsten ist - um zu entspannen und sich vor, während und nach dem Wettkampf zu regenerieren. Richtige Atmung ist eine der wertvollsten Methoden, sich völlig zu konzentrieren, ruhig und gelassen zu werden und sich Energie zu verleihen - eine Methode, die der Athlet lernen kann. »Wenn wir unseren Atem durch Zwerchfellatmung freisetzen, lösen wir unsere Emotionen und befreien uns von unseren körperlichen Anspannungen« (HENDRICKS/CARLSON: The Centered Athlete, 1982).

Zwerchfell- oder Bauchatmung ist die einfachste Form der Atmung, die man lernen kann. Der Bauch hebt und senkt sich, während die Lungen voll mit Luft gefüllt sind, und das Zwerchfell bleibt locker und elastisch. Die Atmung ist rhythmisch und tief. Da die meisten von uns Thorax- (Brust) Atmer sind, bedarf es einiger Übung zu lernen, den Bauchraum mit jedem Atemzug vollständig zu füllen und mühelos ein- und auszuatmen, ohne dabei die Bauchmuskeln mit Gewalt zu dehnen und zu kontrahieren. Zwerchfellatmung erhöht die Sauerstoffmenge, die in unseren Blutkreislauf gelangt, wodurch auch die Menge erhöht wird, die den Muskeln zur Verfügung steht. Ein größerer Luftaustausch findet statt, wenn wir tief atmen, was unseren Atmungsrythmus veranlasst, langsamer und gleichmäßiger zu werden. Dies wiederum beruhigt die Nerven und stabilisiert die Emotionen, was zur Entspannung und zu einem Gefühl der Körperbeherrschung führt.

Wird die Zwerchfellatmung richtig durchgeführt, dann bezieht sie den gesamten Rumpf mit ein. Es ist recht zweckdienlich, sich das Atmungsschema als einen Vorgang vorzustellen, der in drei Schritte unterteilt ist. Zuerst bewegt sich das Zwerchfell nach unten; dabei wird ein Vakuum im Brustraum geschaffen, was Luft in die unteren Lungenbereiche zieht. Als nächstes beginnt sich der mittlere Lungenbereich mit Luft aufzufüllen, und das Abdomen (der Unterleib) weitet sich - diese Expansion reicht von etwas unterhalb des Brustkorbs bis etwas über den Nabel. Schließlich weitet sich der Brustkorb selbst aus und füllt dabei den oberen Teil der Lungen mit Luft. (GARFIELD: Peak Performance, 1984.)

Beim Ausatmen folgen Sie den gleichen Schritten wie oben beschrieben; zuerst leeren Sie den Unterleibsbereich, dann den mittleren Teil der Lungen und schließlich den Brustkorb und den oberen Lungenbereich. Jedes Mal, wenn Sie ausatmen, lassen Sie alte Energie, Müdigkeit und Angespanntheit los. Werden Sie leer und bereit, um neue, klare Energie aufzunehmen und Entspannung zu erfahren. Fühlen Sie beim Einatmen die neue, Lebenssprühende Kraft in Sie hineinfließen... und lassen Sie beim Ausatmen die alte Müdigkeit und nervöse Verspannung hinaus.

Wenn wir Angst haben, nervös und in Sorge sind, neigen wir dazu, unsere Atmung einzuschränken und die Luft anzuhalten, und zwar hoch oben in der Brust oder gar im Hals. Dies schaltet sogar die normale Oxygenation aus (Sättigung des Gewebes mit Sauerstoff) und ist der Grund dafür, dass wir uns erschöpft fühlen sowie an physischer Koordination und

Mentales Training

mentaler Konzentration verlieren. Werden wir uns unserer Atmung aber bewusst, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf ihren Rhythmus und die Intensität konzentrieren, so wird dies unsere Energie, unsere Körperbeherrschung sowie unsere Konzentration steigern und letztendlich unsere Leistungsfähigkeit.

Meditation

Meditation klärt und besänftigt den Geist. Unsere Gedanken sind dabei in eine friedliche Richtung gelenkt, und von allen anderen Ablenkungen, Geplapper und Vorstellungen haben wir uns gelöst. Meditation leitet in Ihrem Körper eine allgemeine Verminderung des Stoffwechsels und der Herz- und Atemtätigkeit ein; außerdem nimmt das gesamte körperliche Verlangen ab, Sauerstoff zu verwerten. Behalten Sie sich deshalb die Meditation als Form der Entspannung für jene Momente vor, wenn keine unmittelbaren physischen Aktivitäten zu erwarten sind. Meditation ist eine ausgezeichnete Art und Weise, sich in der Nacht vor dem Wettkampf zu entspannen, falls es schwer für Sie ist, einzuschlafen, oder Sie innerlich nicht zur Ruhe kommen. Meditation verhilft dazu, muskuläre Anspannung in den Hauptmuskelgruppen herabzusetzen, und sie trägt dazu bei, sein körperliches Gleichgewicht vor und nach intensiver physischer Aktivität wieder herzustellen.

Finden Sie einen ruhigen Moment und einen ungestörten und ruhigen Platz - einen Ort, wo Sie sich physisch wie psychisch wohl fühlen. Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein, dabei sitzen Sie aufrecht oder liegen gestreckt. Schließen Sie Ihre Augen und denken Sie an einige Wörter oder Laute, die Sie keinerlei Mühe kosten zu sagen. Während Sie tief und ruhig atmen, beginnen Sie, diese Wörter oder Laute rhythmisch von sich zu geben, wieder und wieder, indem Sie diese dem Auf und Ab Ihrer Atmung anpassen.

Fokussieren Sie nur diese Wörter oder Laute, bis Ihr Geist sich von allem anderen entleert hat. Werden Sie sich flüchtig der körperlichen Entspannung bewusst, die langsam über Sie kommt, und beginnen Sie, sich von Ihrem Körper loszulösen, dabei bleiben Sie weiterhin nur auf die Laute und deren Rhythmus konzentriert. Setzen Sie Ihre Meditation für wenigstens 15 Minuten fort; nichts darf Sie dabei ablenken oder in Ihren Sinn treten außer die Laute und Wörter, die Sie ständig wiederholen. Lassen Sie es einfach geschehen. »So ist es mit den größten Leistungen im Sport: Sie kommen, wenn das Innerste so ruhig ist wie ein gläserner See« (GALLWEY: The Inner Game of Tennis, 1974.)

Wenn Sie innerlich vollkommene Ruhe verspüren und sich fühlen, als hätten Sie »es vollendet«, nehmen Sie wieder Verbindung zu Ihrem Körper auf. Bewegen Sie Ihren Kopf langsam und sanft zur rechten Seite, zur linken und dann zur Mitte. Atmen Sie ruhig, öffnen Sie Ihre Augen und Ihre Sinne und erfassen Sie den Raum, den Sie einnehmen.

Sollten Sie - als eine Art der Entspannung und Vorbereitung zum Schlafen - meditieren, bevor Sie zu Bett gehen, so kann es geschehen, dass Sie sehr leicht lange, bevor die 15 Minuten vorüber sind, einschlafen. Das ist der Zweck Ihrer Meditation. Sollten Sie entdecken, dass Ihre Gedanken umherschweifen, so arbeiten Sie weiterhin daran, dass sich der Brennpunkt Ihrer Aufmerksamkeit auf die Laute oder Wörter richtet. Haben Sie keine Angst; mit einiger Übung werden Sie lernen, konzentriert

zu bleiben und diese Form der Entspannung anzuwenden, wo immer Sie sind und wann immer Sie glauben, dass es notwendig ist, Ihren Geist zur Ruhe zu bringen und zu klären, um Ihre Aufmerksamkeit auf das von Ihnen Gewünschte zu konzentrieren.

Wir glauben auch, dass Tai Chi Chuan (Schattenboxen) eine Art der physischen Meditation ist. Beim Tai Chi wird dem Körper gelehrt und die Möglichkeit gegeben, einen ruhigen, rhythmischen Bewegungsablauf zu finden, der Kraft, Balance, Konzentration von Körper und Geist sowie Geduld beinhaltet. Jede Bewegung hat eine Bedeutung und erfüllt einen Zweck. Ihre Atmung sollte synchron sein mit dem Rhythmus Ihrer gesamten Bewegung.

Beispiel: Stehen Sie mit dem rechten Bein etwas vor dem linken Bein, die Füße leicht

Mentales Training

auseinander, bis Sie bequem. und ausbalanciert stehen und Ihren Körper in Kontrolle haben. Finden Sie eine Stelle oder einen bestimmten Punkt genau vor Ihnen und richten Sie Ihren Blick mit aller Aufmerksamkeit darauf. Während Sie alle Körperpartien über Ihrem Mittelpunkt. ausrichten (fünf Zentimeter unterhalb des Nabels) - die Knie sind dabei leicht gebeugt und die Augen auf den Punkt vor Ihnen fixiert -, bewegen Sie sich mit dem Körperschwerpunkt auf Ihrem rechten Fuß nach vorn, dabei bleibt der linke Fuß vollständig am Boden. Dann wiegen Sie sich mit dem ganzen Gewicht auf das linke Bein zurück und Ihr rechter Fuß bleibt vollständig am Boden. Während Sie sich nach vorn bewegen, atmen Sie aus - und Sie atmen wieder ein, während Sie sich auf den linken Fuß zurückwiegen. Mit den Ellbogen an den Seiten und den Unterarmen parallel zum Boden - die Handflächen zeigen nach unten - »stoßen« Sie sich langsam von Ihrem Körper ab, während Sie sich nach vorn auf den rechten Fuß bewegen; dann drehen Sie die Handflächen, bis sie nach oben zeigen, und langsam, als machten Sie eine schöpfende Handbewegung, »ziehen« Sie an sich heran, während Sie sich auf den linken Fuß zurückwiegen und neue Energie in Ihren Körper aufnehmen. Drehen Sie Ihre Hände wieder - die Handflächen zeigen von Ihrem Körper weg -, machen Sie einen »Stoß«, während Sie ausatmen und sich auf Ihren rechten Fuß nach vorn bewegen; noch einmal drehen, Handflächen nach oben und zu sich heran»ziehen«, während Sie einatmen und sich auf den linken Fuß wiegen. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf immer wieder; dadurch schaffen Sie einen Rhythmus und befreien Ihren Geist und Ihren Körper von allen anderen Gedanken oder physischen Ablenkungen. Werden Sie eins mit der Bewegung und dem Rhythmus Ihrer Atmung. Geben Sie sich diesem Vorgang völlig hin und werden Sie ein Teil davon, ohne dass Sie der Gedanke oder der Zwang überkommt, sich zu verkrampfen oder sich steif zu machen. Denken Sie daran, die Schultern entspannt zu lassen und sich völlig zu vertrauen. Gelegentlich konzentrieren Sie sich auf Ihren Mittelpunkt und fühlen die Energie in alle Ihre Körperteile ausstrahlen.

Um Tai Chi wirklich zu erlernen, bedarf es normalerweise eines guten Lehrers und des Unterrichts. Es ist schwer, es allein durch Lektüre zu lernen.

Massage

Es gibt nur wenige Dinge, die einem Sportler bei Verspannungen und geringfügigem körperlichen Schmerz oder bei Verkrampfungen größere Erleichterung bieten als eine gute, gründliche Massage. In nahezu jeder Stadt - ob groß oder klein findet man wenigstens einen ausgebildeten und staatlich zugelassenen Masseur oder eine Masseuse, der bzw. die qualifiziert ist, einen anzufassen, zu massieren, durchzukneten oder auf andere Weise Ihre Muskeln geschickt zu behandeln, um den Kreislauf anzuregen und Sie von jeglichem Druck und anderem körperlichen Übel zu befreien. Gewöhnlich können Sie eine Ganz- oder eine Teilkörpermassage bekommen. Wir empfehlen eine Ganzkörpermassage, da sie alle Hauptmuskelgruppen umfasst, ebenso wie die Füße, das Gesicht, den Hals und den Kopf. Durch sie erfährt man eine vollständige sowie ganzheitliche Entspannung, ebenso wird der Stress herabgesetzt.

Sind Sie als Athlet jeden Tag ernsthaft aktiv, dann täte es Ihnen sehr gut, wenn Sie sich mindestens einmal pro Woche massieren ließen. Sie werden feststellen, dass Ihr Körper über mehr Energie verfügt, stets bereit und im Gleichgewicht ist und somit seine Leistung auf einem höheren Niveau vollbringt, als wenn Sie hier und dort verkrampft wären oder unter Stress litten. Ein beständiges Massageprogramm wird obendrein dazu beitragen, dass Sie verletzungsfrei bleiben, da alle Muskeln locker, warm und entspannt sind und der Grad der Verspannung reduziert wird.

»Schwebepad«

Obwohl sensorische **Deprivations-Tanks (1)** seit etwa 1930 bekannt sind, sind sie erst seit

Mentales Training

kurzem der Allgemeinheit und den Sportlern zugänglich. In den USA kennt man sie heute unter der Bezeichnung »floatation tanks«. Macht man Gebrauch von diesem Wasserbecken oder -tank zum Zwecke der Entspannung, so »schwimmt« oder »schwebt« man darin. Moderne Wassertanks sehen so ähnlich aus wie ein Plastikei. Sie sind 180 cm breit, ungefähr 270 cm lang und angefüllt mit mehr als

(1) sensorische Deprivation = Bezeichnung für den Entzug von Umgebungsreizen (Monotonie, Aufenthalt in einem licht- und Schallisolierten Raum, Zwang zur Untätigkeit).

45 Kilogramm Epsomer Bittersalz und etwa 30 cm Wasser. Es ist unmöglich, dass der Körper herabsinkt. Die Wassertemperatur beträgt 34° C, was der Hauttemperatur entspricht. Die meisten Tanks sind mit einer Unterwasser-Tonanlage ausgestattet, so dass man sich Musik oder Tonbänder jeglicher Art anhören kann. Manche Tanks verfügen auch über Videoleinwände, und viele Sportler sehen sich Technikbänder an, während sie im Wasser schweben.

Für ein »Schwebebad« sind ungefähr 1/2 Stunden einzuplanen. Bevor man sich in einen solchen Tank begibt, duscht man, ebenso danach. Gewöhnlich wird den Benutzern eine Stunde zugeteilt, manche Plätze bieten Y2 Stunde» Schwimmen« an. Man kann einen Badeanzug tragen oder auch nicht. Die Lukentür kann offen gelassen werden, falls jemand unter Klaustrophobie (Platzangst) leidet, obgleich es effektiver ist, wenn der Tank geschlossen bleibt und man im Dunkeln »schwimmt«. (Die Tür wird niemals abgeschlossen und ist leicht von Innen zu öffnen.) Von den Athleten, die wir in ein solches »Schwebebad« geschickt haben und die Angst vor Klaustrophobie hatten, entschieden sich alle dafür, die Tür zuzumachen, und keiner hatte irgendein Problem wegen des geschlossenen Raums oder der Luft.

Ist man einmal im Tank, gilt es, sich zu entspannen! Der Kopf kann nicht untergehen, auch wenn die Ohren gewöhnlich unter Wasser sind. Körper und Geist haben nun die Möglichkeit, für einige Minuten auszuruhen. Vielleicht will man die Augen schließen oder sie offen lassen. Nun öffnet man seine Gedankenwelt allem gegenüber, das kommt. Man lässt sich gehen und entspannt sich, während man mühe- und schwerelos im Wasser schwebt. Keine Geräusche, keine Gefühle, keine Gerüche umgeben einen - nur Dunkelheit. Man wird wie zu einem unbeschriebenen Blatt, leer und unbenutzt. Langsam wird man etwaiger äußerer Reize gewahr wie Punkte oder Farben vor den Augen, oder man verspürt ein Drehen oder fühlt Leichtigkeit. Alle diese Dinge nimmt man wahr, genießt sie, lässt sie einfach geschehen und bleibt leer und ruhig.

Wenn Sie für ein bestimmtes Ereignis oder einen Wettkampf trainieren, so ist ein solches »Schwebebad« genau der richtige Zeitpunkt, sich Ihre Affirmationen vorzusprechen und mit dem Visualisieren sowie dem geistigen Wiederholen zu beginnen (Kapitel 5). Sollten Sie Gelegenheit zu einem solchen Bad haben und ein Band mit einem Visualisierungsprogramm besitzen, so ist dies der Moment, es über die Unterwasser-Tonanlage abspielen zu lassen. Erlauben Sie sich selbst, alles zu erleben, während Sie Ihr gesamtes Visualisierungsprogramm durchgehen.

Weil Sie so vollkommen entspannt sind, werden Ihre Affirmationen und Ihre geistigen Bilder viel weiter als gewöhnlich in Ihr Unterbewusstsein eindringen. Ihr Geist ist nicht nur empfänglicher, sondern auch Ihr Unterbewusstsein ist offener jenen Dingen gegenüber, von denen Sie wollen, dass es sie lernt. Das bedeutet, dass die Nervenmuster, die Sie entwickeln, stärker sein werden. Nach einem solchen »Schwebebad« kann man beim Wiedereintritt in den Tageslauf eine 'regenerierte innere Kraft feststellen, zusammen mit dem Gefühl der vollkommenen Entspannung und Erholung. Ein solches zweimaliges „Schwebebad“ im Monat ist es, das wir empfehlen, um sein Gleichgewicht zu erhalten und sich zu zentrieren, d. h. seine »geistige Mitte« zu finden. Dies wird Ihnen dabei helfen, sich viel tiefer zu entspannen, und es wird auch einen höheren Grad der Visualisierungsfähigkeit hervorrufen.

Mentales Training

Progressive Entspannung

Progressive Entspannung ist eine andere Form der physischen Entspannung, welche - sozusagen als Gegenleistung - unseren Geist, unser Innerstes entspannt. Diese Art der Entspannung fokussiert die größeren Muskelgruppen des Körpers und bezieht sich auf das Anspannen und Entspannen jeder dieser Muskelgruppen, einer nach der anderen. Dies ist die am weitesten verbreitete Art der Entspannung, welche vor dem Visualisieren angewandt wird; durch sie gelingt es am wirkungsvollsten, eine völlige Entspannung von Geist *und* Körper hervorzurufen wie auch ein tiefes, ruhiges Atmungsverhalten und ein nach innen gerichtetes Bewusstsein zu schaffen. Auch wenn das vorher beschriebene »Schwebepad« in einem Wassertank Sie in der Tat zu einem viel höheren Grad zu entspannen vermag, so bedarf es doch eines besonderen Orts und es kostet gewöhnlich Geld. Die progressive Entspannungsübung kann überall und zu jeder Zeit ausgeführt werden, wann immer man einige ruhige Minuten für sich hat.

Im Grunde gibt es zwei Verfahrensweisen der progressiven Entspannung: das lange, den gesamten Körper umfassende Programm, und die kurze, direkte Form, die angewendet werden kann, sobald Sie mit der langen Form gründlich vertraut sind.

Lange Form

Finden Sie einen möglichst ruhigen, bequemen Platz, wo Sie sitzen oder liegen. Sie werden ungefähr zehn bis fünfzehn Minuten für die Übung benötigen. Sitzen Sie bequem auf dem Stuhl, beide Füße stehen mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden, die Hände liegen locker in Ihrem Schoß und Ihr Rücken lehnt an der Rückenlehne des Stuhls. Wenn Sie auf dem Boden liegen, so ruhen Ihre Arme an der Körperseite, die Beine sind voll ausgestreckt und Ihr Rücken liegt flach. Beginnen Sie nun, sich zu entspannen, zentrieren Sie Ihren gesamten Körper und klären Sie Ihren Geist. »Zentrieren« bedeutet soviel wie »seine Mitte finden«, d. h. Sie richten alle Körperteile darauf aus, so dass diese gut gestützt und getragen sowie gleichermaßen miteinander verbunden sind. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Schwerpunkt und Ihre Energie, deren Sitz sich fünf Zentimeter unterhalb Ihres Nabels befindet, Ihnen das Gefühl von Ruhe und Entspantheit verleihen und dass sich Ihre Sinne für Gleichgewicht und Stärke erweitern.

Progressive Entspannung beginnen Sie auf Ihrer dominanten Seite. Sind Sie Rechtshänder, so fangen Sie mit dem rechten Arm an. Wenn Sie Linkshänder sind, so fangen Sie damit an, dass Sie den linken Arm anspannen.

Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich voll auf Ihre Atmung. Atmen Sie tief ein in das Zwerchfell - halten Sie den Atem für einen Moment - und atmen Sie aus von Ihrem Bauch hinauf zu Ihrem Brustkorb. Einatmen - anhalten - ausatmen. Leeren Sie Ihren Geist und lassen Sie jeden willkürlichen Gedanken zu, der Ihren Kopf kreuzt. Fühlen Sie, wie sich Körper und Geist loslösen. Einatmen - anhalten- ausatmen.

Beginnend mit der dominanten Hand, dem Unterarm und dem Bizeps, machen Sie eine Faust (nicht zu fest), halten Sie an und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Arm, dann lassen Sie los und entspannen sich völlig. Machen Sie mit der anderen Hand eine Faust – anhalten - loslassen.

Gehen Sie nun zum Kopf über: Spannen Sie Ihre Stirn an, Ihre Nase und Ihren Kiefer, indem Sie Ihre Augenbrauen zusammenpressen - anhalten - dann lösen Sie die Spannung wieder und fühlen dabei, wie sie Ihrem Bewusstsein entschwebt. Holen Sie Atem. Nun ziehen Sie Ihre Schultern bis zu den Ohren hoch - anhalten - und wieder fallen lassen, dabei spüren Sie, wie ein Gefühl der Entspannung Ihren Körper hinunterströmt, über Ihren Bauch, vorbei an den Hüften, hinunter zu Ihren Beinen und in den Boden hinein. Lassen Sie es geschehen, dass Sie mit jeder Lockerung und Entspannung sich immer tiefer versenken. Rollen Sie jetzt langsam Ihren Kopf nach rechts - nach vorne - und nach links. Halten Sie kurz inne. Dann rollen Sie ihn langsam nach vom - und nach rechts - zurück nach vorne - und entspannen sich, indem Ihr Kopf bequem

Mentales Training

auf dem Nacken ruht.

Atmen Sie ruhig ein und aus und richten Sie Ihr Bewusstsein auf den Bauchbereich. Spannen Sie langsam Ihre Bauchmuskeln an, indem Sie diese in Richtung Wirbelsäule zurückziehen - anhalten - und mit einem »Seufzer« loslassen.

Nun zum dominanten Bein. Drücken Sie Ihre Ferse fest in den Boden - halten Sie das Spannungsgefühl in Ihren Oberschenkeln - und lassen Sie los. Strecken Sie die Zehen nach vorn, dabei fühlen Sie, wie sich die Waden anspannen - halten- und loslassen. Nun wechseln Sie langsam zum anderen Bein über. Drücken Sie Ihre Ferse in den Boden -, anhalten - loslassen. Strecken Sie die Zehen nach vorn - anhalten - loslassen, und fühlen Sie dabei, wie die ganze Anspannung und die Beziehung zu Ihrem Körper aus Ihrem Bewusstsein weicht. Atmen Sie tief ein und aus. Atmen Sie neue Energie und Lebenskraft ein; atmen Sie Müdigkeit und Angespanntheit aus.

Kurze Form

Diese Form, der Entspannung ist nichts anderes als eine Variante und kann auch vor einem Visualisierungsprogramm angewendet werden, sobald Sie die Fähigkeit beherrschen, sich in kurzer Zeit physisch vollkommen zu entspannen. Die kurze Form der progressiven Entspannung kann man überall praktizieren. Sie bedarf lediglich eines Zeitaufwandes von zwei bis drei Minuten oder bis zu sieben Minuten; das hängt ab von Ihren Wünschen und der Zeit, die Ihnen zur Verfügung steht.

Wählen Sie einen ruhigen Moment, schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie tief ein und halten Sie die Luft für einen Augenblick an, dabei lassen Sie sich völlig gehen und gestatten Ihrem Geist und Körper, sich zu entspannen und leer und friedvoll zu werden. Einatmen - anhalten - ausatmen.

Richten Sie Ihr Bewusstsein nach innen und achten Sie darauf ob es irgendwelche Bereiche der Verspannung gibt oder Stellen, wo Sie Schmerz empfinden oder sich unwohl fühlen. Fangen Sie mit der dominantesten Seite an und prüfen Sie jede Muskelgruppe durch. Sollten Sie irgendeine Verspannung oder eine wund Stelle fühlen, erkennen Sie an, senden Sie Energie dorthin und inneren Frieden, und lassen Sie dann los.

Gehen Sie mit Ihrem Bewusstsein von Körperseite zu Körperseite und vom Kopf bis zu den Füßen, werden Sie jeglicher Verspannung oder Verkrampfung gewahr, »bestätigen« Sie jeden Schmerz und jedes Unbehagen, und senden Sie Aufmerksamkeit, Fürsorge und Energie dorthin und lassen Sie dann los. Kehren Sie immer dann zu Ihrer Atmung zurück, wenn Sie es als schwer empfinden, loszulassen, oder wenn Sie sich einem gewissen Schmerz oder einer Verkrampfung nicht zu entziehen vermögen. Konzentrieren Sie sich erneut auf Ihre Mitte und kehren Sie dann wieder zurück zu dieser Stelle und lassen Sie los, indem Sie sich entspannen sowie weich und nachgiebig werden.

Wenn Sie sich vollkommen entspannt fühlen und Ihre Mitte gefunden haben, sind Sie bereit, mit dem Visualisieren zu beginnen; Sie können aber auch wieder die Verbindung mit Ihrer physischen Existenz herstellen, indem Sie Ihre Finger und Zehen bewegen und langsam die Augen öffnen. Diese kurze Entspannungsmethode ist ideal für die Zeit kurz vor und kurz nach dem Wettkampf. Wir empfehlen sie auch in jeder anderen Stressauslösenden Situation wie vor einem Examen, bei der Arbeit, wenn Sie sich überfordert fühlen, oder wenn eine zwischenmenschliche Beziehung aufreibend ist und Sie der Ruhe und einer kontrollierten Verständigung bedürfen.

Weil das Leben - sei es das eines Sportlers oder ganz allgemein - dazu neigt, von Zeit zu Zeit

Mentales Training

mehr von uns zu fordern, als wir vielleicht fähig sind zu bewältigen, ist für unsere geistig-seelische wie körperliche Gesundheit und unser Wohlbefinden jede Form der Entspannung lebensnotwendig. Ganz gleich, ob Sie mit Ihrem besten Freund ins Kino gehen, einen Spaziergang machen, 20 Minuten lang Tai Chi praktizieren, oder ob Sie in einem Wassertank schweben - diese Stärkung und »Nahrung«, die Sie sich dadurch über Geist und Körper zuteil werden lassen, wird Ihnen Gleichgewicht und völlige Konzentration in Ihrer sportlichen Leistung beschere. Eine solch umfassende Entspannung verschafft Ihnen einen hohen Grad der Kontrolle in Ihrem Leben und trägt dazu bei, dass Sie jede von Ihnen erwählte Höchstleistung erreichen.

5. Die Kunst des Visualisierens

Was man sieht ist das, was man bekommt.

Flip Wilson

Die Bilder, die wir vor unserem geistigen Auge »sehen«, die inneren »Bilder«, die wir durch unser Unterbewusstsein wie auch unser Bewusstsein fühlen, sind von wahrer und anhaltender Macht. Sie sind es, die unsere Realität vorschreiben und bestimmen. Sie unterstützen uns dabei, das Wagnis einer Änderung einzugehen, zu verstehen, wie wir ein Problem besser angehen können oder mit Schwierigkeiten fertig werden, und diese Bilder sind es auch, die unsere Gedanken hervorbringen und sie erhellen. Sie beschränken aber auch unsere Leistung, unser Selbstkonzept, unsere Fähigkeit, in unserer eigenen Welt etwas zu ändern, zu lernen und erschaffen. Wie wir uns selbst beurteilen unsere Fähigkeiten, unsere Eignung, unsere Intelligenz, unseren Wert -, bestimmt letzten Endes darüber, was und wer wir werden, was wir tun und was wir haben - unsere Realität.

Manche Menschen »sehen« innerhalb ihrer Vorstellungswelt. Dies bedeutet, dass sie tatsächlich ein Bild erkennen können. Einige sehen dieses Bild von innen heraus, was heißt, dass sie ihre Leistung oder Darbietung erleben, als befänden sie sich in ihrem eigenen Körper und schauten hinaus. Sie sehen die Bahn vor sich, während sie laufen, oder den Schwebebalken, den sie erklimmen, um mit der Übung zu beginnen. Andere betrachten sich von außen, d. h. sie beobachten sich selbst bei der Ausführung ihrer Tätigkeit. Optimal wäre es, beides zu können; doch nur wenige sind anfänglich dazu fähig. Man kann auf beide Arten sehen lernen, sofern man bereit ist, daran zu arbeiten und sich selbst Zeit dafür einzuräumen.

Eine Woche nach den Olympischen Spielen im Jahre 1984 befragte man Mary Decker über ihren Sturz im 3000-m-Lauf. Es wurde ihr die Frage gestellt, ob sie sich den Lauf vergegenwärtigt, sich ein Bild davon gemacht hätte. Hatte sie sich selbst laufen »sehen« bei den Olympischen Spielen? Sie antwortete, sie hätte davon geträumt und sich das Rennen wochenlang im Geiste vorgestellt, ja monatelang. Und dann sagte sie: »Aber ich habe mich das Rennen nie beenden sehen«

Visuell, auditiv, kienästhetisch (1)

Einige Sportler haben ein starkes körperliches »Gefühl«. Sie sind sich viel klarer darüber, wie es sich »anfühlt« denn wie es aussieht. Wenn sie sich etwas vorstellen, so haben sie nicht wirklich ein Bild vor sich, vielmehr haben sie ein Gefühl, verspüren eine Rückkopplung der Eingeweide, eine körperliche

Mentales Training

1) visuell: das Sehen betreffend; ein visueller optischer Typ ist jemand, der Gesehenes besonders leicht im Gedächtnis behält. **auditiv:** das Gehör, den Gehörsinn betreffend;

ein auditiver Typ ist vorwiegend mit Gehörsinn begabt.

kienästhetisch: auf die Muskelempfindung bezogen; insbesondere mit Bewegungs- und Körperlageempfindungen zusammenhängende Ereignisse oder Zustände werden wahrgenommen.

Erwiderung oder Erinnerung. Das ist es, was sie lenkt, und sie finden es schwer, irgend -etwas zu »sehen«, obgleich sie vielleicht Bezeichnungen wie »Visualisieren«, »Vergegenwärtigung« oder »Vorstellungsbild« verwenden. Dies gilt auch für jene Athleten, die ihre sportliche Leistung dadurch erleben, wie es sich »anhört« - die Menschenmenge, die einzelnen Stimmen, die Anfeuerungsrufe der Teamkameraden, die Musik, welche während eines Spiels zu hören ist, oder der Rhythmus, zu dem sie ihre Übung ausführen, usw. Auch für sie mag es weniger ein wirkliches Bild als eher ein Ton oder Rhythmus in ihrem Inneren sein, welcher sie durch ihre Leistung und ihre sportliche Darbietung führt.

Der folgende im Januar 1980 vom »Instructor Magazine« veröffentlichte Fragebogen wird Ihnen helfen herauszufinden, mittels welchen Sinnesorgans Sie am besten lernen. Es folgen zehn unvollständige Sätze und drei Möglichkeiten, jeden Satz zu ergänzen. Kreuzen Sie jeweils die Antwort A, B oder C an, die Ihrer Meinung nach für Sie zutrifft:

1. Meine Emotionen können oft gedeutet werden auf Grund

- a) meines Gesichtsausdrucks
- b) meiner Stimmqualität
- c) meiner allgemeinen Körperhaltung

2. Ich halte mich über sportliche Ereignisse auf dem laufenden durch

- a) das sorgfältige Lesen der Sportseite, wenn ich Zeit habe
- b) das Hören und Anschauen von Nachrichten und Sportsendungen in Rundfunk und Fernsehen
- c) rasches Lesen der Sportseite oder indem ich ein paar Minuten fernsehe

3. Wenn ich mit einer anderen Person Gedanken' austauschen möchte, ziehe ich es vor,

- a) dies von Angesicht zu Angesicht zu tun oder Briefe zu schreiben
- b) zu telefonieren, da es Zeit spart
- c) beim Konditionstraining zusammenzutreffen oder während ich irgendetwas Körperliches tue

4. Für gewöhnlich, wenn ich ärgerlich bin,

A: sage ich nichts mehr und behandle die anderen mit Schweigen

B: lasse ich dies die anderen sehr rasch wissen

C: balle ich die Faust oder ergreife etwas mit fester Hand und stürme davon

5. Beim Training oder im Wettkampf

- a) schaue ich häufig in die Runde, um meine Umgebung zu sehen oder den Wettkampf
- b) stimme ich mich auf das ein, was in meinem Herzen vorgeht, oder denke an ein Lied
- c) bewege ich mich fortwährend umher und steige körperlich unverzüglich ein

6. Ich betrachte mich selbst

- a) als einen genauen und ordentlichen Menschen
- b) als einen bewussten Menschen
- c) als einen physischen Menschen

Mentales Training

7. Zu einem sportlichen Ereignis

- a) komme ich vorbereitet, um Zeiten und Spielergebnisse zu notieren
- b) bringe ich ein kleines Radio, um den Wettkampf besser zu hören
- c) laufe viel herum und bleibe nicht an meinem Platz

8. In meiner Freizeit Würde ich lieber

- a) fernsehen, ins Kino gehen oder lesen
- b) Radio oder Schallplatten hören oder ein Instrument spielen
- c) mich körperlich betätigen

Mentales Training

9. Der beste Weg, einen Athleten an Disziplin zu gewöhnen, ist

- a) den Sportler zu isolieren, indem er oder sie von der Gruppe getrennt wird
- b) vernünftig mit dem Sportler zu reden und die Situation zu besprechen
- c) annehmbare Wege oder Bestrafung anzuwenden, wie ihn auf die Reservebank zu schicken oder vom Wettkampf auszuschließen

10. Die erfolgreichste Art und Weise, einen Athleten zu belohnen, ist

- a) ein schriftlich bekundetes Lob oder öffentliche Anerkennung, so dass andere es sehen können
- b) ein mündliches Lob an den Sportler vor den anderen
- c) ein Klaps auf die Schulter oder eine Umarmung, um so Anerkennung zu zeigen

Zählen Sie nun die Anzahl der Antworten in den jeweiligen Rubriken A, B und C zusammen. Haben Sie die meisten Kreuze in der Rubrik A, so lernen Sie in erster Linie durch den visuellen Eindruck. Finden sich die meisten Kreuze in der Rubrik B ein, so bedeutet dies, dass Sie im Wesentlichen ein auditiver Typ sind oder dass Sie mehr durch das Hören und durch Laute und Rhythmus lernen. Mehr Kreuze in der Rubrik C weisen darauf hin, dass Sie durch kinästhetische Empfindungen lernen oder ein Typ sind, der Dinge »fühlt« und durch »Anfassen« und die praktische Erfahrung lernt. Steht ungefähr die gleiche Anzahl von Kreuzen in zwei oder allen drei Rubriken, so neigen Sie dazu, beide bzw. alle drei Eigenschaften bei jedem Lernprozess anzuwenden.

Für unsere Zwecke kann die Bezeichnung Visualisieren alles drei bedeuten: visuell, auditiv und kinästhetisch. Bei allen dreien handelt es sich um sensorische Methoden (Sinnesempfindungen), mittels welcher jeder von uns lernt und erlebt, was er tut und was mit ihm geschieht. Wenn Sie sich als mittelklassigen Athleten »visualisieren«, wenn Sie in eine Trainingsveranstaltung oder einen Wettkampf hineingehen und sich selbst »sehen«, wie Sie lediglich eine Durchschnittsleistung an den Tag legen oder langsamer oder weniger perfekt sind als jene um Sie herum, so ist dies die Art und Weise, wie Sie in Wirklichkeit auftreten werden. »Visualisieren« Sie sich andererseits bei einer guten Darbietung, wie Sie sich gut vorbereitet und startklar fühlen, wie Sie eine innere Stimme hören, die Sie und Ihre Fähigkeit unterstützt, so werden Sie *das* Erlebnis erzeugen, nach welchem Sie streben.

In einem sportlichen Ereignis wird die Beherrschung des Visualisierens dessen, dass Sie eine vollkommene Leistung zeigen und genau das erreichen, was Sie wollen, zu jenem zusätzlichen Vorteil, den Sie brauchen, um Ihre Höchstform zu erreichen. Jedes Mal, wenn Sie sich »sehen«, wie Ihre Vorführung so perfekt ausfällt, wie Sie es wünschen, schaffen Sie auf physische Weise in Ihrem Gehirn sog. »Erregungskonstellationen« (neurale Nervenstrukturen). Diese Strukturen sind, wie kleine Bahnen, auf den Gehirnzellen bleibend eingraviert. Das Gehirn ist es, das an den Muskel das Signal zur Bewegung aussendet. Es befiehlt jedem Muskel, wie, wann und mit wie viel Kraft er sich bewegen soll. »Zahlreiche Studien haben die Tatsache bestätigt, dass intensiv erfahrene Vorstellungen, geistige Bilder also, die gesehen und gefühlt werden, beträchtlichen Einfluss nehmen können auf die Hirnströme, den Blutkreislauf, die Pulszahl, die Hauttemperatur, die Magensekretion und die Immunreaktion ... in der Tat auf die gesamte Physiologie« (Houston: *The Possible Human*, 1982). Es wurde demonstriert, dass Sportler, die

Mentales Training

niemals zuvor ein bestimmtes Kunststück gezeigt haben, in der Lage sind, nach wochen- und monatelanger Praxis verschiedener spezifischer Visualisierungserfahrungen eben dieses Kunststück sehr geschickt ausführen können. Ed Bond, Trainer der Turnerinnen an der Universität von Oregon, berichtete uns von einem Erlebnis, das er hatte. Er lehrte einer jungen Turnerin eine sehr schwere Übung lediglich durch das Visualisieren. Als sie sie beim ersten Versuch perfekt ausführte, erschreckte ihn dies so arg, dass er es noch Jahre danach nicht mehr mit dem Visualisieren probierte!

Dennoch ist es lebensnotwendig, dass wir auch körperliches Training betreiben - dass wir unseren Körper in Bewegung halten, ihn stärken und trainieren. Unsere Leistung wird um ein Vielfaches wirkungsvoller sein, wenn wir auch unseren Geist trainiert und die neuronalen Strukturen erzeugt haben, welche uns dabei helfen, dass unsere Muskeln genau das perfekt tun, was wir von ihnen fordern.

Geistiger Gehalt eines Visualisierungsprogrammes

Ein Visualisierungsprogramm setzt am Anfang Ihres Programms, Ihres Spiels bzw. Ihrer Übung oder Ihres Konditionstrainings ein. Sie müssen wissen, was Sie wollen und nach welchem Ziel Sie in diesem speziellen Visualisierungsprogramm streben. Von Vorteil ist es, über eine gewisse Kenntnis der »Sprache« Ihrer Disziplin zu verfügen, d. h. die Bezeichnungen und Spracheigentümlichkeiten Ihrer Sportart zu kennen. Daneben sollten Sie eine klare Vorstellung davon haben, wie eine perfekte Leistung oder Darbietung in Ihrer Disziplin aussieht. Dieses Bild können Sie sich dadurch machen, dass Sie die besten Athleten Ihrer Sportart beobachten: persönlich, im Fernsehen oder durch das Betrachten von Fotos in Zeitschriften oder auf Postern. Unser Tipp ist, sich Bilder von Athleten, die Ihre Disziplin in Perfektion zeigen, so aufzuhängen, dass Sie diese so oft wie möglich ansehen können.

So schaffen Sie fortwährend ein perfektes Bild in Ihrem Geiste, ein Gefühl in Ihrem Körper oder wichtige Töne und Wörter; und es ist dieses Bild - wie auch die geistige Vorstellung -, das Sie mit dem in Verbindung hält, was Sie bringen müssen, um das in Ihren Augen Bestmögliche darzustellen.

Sobald Sie eines Ihrer Ziele und einige unterstützende Affirmationen fest im Kopf haben, sind Sie bereit, damit anzufangen, den geistigen Inhalt dieser spezifischen Visualisierung zu erzeugen. Zu Beginn hilft es, sich nach und nach Notizen zu machen, so dass Sie so viele Bedeutungen wie möglich aufnehmen und Sie diese Notizen mehrmals lesen können, bevor Sie anfangen. Manche Athleten finden es auch sehr hilfreich, wenn jemand anderes ihnen diese Notizen vorliest, während sie selbst sich in einem Zustand der Entspannung befinden, oder sie nehmen sie auf Band auf und hören es sich später in einem Moment der Ruhe und des inneren Friedens an.

Sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge so detailliert wie möglich den ganzen Ablauf und die Prozedur Ihrer Disziplin innerhalb eines Wettkampfs oder einer wichtigen Trainingseinheit. Vergegenwärtigen Sie sich den Austragungsort, das Wetter oder die Atmosphäre in dem Raum, die Temperatur, die Geräusche, die Gerüche... alles. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich warmlaufen, sich strecken, mit Freunden sprechen, sich konzentrieren. .. alles, was Sie tun, wenn Sie im Begriff sind, sich im Wettkampf oder im Training zu messen. Fühlen Sie, wie Sie vollkommen entspannt und sicher sind und völlige Kontrolle über Ihren Körper und Ihre geistige Verfassung haben. Sollten Sie feststellen, dass Sie nervös sind, erinnern Sie sich Ihrer Affirmationen »Ich bin stark und bereit« und »Ich bin entspannt und gerüstet« - und sprechen sie sich vor.

Stellen Sie sich beim Beginn des Wettkampfs vor, beim Beginn Ihres Programms, des Rennens, des Matches, des Spiels. Achten Sie auf alles, was Sie tun, indem Sie es absolut in' der Art und Weise sehen, wie Sie wollen, dass es ist - genau so wie es sein sollte. Wenn Sie während Ihrer »geistigen Vorstellung« einen Fehler machen, dann gehen Sie zurück, spulen das Bild im Geiste

Mentales Training

nochmals ab, verlangsamen den Film und wiederholen das Ganze noch einmal: richtig, perfekt, genau so, wie Sie wissen, dass es sein sollte. Erleben Sie selbst, wie Sie Ihr Ziel mit Leichtigkeit erreichen, mit völliger Kontrolle und Know-how. Lenken Sie sich mit Perfektion durch das ganze Sportereignis. Sehen Sie sich erfolgreich sein. Machen Sie es sich bewusst, wie es sich anfühlt, wie es aussieht und wie es klingt, Erfolg zu haben und Ihr Ziel zu erreichen. Erlauben Sie es sich, die Erlangung des Ziels und den Erfolg voll und ganz zu erleben, indem Sie mit ihren Sinnen alles sehen, hören und fühlen.

Beobachten Sie nun, wie Sie sich abwärmen, entspannen und Ihren Trainingsanzug überziehen oder auf die Umkleidekabine zusteuern. Sehen Sie sich bei dem, was immer Sie tun, nach einem Wettkampf oder nach Beendigung einer wichtigen Trainingsveranstaltung. Achten Sie auf die Menschen, die Sie umgeben, was sie sagen und tun - alles, was wichtig sein könnte für Ihr Visualisierungsprogramm. Versichern Sie sich, dass Sie alle Menschen, oder Möglichkeiten einschließen, so dass Sie auf

alles, was geschehen könnte, beim tatsächlichen Wettkampf vorbereitet sind. Wenn Sie ein Läufer sind und da sind möglicherweise andere Läufer vor Ihnen, obwohl Ihr Ziel lautet, das Rennen zu gewinnen, dann »sehen« Sie diese Läufer in Ihrer aktiven Vorstellung; aber sehen Sie auch sich selbst, wie Sie diese einholen und an ihnen vorbeilaufen. Sind Sie Schwimmer und es passiert, dass einer einen Fehl_start macht, so »sehen« Sie sich, wie Sie mit dieser Situation aufs beste fertig werden, genau so, wie Sie es wollen.

Denken Sie sich einfache Schlüsselwörter oder Sätze aus, die Sie während eines Wettkampfs abrufen können. Dies könnten Wörter sein wie »stark«, »entspannt«, »sicher«, »ruhig«, »zentriert« usw. Wenn Sie während einer Visualisierung in Ihrer Leistung oder Darbietung einen Punkt erreichen, an dem Sie für gewöhnlich Schwierigkeiten haben oder von Selbstzweifel geplagt werden, dann ist dies der Zeitpunkt, diese Schlüsselwörter oder Ihre Affirmationen einzusetzen. Sie werden Ihnen dabei helfen, Ihre Aufmerksamkeit erneut auf den Brennpunkt zu richten und sich auf Ihr Ziel zu konzentrieren und auch, sich von der negativen Energie zu lösen und den Ablenkungen, in die Sie möglicherweise abgleiten.

Haben Sie Ihr Visualisierungsprogramm beendet, so lenken Sie die Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Atmung und kehren langsam zurück zu Ihrem Körper und dem Raum, in dem Sie sich befinden. Merken Sie sich Ihre Gefühle des Selbstvertrauens, der Fitness und der geistigen Zähigkeit, jene Gefühle des Erfolgs und der Erfüllung. Diese Bilder und Gefühle können Sie jederzeit, wann immer Sie es wollen, abrufen. Vielleicht fällt Ihnen auf, dass sich Ihre Position verändert hat oder Ihre Atmung anders ist als zu Beginn, oder dass Sie sich müde fühlen oder so, als hätten Sie ganz neue Energie in sich. Dieser »Wandel« rührt von der Macht der Visualisierung her, die Sie gerade erlebt haben. Obwohl Sie nur im Geiste gekämpft haben; kann dieser Vorgang der geistigen Vorstellung eine solch mächtige Auswirkung haben, dass Ihr gesamter Körper sich fühlt, als hätten Sie wirklich, physisch, an einem Wettkampf teilgenommen. »Die sportliche Leistung wird gesteigert, weil der Geist nicht unterscheiden kann zwischen einem gedachten oder einem wirklichen Erlebnis« (SYER / CONNOILY: Sporting Body/Sporting Mind. 1984). Für Ihr Gehirn ist eine Nervenstruktur eine Nervenstruktur, ob dieses Muster nun durch eine physische Handlung geschaffen wurde oder durch einen mentalen Akt. Ihr Gehirn sendet die Botschaft an die Muskeln aus und die Muskeln reagieren.

Im Jahre 1928 waren vier junge Männer mit der U-Bahn von New York nach New Jersey unterwegs, um an einer Leichtathletikveranstaltung zwischen ihrem College und einem in New Jersey teilzunehmen. Sie waren das Team für die 400-m-Staffel. Während sie so standen und sich an den Halteriemen festhielten, schlug einer der Männer vor, dass sich jeder von ihnen seinen Durchgang des Staffellaufs vorstellt und dabei auf seine Stoppuhr schaut, um die Zeit zu

Mentales Training

nehmen. Ihr Ziel war es, mit jedem Durchgang so nahe wie möglich an eine Zeit von 10 Sekunden heranzukommen. Während sie so dahinfuhren und an den Schlaufen hingen, visualisierten sie immer wieder jeden Durchgang; dabei lief jeder Läufer so gut er nur konnte. Sie kamen am Veranstaltungsort an und der Wettkampf begann. Sie erreichten das Ziel als allerletzte. Als sie sich ausruhten und anfangen, über das Rennen zu sprechen, fanden sie heraus, dass sie alle so erschöpft gewesen waren, weil sie ihre Beine zwischen New York und New Jersey so oft hatten „rennen“ lassen, dass sie zu müde waren, um im tatsächlichen Wettbewerb gut zu laufen!

Für einige Athleten ist es nicht förderlich, am Tage des Wettkampfes ein Visualisierungsprogramm zu durchlaufen. Es kann den einen oder anderen seine Konzentration auf das, worauf es ankommt, kosten. Auch kann es einen in eine zu große Euphorie versetzen, wodurch man seine Kontrolle über sich verliert. Oder es kann der Anlass sein, dass man sich zu sehr entspannt und nicht mehr genügend Lust verspürt, sein Bestes zu geben. Bei den meisten funktioniert das Visualisieren am besten während der Woche oder den Wochen, die vor einem bestimmten Wettbewerb liegen. Dieses aktive Vorstellen ist am effektivsten, wenn es wenigstens einmal täglich durchgeführt wird zu einer Zeit, da man entspannt und mindestens für 20 Minuten ungestört ist. Vielleicht stellen Sie fest, dass eine gute Zeit die ist, bevor Sie schlafen gehen. Andererseits kann es der schlechteste Zeitpunkt sein, falls das Visualisieren eine anregende und belebende Wirkung auf Sie ausübt. Eine der besten Gelegenheiten, durch sein Visualisierungsprogramm zu gehen, ist die Zeit, während man in einem sog. »Schwebepad« liegt. Es gibt wenige vergleichbare Momente, wo Sie so entspannt sind und empfänglich für die »Bilder«, welche Sie in Ihrem Geiste produzieren. Wenn Sie zu jenen Athleten gehören, die eine regelmäßige Massage als angenehm empfinden, so ist dies ebenfalls ein guter Zeitpunkt, um sich in sich selbst zu versenken und seine geistigen Vorstellungsbilder auf sich wirken zu lassen. Seien Sie einfach bereit, für eine Weile zu experimentieren, um so die effektivste Zeit und Situation bzw. äußeren Umstände eines jeden Tages herauszufinden, um zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und sich geistige Bilder zu machen.

Wie Sie Ihr eigenes Visualisierungsprogramm aufstellen

Im Folgenden einige Punkte, wie Sie eine **gesteuerte Visualisierung (1)** für Ihren Sport aufschreiben:

1. Sehen, hören und fühlen Sie sich Ihren Sport ausführen.
2. Notieren Sie oder sprechen Sie auf Band jedes Detail, das Sie sehen, hören oder fühlen.
3. Fangen Sie mit Ihrer Ankunft am Austragungsort des Wettbewerbs an, gehen Sie durch Ihr Aufwärmprogramm und die wenigen Minuten vor Ihrem Start.
4. Gehen Sie in lebendige und klare Details des Sportereignisses und seines Erlebens Ihrerseits, eingeschlossen das Wetter, die Farben, die Gerüche und die Geräusche der Menschenmenge sowie die Temperatur und die Atmosphäre.
5. Zusätzlich zu den Einzelheiten stellen Sie sich vor, wie Sie völlig entspannt und selbstsicher sind und Ihren Körper wie Ihre geistige Verfassung vollständig in Kontrolle haben. Fühlen Sie das Selbstvertrauen, die Fähigkeit und die Kontrolle in Ihrem Körper wie in Ihrem Geist. Schließen Sie Ihre Affirmationen und einfachen Schlüsselwörter mit ein, so dass Sie diese während des Wettbewerbs abrufen können.
6. Gehen Sie den ganzen Wettbewerb durch, und sehen, fühlen und hören Sie sich dabei an jedem wesentlichen Punkt in diesem Ereignis. Fühlen Sie, wie Sie sich elegant und ruhig bewegen und wie Sie alles mit Kraft und Ausdauer ausführen, in völliger Harmonie mit der Umgebung und sich selbst.
7. Nachdem Sie das Visualisieren Ihrer Disziplin beendet haben, notieren Sie Aussagen oder Erklärungen zur Entspannung und erinnern sich an Ihr eigenes Selbstvertrauen, Ihren Grad der Fitness und Ihre mentale Stärke. Sagen Sie zu sich selbst: »Ich bin ein

Mentales Training

Gewinner«

8. Schreiben Sie alles auf ein Blatt Papier, lesen Sie es nochmals durch und bearbeiten Sie den Text. Dann sprechen Sie ihn langsam auf Band.
9. Achten Sie beim Abhören auf kleinere Fehler und Mängel und nehmen Sie entsprechende Änderungen im Manuskript vor; wenn Sie dann zufrieden damit sind, diktieren Sie einen Textabschnitt über progressive Entspannung (beschrieben in Kapitel 4), von dem Sie denken, dass er Sie am besten entspannt, und ändern Sie Ihr fertiges Manuskript entsprechend.
10. Hören Sie sich Ihr fertiges Band vor einem Wettbewerb so oft an, wie Sie wollen (wir schlagen wenigstens einmal pro Tag vor). Wählen Sie einen ruhigen Zeitpunkt und einen Ort, wo Sie ungestört sind. Für gewöhnlich sind der Abend oder nachdem Sie aufgewacht sind, sehr gute Momente.

1) *gesteuerte Visualisierung: Vorgang des aktiven Vorstellens geistiger, autosuggestiver Bilder.*

Mentales Training

Lesen Sie Ihr Visualisierungsprogramm nochmals durch und vergewissern Sie sich, dass es den Start des Wettkampfs beinhaltet, was das Aufwärmen, das Stretching, das bewusste Wahrnehmen des Wettkampfbereichs ebenso mit einbezieht wie die Menschenmenge und das Umfeld ganz allgemein. Die Visualisierung schließt die völlige Konzentration auf Ihr Ziel ein sowie das Ergebnis, welches Sie zu erreichen wünschen. Sie beinhaltet alles Wesentliche bis hin zu dem Moment, an dem Sie physisch mit dem Wettkampf beginnen - den Startschuss, den Spielbeginn, das Einschalten der Zeituhren.

Der mittlere Teil sollte aus dem Wettkampf selbst bestehen: Sie sehen, hören und fühlen jeden Schritt, den Sie unternehmen, jede Ihrer Taktiken, alles bis hin zum Ziel sowie das Finish selbst - die Ziellinie, das Ertönen der Glocke, die das Ende der

Runde oder die Zeit angibt oder die Beendigung Ihrer Übung. Ihre geistige Vorstellung beinhaltet alle Ihre Gedanken, Gefühle, körperlichen Bewegungen, Schmerzen, Geräusche und Reaktionen.

Der Schluss umfasst alles das, was geschieht, nachdem Sie den Wettkampf beendet haben. Das bedeutet: die Rufe der Menschenmenge, Ihr Abwärmen, Ihre Siegesrunde, Ihre Reaktion auf sich selbst und die anderen um Sie herum, die Entgegennahmen eines etwaigen Preises, das Zusammentreffen mit Ihrem Team, das Verlassen des Wettkampfplatzes. Er besteht aus der Widerverbindung mit Ihrem Körper und dem Raum, in welchem Sie sich befinden - dem Stuhl, auf dem Sie sitzen, oder dem Boden, auf dem Sie liegen, den Geräuschen um Sie herum, Ihrer gegenwärtigen Realität.

Vergewissern Sie sich, dass Sie in dieses Programm so viele Gefühle mit eingeschlossen haben, wie Sie nur können, und dass Sie sich die Zeit eingeräumt haben, jede Einzelheit zu »sehen«, von der Sie glauben, dass sie wichtig ist für diese Vergegenwärtigung. Lassen Sie sich Zeit, um jede Bewegung und jeden Moment zu genießen, zu lernen und zu erleben. Sehen Sie alles uneingeschränkt und perfekt und so vollkommen wie nur möglich... erleben Sie es genau so, wie Sie es in Wirklichkeit haben wollen.

Visualisierungsprogramme können auch dazu beitragen, dass Ihr Körper mit Stress und Verletzung umzugehen weiß. Indem Sie sich ein Bild von Ihrer eigenen Person machen, wie Sie entspannt und selbstsicher sind, mit jeglichem Problem oder jeglicher Situation erfolgreich und mit Kompetenz umgehen, wird Ihr Stresspegel anhaltend reduziert; das alles wird Ihnen helfen, über Ihr Leben in jeder denkbaren Konkurrenzsituation mehr Kontrolle auszuüben. Wenn Sie verletzt sind und Sie den Heilungsprozess visualisieren, die körpereigene »Reparatur« sehen, fühlen, wie Sie sich in der Kontrolle haben und schmerzfrei und geheilt Ihren Aktivitäten nachgehen, dann wird dies dazu beitragen, dass Ihr Körper das Bild schöpft, welches Wirklichkeit wird. Kapitel 9 beinhaltet zwei nützliche Visualisierungsprogramme zur Schmerzkontrolle und wie man eine Verletzung handhabt.

Das Folgende ist eine gesteuerte Visualisierung, ein Programm also, um ein Ziel zu erreichen. Weitere Visualisierungsprogramme beinhalten die Kapitel 7 und 11 sowie Anhang 2. Sie sind ein gutes Beispiel für den Aufbau und die Formulierung Ihrer eigenen Visualisierungsprogramme.

Visualisierungsprogramm zur Erreichung eines Zieles

(Machen Sie die progressive Entspannungsübung, wie in Kapitel 4 beschrieben, sobald Sie einen ruhigen und bequemen Platz gefunden haben.)

Lösen Sie sich völlig von Ihrem Körper und von der Zeit und denken Sie an einen Augenblick in Ihrem Leben, als Sie wussten, dass Sie wussten ein Erlebnis, als Sie »genau richtig lagen« und Ihre Leistung ausgezeichnet war. Sehen Sie sich zu jenem Zeitpunkt - achten Sie darauf, wie

Mentales Training

Sie aussehen, was Sie anhaben, wer mit Ihnen ist, welche Geräusche Sie umgeben, wo Sie sind - Erfühlen Sie die Umgebung und die Energie. Nun sehen Sie sich dabei, wie Sie etwas tun, was immer es war, als Sie wussten, dass Sie genau richtig lagen - als alles fehlerlos ablief - als Sie in völliger Kontrolle und Höchstform waren. Beobachten Sie sich und erfühlen Sie dieses Gefühl- schalten Sie sich in alle Stimmungen ein, die Sie erlebt haben, während Sie Ihre höchste Stufe erreicht haben fehlerlos - gekonnt - genau so, wie Sie es wollten - wie fühlte es sich an - wie klang es - wie sah es aus? Lassen Sie alles wieder in Ihr Gedächtnis zurückkehren - lassen Sie es herein - Sie erkennen, wissen alles wieder - die Freude - die Kraft - den Stolz und das Selbstvertrauen - die Vollkommenheit - das plötzliche Erkennen, dass Sie vollkommen waren - lassen Sie es Teil ihres Selbst werden - Teil Ihres Geistes - Teil Ihres Seins. Fühlen Sie, wie Sie eins sind mit diesen Bildern.

Jetzt, da Sie mit diesem absoluten Wissen in engster Beziehung stehen, sprechen Sie zu sich ein Wort oder einen kurzen Satz, das oder der alle diese Empfindungen, Bilder und Laute in den Brennpunkt Ihrer Aufmerksamkeit rückt - ein Wort oder einen Satz, das oder der Sie völlig mit jener Zeit verbindet und jenen Gefühlen, als Sie wussten, dass Sie wussten - dass Sie vollkommen waren und genau richtig lagen - sprechen Sie sich das Wort oder die Wörter mehrere Male vor - langsam - und erlauben Sie sich, das Gefühl Ihrer Macht und Ganzheit zu erleben - fühlen Sie es . in Ihrem ganzen Körper.

Denken Sie an Ihr Ziel - was Sie jetzt erreichen wollen - an die Bedeutung, welche es für Sie hat - erinnern Sie sich, wie es sich anfühlte, es niederschreiben und auf dem Papier stehen zu sehen. Sehen Sie sich nun, wie Sie sich vorbereiten, um dieses Ziel zu erreichen. Wo sind Sie und wie sehen Sie aus? Sind dort andere Leute, um Ihnen zu helfen? Was sagen sie? Gehen Sie nun auf Ihr Ziel los - sehen und fühlen Sie sich auf den Weg machen - wie Sie sich in Richtung auf Ihre persönliche Erfüllung zu bewegen. Lassen Sie es zu, dass es so geschieht, wie Sie wollen, dass es ist sehen Sie es genau, während Sie immer näher an Ihr Ziel herankommen - fühlen Sie jene Erregung und das Brausen, das über einen kommt, wenn man etwas gut, fehlerlos und kontrolliert tut - stellen Sie die Verbindung her zu Ihrer vorzüglichen Leistung, während Sie nach diesem wichtigen Ziel greifen und es erreichen - lassen Sie es sich haben, es fühlen, sehen, vollkommen verstehen - sprechen Sie Ihr spezielles Wort oder den bestimmten Satz - machen Sie sich diese Gefühle klar - diese Macht – sehen Sie Ihre Höchstleistung - genau so, wie Sie wollen, dass es ist.

Erkennen Sie, dass Sie, wann immer Sie es für notwendig erachten, diese Empfindungen der Perfektion, Fähigkeit und Macht einfach durch das Sagen dieses Wortes oder Satzes abrufen können einfach durch das erneute Verbinden mit Ihrem inneren Wissen und durch das Sehen Ihres Selbst in einem Moment der eigenen Höchstform.

Erleben Sie sich, wie Sie das tun, was immer Sie tun wollen -jetzt, da Sie Ihr Ziel erreicht haben machen Sie es sich bewusst, wie es sich anfühlt, etwas zu erreichen - horchen Sie auf die Gratulationen und hören Sie sich die Reaktion der Welt an, die Sie umgibt - erleben Sie die ganze Wucht des Ergebnisses - des Resultats davon, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben - nehmen Sie alles in sich auf - kosten Sie es aus - berühren Sie es - lassen Sie es geschehen - genießen Sie einfach alles.

Lösen Sie sich nun langsam von dem Bild sehen Sie, wie es von Ihnen fortschwebt - lassen Sie es ziehen - kehren Sie nach innen zum Frieden der Erkenntnis und der Ruhe Ihres Atems _ erkennen Sie, dass Sie auf der höchsten Stufe standen, als Sie Ihr Ziel erreichten - dass Sie erfolgreich waren - dass Sie es perfekt getan haben, genau so, wie Sie es wollten - atmen Sie tief ein - und nehmen Sie neue Energie und Ruhe auf - und - atmen Sie langsam aus - lassen Sie die Müdigkeit und Anspannung frei - atmen Sie langsam ein aus.

Nehmen Sie langsam wieder die Beziehung auf zu dem Stuhl, auf dem Sie sitzen, oder dem Boden, auf dem Sie liegen - bewegen Sie Ihre Hände und Finger - und - öffnen Sie ruhig und sanft Ihre Augen.

Mentales Training

»Nehmen Sie den Geist eines Falken auf. Saugen Sie ihn mit Ihrem Atem in das Innerste Ihres Seins ein. Wenn Sie das Bild haben, dann stoßen Sie es von sich und entdecken Sie den Falken in sich« (McCluggage: The Centered Skier, 1983). Oft schon wurde gesagt, dass der Mensch fähig ist zu tun, was er fähig ist zu sehen. Wir glauben, dass dies wahr ist. Lassen Sie es zu, alles zu »sehen«, was Sie wollen, genau so, wie Sie möchten, dass es ist. Mit Geduld, Arbeit, Training und Vertrauen werden Sie es in der Realität erlangen.

6. Höchstleistung in allen Lebensbereichen durch mentales Training

Unser künftiger Erfolg geht völlig und uneingeschränkt von unserer gegenwärtigen Geisteshaltung und unserem Selbstkonzept aus. Wenn Sie akzeptieren, wie in der Einleitung beschrieben, dass den Bildern in unserem Inneren - wie wir uns selbst »sehen«, unser Selbstkonzept - eine reale und tatsächliche Macht innewohnt, so können Sie die Bedeutung jener Bilder verstehen. Wenn Sie sich selbst als unannehmbar unter Ihresgleichen oder an Ihrem Arbeitsplatz »sehen«, dann werden Sie dies schließlich in der Wirklichkeit beweisen.

Manchmal ist es schwer zu erkennen, ob unser Programm des Mentaltrainings für Athleten der Idee der menschlichen Höchstleistung voranging oder ob es das Ergebnis einer Bewegung der persönlichen Entfaltung war. In beiden Fällen ist der Vorgang im Wesentlichen der gleiche. Die Prinzipien, welche in den ersten fünf Kapiteln umrissen wurden, sind in jedem Lebensbereich wirksam, sofern wir uns der Höchstleistung in unserem zwischenmenschlichen Beziehungen, unserer Arbeit, unserem Spiel usw. genauso widmen wie unseren sportlichen Ambitionen.

Was will ich?

Wir können genau das haben in unserem Leben, was wir wollen, wie wir auch als Athlet das bekommen können, was wir wollen. Im Alltagsleben wie im Leistungssport muss der Drang, etwas zu erreichen oder alles zu sein, was man sein kann, von innen kommen. Es ist an uns, die Wahl zu treffen. Doch zuerst müssen wir wissen, was wir in unserem Leben wollen. Dies ist eine sehr schwierige Aufgabe, vor allem deshalb, weil es scheint, als wechselten unsere Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte wie die Jahreszeiten. Auch scheinen die Veränderungen, die wir vornehmen wollen, oft so riesig und überwältigend, dass wir frustriert sind, bevor wir noch den ersten Schritt tun. Deshalb ist es das wichtigste, in der Gegenwart zu sein, zu denken und zu fühlen, in diesem Moment, genau jetzt. Was wollen Sie im Leben jetzt, heute, diese Woche?

An diesem Punkt kann ein solches Programm in der Tat schwieriger erscheinen, als wenn es nur für den Sport angewendet würde. Und das ist wahr. Häufig sind unsere sportlichen Wünsche und Sehnsüchte viel klarer. Das Traumbild unserer auf den Sport bezogenen Ziele erscheint viel greifbarer: »Ich möchte meinen ersten Marathon laufen« »Ich will beim Wettschwimmen im offenen Wasser mitschwimmen.« Diese Wünsche und Sehnsüchte sind offen und klar. Kommt es jedoch zu den Wünschen und Sehnsüchten unseres Lebens, so spielen andere Glaubenssysteme sowie die Meinungen, Bedürfnisse und Erwartungen anderer Menschen mit hinein. Wir fürchten uns, aufrichtig zu sein, uns zu verpflichten, und davor, dem entgegenzuhandeln, wovon wir glauben, dass wir es uns wünschen sollten.

Dies sind ganz alltägliche Hemmschuhe; weder sind sie richtig noch falsch. Man kann sie in den Griff bekommen und überwinden. Es ist wirklich so, dass wir das haben können, was wir zu besitzen oder zu erreichen wünschen, denn wir tragen die alleinige Verantwortung für das, was wir im Leben bekommen. Wie wir schon sagten, die Wahl liegt immer allein bei uns.

Der erste Schritt ist, etwas zu wollen. Es kann mehr von dem sein, was Sie bereits besitzen, oder es kann etwas völlig anderes sein. Es kann unmöglich erscheinen oder ganz leicht. Wichtig ist, ehrlich und aufrichtig mit sich selbst zu sein. Räumen Sie sich das Recht ein, alles zu wollen, was immer es sein mag. Wenn Sie dann innerlich dazu bereit sind, es sich wirklich zu überlegen, was Sie wollen, so schreiben Sie diese Wünsche auf - geradeso, wie sie Ihnen einfallen.

Mentales Training

Vergessen Sie Ihre Angst vor einer Beurteilung, Ihre Angst vor Versagen oder Ablehnung. Stellen Sie sich einfach alles vor, was Sie jemals sein, tun oder haben wollten. Schreiben Sie es auf. Während des Schreibens stellen Sie sich vor, wie Sie genau sind, tun und das haben, was Sie wollen. Kosten Sie das Gefühl aus, wie es ist, wenn man sich auf diese Weise frei macht. Achten Sie darauf, ob Sie irgendeine innere Stimme hören. Ist sie positiv oder negativ oder vielleicht beides? Befreien Sie Verstand und Geist und lassen Sie sich und Ihren intuitiven Gedanken einfach freien Lauf

Mentales Training

Das fühlt sich gut an, nicht wahr? Erschreckt es Sie auch ein wenig? Was wäre, wenn Sie tatsächlich alles erhielten, was Sie sich wünschen? Halten Sie noch einmal einen Moment inne, um sich selbst zu »sehen« als der oder das, der oder was Sie schon immer sein wollten; »sehen« Sie sich das tun, was Sie schon immer tun wollten, und das haben, was Sie schon immer haben wollten.

Nun ordnen Sie Ihre Wünsche so, dass sie entsprechend ihrer Bedeutung für Sie in einer Reihenfolge stehen. Gehen Sie einfach einmal davon aus, dass Sie alles haben können. Bestimmen Sie, welche dieser Wünsche die wichtigsten sind, und nummerieren Sie diese. Sie haben keine Eile. Denken Sie darüber so scharf wie möglich nach und erkennen Sie, dass sich Wünsche manchmal von einem Tag zum andern ändern. Erlauben Sie sich eine gewisse Flexibilität. Ihre Liste könnte vielleicht so aussehen:

3. dünn sein
2. eine gute Bildung haben
6. Möbel herstellen
7. eine große Gehaltserhöhung bekommen
1. erfolgreich sein
5. ein eigenes Geschäft besitzen
4. Kinder haben

Was hält mich davon ab, es zu haben?

Nachdem Sie jetzt eine greifbare Vorstellung von dem haben, was Sie im Leben wollen, schreiben Sie - beginnend mit Ihrem wichtigsten Wunsch - auf dem folgenden Arbeitsblatt alle Gründe auf, weshalb Sie »nicht haben können«, was Sie begehren. Dazu kehren wir nochmals zu unserer Liste zurück, um dies zu erläutern:

1. erfolgreich sein

Aber. . . *Ich habe keine ausreichende Ausbildung. Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. Mein Partner/meine Partnerin würde sich bedroht fühlen. Ich würde meine jetzigen Freunde verlieren. Ich könnte versagen.*

Gehen Sie auf diese Weise bei den vier am meisten von Ihnen gewünschten und ersehnten Dingen vor. Dies wird dazu beitragen, sich darüber klar zu werden, was Sie als Ihre Grenzen betrachten; des weiteren wird es Ihnen helfen zu verstehen, was Sie davon abhält, das zu bekommen, was Sie wirklich im Leben wollen.

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!)

Wieso ich nicht das haben kann, was ich im Leben will:

1.

.....
Aber...

.....
.....
.....
.....

2.

.....
Aber...

.....
.....
.....
.....

3.

.....
Aber...

.....
.....
.....
.....

4.

.....
Aber...

.....
.....
.....
.....

5.

.....
Aber...

.....
.....
.....
.....

Mentales Training

Mit diesen letzten beiden Arbeitsblättern haben Sie nun das Material in der Hand, um mit dem Programm zu beginnen, das in den ersten fünf Kapiteln genau erklärt ist: Zielsetzung, Affirmation, Entspannung, Visualisierung sowie mentale Protokollführung in Form eines Logbuches (siehe hierzu auch Kapittel 10)

Nehmen Sie Ihre drei wichtigsten Wünsche und bilden Sie drei Ziele. Wie in Kapitel 2 besprochen, richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit besonders darauf, was Sie wollen, und auf das Ergebnis, welches Sie erreichen möchten. Vergewissern Sie sich, dass Sie eine klare Vorstellung von diesen Wünschen haben, und dass Sie genau wissen, was diese Ziele für Sie bedeuten wie auch die Ergebnisse, die Sie aufrichtig wollen.

Zum Beispiel: »Ich will erfolgreich sein. Dies bedeutet, sich sicher zu fühlen; genügend Geld zu besitzen, um sich frei zu fühlen; eine Arbeit zu haben, die man gern tut; gesund zu sein und innerhalb seines Freundeskreises und am Arbeitsplatz anerkannt zu werden«

Möglicherweise ist es notwendig, dass Sie einzelne »Schritte« bilden oder Miniziele, wie in Kapitel 2 beschrieben, um fähig zu sein, diese Ziele zu erreichen, und um zu verhindern, dass Sie sich überwältigt und frustriert fühlen oder gar ängstlich sind, überhaupt anzufangen.

Für jedes »Aber« oder jeglichen Beweggrund, weshalb wir etwas nicht tun, sein oder haben können, gibt es eine Affirmation, die Ihnen hilft, diesen Grund umzukehren, um so den Trugschluss zu erkennen und sich von ihm zu lösen. Denken Sie daran, dass eine positive Autosuggestion in der Gegenwart, positiv und persönlich ist und vielleicht für diesen Augenblick nicht völlig zutreffen mag. Deshalb wird aus »Ich habe keine ausreichende Ausbildung«: »Ich bin intelligent und leistungsfähig«; aus »Mein Partner/meine Partnerin würde sich bedroht fühlen«: »Mein Partner/meine Partnerin hört mir zu und unterstützt mich, denn er/sie weiß, dass ich mich um seine/ihre Interessen kümmere.« Mit jeder Affirmation und jedem positiven Visualisierungsprogramm, die Sie anwenden, wandeln Sie Ihre alten Glaubenssysteme; somit schaffen Sie neue Denkmuster, die es Ihnen ermöglichen, sich zu entwickeln und zu verändern, zu erreichen, zu werden, zu tun und zu haben, was Sie wollen. Und noch etwas: Je mehr Sie aus Ihrem Leben machen, desto mehr besitzen Sie, das Sie sich selbst sowie jenen zuteil werden lassen können, die Ihnen am Herzen liegen - ja der Welt ganz allgemein.

Nehmen Sie das für Sie bedeutsamste Ziel und begeben Sie sich an einen ruhigen Ort. Durchlaufen Sie langsam die progressive Entspannungsübung aus Kapitel 4 und beginnen Sie, sich beim Erlangen dieses wichtigen Ziels zu visualisieren. Denken Sie daran, dabei alle Ihre Sinne einzusetzen. Sehen Sie sich beim Erreichen des Ziels, hören Sie Ihre eigene Unterstützungsrufe und die Begeisterung wie auch die Rufe der anderen, spüren Sie, wie Ihr Herz voll ist und wie es sich anfühlt, dieses bedeutende Begehren zu erlangen. Sehen Sie alles vom Anfang bis zum Ende. Bemerken Sie, wie einfach es sein kann. Schritt für Schritt bewegen Sie sich auf Ihr Ziel zu, bis Sie triumphieren. Erlauben Sie sich, alles zu erleben. Sie können Ihre eigenen Vorstellungsbilder genau so schöpfen, wie Sie es wünschen. Sie selbst sind stets in Kontrolle, und die Bilder sind eindeutig und gut.

Gehen Sie bei jedem einzelnen Ziel gleichermaßen vor, dabei sprechen Sie Ihre Affirmationen, während Sie sich beim Erlangen Ihres Ziels beobachten. Falls Sie ein kleines Tonbandgerät besitzen, können Sie Ihr Visualisierungsprogramm auf Band aufnehmen und es sich jederzeit anhören, wann immer Ihnen ein paar ruhige Minuten zur Verfügung stehen. Bevor Sie abends zu Bett gehen oder wenn Sie allein in Ihrem Auto sitzen, sind gewöhnlich gute Zeitpunkte. Überall, wo eine friedliche Atmosphäre herrscht und Sie sich entspannt fühlen, ist ein guter Ort für Ihre Visualisierung.

So wie sich Ihre Wünsche und Sehnsüchte wandeln, sobald Sie Ihre persönlichen Lebensziele erreichen, so werden neue deren Plätze einnehmen. Das Führen eines lebenslangen mentalen Trainings-Logbuches wird Sie dabei unterstützen, sich an diese neuen Ziele, so wie sie Ihnen

Mentales Training

einfallen, zu erinnern und die ganze Aufmerksamkeit auf sie zu richten.

Jede Woche oder jeden Monat wird es Momente geben, da Sie zu sich oder einem Freund sagen: »Das ist etwas, das wollte ich schon immer tun«, oder» Ich wünschte, ich könnte so sein wie diese Person« Schreiben Sie diese Träume in Ihr Logbuch, und wenn der rechte Augenblick und das Verlangen sich einfinden, dann gestalten Sie - passend zu diesen Wünschen - Ihre persönlichen Ziele, eines nach dem anderen, und der Prozess beginnt von vorne.

Wenn Sie bereit sind, Risiken einzugehen und sich in Ihrem sportlichen Bestreben voll dem mentalen Training widmen, dann werden Sie Ihre Ziele und

schließlich Ihre Höchstform erlangen. Dies trifft auch für andere Lebensbereiche zu. Der Vorgang ist der gleiche. *Jedes* neue Resultat, jeder Rückschlag, jede Bewegung nach vorn ist gleichbedeutend mit einer Lernerfahrung und einem weiteren Schritt der persönlichen Entwicklung. Mit jeder Erfahrung, jedem Schritt begeben wir uns jenseits unserer Selbstaufgelegten Begrenzungen. Wir befreien uns damit ein wenig von unserer Angst und sind dann bereit, den nächsten Schritt zu wagen.

7. Umgang mit Problemen und Blockaden im Wettkampf

Was spielt sich vor einem Wettkampf im Kopf eines Athleten, in Ihnen ab? Fürchten Sie sich, sind Sie aufgeregt, widerwillig, unruhig? Wie Sie mit diesen Gedanken und Gefühlen fertig werden, ist bedeutsam für Ihre Höchstleistung.

Es gibt ein Gesetz in der Psychologie, das Yerkes-Dodson-Gesetz, das in seinem Kern aussagt, dass, wenn ein wenig gut ist, sehr viel nicht notwendigerweise besser ist. In anderen Worten: Ein wenig Unruhe, Aufregung, Erregtheit oder Vorgefühl trägt zur Motivation bei, aber zuviel davon verringert die optimale Leistung. Als Athlet müssen Sie lernen, Ihre Emotionen zu lenken, so dass sie *für* Sie und nicht gegen Sie arbeiten. Im Folgenden sind einige der allgemeinen Probleme oder Blockaden während eines Wettkampfs aufgeführt:

- Negative Selbstgespräche, d. h. Autosuggestion;
- das Gefühl des plötzlichen Unvermögens oder des Erstarrens, Panik;
- körperliches Unwohlsein wie Erbrechen;
- physische Erschöpfung;
- Furcht vor Misserfolg, das Gesicht zu verlieren, ein schlechtes oder dummes Bild abzugeben;
- einen anderen Sportler zu verletzen;
- Druck von anderen: dem Trainer, Ebenbürtiger, den Eltern;
- sich selbst psychologisch fertig zu machen anstelle eines Gegenspielers;
- Nervosität.

Negative Autosuggestion

Die meisten Blockaden, welche wir als Sportler erfahren, rühren von unseren negativen Autosuggestionen sowie Glaubens- und Denksystemen über uns selbst her. Gedanken wie: »Ich habe nicht genügend Talent«, »Ich bin nicht gut genug« und »Ich bin nicht diszipliniert genug« stehen samt und sonders unserer Verbesserung oder Leistungssteigerung im Wege. »Ich bin zu jung«, »Ich bin zu alt«, »Ich bin zu groß«, »Ich bin zu klein« - dies alles sind einschränkende Denkweisen, die uns von der Erreichung eines Zieles abhalten und dazu beitragen, jene Geisteshaltung zu erzeugen, die uns in Wettkampf- Situationen furchtsam werden lässt.

Affirmationen, beständig ausgeführt, helfen, unsere negativen Gedankenmuster neu zu fassen oder neu zu programmieren. Wenn Sie sich dessen bewusst werden, was Sie während eines Wettkampfs zu sich selbst sagen, dann werden Sie es langsam in den Griff bekommen, jenseits der Begrenzungen Ihres eigenen Denkens zu gelangen. Jedes Mal, wenn Sie sich beim Hersagen negativer Dinge ertappen, bekennen Sie sich dazu, haben Sie Geduld mit sich selbst und sagen Sie etwas wie: »Oh, du machst es schon wieder; gut, kehren wir zum Positiven zurück«, und beginnen Sie, einige Ihrer Affirmationen zu sich zu sprechen: »Ich bin genauso gut wie alle anderen hier.« »Ich habe Spaß daran, am Wettkampf teilzunehmen« »Ich bin stark und zuversichtlich« »Ich bin entspannt, hellwach und bereit, mein Bestes zu geben« Mit einiger Übung werden solche Erklärungen einen beruhigenden und besänftigenden Einfluss auf Ihre geistige Verfassung während des Wettkampfs ausüben.

Das Gefühl des plötzlichen Unvermögens oder des Erstarrens, Panik

Hat ein Athlet das Gefühl, als ersticke er oder könne nicht weiter, ist das gewöhnlich dann der Fall, wenn er oder sie sich fürchtet oder ärgert. Ein Tennisspieler beispielsweise kann ein solches Gefühl haben und jeden Ball fehlschlagen, was wiederum zur Folge hat, dass er immer mehr aus seiner Fassung gebracht wird. Der Spieler hat seinen »gegenwärtigen« Fokus

Mentales Training

verloren - nämlich den, im momentanen Augenblick zu bleiben - und fährt fort, über die verschenkten Bälle nachzudenken und die Fehler, die er vorher gemacht hat. Verbunden mit negativem Denken beeinträchtigt dieser Vorgang die Konzentration, die gedankliche Ausrichtung (den Fokus) und das Selbstvertrauen. Um dieser Blockade entgegenzuwirken, muss der Sportler beruhigend auf sich selbst einwirken, seine innere Mitte finden und seine Konzentration sowie sein Hauptaugenmerk auf den momentanen Augenblick lenken, indem er die gesamte mentale Aufmerksamkeit auf den kommenden Ball richtet. Sich von Vergangenen »lösen« und sich selbst für begangene Irrtümer verzeihen - das ist das Entscheidende, um jenseits der Fehler zu gelangen und nicht länger geistige Energie an verspielte Bälle zu verschwenden. Dies mag seitens des Athleten beachtliche Willenskraft beanspruchen. Aber mit der Gewohnheit, dies bewusst zu tun, beginnt er, die alten Gewohnheiten des negativen Denkens und der Selbstanklage zu überwinden; das befähigt den Athleten, im Wettkampf auf den gegenwärtigen Moment fokussiert zu bleiben.

Rührt das Gefühl des Erstickens von Furcht her, kann der Athlet die gleiche Methode anwenden. Wenn Sie Angst haben, so gestehen Sie sich diese ein: »O ja, da bist du wieder und ich weiß, dass du Angst hast«, usw. Haben Sie sich zu Ihrer Angst erst einmal bekannt, so stellen Sie sich diese Angst als einen Ball vor, der so lange zusammenschumpft, bis er eine kleine, leicht zu handhabende Größe einnimmt. Anstatt gegen die Angst anzukämpfen oder ihr zu widerstehen, erkennen Sie diese an und lassen Sie diese los. Auf diese Weise vermindern Sie Ihren eigenen Widerstand ihr gegenüber und sie wird' sich Ihnen nicht in den Weg stellen. Sie kontrollieren sie, anstatt dass die Angst Sie kontrolliert. Nachdem Sie die Furcht anerkannt haben, treffen Sie positive Maßnahmen, indem Sie anfangen, anders zu denken. Sich in Angst zu ergehen führt zu nichts. Dadurch, dass Sie wieder zu einer positiven Einstellung finden, können Sie an Ihren nächsten Schritt oder Schlag denken, den Sie tun werden. Die Affirmationen »Ich bin hellwach und bereit« und »Ich bin konzentriert, ruhig, entspannt und bereit« können dazu verhelfen, dass Sie zu einer kontrollierteren und friedlicheren Geistesverfassung zurückkehren.

Handelt es sich bei der Angst um eine Vorwettkampf Angst, so kann man mit dieser auf verschiedene Arten fertig werden. Ergänzend zu der positiven und gegenwartsbezogenen Einstellung und den Konzentrations- und Entspannungstechniken erinnern Sie sich vielleicht an ein erfolgreiches und angenehmes Erlebnis - sei es im Training oder im Wettkampf -, wo Sie vollkommen in Kontrolle waren und eine überzeugende und gute Leistung gezeigt haben. Es kann hilfreich sein, sich eine Ihrer sehr erfolgreichen Trainingseinheiten vorzustellen, so dass Sie alle körperlichen Empfindungen sehen, hören und spüren, die Sie hatten, als Sie in diesem Training eine so überzeugende Leistung zeigten (siehe Visualisierungsprogramm am Ende dieses Kapitels). Alle diese Empfindungen und Sinneswahrnehmungen von Kompetenz und Kontrolle werden Ihren Körper in einen anderen physischen Zustand versetzen und die Angst durch Selbstvertrauen sowie Gelassenheit ablösen. Die neuerliche Verbindung mit positiver Energie wird Ihre augenblickliche Erfahrung und Ihr gegenwärtiges Erleben neu gestalten. Sie erinnern sich an das zurückliegende Ereignis und rufen sich Ihr Selbstvertrauen ins Gedächtnis zurück sowie das gute Gefühl, das Sie im Training empfanden.

Diese Übertragung des Könnens vom Training auf den Wettkampf ist ein bedeutsames Werkzeug, dessen Sie sich entsinnen sollten. Zu jeder Zeit wird es Ihnen möglich sein, Ihr Erinnerungsvermögen einzusetzen und die Kraft, Fähigkeit und Genauigkeit herbeizurufen, welche Sie während eines guten Trainingsablaufs oder eines vorangegangenen Wettkampfs verspürt haben.

»Atmen Sie? « „Wie? Natürlich atme ich.“ Beobachten Sie einmal, dass, wenn Sie angespannt, gereizt, ängstlich oder nervös sind, Sie anfangen, Ihren Atem anzuhalten. Dies ist eine

Mentales Training

natürliche Reaktion, wenn man nicht entspannt ist. So wie sich die Spannungen während des Tages verstärken, neigt man auch dazu, immer flacher zu atmen. Einer der Eckpfeiler unseres entspannten Zustandes ist eine gute, tiefe Atmung. Oft necken wir die Athleten, mit denen wir arbeiten, mit der spontanen Frage: »Atmest du?« Und es ist wahr - sehr häufig atmen sie unregelmäßig. Es ist wirklich förderlich für Sie, wenn Sie in jeder angespannten Situation - sei es in Ihrem sportlichen oder in Ihrem persönlichen oder Arbeitsleben - darauf achten, ob Sie Ihren Atem anhalten oder flach atmen. Wenn Sie dies tun, dann bemühen Sie sich, ganz tief zu atmen, um auf diese Weise einen entspannteren Zustand Ihres geistigen und körperlichen Wohlbefindens zu schaffen.

Als Läuferinnen haben wir persönlich bei Vorwettkampffängsten herausgefunden, dass es nützlich ist, mindestens eine Woche vor einem großen Rennen mit der progressiven Entspannung und einem »geistigen Proben« - Visualisieren der Strecke einzusetzen. Dann haben wir Kontrolle über unsere Angst und können sie durch Gefühle der Stärke, Entspanntheit und Vertrautheit ersetzen. Wir sprechen unsere Affirmationen zu uns selbst und sehen uns auf dem Laufkurs, wie wir ein starkes Rennen laufen, dabei völlig in uns ruhend. Wir tun dies vor unserem geistigen Auge, wie wir das bereits in vorangegangenen Kapiteln besprochen haben. Andere Läufer, mit denen wir zusammengearbeitet haben, ziehen es vor, unsere bespielten Tonbänder mit den Visualisierungsprogrammen für Läufer von spezifischen Wettkämpfen zu benutzen, weil sie ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Stimmen oder Worte konzentrieren können. Da sie auf diese Weise die geistige Disziplin nicht von sich aus ausüben müssen, können sie sich entspannen und das Tonband die Arbeit für sie tun lassen. Mit dieser Methode schweifen ihre Gedanken weniger ab, und das Band trägt dazu bei, ein Gefühl des Friedens, Wohlbefindens und der **Antizipation (I)** zu schaffen.

Manche benutzen unsere Visualisierungsprogramme für das 10000-Meter-Rennen oder den Marathonlauf auch aus anderen Gründen. Es überraschte uns zu erfahren, dass ein Mann - ein Schriftsteller sich das Marathonband anhörte und dadurch mit solcher Tatkraft erfüllt war, dass er sich hinsetzte und drei Stunden lang so schnell wie er konnte schrieb mit dem Ergebnis, eine seiner besten Arbeiten produziert zu haben. Er sagte, dass er sich belebt und voller Energie gefühlt hätte. Eine Läuferin

***Antizipation:** gedankliche Vorwegnahme eines Ereignisses*

hörte sich das Band an, als sie morgens erwachte; sie stand auf und erlebte den für Monate schönsten Lauf, indem sie alle Bäume, das Gras, den Tau und die Blumen wahrnahm. So oft bemerken wir unsere Umwelt nicht, während wir an ihr vorüberziehen. Hören wir uns jedoch ein Tonband an, welches Sehenswertes, Töne und innere Stimmungen beschreibt, so wird unser Bewusstsein für unsere Umgebung angeregt und lässt sie uns besonders beachten. - Vielleicht wollen Sie Ihr eigenes Manuskript für ein Visualisierungsprogramm schreiben, wie in Kapitel 5 vorgeschlagen, und es für Sie selbst auf Band aufnehmen.

Im Falle der Panik oder des Erstarrens täte der Athlet gut daran, sich auf seine tiefe Atmung zu konzentrieren und während er sitzt, steht oder liegt, eine Weile damit zu verbringen, seine Mitte wieder zu finden und sich zu sammeln. Schließen Sie für einen Moment Ihre Augen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und rufen Sie wieder die Gefühle des Selbstvertrauens und der Kontrolle aus früheren Übungen oder Wettbewerben ab.

Ebenso kann körperliche Bewegung dazu beitragen, das Übermaß an Energie loszuwerden. Körperliche Tätigkeit verwandelt den Geisteszustand; deshalb sollten Aktivitäten wie Stretching, ein kurzer Dauerlauf - auch auf der Stelle ausgeführt - oder einfaches Gehen dazu beitragen, dass Sie Ihr Gefühl der Panik unter Kontrolle bekommen. Es ist äußerst wichtig, dass Sie bei alledem ganz bewusst auf Ihre Atmung achten. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, entspannt zu bleiben und voll durchzuatmen.

Körperliches Unwohlsein wie Erbrechen

Es gibt Athleten, die so ängstlich oder aufgereggt sein können, dass sie sich vor einem größeren Wettkampf übergeben. Dieses meist seit langem bestehende Leiden kann man nur schwer unter Kontrolle bekommen. In einem solchen Fall schlagen wir folgendes vor: Der Sportler hört sich vor einer Konkurrenz über ein oder zwei Wochen hinweg Entspannungstonbänder an, und er geht durch sein Visualisierungsprogramm, in dem er sich als selbstsicheren Sportler sieht, völlig in Kontrolle dessen, was sich in seinem Innern abspielt, und seiner physischen Verfassung. Daneben empfehlen wir, dass der Betreffende einen Sportpsychologen konsultiert, bei dem er lernt, seine Nervosität und Angst mit physischer und mentaler Entspannung, Ruhe und dem Gefühl des Wohlbefindens auszugleichen. Seine Zeit vor einem Wettbewerb alleine zu verbringen kann eine Hilfe sein oder eine Behinderung; das hängt vom Athleten ab. Manche Sportler brauchen die stille Zeit für sich allein, um sich geistig vorzubereiten, indem sie eine Reihe von entspannenden Techniken anwenden. Turner kann man oft allein irgendwo sitzen sehen, sich selbst beruhigend, oder aber wie sie allein in einer Ecke des Raums aktiv ihre Kunststücke üben, bevor sie den Wettkampf antreten. Für andere wiederum hat es eine beruhigende oder ablenkende Wirkung, wenn sie mit jemandem zusammen sind oder mit einer Gruppe; das hilft ihnen dabei, ihre Nervosität besser unter Kontrolle zu halten oder ihren Bammel, den sie vor ihrem Auftritt verspüren.

Athleten bewältigen den Wettkampfstress auf unterschiedliche Weise. Wenn eine bestimmte Methode *für* Sie arbeitet, dann nutzen Sie diese. Bringt sie Ihnen nichts, dann seien Sie bereit, eine neue zu versuchen. Oft bedient sich ein Athlet der Ablenkung und zwar gerade vor dem Wettkampf. Wenn dies klappt, dann ist es in Ordnung; etwas anderes könnte besser funktionieren. Zeigen Sie Ihre Bereitschaft, neue Ideen auszuprobieren, um herauszufinden, was dazu beitragen könnte, seit langem bestehende »geistige Blockaden« im Wettkampf zu beseitigen. Zu oft fahren wir fort, das zu tun, was wir schon immer getan haben, und so bekommen wir ständig das, was wir schon immer bekommen haben. Der Schlüssel ist zu experimentieren, bis Sie etwas finden, mit dem Sie noch besser zurechtkommen. Seien Sie bereit, etwas zu riskieren und mit neuen Techniken zu experimentieren.

Physische Erschöpfung

Körperliche Erschöpfung kann man geistig bewältigen. Alberto Salazar zum Beispiel ist schon nahezu an die Schwelle des Todes gelaufen, weil er an innerer Dehydratation (Wasserentzug) litt. Er ist innerlich so hartnäckig, dass er läuft, bis er umfällt. Er sagt sich, dass er angeschlagen sein mag, aber dass der andere Läufer ebenfalls angeschlagen ist. Und so läuft er noch schneller. Er will gewinnen, und er ist bereit, Schmerz zu erdulden, um dies zu erreichen. Spitzenathleten bekennen sich zu ihrem Schmerz und nutzen ihn. Sie fokussieren ihre Verfassung, ihre Atmung oder bestimmte Körperteile, und so befähigen sie sich, die körperlichen Beschwerden und die Erschöpfung »in den Griff« zu bekommen, als dass sie sich dadurch außer Gefecht setzen ließen. Das ist alles Teil dessen, was man »mentale Zähigkeit« nennt.

Ihre physische Erschöpfung bekommen Sie leichter in den Griff, wenn Sie sich auf Ihr Atmungsverhalten konzentrieren, denn Sie lenken damit Ihre Aufmerksamkeit von Ihren Muskeln ab. Tiefe, kräftige Atemzüge reichern den Organismus mit Sauerstoff an und beleben die müden Muskeln. Das Visualisieren weißen Lichts oder goldener Energie, welche(s) in die Lungen eintritt, verleiht dem Körper oft ein Gefühl der Leichtigkeit, und neue Energie durchströmt ihn, was den Athleten erfrischt. Oft hilft es sich vorzustellen, dass Sie Ihren Körper oder die Beine oder Arme bewegen, als wären Schnüre an ihnen befestigt und jemand anderes gäbe ihnen die

Mentales Training

Kraft. Das Beste ist es, sich auf den Körper oder die Form zu konzentrieren, um die Konzentration auf sich selbst als Ganzes zu richten und nicht auf den spezifischen Bereich, der sich müde fühlt oder schmerzt. Eine **Dissoziation (1)** erlaubt Ihnen lediglich durchzuhalten, solange sie Ihnen bis zu einem gewissen Grad Erleichterung verschafft. Sie fördert keine Höchstleistung. Völlige Konzentration und totaler Fokus auf das gegenwärtige Ereignis sind die notwendigen Elemente einer Spitzenleistung. Man konzentriert sich fortwährend auf das Ereignis von Augenblick zu Augenblick zu Augenblick.

Furcht vor Misserfolg, das Gesicht zu verlieren, ein schlechtes Bild abzugeben

Die Furcht vor Misserfolg, das Gesicht zu verlieren oder ein schlechtes Bild abzugeben, schafft eher eine Blickrichtung nach außen anstelle nach innen. Wenn wir uns als Sportler mit diesen Ängsten beschäftigen, dann liegt unser Hauptaugenmerk außerhalb unseres Selbst. Richten wir dagegen unseren Fokus auf unsere Technik, unseren Körper und unsere Disziplin statt auf die Menge, die uns zuschaut, dann werden wir zurückgeführt auf den gegenwärtigen Moment, und dies macht uns innerlich »fokussiert«, d.h. unser Augenmerk wird wie ein Strahlenbündel auf einen Punkt konzentriert. Der erfolgreiche Athlet lernt, die Menschenmenge zu ignorieren oder deren Geräusch als Motivation zu nutzen, um besser zu sein. „Sie sind für mich“, „Sie wollen, dass ich gut abschneide.“ Es ist sogar möglich, eine negativ agierende Menschenmenge in einem für sich neuen Rahmen zu sehen: „Denen werd' ich's zeigen!“ - dieser Satz wird zu einem konstruktiven Werkzeug. Die alte Einstellung, einen Wettkampf als Herausforderung zu betrachten, wie in Kapitel 1 beschrieben, ist in diesem Fall völlig akzeptabel. Das leise innere Wissen und das Selbstvertrauen eines Sportlers verleihen ihm oder ihr Kraft, auch wenn die Menge in Buhrufen ausbrechen sollte. Es sind diese innere Reserve und das Selbstbewusstsein, die Höchstleistungen hervorzubringen vermögen. Dieser Zustand kann erreicht werden durch Konzentrations- und Atemtechnik, das Aufsagen von Affirmationen sowie dadurch, dass man den entspannten und wachen Zustand der Wettkampfbereitschaft spürt. Erfolgreiche Athleten wissen, dass man die emotionale Zurschaustellung des Publikums nicht persönlich nehmen darf, sondern dass es darauf ankommt, in sich zu ruhen und sich auf die eigene Leistung zu konzentrieren.

Mögliche Verletzung eines anderen Sportlers

Die Angst, einen anderen Sportler zu verletzen, ist ein allgemeines Problem bei Kontaktsportarten. Wenn Sie sich während Ihrer Darbietung darauf besinnen können, dass Sie für die Erfahrung des anderen nicht verantwortlich sind, dann wird Ihnen dies bei der Überwindung dieser Blockade helfen. Wir sprachen bereits über Schuld bzw. Abschiebung der Verantwortung und darüber, sich davon abzuwenden, anderen die Schuld für eigene Erfahrungen zuzuweisen. Sie tragen die Verantwortung für ein faires Spiel, geleitet von ethischen Grundsätzen. Die meisten Athleten in den Kontaktsportarten spielen mit dem Verständnis, dass sie verletzt werden können oder aus Versehen jemand anderen verletzen. Sie alle spielen mit den gleichen Risiken und akzeptieren sie auch. Wenn Sie deutlich geschlagen werden oder wenn Sie der Überlegene sind, so mag dies recht schwierig sein. Wie auch immer, Sie geben Ihr Bestes und wollen gewinnen. Es ist wichtig, dass Sie die anderen Sportler Verantwortung übernehmen lassen für deren Erfahrung und deren Leistung bzw. Spiel. Die Furcht, andere zu verletzen, wird Sie nur zurückhalten und ein Hindernis für Ihre Leistung darstellen.

1) Dissoziation: Abtrennung, Loslösung; Bezeichnung für einen Prozess, in dessen Verlauf zusammengehörige Denk- und Handlungs- oder Verhaltensabläufe in Einzelheiten »zerfallen«, wobei sich das Auftreten der Einzelheiten weitgehend der Kontrolle des Individuums entzieht (z. B. unkoordinierte Bewegungen oder Gedächtnisstörungen).

Mentales Training

Druck von außen: dem Trainer, Ebenbürtiger, den Eltern

Oft entsteht eine geistige Sperre auf Grund einer mangelhaften Beziehung zwischen dem Trainer und dem Athleten oder dem Team. Der Trainer muss lernen, mit Sportlern unterschiedlichen Temperaments auf unterschiedliche Weise umzugehen. Ein kompromissloses, aggressives Herantreten mag bei einem Sportler gut funktionieren, nicht jedoch bei einem anderen. Einige brauchen eher Halt und ein positives Feedback als Kritik und negative Rückmeldung. Häufig mangelt es an dieser Einstellung, und einige Trainer sind nicht bereit, mit bestimmten Spielern »weicher« umzugehen. Doch es ist der Athlet, der darüber bestimmt, wie er oder sie das handhabt, was der Trainer verkündet.

Einmal arbeiteten wir mit einem Spieler einer Hochschule, der fortwährend durcheinander und aufgeregt war, weil der Trainer ihn ständig reizte. Nach einer Reihe von Entspannungssitzungen, die einhergingen mit Visualisierungsprogrammen, in denen er sein eigenes gutes Spiel sah und die höhnischen Bemerkungen des Trainers hörte, aber auch beobachtete, wie die Kommentare von ihm abglitten, begann er, besser zu spielen. Er verstand, dass er, der Sportler, es in seiner Hand hatte, wie die Bemerkungen des Trainers zu nehmen waren, und so wurde er freier und er lernte, den negativen Charakter des Trainers zu ignorieren. Viele Trainer, die sich selbst als sachlich einschätzen, untergraben durch ihre negativen Äußerungen der Presse gegenüber auf subtile Weise das Selbstvertrauen ihres Teams oder des Sportlers. Schlichte Äußerungen wie „Ich war überrascht, als wir gewonnen haben“ oder „Ich bin mir nicht sicher, ob wir schon bereit sind; wir werden einmal hingehen und sehen, was wir machen können“ sind zurückhaltend und realistisch gemeint. Oft jedoch werden sie von den Sportlern, die sich fit fühlen und bereit sind zu einer Teilnahme, als negativ empfunden. Nach solchen Erklärungen haben die Athleten den Eindruck, als mangle es ihnen an jeglicher Unterstützung, und häufig stellen sie sich und ihr Selbstvertrauen in Frage.

Manchmal neigen Sportler dazu, sich selbst etwas vorzumachen, indem sie glauben, sie seien besser, als sie es in Wirklichkeit sind, und sie können nicht akzeptieren, nicht zu spielen oder am Wettkampf teilzunehmen. Sie entwickeln eine feindliche Gesinnung dem Trainer gegenüber, machen ihn verantwortlich und sind allgemein verstimmt und unglücklich. Haben die Sportler jedoch akzeptiert, dass sie selbst die Verantwortung dafür tragen, ob sie spielen oder nicht, dann neigen sie dazu, sich zu verbessern und mit ihrer Lage zufriedener zu sein. Noch einmal sei betont, dass Sie die Kontrolle über Ihre Gefühle gegenüber dem Trainer, dem Spiel und den anderen Sportlern haben. Gefühle der Feindschaft oder der Wut, die sich auf den Trainer oder einen anderen Athleten richten, können manchmal dazu beitragen, Sie zu motivieren; normalerweise behindern diese Gefühle jedoch die Höchstleistung und bewirken das Gegenteil.

Andere Probleme im Wettkampf rühren häufig vom Druck Ebenbürtiger oder der Eltern her. Nicht zu spielen, erfolglos zu sein, »die Reservebank zu drücken« - all dies trägt dazu bei, das Selbstvertrauen zu untergraben und Angst zu schüren, überhaupt aufzutreten. Wenn Sie sich darauf konzentrieren können, andere Spieler zu beobachten, und die Erfahrung, auf der Reservebank zu sitzen, in solcher Weise umkehren, dass Sie diese als Lernprozess betrachten, dann wird dies zu Ihrem Nutzen sein und Sie davon abhalten, sich selbst fertig zu machen und herabzusetzen. Sehen Sie sich selbst als »Verlierer«, so werden Sie diese Atmosphäre um sich herum schaffen. »Berührt« es Sie nicht, ob Sie spielen oder nicht, dann werden Sie sich besser fühlen und Ihre Emotionen werden kaum Achterbahn - mit Ihnen fahren. Machen Sie ein Spiel daraus, die besten Athleten zu beobachten oder die Spieler in allen Details zu verfolgen - ihre Form, wie sie atmen, ihr Temperament, alle Nuancen bezüglich deren Spiel, die Sie sehen, hören oder erfühlen können. Geben Sie denen, die Sie unter Druck setzen, zu verstehen, dass Sie vom Besten lernen und dass das wichtig für Sie ist - es ist Teil Ihres Trainings. Machen Sie

Mentales Training

nach, was Sie an deren Stil mögen, und lernen Sie etwas Neues. In diesem Fall kommt es Ihnen zugute, wenn Sie »nach außen« konzentriert sind. Sie können eine Menge von anderen lernen, während Sie darauf warten, bis Sie an der Reihe sind, zu spielen oder zu kämpfen.

Wenn Sie Ihr Team oder Ihre Sportskameraden mit Begeisterung unterstützen, so hilft Ihnen dies, Ihren eigenen »Rücken zu stärken«. Oftmals ist es genauso wichtig, die Rolle des unterstützenden Teamkameraden zu spielen wie selbst teilzunehmen. Befreien Sie sich von Ihrem Ego, richten Sie den Brennpunkt Ihrer Aufmerksamkeit auf den Augenblick und unterstützen Sie die anderen genauso wie sich selbst, ungeachtet dessen, was Ihre Mitsportler oder Eltern von Ihnen erwarten.

Sich selbst anstelle eines Gegenspielers psychologisch Fertigmachen

In dem Moment, da Sie sich selbst innerlich hoch pushen, machen Sie Ihren Gegner psychologisch fertig. Marilyn King, eine amerikanische Fünfkämpferin des olympischen Teams von 1980, erzählte, wie sie in den letzten Wettbewerb - 800 Meter - eintrat: herumhüpfend, voller Energie, bereit für den Start. Teils tat sie das, um sich selbst aufzuputschen und ihre Energie in Bewegung zu setzen, und teils, um ihre Gegnerinnen einzuschüchtern, die ebenfalls hundemüde waren. Eine Wettkämpferin sagte später- zu ihr: „Ich konnte dich nicht ausstehen dafür, dass du so viel Energie hattest, während ich so müde war. Es war deprimierend. Du sahst immer zuversichtlich und startklar aus.“

Mary Decker sprach von einem gewissen» Blick« in den Augen ihrer Gegnerinnen. »Sie liefen fast immer um den zweiten Platz; « Es ist wichtig, ein optimistisches Bild von sich selbst und für sich zu schaffen. Schauen, fühlen und handeln Sie sicher und selbstbewusst. Ihr Blick zeigt, dass Sie bereit und ruhig sind und völlige Kontrolle über sich haben. »Ich bin entschlossen, stark und schnell. « »Ich bin entspannt und zuversichtlich. « »Ich bin voller Energie und Leben. « »Ich bin genauso gut oder besser als irgendjemand an der Startlinie. « Alle diese Affirmationen schaffen eine positive Absicht und ein ebensolches Bewusstsein. Starke, Einflussnehmende Wörter wie leicht, einfach, schnell, genau, ruhig, entspannt, zentriert, stark und kräftig helfen, ein positives Bild und Gefühl in Ihrem Inneren zu schaffen. Affirmative, bekräftigende Gedanken oder Äußerungen können wichtig sein, um Ihre Blickrichtung von der negativen Gemütsverfassung abzuwenden, in die Sie vielleicht verfallen, wenn Sie an Ihre körperlichen Grenzen stoßen. Etwas so Einfaches wie: »Das ist gut für mich«, gesprochen während eines harten Trainings im Augenblick der Erschöpfung, kann Sie beeinflussen, weiterzumachen.

Zusammenfassung

Um geistige Blockaden im Wettkampf erfolgreich zu überwinden, müssen Sie folgendes üben:

- Sich entspannen, Ihre Mitte finden oder vor sowie während des Wettbewerbs fokussieren.
- Ihre Gefühle der Kompetenz und Leistungsfähigkeit vom Training oder von vergangenen Wettbewerben umwandeln in Gefühle des Selbstvertrauens im gegenwärtigen Wettbewerb.
- Sich selbst mit Kontrolle und Selbstvertrauen am Wettbewerb teilnehmend visualisieren.
- Wut und Enttäuschung umwandeln in Produktivität und positive Gefühle anstelle von Depression.
- Totale Verantwortung für Ihr Verhalten übernehmen und nicht anderen die Schuld geben für Ihre Fehler und Niederlagen.
- Den anderen die Verantwortung überlassen für deren eigene Erfahrungen.
- Affirmationen anwenden zur eigenen Unterstützung und Förderung des Selbstvertrauens.

Visualisierungsprogramm, um mit Wettkampfblockaden fertig zu werden

Das folgende Programm kann Ihnen helfen zu lernen, sowohl die Gefühle als auch die Kenntnis von Selbstvertrauen und Leistungsfähigkeit in jede Wettkampfsituation zu transponieren. Zuerst praktizieren Sie die progressive Entspannung, wie sie in Kapitel 4 beschrieben ist. Dann können Sie mit der folgenden gesteuerten Visualisierung beginnen.

Mentales Training

Fühlen Sie, wie Sie Ihre Mitte gefunden haben und ruhig und entspannt sind. Vor Ihrem geistigen Auge sehen Sie sich nun in einem Training, bei dem Sie Ihr absolut Bestes gegeben haben - bei dem Sie eine ausgezeichnete Leistung gezeigt und sich fähig und selbstsicher gefühlt haben - eine Zeit, als Sie genau wussten, dass Sie es konnten, und als Sie vollständige Kontrolle hatten über Ihren Körper und Ihren Geist - eine Zeit, als Ihnen völlig klar war, dass Sie richtig lagen - ein Training bei dem Sie körperlich und geistig Ihren Höhepunkt erlebten - Sie waren in der Kontrolle und empfanden Freude - da war kein Druck und es war leicht. Sehen Sie sich bei diesem Training in diesem Augenblick. Beachten Sie, was Sie an hatten und wie die Menschen um Sie herum aussahen. Machen Sie sich bewusst wie es sich tief in Ihrem Innern anfühlte, als Ihnen klar wurde, dass Sie absolut auf dem richtigen Weg waren - fähig - kontrolliert - perfekt. Werfen Sie einen Blick auf jene Gefühle - Sie fühlten sich angenehm und entspannt - immerhin war es nur ein Training - Sie waren locker. Was sagten Sie zu sich?

Während Sie sich dieser Gefühle bewusst werden, wählen Sie ein Wort oder einen kurzen Satz, das oder der Sie an jene Gefühle erinnert – ein Wort, das Sie an jene Gefühle denken lässt, jene Gefühle wieder fühlen lässt. Machen Sie sich im Geiste ein Bild von dem Wort - sprechen Sie es sich vor - erinnern Sie sich an die Gefühle. Und dann denken Sie an Ihre vollendete Darbietung - wie Sie aussahen - was Sie hörten - wie Sie sich fühlten. Spüren Sie das Erlebnis tief in Ihrem Innern und sagen Sie das Wort nochmals auf Beachten Sie, wie das Wort das Erlebnis der Freude und des Wohlfühlens zurückbringt und wie es Sie Ihren Höhepunkt erfüllen und sehen lässt - wie Sie eine vollendete Leistung erbringen. Wiederholen Sie das Wort und lassen Sie es gewähren, dass Sie das Gefühl haben, absolut perfekt zu sein.

Nun denken Sie an Ihr Ziel in Ihrem nächsten großen Wettbewerb und sehen Sie sich selbst dort - in Ihrer nächsten Konkurrenz. Das Ziel, an das Sie denken, ist sehr wichtig. Wiederholen Sie dieses Ziel im Geiste. Sobald Sie das Ziel in Ihrem Kopf gespeichert haben, fangen Sie an, sich selbst beim Erreichen dieses Zieles zu sehen, und dabei erinnern Sie sich an das gelöste, leichte Gefühl, das Sie bei jenem großartigen Training verspürten. Beginnen Sie beim Anfang des Wettbewerbs beobachten - hören - spüren und riechen Sie alles, was Sie können, während Sie immer näher an dieses Ziel heranrücken. Es ist genauso einfach wie ein Training - kein Druck, keine Angespanntheit - Sie sind ruhig und kontrolliert entspannt - und Sie fühlen Freude. Besinnen Sie sich nun auf Ihre Affirmationen sagen Sie diese auf - sagen Sie Ihr Wort - beobachten Sie, wie Sie immer näher an Ihr Ziel herankommen und sich gut fühlen und Freude empfinden - Sie sind leicht und ruhig und locker. Achten Sie darauf, wie Sie sich innerlich fühlen - was Sie zu sich selbst sagen , fühlen Sie es in Ihrem Herzen - denken Sie an das spezielle Wort, das Sie sich gerade selbst gaben und wie es Sie mit all den Empfindungen der Kompetenz verbindet - mit dem Gefühl des Selbstvertrauens und des Wohlbefindens, der Entspannung, der Ausgeglichenheit und der Kraft

Erlauben Sie sich, in diesem Gefühl zu verharren, während Sie sich schließlich sehen, wie Sie Ihr Ziel erreichen - wie Sie auf Ihrer höchsten Leistungsstufe kämpfen - sich gut fühlen und Spaß haben. Werden Sie sich bewusst, was nun passiert, da Sie erfolgreich waren. Was geschieht um Sie herum? Was geschieht in Ihrem Inneren? Gratulieren Ihnen die Menschen - sind Sie allein? Erfühlen Sie das friedliche innere Wissen, dass Sie das getan haben, was Sie sich vorgenommen haben zu tun - Sie haben es gut getan - es fühlt sich genauso leicht an, bei einem Wettkampf mit zumachen wie bei einem bedeutenden Training. Gestatten Sie sich, alle diese Gefühle und das Wissen und den Erfolg zu erleben.

Machen Sie sich klar: Wann immer Sie diesen Gefühlszustand wieder wachrufen wollen wann immer Sie dieses Gefühl von Kompetenz, Leichtigkeit, Entspanntheit und Freude haben wollen - ist alles, was Sie tun müssen, Ihre Mitte zu finden, tief einzuatmen und sich Ihr spezielles Wort

Mentales Training

oder Ihren speziellen Satz vorzusprechen, um sich mit diesem Gefühlszustand wieder in Verbindung zu bringen.

Nun beobachten Sie, wie die Szene Ihres erfolgreichen Konkurrenzkampfes langsam von Ihnen schwebt - beobachten Sie, wie sie blässer wird - lassen Sie diese los - Sie erinnern sich, wie es sich anfühlt - Sie wissen, dass Sie absolut fähig sind, das Gefühl jederzeit, wenn Sie es wünschen, wiederzuerlangen, während Sie langsam zu dem Frieden in Ihrem Geist zurückkehren - zu der Gelöstheit in Ihrem Körper - zu der Stille des Raums - Kommen Sie zurück zu Ihrer Atmung - nehmen Sie wahr, wie gleichmäßig sie ist - atmen Sie tief in Ihren Bauch ein , füllen Sie Ihren Brustkorb mit Luft - halten Sie den Atem an - und atmen Sie aus.

Wenn ich bis drei zähle, können Sie in den Raum zurückkehren - eins - Sie fangen an, sich ein wenig zu bewegen und sich wieder mit Ihrem Körper zu verbinden - zwei - bewegen Sie Ihre Arme und Beine - drei - wenn Sie bereit sind, können Sie nun Ihre Augen öffnen.

8. Psychologische Kernfragen der Sportlerin

Alles, was wir als Frauen im Erziehungsbereich tun können, um Mädchen und Frauen im Sport zu ermutigen, ist die wichtige Maßnahme, Frauen dabei zu helfen, sich selbst zu sehen nicht nur als Athletinnen, sondern auch als Frauen, deren Selbstauffassung körperliche Stärke, Kompetenz, Anmut und Selbstvertrauen beinhaltet, ohne Rechtfertigung, ohne Einschränkung und ohne Kompromiss.

Patricia S. Griffin

„Es ist nicht weiblich zu schwitzen... eine gute Sportlerin zu sein... aggressiv vorzugehen. . . Jungen/Männer zu schlagen...“ Wenn es darum geht, eine Sportlerin zu sein, so wurden Frauen durch die Gesellschaft beeinflusst zu glauben, sie seien den Männern geistig und körperlich unterlegen. Weil die wesentlichen Merkmale, die zu sportlichem Erfolg führen - Entschlossenheit, Aggressivität, Anführerschaft, Wettbewerbsfähigkeit, Selbstbewusstsein -, im allgemeinen als männlich betrachtet werden, hat das Bedürfnis, an einer weithin akzeptierten weiblichen Rolle festzuhalten, Mädchen und Frauen entmutigt, am Sport teilzunehmen. Frauen wurde beigebracht, dass sie nicht stark genug, oder nicht schnell genug oder geistig nicht zäh genug seien, um große Athletinnen abzugeben. Sogar bei der Olympiade von 1984 wurde es Frauen nicht gestattet, die 5000-m- oder die 10000-m-Strecke zu laufen, und es war erst im Jahre 1984, dass - begleitet von vielen Kontroversen - der erste olympische Frauen-Marathon abgehalten wurde. Die Gesellschaft glaubte, sie müsse Frauen vor sich selbst und vor physischem Schaden durch den Sport »schützen«. Kein Wunder, dass Frauen von Selbstzweifeln geplagt waren. - Es überrascht nicht, dass die Athletin ganz spezielle Bedürfnisse im Bereich der Sportpsychologie sowie des mentalen Trainings hat, um diese negative Programmierung und ihr abträgliche Autosuggestionen zu überwinden - Programme, die sie seit ihrer Kindheit verinnerlicht hat.

Die Kernfragen

Einigen strittigen - und wichtigen - Punkten sehen sich Frauen aller Altersgruppen gegenübergestellt:

- Zu lernen, dass Aggressivität, Selbstvertrauen, Wettkampf mäßige Leistung und Weiblichkeit Hand in Hand gehen können;
- es als in Ordnung zu empfinden, Freunde zu schlagen, seien sie männlichen oder weiblichen Geschlechts;
- zu lernen, dass es vertretbar ist, sich von der Familie zeitweise »frei zu machen« und diese Zeit für sich und sein Training sowie für Wettkampfveranstaltungen zu beanspruchen; aufzuhören, sich darüber Gedanken zu machen, was andere über das an den Tag gelegte Engagement und die sportliche Betätigung denken; sich mit den Klischeevorstellungen der Gesellschaft und deren Einstellung bezüglich der Geschlechterrollen auseinanderzusetzen.

In welchem Alter lernen Frauen, sich nicht mehr an Wettkämpfen zu beteiligen, und wann beginnen sie, sich selbst Grenzen aufzuerlegen, um das Ego irgendeines anderen zu schützen oder sich in ihre **Peer-group (1)** einzupassen? Von Jungen wird es erwartet, dass sie am Sport

Mentales Training

teilnehmen, und sie werden geradezu gedrängt von ihren Vätern, Freunden und Ebenbürtigen, sportlich zu sein. Dies bringt ihnen Bestätigung und Belohnung ein. Junge Mädchen dagegen werden bedrängt, "kleine Damen« zu sein, und für gewöhnlich werden sie für weibliche, haus- und Familienbezogene Tätigkeiten anerkannt und belohnt. Im College schrauben viele Mädchen ihre Selbsterwartungen und Ambitionen herab, um so die Missbilligung ihrer männlichen Kollegen zu vermeiden, die sich vielleicht von einer Frau mit zu großer Fähigkeit und zu vielen Ambitionen bedroht fühlen. »Unabhängigkeit, Aggressivität und Wettkampf mäßige Leistungsbeweise - Eigenschaften also, die alle den Erfolg von heterosexuellen Beziehungen bedrohen können - werden häufig von heranwachsenden Mädchen aufgegeben, um ihre Attraktivität für Jungen zu steigern« (Bardvick / Douvan, 1972). Das Alter, wann eine Sportlerin anfängt, sich selbst zurückzuhalten und sich gemäß den Wünschen der Gesellschaft und Ebenbürtiger zu formen, hängt von jeder einzelnen ab. Es ist aufregend, innerhalb der jungen Generation bei vielen Mädchen eine Bereitschaft anzutreffen, sich voranzukämpfen und trotz überholter Konzepte hohe Ziele anzustreben, um so ein Höchstmaß an Leistung zu erbringen. Diese jungen Mädchen sind bereit, Risiken auf sich zu nehmen, um ihre höchste sportliche Leistungsfähigkeit zu erreichen - eine Fähigkeit, zu der wir alle bereit sein müssten.

*1) **peer-group:** Bezugsgruppe eines Individuums, die aus Personen gleichen Alters, gleicher oder ähnlicher Interessenlage u. sozialer Herkunft besteht und es in Bezug auf Handeln u. Urteilen beeinflusst*

Welche Probleme und Anliegen haben Sie als Sportlerin?

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!)

Meine Kernfragen als Sportlerin:

1.

.....
Hilft es mir, behindert es mich?
.....

Wie:
.....
.....

2.

.....
Hilft es mir, behindert es mich?
.....

Wie:
.....
.....

3.

.....
Hilft es mir, behindert es mich?
.....

Wie:
.....
.....

Aggressivität

Aggressivität lernt man am leichtesten, wenn man sich selbst zwingt, »aggressiv« (im Sinne von angriffslustig) vorzugehen, auch wenn es sich anfänglich unbehaglich anfühlt. Wir meinen damit nicht, abscheulich, laut oder anmaßend zu sein. Aggressivität bedeutet, sich selbst zu behaupten, der Initiator zu sein, »pro-aktiv« (von sich aus aktiv) zu sein statt »re-aktiv« (entgegenwirkend) oder lediglich auf die Initiative oder die Maßnahme eines anderen zu »reagieren. Ans Netz vorlaufen, wieder zur Linie zurücklaufen, um den nächsten Ball zu spielen, im Rennen plötzlich nach vorn stürzen, einen Pass abfangen - dies alles sind Beispiele selbstbewussten und aggressiven Verhaltens. Sie können aggressiv sein, ohne feindselig oder aufgebracht zu sein. Vielmehr setzen Sie ein Spiel oder eine Maßnahme in Gang, anstatt nur darauf zu warten, zu reagieren.

Viele Trainer greifen darauf zurück, ihre Spielerinnen böse und ärgerlich zu machen, um deren Kräfte und Angriffslust zu wecken. Das funktioniert zu einem bestimmten Grad, weil die Spielerin in eine »Herausforderungs-«-Seinsweise im Sinne von »Ich werde es dir zeigen « Die Athletin wird nicht auf Grund eines inneren »Okay-Gefühls« zur Kämpferin, sondern wegen einer Geisteshaltung wie »Ich werde mich dir beweisen, und ich liege richtig und du falsch.« Das kann klappen. Diese Technik schlägt jedoch häufig fehl, wenn eine Athletin unter Druck steht. Wird der Druck zu groß, dann reicht Wut allein nicht aus, und die betreffende Person verliert ihre innere Kontrolle und die Blickrichtung. Da ist dann nichts, worauf sie bauen kann. Oft sieht das Ergebnis so aus, dass dem ganzen Team die Luft ausgeht oder die einzelne Athletin sich verkrampft und ihren Rhythmus verliert.

Sich mit Wut auseinanderzusetzen ist ein kritischer Punkt für alle Athleten, ob für Männer oder Frauen. Frauen fühlen sich oft unbehaglich, wenn sie wütend sind oder jemand aufgebracht mit ihnen ist, oder beides zusammen. Frauen haben gelernt, dass ihr Zorn unerwünscht und nicht damenhaft ist. Auch sind viele Frauen an Konflikte und Konfrontationen nicht gewöhnt. Frauen, die sich im Sport engagieren, einem Sport vielleicht, der diese Komponenten mit sich bringt, bedürfen häufig einer besonderen Unterweisung. Sie können lernen, dass es für sie wie für Männer sehr wohl annehmbar ist, Wut und Frustration während eines Wettkampfs zu fühlen und auch zu äußern. Das objektive Ziel für beide ist, »Herr« der eigenen Emotionen zu sein, seine Gefühle anzuerkennen und sie dann fallen zu lassen, sich neu auf die bevorstehende Aufgabe einzustellen und stets mit der Konzentration im augenblicklichen Moment zu bleiben.

Die Fähigkeit, aufsteigenden Zorn aufzugeben und fallen zu lassen, spielt eine entscheidende Rolle, wenn man eine bedeutende Athletin werden will. Mary Decker verspürte Zorn, Frustration und Schmerz, als sie während ihres Starts um die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 1984 im 3000-m-Rennen stürzte. Die Gesellschaft im allgemeinen und die Presse im Besonderen urteilten, dass ihre allzu menschliche Reaktion kein tolerierbares Benehmen für Amerikas »sweetheart« darstellte. Betrachtet und analysiert man diese Geisteshaltung jedoch näher, so ist sie nur in der Weise zu interpretieren, dass es für sie als Frau nicht tragbar war, solche Emotionen zu haben. John McEnroe's Verhalten, ganz zu schweigen von dem so mancher Basketball-Trainer, ist, wenngleich nicht grundlegend anerkannt, in der Öffentlichkeit eher akzeptiert als seinerzeit das von Mary Decker. Innerhalb von 24 Stunden war die Läuferin bereit, eine Pressekonferenz abzuhalten; nun hatte sie ihre Emotionen viel besser unter Kontrolle. In diesem Gespräch waren bei ihr viele Anzeichen der Bereitschaft zu erkennen, Vorangegangenes hinter sich zu lassen und sich davon loszulösen; das betraf zweifellos den Ärger, wenn nicht auch die Frustration über sich selbst, ihre Alternativen und die Situation als Ganzes.

Jim Ryun stürzte bei der Olympiade 1972 in München im 1500-Meter-Lauf. Im Gegensatz zu Mary Decker sah er sich aber nicht innerhalb von Minuten nach dem Sturz der Presse gegenübergestellt. Er rückte die Situation seiner Sportskollegin in die rechte Perspektive, als er sagte: »Als ich sie im Fernsehen sah, war ich dankbar für eine Sache: Ich hatte keine

Mentales Training

Pressekonferenz unmittelbar danach. Dies gab mir ein wenig Zeit, um meine Fassung wiederzugewinnen« (Runner's World, Februar 1985).

Alle Menschen verspüren dann und wann außergewöhnliche Emotionen; das ist ganz natürlich, insbesondere in äußersten Stresssituationen. Es liegt uns fern, das Zur-Schau-Stellen von Emotionen zu befürworten, das die Konzentrationsfähigkeit des Athleten zerstört und seinen Blick auf das Wesentliche trübt. Jedoch befürworten wir es, sich aller Emotionen bewusst zu sein, indem man ihre Existenz eingesteht, und konstruktive Kontrolle anzuwenden.

Mit Freundinnen konkurrieren

Für junge College-Damen scheint es eine wirkliche Beunruhigung zu sein, sich mit Freundinnen zu messen oder sie und Mannschaftskameradinnen zu schlagen. Als wir eine hervorragende Läuferin der Nationalklasse interviewten, lauschten wir fasziniert ihrer Geschichte über ein wichtiges Rennen mit einer Teamkameradin. »Wir liefen zusammen und ich war vorn und führte die meiste Zeit über. Sie brannte darauf, mich zu überholen, und jedes Mal, wenn sie auf gleicher Höhe mit mir war, legte ich an Tempo zu, so dass sie nicht vorbeikommen konnte. Dies geschah mehrere Male, und auf der Zielgeraden setzte ich zum Spurt an und gewann. Ich fühlte mich ganz schrecklich und entschuldigte mich später bei ihr. Ihr schien es nichts auszumachen, aber mir war sehr unbehaglich zumute, denn sie war meine Freundin und ich wollte nicht, dass sie böse mit mir war.«

Wir unterhielten uns über diese »Angst«, eine Freundin zu verletzen oder zu verärgern, und fassten das Rennen neu für sie. Wir betrachteten es von einer anderen Perspektive: »Du bist hier, um zu kämpfen, und du hast dich fair verhalten. Dies ist die ganze Idee eines Konkurrenzkampfes. Deine Freundin wollte ebenfalls gewinnen, und das versuchte sie zu tun. Jede von euch hat die andere mitgerissen und zum Laufen angespornt, und dabei habt ihr einander geholfen, eine Höchstform zu erlangen, besser und schneller zu laufen.« Sie stimmte damit überein und zeigte daraufhin die besten Leistungen ihrer College-Karriere, indem sie in dieser Saison und in Europa zahlreiche persönliche Rekorde in ihrer Disziplin aufstellte. Sie wurde eine großartige Wettkämpferin, aggressiv, aber kontrolliert und »fair«, dadurch dass sie ihr beträchtliches Talent und Können optimierte. Sie hatte ihre geistigen Fähigkeiten auf das gleiche Niveau wie ihre körperlichen Fähigkeiten gebracht.

Sich Zeit nehmen für eigene Interessen

Soweit man zurückdenken kann, hat man Frauen beigebracht, dass sie »Fürsorgespender« für andere seien. Bei Frauen im Alter von 35 Jahren oder älter wurde es häufig als selbstsüchtig und maßlos angesehen, wenn sie Zeit für sich beanspruchten; nicht nur die Familie dachte so, sondern auch die Frau selbst. Die Familie sollte an erster Stelle stehen. Untersuchungen haben jedoch folgendes gezeigt: Je mehr sich ein Mensch selbst angedeihen lässt, desto mehr Fürsorge und Liebe kann er anderen geben. Diese Selbstfürsorge hilft, das innere Energiegefüge wieder herzustellen. Sie »füllt den Brunnen«, so dass mehr Liebe und mehr Kraft an andere weitergegeben werden kann.

Aktivitäten, welche einer Frau sportlichen Erfolg bringen, steigern ihr Selbstkonzept und ihr Selbstbewusstsein. Sportliches Training und die Teilnahme an Wettbewerben tragen dazu bei, ein Gefühl zu entwickeln, etwas vollendet oder etwas erreicht zu haben; dies kann für die Familie eine ausgezeichnete Gelegenheit sein, einen Teil des Halts und der Liebe zurückzugeben - eine Fürsorge also, die sie selbst erfahren hat.

Viele Familien üben Druck aus auf den weiblichen Elternteil, der sich sportlich aktiv betätigt, um zu erreichen, dass die Frau bzw. Mutter zu Hause bleibt und den Bedürfnissen der Familie entgegenkommt. Ein von der Familie ausgelöstes subtiles Schuldbewusstsein bei der Frau vermag ihr sportliches Streben und Tun allmählich zugrunde zu richten. Es kann schwer sein, sich mit dieser Art von Einstellung auseinandersetzen zu müssen. Je mehr eine Familie an liebe und Unterstützung »zurückgibt«, umso mehr wird es der Athletin gelingen, ohne Ablenkung ihr

Mentales Training

Bestes an Leistung zu bringen. Kann eine Frau jedoch über ihren Schatten springen und ihre Familie um Unterstützung bitten, wie z. B. ohne Schuldgefühl trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen zu dürfen, und kann sie des weiteren die Familie bitten, einige der häuslichen Aufgaben zu übernehmen, so wird dies Wunder dahingehend bewirken, als dass auf diese Art und Weise eine Familieneinheit und ein gemeinsames Gefühl des Stolzes geschaffen wird. Eine aufrichtige Kommunikation zwischen der Frau und der Familie darüber, wie wichtig es für sie ist, dass die Familie ihre sportliche Aktivität unterstützt, kann dazu verhelfen, eine fortdauernde, sich auf breiter Basis gründende Familienharmonie zu errichten.

Sich sorgen wegen des Publikums und »der anderen«

In unseren Gesprächen mit Sportlerinnen von Mannschafts- und von Individualsportarten stießen wir auf ein weiteres Hauptproblem, das sich im Spiel oder bei der sportlichen Darbietung darstellt. Viele Frauen hatten Schwierigkeiten mit ihrer Konzentration und dem Fokussieren, weil sie so damit beschäftigt waren, sich zu fragen, was das Publikum über sie dachte. Turnerinnen und Tennisspielerinnen berichteten häufig von diesem Problem. Sie waren unsicher und machten sich Sorgen darüber, wie sie während des Wettkampfs bzw. Spiels aussahen. Es beunruhigte sie, ob und wie sie im Vergleich zu jemand anderen akzeptiert wurden. Oder sie verloren Gedanken darüber, dass sie sich lächerlich machen und ihr Gesicht verlieren könnten.

In dem Augenblick, da ein Athlet - wer auch immer es sein mag - das geistige Hauptaugenmerk von sich auf andere verlagert, hat er seine Konzentration verloren. Die meisten Frauen sind nicht auf sich fokussiert. Sie haben gelernt, dass es angenehmer ist, den Blick nach außen zu richten und um andere besorgt zu sein. Die Einbuße der Konzentration resultiert in fehlgeschlagenen Bällen oder darin, vom Schwebebalken herunterzufallen oder den Rhythmus und die Form zu verlieren. Dieses Problem ist weit verbreitet unter Athletinnen, die allein auftreten müssen; dagegen ist es in Mannschaftssportarten nicht so häufig zu beobachten, wo die Energie der Gruppe und die Gruppenidentität helfen, dass der bzw. die einzelne mit dem "Team«Image verschmilzt. Richtet die Athletin ihr Hauptinteresse auf ihre Form oder ihre Übung, kann sie dieses Problem ausschalten und ihre Konzentration verbessern.

Angst davor, als unweiblich oder »gay« zu gelten

Selten ist darüber gesprochen worden, dass die Sorge vieler Athletinnen damit zu tun hat, auf Grund eines eventuell »maskulineren« Erscheinungsbildes für lesbisch oder homosexuell gehalten zu werden - eine Problematik, die in den USA vor allem unter College-Sportlerinnen auftaucht. Viele Trainer und Athletinnen haben ziemliche Angst davor, als Lesbierinnen betrachtet zu werden, und machen sich **homophobische (1)** Reaktionen zu Eigen. Ein Trainer war um das »weibliche« Image seiner Mannschaft so besorgt, dass er es nicht erlaubte, sein Team öffentlich mit irgendwelchen Sportprofis in Verbindung zu bringen, von denen er gehört hatte, dass sie homo- oder bisexuell waren. Das ist eine traurige Situation, nicht nur, weil sie die Paranoia fortbestehen lässt, sondern weil es ein Team der erfahrenen professionellen

1)Homophobie: krankhafte Angst vor Menschen

Beratung und Unterweisung beraubt. Sollte es vorkommen, dass ein Athlet homosexuell ist, so könnte er oder sie in Angst und Schrecken leben, dass es herausgefunden wird, solange er oder sie mit einem Betreuer zusammenarbeitet, der diese Art Angst an den Tag legt.

Solange es akzeptiert wird, weiblich und eine ausgezeichnete Sportlerin zu sein, sollte es auch akzeptiert werden, eine ausgezeichnete Sportlerin zu sein und als solche seine eigenen Maßstäbe für Weiblichkeit zu setzen. Die Sportlerin sollte ein starkes Gefühl ihres Leistungsvermögens, der persönlichen Identität und des Selbstbewusstseins pflegen. Ein Teil der Aufgabe eines Trainers ist es, diese psychologischen Eigenschaften in seinen oder ihren Schützlingen zu fördern und zu unterstützen. Die sexuelle Richtung steht in sehr geringer Beziehung zu der sportlichen Leistung und sollte dem persönlichen Ermessen jedes einzelnen

überlassen bleiben.

Motivation

Ein Punkt, über den wir während unserer Gespräche mit Trainern stolperten, hatte damit zu tun, Sportlerinnen dahingehend zu motivieren, hart zu arbeiten und ihre Leistung oder die ihres Teams ernst zu nehmen. Aus irgendeinem Grund, der nicht richtig verstanden wird, haben es einige Trainer von Mannschaftssportarten schwer, ihre Athletinnen zu motivieren, so fleißig zu trainieren, wie es nötig wäre, wenn sie überlegene Mannschaften schlagen wollten. Trainer sind regelmäßig frustriert bei dem Versuch herauszukriegen, wie sie ihre Spielerinnen dazu bewegen können, hart und aggressiv zu spielen. Wieso Sportlerinnen spielen, ist eine wirkliche Kernfrage. Es ist möglich, dass sie aus falschen Beweggründen heraus spielen und deshalb die Mannschaftsmoral herabsetzen.

Jene Athletinnen, die auf höchstem Niveau ihre Erfolge haben, spielen aus purer Liebe zum Sport. Sie tun genau das, was sie tun wollen. Aber viele Frauen spielen aus anderen Gründen; es ist wichtig, dass Sie sich diese Gründe bewusst machen, wenn Sie auf der höchsten Stufe Ihrer Leistungsfähigkeit spielen und an Wettkämpfen teilnehmen wollen. Diese Gründe schließen ein:

- Eindruck zu machen auf meinen Vater/meine Eltern, meinen Bruder, meinen Freund;
- mein Stipendium zu behalten und in der Schule zu bleiben;
- mein Gewicht niedrig zu halten;
- Furcht vor Ablehnung seitens meines Trainers, meines Vaters/meiner Eltern, meiner Freunde und Sportskameraden;
- als Waschlappen beurteilt zu werden.

Sehen Sie sich Ihre Motivation einmal genauer an. Wieso sind Sie Sportlerin und wieso arbeiten Sie schwer, um Ihr Bestes zu geben und auf Ihrem höchsten Leistungsniveau in den Wettkampf zu treten?

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen)

Meine Sportdisziplin:

.....

Wieso ich an Wettkämpfen teilnehme (in der Reihenfolge der Bedeutung):

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Wie ich über meine Disziplin und meine Beweggründe empfinde:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mentales Training

Da wir mit Mannschaften und mit Einzelpersonen arbeiten, die sich der Frage der Motivation stellen, kommt es häufig vor, dass Wut und Frustration zwischen den Sportlern und dem Trainer sowie zwischen den einzelnen Mannschaftsmitgliedern an die Oberfläche treten. Wir ermutigen die Sportler wie die Trainer, ihre Sorgen, Nöte und Ängste in vorurteilslosen, aufrichtigen Versammlungsrunden einander mitzuteilen. Unsere Aufgabe ist es, bei diesem Prozess fördernd mitzuwirken. Ihre Bereitschaft, sich in eine Position der Verwundbarkeit zu begeben, reinigt gewöhnlich die Atmosphäre für alle, die das Problem angeht, so dass sich die Energien voll auf die Leistung und den Wettkampf richten können anstatt auf persönliche Probleme. Wir sind auf viel Erfolg gestoßen, sobald diese Methode der Konfliktlösung angewendet wurde. Die Leistungen sowie die Errungenschaften der Mannschaften und die Motivation haben zugenommen und konnten sich entfalten.

Fazit

Ungeachtet der altmodischen Glaubenssysteme, die um die Weiblichkeit errichtet wurden, der Urteile anderer Menschen, eine Freundin oder Teamkameradin zu schlagen, und ungeachtet des Zugeständnisses an die eigene Person, zu trainieren und Leistung zu zeigen, oder der sexuellen Orientierung, ist die Wahrheit die:

- Es ist in Ordnung, eine Frau und ein Champion zu sein.
- Frauen sind stark genug und schnell genug, um hervorragende Athletinnen zu sein.
- Eine Frau kann schön, feminin und eine große Athletin sein.
- Ihr eigenes Selbstkonzept ist es, worauf es an kommt.
- Körperlich aktiv und fit zu sein, ist gesund, angenehm und bei der heutigen Generation erstrebenswert.

9. Das Bewältigen von Verletzung und Techniken der Schmerzkontrolle

Vielleicht ist es Ihnen leicht gefallen, dieses mentale Training zu erlernen. Ihrem physischen Körper geht es besser, Ihr mentaler »Körper« macht *Fortschritte*, und dann, wie ein Blitzschlag, verletzen Sie sich. Was jetzt? Mit einer Verletzung fertig zu werden ist der schwierigste Teil des Trainings. Zu sehen, wie Ihre Mannschaftskameraden und Konkurrenten üben, kämpfen, ihre Techniken praktizieren, und wie sie Spaß haben, während Sie neben dem Spielfeld sitzen; zu spüren, wie Sie Ihre Kondition und Ihre Kräfte verlieren; langsam zu glauben, dass Sie Ihren »Biss« verlieren - all das kann bestenfalls ziemlich deprimierend sein. Was können Sie tun, um gegen dieses Gefühl der Hilflosigkeit und *Frustration* anzukämpfen und es zu bewältigen? Das mentale Trainingsprogramm, wie es in diesem Buch beschrieben wird, kann beim Heilungsprozess Anwendung finden. Folgendes können Sie für sich persönlich entwickeln:

- Ein mentales Trainingsprogramm zum Bewältigen von Verletzungen,
- ein Visualisierungsprogramm zum Heilen von Verletzungen,
- einen von innen ausgehenden Prozess, der Ihnen hilft, zu genesen,
- Schmerzkontrolltechniken bei Verletzungen.

In alten spirituellen Traditionen und Heilungsbräuchen spielte die Macht der positiven geistigen Vorstellung häufig eine ganz bedeutende Rolle im Heilungsprozess. Ein wichtiges Element der Selbstheilung ist ein im Geiste vorgestelltes Bild, das ein positives Zukunftsergebnis projiziert. Dieses visualisierte, gewünschte Bild, das Sie sich vorstellen, stimuliert Ihren Geist und Ihren Körper und erzeugt eine positive Intention zur Heilung. Wenn Sie sich von Ihrer Person ein genaues und ganzes Bild machen (im Sinne von heil und unversehrt), dann haben Sie damit den Prozess eingeleitet, ein positives »Sie« der Zukunft zu schaffen. Sind Sie verletzt, so können Sie einen Zeitpunkt in der Zukunft visualisieren, da Sie Ihre Fitness und Gesundheit wieder gewonnen haben. Wie bei allen Visualisierungsprogrammen sollten Sie sorgsam darauf achten, so viele visuelle, auditive und **kienästhetische (1)** Anhaltspunkte wie möglich mit einzubeziehen, um ein *perfektes* und vollständiges Bild zu erzeugen. Seien Sie präzise und konkret.

1) kienästhetisch: Auf die Muskelempfindung bezogen; insbesondere mit Bewegungs- und Körperlageempfindungen zusammenhängende Ereignisse oder Zustände werden wahrgenommen.

Mentales Trainingsprogramm zum Bewältigen von Verletzungen

Wenn Sie Ihr mentales Trainingsprogramm für Verletzungen aufstellen, dann beginnen Sie mit der Übung des Zielsetzens (siehe Kapitel 2) und errichten Sie physische Gesundheitsziele für sich persönlich. Zum Beispiel:

Ziel: » Ich will innerhalb der nächsten drei Wochen schmerzfrei spielen. Ich möchte stark sein und in der Lage, in drei Wochen mit einem gesunden Körper zu trainieren. « Nachdem Sie Ihre Ziele notiert haben - zwei kurzfristige, zwei mittelfristige und zwei langfristige -, schreiben Sie für jedes Ziel mindestens fünf Affirmationen auf.

Zum Beispiel:

1. Ich spiele schmerzfrei.
2. Ich bin stark und gesund.
3. Ich genehe von Tag zu Tag mehr.
4. Ich bin gesund und heil.
5. Ich trainiere jetzt schmerzfrei.

Mentales Training

Arbeitsblatt (erst kopieren, dann ausfüllen!)

Kurzfristige Ziele zur Heilung:

1.

.....
.....
.....

Affirmationen:

1.
2.
3.
4.
5.

2.

.....
.....
.....

Affirmationen:

1.
2.
3.
4.
5.

Mentales Training

Mittelfristige Ziele zur Heilung

1.

.....
.....
.....

Affirmationen:

1.
2.
3.
4.
5.

2.

.....
.....
.....

Affirmationen:

1.
2.
3.
4.
5.

Mentales Training

Langfristige Ziele zur Heilung

1.

.....
.....
.....

Affirmationen:

1.
2.
3.
4.
5.

2.

.....
.....
.....

Affirmationen:

1.
2.
3.
4.
5.

Mentales Training

Wählen Sie sorgfältig die fünf Affirmationen aus, die für Sie von größter Bedeutung sind, schreiben Sie diese auf 9 x 12 cm große Karten und verteilen Sie diese im Haus, wo Sie oft sehen können. Lesen und sprechen Sie sich außerdem die Worte mindestens zweimal täglich vor, am besten morgens und am Abend, bevor Sie zu Bett gehen. Diese Botschaften werden anfangen, Ihren negativen Gedanken über Ihre Verletzung entgegenzuwirken und sie zu neutralisieren. Sie werden letztlich Ihre Einstellung der Frustration und der Konzentration auf den Schmerz und das Problem wandeln in eine Einstellung der Selbstkontrolle, der Genesung und der Ganzheit. Nach etwa einer Woche können Sie feststellen, dass Ihre »Selbstgespräche« immer positiver geworden sind. Oft sagen wir negative Dinge zu uns selbst, die wir anderen nie erlauben würden, zu uns zu sagen. Positive Bilder und Selbstbestätigende Erklärungen besitzen eine enorm positive geistige Kraft.

Der dritte Schritt in unserem Heilungsprozess ist selbstverständlich der Prozess des Visualisierens. Beginnen Sie, wie gewöhnlich, mit der Entspannungsübung (siehe Kapitel 4). Dann fahren Sie fort, sich geistige Bilder davon zu machen, wie Sie trainieren, wie Sie Ihre Form und Ihre Technik verbessern, wie Sie gut und mit Kraft und Ausdauer spielen (oder anderweitig Ihren Sport ausüben). Sehen Sie sich in guter körperlicher Verfassung und heil.

Stellen Sie sich vor, wie Sie genau so spielen, wie Sie es wollen, ohne Schmerz oder Anzeichen der Schwäche. Visualisieren Sie Ihren vollständigen Wettbewerb und Ihre sportliche Darbietung ganz genau. Geistig üben Sie Ihr ganzes Trainingsprogramm durch, Sie sehen sich im Wettkampf, in guter körperlicher Verfassung und wie Sie gewinnen. Schauen Sie sich Videoaufnahmen von Ihnen an, wie Sie im Sport aktiv sind, oder Technikvideos von Ihrer Disziplin, und stellen Sie sich selbst im Brennpunkt stehend vor. Sehen Sie, wie Ihr Körper seine Arbeit vollbringt und erfolgreich ist. Flößen Sie sich selbst Verlangen ein - Verlangen, wieder zu genesen, der Beste zu sein, zu gewinnen. Was Sie sportlich wollen oder ersehnen, muß so zwingend und mächtig sein, dass es nichts gibt, was Ihnen im Wege stehen könnte. Dieses Verlangen ist eine solch mächtige Energiequelle, dass Sie befähigt, alles zu erreichen, was Sie wollen.

Vielleicht wollen Sie das Training beobachten (obgleich es viele Athleten hassen, Zuschauer zu sein, wenn sie verletzt sind). Eine veränderte Geisteshaltung während des Beobachtens wird Ihnen helfen zu lernen, Ihre Mannschafts- und Sportskameraden zu unterstützen. Tun Sie so, als wären Sie der Trainer oder eine Kamera und beobachten Sie jeden Spieler, jeden Sportler; analysieren Sie seine / ihre Form, Technik und Taktik sowie jegliche Schwächen oder Stärken. Das wird Ihnen später im Wettkampf mit ihnen nützlich sein, ebenso wie es Ihnen hilft, sich auf deren gegenwärtige Könnensstufe zu konzentrieren anstatt auf Ihre Frustrationen.

Auch hier ist es nützlich, ein mentales Trainings-Logbuch zu führen - diesmal für Ihre Verletzungen und wie Sie mit »vorübergehendem« Ruhestand fertig werden. Eine Athletin berichtete, sie habe bemerkt, dass sie während ihrer Verletzung durch alle Phasen des Verlierens gegangen sei (aufgezeichnet von Elisabeth Kübler-Ross): Verweigerung, Zorn, Feilschen, Depression, Hinnahme. Das ist ein gesunder Verlauf, solange man nicht in einer Phase wie Wut oder Depression stecken bleibt. Man kann Hinnahme ebenso erlangen, wie man ein positives Zukunftsbild seines Selbst erreichen kann beim neuerlichen Einsatz.

Leann Warren, Siegerin im NCM 800/1500-m-Lauf der Universität von Oregon im Jahre 1982, ist ein großartiges Beispiel für die Macht des positiven Denkens und des Visualisierens. Nach fünf operativen Eingriffen innerhalb von zwei Jahren läuft sie nicht nur wieder, sondern sie läuft auch ohne Schmerzen. Ihre letzte Operation war am 4. Januar 1984. In den National Cross Country Championships im November 1984 lag sie eine Sekunde hinter Kathy Hayes, und mit jedem weiteren Monat lief sie beständig schneller. Leann Warren ist eine Meisterin des positiven mentalen Trainings. In einem Interview fragten wir die Läuferin, wie sie psychisch mit ihren Verletzungen und Operationen fertig wurde und angesichts der Nachteile weitermachen konnte.

Mentales Training

»Meine olympischen Hoffnungen für 1984 waren zerstört. Ich war außer mir. Ich weinte. Nachdem Tom Heinonen (Oregons Leichtathletiktrainer der Damen) und ich eine Weile miteinander gesprochen hatten, fing ich lediglich an, mich auf andere Ziele zu konzentrieren . . . auf die Weltmeisterschaft, andere Wettkämpfe und auf Weltrekorde. Ich blickte nun nach vorn. Tom sagte zu mir: >Du bist 22. Vor dir liegen noch viele Jahre. Sieh auf diesen langen Zeitraum. Werde jetzt gesund. Werde nur jetzt gesund. < Er war wirklich eine enorme Hilfe. Auch meine Eltern waren großartig. Sie wollten mich nur wieder glücklich sehen und für mich alles tun, was immer ich brauchte, um glücklich zu werden. Viele Leute verschwanden einfach. Zu Anfang brachte mich das ziemlich aus dem Gleichgewicht. Es war schwer für die Leute, mit mir zu reden, denn die Unterhaltung drehte sich um das Laufen, und deshalb war es unangenehm. Es war hart, nachdem ich so gut gelaufen und so erfolgreich gewesen war, nicht laufen zu können. Ich wollte es so sehr. Ich kämpfte mit der Wut. Ich hasste es, wenn ich hörte, wie sich Leute über das Training beschwerten. Ich wollte laufen und konnte nicht, und sie beschwerten sich. Dies war lediglich eine Phase, die ich durchlief. Es war mir klar, dass ich, auf lange Sicht gesehen, nach all dem als ein stärkerer Mensch hervorgehen würde. Ich bewies es mir wirklich selbst, dass ich nicht aufgeben würde. Es war mir nicht möglich zu laufen, aber ich habe physisch nichts verloren. Ich habe Gewichte gehoben, bin Rad gefahren und geschwommen. Ich konnte meine Fitness auf einem wirklich hohen Niveau halten.

Hinsichtlich des mentalen Trainings habe ich immer die mentalen Techniken angewendet, welche dem Team gelehrt wurden. Ich stelle mir vor, wie die Verletzung besser wird, ich spreche mir selbst gut zu, ich bringe mich soweit, dass ich aufhöre, mich selbst zu quälen. In der Hochschule haben wir formale Entspannungssitzungen veranstaltet; heute wende ich sie unbewusst an. Larry Standifer und Dr. Stan James von der Klinik für Orthopädie und Frakturen in Eugene haben mir eine Menge geholfen, indem sie mich nicht nur medizinisch behandelten, sondern mir auch moralische Unterstützung gaben.

Unsere Verständigung ist gut. Sie halfen mir dabei, Ziele zur gesundheitlichen Wiederherstellung zu setzen wie zum Beispiel, dass ich bis zum November wieder viel laufen kann, was ich auch erreichte. In meinem Kopf nehme ich ständig an Wettrennen teil. Wenn ich mit dem Fahrrad unterwegs bin, tue ich das regelmäßig. Ich verwandle mich selbst. Ich sehe und höre die Menschenmenge, den Ansager, andere Läufer, die ich kenne, ich treffe Rennleiter etc. Ich sehe alles. Ich sehe mich selbst, wie ich das Rennen schnell angehe, im Rudel laufe, mich wie in einem Rennen verletze, ich sehe die Ziellinie, sehe, wie ich gewinne. Ich habe mich immer gewinnen sehen.

Wenn ich physisch wirklich auf der Höhe bin, habe ich immer das Gefühl, dass ich gewinnen kann. Spreche ich mit anderen Menschen, dann erahne ich dieses >Gefühl< nur bei den wenigsten. Sie finden immer Rechtfertigungen dafür. Damit reden sie sich bereits heraus aus dem Erfolg. Ich mache das nicht. Wenn ich trainiere und fit bin, dann spüre ich, dass ich gewinnen kann. «

Natürlich gibt sie Acht auf ihre Beine. Sie läuft kürzere Strecken, aber mit hoher Qualität, macht eine Menge anderer wertvoller Bewegungsübungen wie Radfahren oder Schwimmen und läuft auf einem weicheren Boden. Keine verschwendeten Meilen. »Allein das Konditionstraining mit dem Team ist so angenehm. Nichts sonst vermittelt mir ein solches Gefühl der Kraft. Vor den Operationen, als ich gesund war, war es, als sei ich nicht einmal da. Das Training hatte einen solch schalen Geschmack. Ich lief schneller denn je, aber ich erfreute mich nicht daran, so wie ich es jetzt tue. Wenn sonst nichts, so hat mir all das dabei geholfen, >geistig zu laufen<. Wenn ich das bezwingen kann, dann kann ich es auch mit allem anderen aufnehmen, das mir widerfährt. «

Visualisierungsprogramm zur Heilung

Ein anderes Verfahren, sich mit Ihrer Verletzung zu befassen, bezieht das Visualisieren der Verletzung selbst mit ein. Durch die aktive geistige Vorstellung ist es möglich, die autonomen physiologischen Reaktionen zu ändern. In anderen Worten: Sie können mit Ihrem Körper kommunizieren, indem Sie sich geistiger Bilder, der Suggestion und der Sprache bedienen - genau das, worüber wir in diesem Buch schreiben. Wenn Sie sich Ihre Vorstellungskraft, die geistigen Bilder und die Suggestion zunutze machen, dann können Sie erreichen, dass Ihr Körper darauf reagiert.

Diese Techniken werden in den Vereinigten Staaten auf breiter Basis von verschiedenen Ärzten gelehrt und praktiziert, darunter Dr. David Bresler, dem Direktor der UCIA Pain Control Unit (Schmerzkontroll-Abteilung der Universität von Californien, Los Angeles), und einem prominenten Forscher der geistigen Vorstellungskraft, Dr. Norman Shealy in seinem Schmerz-Rehabilitations-Center in Wisconsin sowie Dr. Carl Simonton in der Krebsklinik von Fort Worth. Genauso wie die Kraft der geistigen Vorstellung einen Zustand der Entspannung erzeugen kann, können geistige Bilder die Schnelligkeit und Wirksamkeit des Heilungsprozesses fördern. Noch einmal sei gesagt, dass Sie so tief wie möglich in den Zustand der Entspannung eintreten müssen. Dann erzeugen Sie vor Ihrem geistigen Auge ein Bild davon, was Sie von Ihrem Körper verlangen, das er mit der verletzten Stelle tun soll. Das Bild kann äußerst technisch sein oder einfach und phantasie reich. Vielleicht stellen Sie sich die Stelle dieser Stressfraktur vor, wie sie zusammenwächst, wie der Knochen sich wieder zusammenfügt, wie die roten Blutkörperchen die verletzte Stelle umgeben, frischen Sauerstoff herantransportieren und sie wieder auffüllen und beleben, und wie all das »schlechte Blut« und die »Abfälle« entfernt werden. Ein phantasievoller Mensch könnte vielleicht Strahlen goldenen oder weißen Lichts visualisieren, welche die verletzte Stelle umschließen, Wärme und Heilung in sich tragend, und jener Stelle wie Ihrem ganzen Körper Energie verleihen. Es ist außerordentlich wichtig, dass sich das Heilungsbild für Sie gut anfühlt und eine persönliche Bedeutung hat.

Das Folgende ist eine Adaptation eines Visualisierungsvorgangs, wie er von Dr. phil. Dennis T. Jaffe in seinem ausgezeichneten Buch » **Healing fram Within**«(I) beschrieben wird:

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit sich auf jenen Teil des Körpers richten, der Ihnen Unbehagen bereitet hat oder von der Krankheit befallen ist bzw. nicht so funktioniert, wie er eigentlich sollte. Richten sie alle ihre Gedanken auf eben diesen einen Bereich und gestatten Sie sich zu empfinden, wie er sich eben jetzt anfühlt. Nach einigen Augenblicken lassen Sie in Ihrem Geist ein Bild aufkommen, das mit diesem Bereich des Körpers in einem Zusammenhang steht. Es kann sich dabei um eine detail getreue Wiedergabe dieses Bereichs handeln, so wie Sie ihn sich vorstellen. Sie können aber auch Ihre Phantasie spielen lassen und sich ein Bild davon machen, wie sich diese Körperregion für Sie anfühlt. Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit so lange auf diese Gegend gerichtet, bis Sie mit dem Bild zufrieden sind, dass Sie sich zurechtgelegt haben.

Veranschaulichen Sie sich jetzt einen Prozess, durch den dieser Teil Ihres Körpers veranlasst wird, besser zu funktionieren oder sogar gesund zu werden. Sie können sich diesen Prozess zum Beispiel so vorstellen, dass Energien in den betroffenen Bereich einströmen. Verlassen Sie sich ruhig auf Ihr Vorstellungsvermögen; es wird schon dafür sorgen, dass das Bild stimmt. Ein besonders plastisches und anschauliches Bild kann in der Tat Anlass dafür sein, daß Sie sich sofort wohler fühlen.

Behalten Sie das Bild während der nächsten fünf oder zehn Minuten bei sich, und machen Sie es in dieser Zeit zum Mittelpunkt Ihrer Meditation. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen wollen, lenken Sie sanft wieder auf das heilende Bild zurück. Sollte das Bild

Mentales Training

anfangen, sich zu verändern, lassen Sie es geschehen, und beobachten Sie, wie die Veränderung sich vollzieht.

"I) Auszug aus »Healing from Within« von DENNIS T. JAFFE. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlags Alfred A Knopf, New York (In deutscher Sprache unter dem Titel »Kräfte der Selbstheilung« im Verlag Klett-Cotta, Stuttgart, erschienen.)

Konzentrieren Sie sich in den nächsten Wochen zweimal täglich einige Minuten in völliger Entspannung oder auch meditierend auf dieses Bild. Viele Menschen machen die Entdeckung, daß ihre Bilder im Hintergrund immer bei ihnen sind und daß sie sich im Laufe des Tages immer wieder einmal ganz spontan auf das heilende Bild konzentrieren und es einige Augenblicke lang einfach stehen lassen. Die bewusste Konzentration auf die heilenden Vorstellungen dauert zwar nur wenige Minuten pro Tag, aber Ihr Unbewusstes und Ihr Körper beschäftigen sich nahezu die ganze Zeit über mit dem Heilungsprozess, wenn Sie nicht durch übermäßige Belastung oder äußere Anforderungen davon ablenken.

Achten Sie auf den kennzeichnenden Gegensatz zwischen dieser Anwendung der geistigen Vorstellung und Ihrer gewöhnlichen Reaktion auf Schmerz oder Krankheit. Zu oft spannen Sie wahrscheinlich Ihre Muskeln an, werden wütend oder versuchen verzweifelt, das Unbehagen zu ignorieren, und dabei hoffen Sie darauf, dass ein Aspirin oder stärkere schmerzstillende Mittel Ihr Leid erleichtern. Eine solche Reaktion macht Sie noch verkrampfter und schafft damit weitere Hindernisse, gegen die Ihr Körper ankämpfen muss. Mit einer Heilungsvisualisierung dagegen konfrontieren und bekämpfen Sie auf direktem Wege die Funktionsstörung in Ihnen, indem Sie die positiven Kräfte mobilisieren, welche die Genesung begünstigen. Statt passiv oder gar einfältig gegen sich selbst zu arbeiten, stimulieren Sie aktiv alle latenten Heilungskräfte, die in Ihnen schlummern. Sie haben nichts zu verlieren und viel zu gewinnen, wenn Sie sich auf dieses Experiment der Selbstheilung einlassen.

Ärzte behandeln unseren Körper, aber der Körper muss sich selbst heilen und wiederherstellen. Durch Vorstellungskraft und Entspannung können unsere natürlichen Heilungsprozesse entwickelt und weitergeführt werden. Für spezifische Beispiele und nähere Erläuterungen sei auf das Buch von Dennis T. Jaffe hingewiesen.

Sprechen Sie mit Ihren Körperteilen

Eine andere Technik, welche von den Pionieren des sog. »Neurolinguistic Programming« (NLP; Neurolinguistisches Programmieren), John Grinder und Richard Bandler, hervorgehoben wird, betrifft das Sprechen zu den Körperteilen. Das Sprechen zu Ihrem Körper erhöht das Körperbewusstsein. Wenn

Sie Beschwerden empfinden, entspannen Sie Körper und Geist und fragen Sie Ihre angespannten Beine oder Muskeln, in welcher Weise Sie sich um sie kümmern können. Sobald Sie der Bedürfnisse Ihres Körpers gewahr werden, werden Sie eher imstande sein, sich um physische Probleme zu kümmern, Probleme, die sonst Ihrem normalen Bewusstsein verborgen bleiben.

Dieser Dialog ist eine wirksame Methode, unbewusste Körperbotschaften und Bedeutungen von Schmerz und Symptomen zu erforschen. Es entwickelt sich ein Dialog zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten. Durch ein intimes Zwiegespräch mit dem inneren Selbst offenbart sich eine Information.

Beginnen Sie in einem vollkommen entspannten Zustand. Stellen Sie sich vor, dass der Schmerz oder das Unbehagen menschliche Gestalt annimmt und seine eigene unabhängige Stimme hat. Fangen Sie ein Zwiegespräch zwischen dem Symptom oder dem verletzten Teil und Ihrem bewussten Ich an. Während Sie fortfahren, diese Technik zu praktizieren, wird sich ganz automatisch ein Dialog entwickeln. In seinem Buch »Kräfte der Selbstheilung« nennt Dr.

Mentales Training

Jaffe. einschlägige Beispiele für solche Dialoge. Seine Patienten waren erstaunt über das Ergebnis, als sie diese Methode ausprobierten. Er erklärt, dass die linke oder »logische« Gehirntätigkeit während dieses Vorgangs vermindert ist, und so ergibt sich eine Kommunikation mit dem inneren Selbst. Wenn Sie als Athlet diesen Prozess anwenden, werden Sie wichtige Informationen über sich selbst aufdecken. Fragen Sie sich, wieso ein Symptom oder ein Schmerz besteht, dann resultiert daraus immer eine Antwort, die Bedeutung für Ihr Leben hat. Oft werden Sie Emotionen entdecken, denen Sie nicht »ins Auge« gesehen haben, oder den Ursprung für Angst oder Konflikt. Dr. Jaffe fand heraus, dass der Heilungsprozess rapide Fortschritte machte, sobald man sich klarmachte, dass man einen Teil seines Selbst verneint, vergessen, ignoriert oder abgelehnt hatte.

Eine Methode, die zu helfen scheint, ist, während eines Visualisierungsprozesses zu Ihrem inneren »Berater« oder »Führer« zu sprechen. Die aktive geistige Vorstellung beginnt mit einem vollkommenen Entspannungsprozess, so wie er in Kapitel 4 beschrieben ist. Nachdem Sie entspannt sind, stellen Sie sich vor, dass Sie sich an einem Ort befinden, den Sie sehr lieben, wo es friedlich ist und Sie sich zu Hause fühlen. Schöpfen Sie ein lebendiges Bild in Ihrem Geiste und stellen Sie sich selbst dort vor, wie Sie den Ort fühlen, hören, riechen, schmecken und sehen. Dies ist der Ort, wohin Sie Ihr Geist gebracht hat und wo Sie sich entspannt, sicher und offen fühlen. Stellen Sie sich vor, wie Sie an diesem Ort ein Gefühl der Ruhe und des Friedens überkommt und wie Sie sich in der Mitte Ihres Selbst befinden. Dann fahren Sie fort und warten auf jemanden oder etwas, der oder das zu Ihnen stößt. Vielleicht erscheint eine weise Person, ein Verwandter, ein Tier, eine Pflanze, oder ein Licht. In welcher Gestalt auch immer, dieser unbewusste Teil von Ihnen wird Sie mit wichtigen Informationen über Ihren Körper beliefern. Erscheint nichts oder niemand, dann sollten Sie sich vielleicht fragen, wieso Sie nicht mit diesem Teil von Ihnen kommunizieren wollen.

Nachdem Sie Kontakt aufgenommen haben mit Ihrem Berater, begrüßen Sie ihn oder sie und beginnen Sie, in Ihrer Vorstellung zu reden. Schließlich wird Ihr Berater Ihre Fragen beantworten und Ihnen helfen zu erfahren, was Sie brauchen, um Ihre physischen Probleme zu bezwingen. Zwiegespräche sind gewöhnlich einfach, klar, direkt und bestimmt. Fragen Sie den Körperteil, was er will oder braucht und was ihn anfährt. Manchmal wird Ihr Berater das Symptom aus dem Weg räumen, wenn Sie erst einmal damit anfangen, Ihre Verhaltensweise zu ändern. Wenn Sie entspannt und diesem Prozess gegenüber aufnahmebereit bleiben, dann werden Sie erkennen, dass dieser innere Dialog eine wichtige Methode darstellt, um Überzeugungen, Erwartungen und Denkmuster zu vereiteln, die Sie »festhalten«.

Wenn Sie mit diesem »inneren Heiler« Kontakt aufnehmen, werden Geist und Körper in größerer Harmonie sein. Letzten Endes werden Sie Veränderungen in Ihrem Verhalten erkennen, und Sie werden lockerer werden und weniger ängstlich sein, was Ihre eigene Person und andere betrifft. Langsam werden Sie ein besseres Gefühl über sich selbst und Ihre Verletzung haben. Genauso wie Dr. Jaffe glauben wir, dass diese Art der Selbsterforschung und der Selbstfürsorge zur Folge hat, die physische und mentale Gesundheit sowie das physische und mentale Wohlbefinden zu maximieren.

Techniken der Schmerzkontrolle bei Verletzungen

Eine Technik der Schmerzkontrolle, welche sich der Visualisierung bedient, wird von Dr. Jaffe als »Handschuh-Narkose« bezeichnet. Diese Technik kann für Sie als Athlet nützlich sein, wenn Sie auf Grund Ihrer Verletzung akuten Schmerz verspüren, und sie kann auch nützlich sein bei irgendeinem durch sportliche Aktivitäten hervorgerufenen chronischen Schmerz.

Führen Sie sich in einen entspannten Zustand. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Hand in Eiswasser eintauchen, und zwar so lange, bis sich Ihre Hand taub anfühlt. Haben Sie dieses Taubheitsgefühl erst einmal erzeugt, dann legen Sie Ihre Hand auf die schmerzende

Mentales Training

Körperstelle. Stellen Sie sich vor, wie die Kälte Ihrer Hand in den schmerzenden Bereich zieht. Stellen Sie sich weiter vor, wie die schmerzende Stelle immer kälter wird und dann erstarrt. Lassen Sie Ihre Hand auf der Stelle liegen, bis die ganze Fläche alle Sinneswahrnehmung verloren hat, einschließlich Schmerz. Mit einiger Übung wird es Ihnen gelingen, Ihr Unbehagen schneller zu lindern.

Eine andere von Dr. Jaffe empfohlene Methode ist, sich zu vergegenwärtigen, wie der Schmerz immer unbedeutender wird. Diese Methode funktioniert, weil die auf den Schmerz gerichtete Aufmerksamkeit sich auf die Muskelspannung konzentriert. Stellen Sie sich vor, wie das Muskelgewebe, das den Schmerz umgibt, sich entspannt. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Schmerz richten, dann wenden Sie sich ihm direkt zu; weder fürchten Sie sich, noch weichen Sie ihm aus. Dadurch, dass Sie dem Schmerz durch Entspannung gegenüber treten und ihn anerkennen, anstatt Furcht und Besorgnis zu zeigen, erlösen Sie sich von der Intensität der Pein.

Eine ausgezeichnete Schmerzkontrolltechnik rührt von Stephen Levine's Arbeit her, einem Therapeuten, der mit sterbenden und unheilbar kranken Patienten zu tun hat. Die folgende Schmerzmeditation aus Levine's **Buch »Who Dies« (1)** stellt ein sehr wirkungsvolles Visualisierungsprogramm dar, entweder um akute oder um durch den Sport hervorgerufene chronische Schmerzen zu verringern:

- 1) **Auszug aus »Who Dies«** von STEPHEN LEVINE. Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Anchor Books, New York 1982.

Sitzen oder liegen Sie in einer Stellung, die Sie als angenehm empfinden. Lassen Sie es gewähren, dass Sie sich in diese Stellung eingewöhnen, so dass sich der gesamte Körper vollkommen gegenwärtig befindet, dort wo er sitzt oder liegt.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf jenen Bereich der Empfindung, welcher unbehaglich für Sie geworden ist.

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit sich gänzlich auf diesen Bereich einstellen. Lassen Sie das Bewusstsein gegenwärtig sein, von Augenblick zu Augenblick, die Empfindungen zu empfangen, die hier erzeugt werden.

Erlauben Sie sich, das Unbehagen zu fühlen.

Von Augenblick zu Augenblick scheinen neue Empfindungen aufzutauchen.

Verkrampft sich der Körper wider den Schmerz? Fühlen Sie, wie der Körper danach strebt, ihn in einer Faust zu ergreifen, wie er versucht, ihn auszuschließen.

Erlauben Sie dem Körper, sich langsam rund um die ganze Sinneswahrnehmung zu öffnen.

Fühlen Sie die Spannung und den Widerstand, die aufkommen und das Gefühl abtrennen.

Drängen Sie den Schmerz nicht fort. Lassen Sie ihn einfach da sein. Fühlen Sie, wie der Körper in seinem Widerstand angespannt ist.

Spüren Sie, wie der Körper jede neue Empfindung festhält.

Öffnen Sie schrittweise diese Geschlossenheit und Enge um jene Empfindung. Der geringste Widerstand kann so schmerzhaft sein. Machen Sie auf werden Sie weich, rund um die ganze Empfindung.

Erlauben Sie der Faust, Sekunde für Sekunde, sich zu öffnen. Der Empfindung Raum zu geben.

Lassen Sie den Schmerz frei. Wieso einen Augenblick länger daran festhalten?

Als griffe man nach glühender Kohle, ist das Fleisch der geschlossenen Faust durch ihr Festhalten gebrandmarkt. Öffnen Sie. Werden Sie weich um die ganze Stelle herum, wo die Empfindung sitzt.

Mentales Training

Lassen Sie die Faust des Widerstands sich langsam lockern, sich öffnen.

Die Handfläche dieser Faust wird weich. Die Finger lockern langsam ihren Griff. Öffnen sich. Rund um den ganzen Bereich der Empfindung.

Die Faust lockert sich, öffnet sich langsam. Augenblick für Augenblick lässt sie den Schmerz los. Erlösen Sie sich von der Angst, welche sie umgibt. Achten Sie auf jegliche Angst, die sich rund um den Schmerz angesammelt hat. Erlauben Sie dem Schmerz zu schmelzen. Lassen Sie die Anspannung sich auflösen, so dass die Empfindungen sanft ausstrahlen können, so wie sie wollen. Versuchen Sie nicht, den Schmerz einzufangen. Lassen Sie ihn frei fließen. Nicht länger erfasst im Griff des Widerstandes. Alles wird weich, alles um die Empfindung öffnet sich.

Die Faust beginnt sich zu öffnen. Die Finger, einer nach dem andern, lockern ihren Griff.

Die Empfindung verkapselt nicht länger im Widerstand. Sie öffnet sich.

Lassen Sie den Schmerz schwächer werden. Lassen Sie den Schmerz sein. Lassen Sie den Widerstand los, der versucht, das Erlebnis zu ersticken.

Erlauben Sie jeder Sinneswahrnehmung, voll in das Bewusstsein zu treten. Kein Zurückhalten. Kein Wegstoßen. Der Schmerz fängt an, frei durch den Körper zu ziehen.

Alles gewaltsame Ergreifen ist fallengelassen. Nur Bewusstsein und Empfindung treffen aufeinander, Augenblick für Augenblick. Gütig empfangen von dem weich werdenden Körper.

Die Faust öffnet sich zu einer weichen, geräumigen Handfläche. Die Finger lockern sich. Die Faust löst sich wieder auf in einen weichen, offenen Körper. Keine Anspannung. Kein Zugreifen.

Lassen Sie den Körper weich und offen sein. Lassen Sie die Empfindung frei hindurch ziehen. Leicht. Sanft.

Alles wird weich und offen rund um den Schmerz.

Alles ist nur Sinneswahrnehmung. Empfindungen ziehen frei durch den weichen, offenen Körper.

Diese Schmerzmeditation, täglich gesprochen, wird langsam ein geistiges Umfeld schaffen, das Ihren verstandesmäßigen Griff lockert, mit dem Sie den Schmerz festhalten, und das Denken daran, ihn zu vermeiden. Der den Schmerz umgebende Bereich und Ihre psychische Reaktion auf diesen Schmerz werden sich langsam entspannen, was die Heilung fördert und Ihren aktiven Widerstand aus dem Weg räumt. Nachdem der Widerstand gebrochen ist, kann sich Ihr Geist auf die Genesung und auf positivere Bilder konzentrieren.

Bei allen diesen Techniken liegt es an Ihnen, wie Sie mit Ihrer Verletzung oder dem Schmerz fertig werden wollen. Wir treten nicht dafür ein, dass Sie unter Schmerzen Ihren Sport betreiben. Diese Techniken sind dazu da, dass Sie anwenden, um durch Sport oder Verletzungen hervorgerufenen Schmerz in den Griff zu bekommen, und sich damit auseinandersetzen, wenn er der Linderung bedarf. Jede Technik hat unser allgemeines mentales Trainingsprogramm der positiven Eigenüberlegungen und des Visualisierens zum Mittelpunkt. Es ist wichtig, dass Sie Energie, Licht und Liebe zu Ihrer verletzten oder schmerzenden Körperstelle aussenden und dass Sie als einen Freund betrachten, der Hilfe braucht und geheilt werden möchte, und nicht als Feind, dem man mit Groll oder Furcht begegnet. Wenn Sie das Problem ausschalten wollen, dann hilft es, jenem Körperteil zu sagen, dass er geliebt wird und Sie sich für ihn wünschen, dass er genesen möge, um Sie bei Ihrer sportlichen Betätigung zu unterstützen.

Einfache Affirmationen wie: »Ich bin gesund«; »Ich genesen ganz rasch«; »Ich bin geheilt«; »Mein Körper heilt von selbst ausgezeichnet« werden es Ihrem Innern ermöglichen, eine schnelle Genesung zu unterstützen sowie den Heilungsprozess, um den sich Ihr Körper bemüht. Sich selbst geheilt und gesund zu sehen ist der erste Schritt auf Ihrem Weg zur Wiederherstellung.

10. Logbuch des mentalen Trainings

Wenn Sie weiterhin das tun, was Sie immer getan haben, dann werden Sie auch weiterhin das bekommen, was Sie schon immer bekommen haben.

Gary Koyen

Ebenso wie Athleten sich über ihr physisches Training und ihre Kondition auf dem Laufenden halten, sollten Sie auch Aufzeichnungen machen über Ihr mentales Training, am besten in Form eines Logbuches. Wie wir bereits durch das ganze Buch hindurch gesagt haben, handelt es sich hierbei um ein Training - etwas, was man täglich tut, was man überwacht und genau analysiert, so dass der Athlet sich seiner Verhaltensmuster bewusst wird und Änderungen sowie Verbesserungen vornehmen kann.

In jedem von uns spielen sich Denkprozesse ab, welche uns in vielfältiger Art und Weise zugute kommen und uns unterstützen; aber in uns stecken auch Überzeugungen und Gewohnheiten, die dazu neigen, uns Grenzen zu setzen oder einzuschränken. Meistenteils sind wir uns nicht bewusst, welche Prozesse es sind oder wie sie uns helfen oder behindern.

Nachdem Sie nun ausreichende Kenntnis über dieses umfassende Programm des mentalen Trainings haben, sind Sie in der Lage, sich des Denkprozesses in Ihnen viel bewusster zu sein, während Sie körperlich trainieren oder am Wettkampf teilnehmen. Mit diesem letzten und äußerst bedeutsamen Schritt in unserem Programm haben Sie größere Kontrolle über Ihre Denkmuster und Überzeugungen oder überlieferten Meinungen, während Sie sich persönlich weiterentwickeln und mit dem Training fortfahren.

Der Prozess

Ein mentales Trainings-Logbuch oder -Protokoll ist ein Tagebuch, das nach jedem bedeutsamen Training und nach jedem Wettkampf geführt wird. Es ist eine schriftliche Darstellung Ihres emotionalen/intellektuellen Prozesses, während Sie sich aufwärmen, Ihre sportliche Leistung erbringen und Ihre körperliche Aktivität beenden. Es beinhaltet Ihre verborgenen Gedanken und Bilder, Ihre Ängste und emotionalen Kräfte. Es ist die Geschichte darüber, wie Sie als Athlet und im Grunde als Wesen denken, reagieren, arbeiten und Ihre physische Leistung und Fähigkeit unterstützen.

Beispiel: Sie sind Eiskunstläuferin und nehmen in diesem Jahr an Ihrem ersten Wettbewerb teil. Sie sind sich der Eisfläche und der Richter nicht allzu sicher und Sie haben seit dem letzten Winter an keinem Wettkampf teilgenommen. Sie wissen auch, dass die letztjährige Landesbeste unmittelbar nach Ihnen laufen wird. Sie stehen am Rand und warten darauf, dass Ihr Name aufgerufen wird, warten, das Eis zu betreten. Was geht in Ihrem Kopf vor? Atmen Sie? Spricht Ihr Trainer mit Ihnen, gibt er Ihnen ein paar letzte Instruktionen? Hören Sie die Worte? Wie fühlen Sie sich dabei?

Während Sie das Eis betreten und anfangen, über die Fläche dahin zu gleiten - wie fühlt sich Ihr Körper im Allgemeinen? Sind Sie entspannt und Ihre Bewegungen fließend und elegant, oder sind Sie angespannt und steif? In welcher Weise stellt sich Ihre Reaktion auf Ihre physische Seinsweise dar? Falls Sie stürzen, was sagen Sie zu sich selbst? Wenn Sie Ihren Dreifachsprung perfekt aufs Eis legen, was sagt Ihre innere Stimme? Konzentrieren Sie sich während der Konkurrenz allein auf Ihre Vorführung. Wenn Sie beendet haben, dann machen Sie sich, so gut es nur geht, die inneren Worte, Konzepte und Gefühle bewusst, die Ihnen den Weg

Mentales Training

gewiesen haben, es so gut zu machen oder weniger als Ihr Bestes gegeben zu haben.

Mentales Training

Schreiben Sie diese geistigen Wahrnehmungen innerhalb von 24 Stunden nieder. Notieren Sie alles, vom Anfang bis zum Ende, Gutes und Schlechtes. Seien Sie so offen und ehrlich wie möglich, und achten Sie auf so viele innere Worte und Ansichten, wie Ihnen nur in den Sinn kommen. Sie erinnern sich vielleicht, dass Sie, als Sie das Eis betraten, gedacht haben: »Also, hier bin ich wieder... viel Spaß. .. du weißt, dass du bereit bist«, und als Sie die Landessiegerin sahen, wie sie am Rand stand, gerade als Sie auf Ihren letzten Sprung zufuhren, hat eine kleine Stimme möglicherweise gesagt: »Ich glaube nicht, dass ich jemals so gut sein werde, um sie zu schlagen«, oder vielleicht »Mann, während des ganzen Programms lag ich völlig richtig; sie wird ganz schön hart arbeiten müssen, um mich zu schlagen.« Wenn Sie glauben, dass Sie alles aufgeschrieben haben, woran Sie sich erinnern, lesen Sie es nochmals durch, und dabei achten Sie besonders auf alle positiven Dinge und auf alle negativen Dinge. Besinnen Sie sich darauf, was Sie taten, als Sie positiv eingestellt waren, und vergessen Sie vorläufig die negativen Dinge.

Führen Sie dieses Protokoll mindestens über drei Wochen hinweg - ein Zeitraum, in den Ihr physisches Training fällt sowie Wettbewerbe stattfinden, an denen Sie teilnehmen - und schenken Sie ihm keine weitere Beachtung, als dass Sie Ihre Eintragungen machen. Am Ende der drei Wochen kehren Sie an den Anfang Ihres Logbuches zurück (dies ist ein guter Zeitpunkt, Ihren Trainer bei sich zu haben) und rekapitulieren Ihren Denkprozess während dieser drei Wochen. Bemerken Sie irgendwelche Muster? Während Sie Ihre Notizen lesen, stellen Sie sich diese Schlüsselfragen:

- Welches waren die positiven Gedanken und Gefühle, die ich hatte, und was haben sie für mich getan?
- Welches waren die negativen Gedanken, Überzeugungen und Gefühle, die ich hatte, und wie haben sie mich behindert?
- Habe ich diese negativen Gedanken überwunden? Wenn ja, wie?

Analysieren Sie nun jede sportliche Darbietung bzw. Leistung, jede Nennung, nach Ähnlichkeiten, Unterschieden, Stärken und Schwächen. Finden Sie heraus, was Sie Ihres Erachtens nach tun müssen, das dazu beiträgt, dass Ihre Leistung den Höchststand erreicht. Werden Sie sich auch der mentalen und emotionalen Überzeugungen, Reaktionen und Worte bewusst, die Ihre Leistung einschränken. Werden Sie sich der Momente bewusst, da Sie sich am stärksten fühlen, und jener, da Sie sich kraftlos und frustriert fühlen und die Kontrolle über sich verlieren. Achten Sie während dieses dreiwöchigen Protokolls auf jegliche Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Denkmuster.

Mentales Training

Logblatt Eintragungen zum mentalen Training

Veranstaltung: Datum

Platzierung / Spielergebnis: Mein Ziel

Allgemeine Gefühle, Erfolge, Zweifel:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Positive Gedanken und Gefühle und was sie für mich getan haben:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Negative Gefühle und Gedanken und wie sie mich behindert haben:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie ich diese negativen Gedanken überwunden habe:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mentales Training

Solche Protokollnotizen bzw. Logbucheintragungen nach jedem wichtigen Training und Wettkampf werden Ihnen nicht nur Ihre Stärken und Schwächen anfangen aufzuzeigen, sondern sie werden Ihnen helfen, Ihre Ziele zu gestalten.

Falls Sie während Ihrer letzten beiden Trainingswochen jedes Mal von Ihrem besten Freund geschlagen wurden, könnte Ihr Ziel für die nächsten zwei Monate wie folgt aussehen: »Ich will meinen Freund wenigstens jedes zweite Mal im Training schlagen. Dies wird eine Veränderung in meiner Einstellung bedeuten, so dass ich bis zum Ablauf der kommen-' den 2-Monats-Periode erreiche, meinen Freund mindestens genauso oft zu schlagen, wie er oder sie mich schlägt.

Einer der Gründe, weshalb Sie Ihr Freund schlägt, mag der sein, dass Sie bei jedem gemeinsamen Training zu sich selbst sagen: »Diese Person überbiete ich nie. Ganz gleich, wie hart ich es versuche, es scheint mir einfach nicht zu gelingen. Er/sie ist einfach zu stark oder zu schnell für mich. Ein solches Gedankenmuster wird Ihnen in Ihren Logbucheintragungen auffallen. Hieraus formen Sie Ihre Ziele und auch Ihre positiven Selbstbestätigungen. Vielleicht sehen sie wie folgt aus:

- Ich bin schnell und stark.
- Mit jedem Training werde ich stärker und selbst sicherer.
- Ich bin stark genug, um meinen Freund zu schlagen.

Ihr Protokoll über das mentale Training ist auch der Platz, »loszulassen«, ein Platz, um sich der Frustrationen oder Freuden eines Trainings oder Wettkampfs zu entledigen, so dass Sie fortfahren und Ihren Blick wieder auf das richten können, was als nächstes kommt. Diese Notizen werden Ihnen helfen, Vergangenes hinter sich zu lassen und den Weg frei zu machen für neuerliches Lernen und positiven »Input«. Ein geistiges Protokoll beleuchtet Verhaltensweisen und setzt Sie damit in den Stand, Gebrauch zu machen von positiven Prozessen, die für Sie arbeiten, sowie jene negativen, Sie limitierenden Verhaltensweisen zu wandeln, welche Sie davon abhalten, Ihre sportliche Höchstform zu erreichen.

Bewusstsein ist heilsam.

Tim Gallwey

11. Programmwurf für persönliche Höchstleistung

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir Sie durch die einzelnen Stufen unseres mentalen Trainingsprogramms für Höchstleistung geführt. Dieses Kapitel hebt fünf Athleten in fünf verschiedenen Sportarten hervor: einen Hochschul-Basketballspieler, eine Triathletin, eine Mittelstreckenläuferin, einen Golfspieler und einen Tennisspieler. Für jeden Athleten sind Ziele sowie Affirmationen entwickelt, ebenso ist für jeden ein Visualisierungsprogramm mit aufgenommen. Es handelt sich hierbei um Beispiele und Entwürfe darüber, wie wir spezifische Programme entwickelt und gestaltet haben, wobei wir die klar umrissenen Ziele jedes dieser Athleten im Auge hatten.

Diese Entwürfe können als Modell dienen für Programme, welche Sie für Ihre eigenen sportlichen oder allgemeinen Lebensziele entwerfen.

Basketball

Mark Snow ist ein äußerst erfahrener Basketballspieler einer Hochschule. Vor einem Spiel oder einem Ausscheidungskampf litt er unter den üblichen Problemen wie Nervosität oder einem flauen Gefühl in der Magengegend. Er wollte Mittel und Wege lernen, sich ruhig, entspannt und glücklich zu fühlen und seine Stimmung zu heben. War er nervös, dann fehlte es ihm an Selbstvertrauen und er begann, in Spielen und im Training, Würfe zu verfehlen. War er innerlich richtig »eingestimmt«, spielte er gut und aggressiv, und seine Würfe kamen mit größerer Genauigkeit. Beim Basketball ist es wichtig, in der einen Minute aggressiv und unglaublich flink zu sein und in der anderen ruhig, gelassen und gefasst. Wenn ein Spieler einen Freiwurf ausführt, sind Gelassenheit und ein inneres Zentriert sein entscheidend. Junge Spieler haben oft Schwierigkeiten, diesen Übergang zu vollziehen.

In der Zeit, als wir mit Mark Snow arbeiteten, beschäftigten wir uns mit Zielen und Affirmationen und dirigierte ihn in jeder Sitzung durch eine gelenkte Visualisierung. Er las seine Affirmationen jeden Morgen und jeden Abend. Die Visualisierungsprogramme beinhalteten häufig scharfe, hohe Sprungwürfe, einhändige Sprungwürfe und Freiwürfe, die Einnahme von Verteidigungspositionen und die allgemeine Technik; dabei drehte es sich stets um Empfindungen wie Gelassenheit, Beherrschung, Energie und gegebenenfalls Kraft.

Irgendwann verletzte sich Mark Snow; er hatte einen angeschlagenen und verstauchten Knöchel. Seine Visualisierungsprogramme und Ziele richteten sich nun auf Gewichtheben, Heilgymnastik und Genesung. In diesen Programmen war immer eine progressive Entspannung mit eingeschlossen. Er lernte auch, wie er damit fertig wird, wenn ein Trainer es ihm schwer machte oder ihm hart zusetzte. Wir arbeiteten mit daran, dass er lernte, Kritik anzuhören, ohne sie persönlich zu nehmen, und seine Konzentration und Blickrichtung beizubehalten. Wir verwandten auch einige Zeit darauf, ihn die Philosophie und Absichten zu lehren, welche in diesem Buch beschrieben sind.

Ziele und Affirmationen

Seine Ziele bewegen sich gegenwärtig um einige allgemeine Probleme und um Angelegenheiten, die Männer wie Frauen unter den Basketballspielern der Hochschul-Stufe gleichermaßen berühren. Dies sind seine Ziele:

Kurzfristige Ziele

1. Im Dribbling mit meiner linken Hand (er ist Rechtshänder) besser zu werden, so dass ich auf der linken Seite genauso gut bin wie auf der rechten.
2. Die korrekte lange Ballführung bei allen Würfen zu haben.

Mentales Training

Mittelfristige Ziele

1. Fähig zu sein, jeden Gegenspieler kaltzustellen, den ich bewache. Selbst besser zu sein in der Defensive als sie in der Offensive.
2. Niemals einem Gegner zu erlauben, bei Rebounds an mir vorbeizukommen. Sie bei defensiver Bewachung abzuschirmen und daran zu hindern, den Rebound zu bekommen.

Langfristige Ziele

1. Imstande zu sein, den Standpunkt des Trainers zu sehen. Fähig zu sein, konstruktive Kritik zu akzeptieren und sie nicht persönlich zu nehmen. Zu erkennen, dass der Trainer versucht, mir dabei zu helfen, der beste Spieler zu werden, der ich sein kann.
2. Teilnehmer eines Wettkampfs zu sein.
3. Die Bezirksmeisterschaft zu schaffen.
4. Die Landesmeisterschaft zu schaffen.
5. Ein Stipendium zu bekommen, um College Basketball zu spielen.

Dies sind seine Affirmationen:

Kurzfristige Affirmationen

1. a) Ich dribble gut mit meiner linken Hand.
b) Ich dribble ruhig und leicht mit meiner linken Hand.
c) Es macht mir Spaß, mit meiner linken Hand zu dribbeln.
2. a) Bei allen meinen Würfeln habe ich eine korrekte lange Ballführung.
b) Meine Ballführung ist gut.
c) Ich mache eine gute Figur bei meinen Würfeln.

Mittelfristige Affirmationen

1. a) Ich stelle den Mann kalt, den ich beim Spiel bewache.
b) Ich bin ein guter Defensivspieler.
c) Ich bin ein starker Torschütze.
d) Ich werfe gut und beständig.
e) Ich bin ein starker und genauer Schütze.
2. a) Ich bin ein ausgezeichneter Rebounder.
b) Ich freue mich, Rebounds zu bekommen.
c) Ich schirme meinen Gegner ab und hindere ihn daran, den Rebound zu bekommen.
d) Mir macht die Verteidigung Spaß und ich mache sie gut.

Langfristige Affirmationen

1. a) Der Trainer hilft und unterstützt mich.
b) Ich lerne eine Menge von dem konstruktiven Feedback meines Trainers.
c) Ich freue mich an dem Feedback, das mir mein Trainer zukommen lässt, und schätze es, und ich nutze es zu meinem Vorteil.
d) Der Trainer ist auf meiner Seite und tritt für mich ein.
2. a) Ich nehme eine Mannschaftsposition ein.
b) Ich bin ein Wettkampfteilnehmer.
3. a) Ich bin in der Bezirksmannschaft.
b) Ich bin Spieler in der Bezirksmannschaft.
c) Ich schaffe alle Bezirksspiele.
4. a) Ich bin in der Landesmannschaft.
b) Ich schaffe alle Landesspiele.
c) Ich bin Mitglied der Landesmannschaft.
5. a) Ich bekomme ein Stipendium, um College Basketball zu spielen.
b) Ich bin ein College-Basketballspieler mit Stipendium.
c) Ich spiele College-Basketball mit einem Stipendium.

Mentales Training

Allgemeine Affirmationen für Basketball

- Ich habe meine Emotionen unter Kontrolle, wenn ich spiele.
- Ich bin entspannt, bereit und hellwach.
- Ich bin ein starker und selbstsicherer Spieler.
- Ich bin ein aggressiver, ethischer Spieler.
- Ich bin ein selbstbewusster Athlet.
- Ich bin heute ein ebenso guter Spieler wie jeder andere auf dem Platz.
- Ich schätze mich und meine Fähigkeiten.
- Ich vertraue mir und bin offen für das Feedback anderer.
- Ich bin vollkommen entspannt und fokussiert.
- Meine Konzentration ist ausgezeichnet.
- Ich bin ruhig, gelassen und gesammelt während des Spiels.
- Ich bin vollkommen konzentriert und ganz in mir selbst, wenn ich einen Freiwurf mache.
- Ich unterstütze und ermutige meine Mannschaftskameraden.
- Alle Mannschaftsmitglieder unterstützen einander.
- Es fällt mir leicht, von einer heftigen Spielsituation in einen ruhigen Stand zu wechseln, um einen Freiwurf auszuführen.
- Während eines Spiels merke ich alle Dinge, die um mich herum geschehen.
- Ich bin schnell und flink.
- Ich habe eine schnelle Reaktionszeit.
- Ich bin ein exzellenter Dribbler.

Visualisierungsprogramm für Basketball

Bevor Sie mit dem Visualisieren beginnen, wenden Sie bitte eine jener progressiven Entspannungsmethoden aus Kapitel 4 an.

Stellen Sie sich vor, wie Sie in der Sporthalle ankommen - nehmen Sie die üblichen Gefühle leichter Nervosität wahr - von Erregung Erwartung. Sehen Sie den Platz, Ihre Sportkameraden, den Trainer - fühlen Sie die Erregung in der Luft und horchen Sie auf die Menschenmenge.

Sie fangen an, sich auf dem Platz warmzulaufen - zu dribbeln - zu laufen - zu werfen - die Mannschaft geht durch ihr Aufwärmprogramm - Sie freuen sich an der Bewegung und sehen dem Beginn des Spiels erwartungsfroh entgegen - Sie spielen den Ball einem anderen Spieler zu - Sie erhalten den Ball, fühlen ihn in Ihrer Hand und werfen wieder sehen Sie sich beim kontrollierten Dribbling wie Sie beide Hände gewandt und gut benutzen rasch denken Sie an Ihre Affirmationen - dribbeln - führen einen perfekten Sprungwurf aus - fühlen, wie Ihr Körper einwandfrei und korrekt mit dem Ball mitgeht - und wieder bekommen Sie den Ball - dribbeln - springen hoch zum gut placierten einhändigen Sprungwurf -. fühlen Sie den Wurf in Ihrem Körper - wie der Ball einwandfrei von Ihrem Handgelenk und Ihrem Zeigefinger abrollt Sie sehen, wie der Ball im Korbring landet.

Sie beenden das Warmlaufen - hören die Anweisungen - Sie verlassen sich auf Ihre Teamkameraden - jeder kennt seine Position und weiß sein Bestes im Spiel zu geben - das Spiel beginnt - Sie setzen sich in Bewegung laufen - machen einen Sternschritt laufen wieder - suchen sich eine günstige Ausgangsposition zu verschaffen - bleiben an Ihrem Mann - Sie bekommen den Ball spielen ihn in ausgezeichneter Manier an einen anderen Mannschaftskameraden weiter - und wieder bekommen Sie den Ball - Sie fangen an zu dribbeln - führen einen vollendeten Sprungwurf aus und machen zwei Punkte Sie spielen sehr gut - Sie fühlen sich stark, flink, leicht.

Mentales Training

Sehen Sie sich spielen. - spüren Sie, wie Ihr Körper locker und frisch ist - stets bereit für den nächsten Wurf - Sie sind völlig konzentriert - "Ich habe eine gute Einstellung und Konzentration - Ich bin ein ruhiger, gelassener und gefasster Spieler.« - Heute Abend ist es leicht für Sie - Sie fühlen sich gut und stark - Sie bemühen sich um einen Rebound - halten den Ball von Ihrem Gegner fern - bewegen sich vor und zurück - zu Ihrem Korb - zum Korb Ihres Gegners - bewachen – springen - machen Punkte - passen - Sie sind gut und schnell - verteidigen gut - bewegen sich flüssig - Sie sind im fortgesetzten Abschirmen Ihres Gegners sehr erfolgreich - - Sie werden gefoult.

Stellen Sie sich vor, wie Sie an der Freiwurflinie stehen und auf den Ball warten - Sie visualisieren Ihren Wurf - einwandfrei, fehlerlos Sie nehmen einen tiefen Atemzug, während Sie den Ball fangen und ruhig dastehen - spüren den Ball in Ihren Händen - hören das Geräusch, wie Sie den Ball vor sich aufspringen lassen Sie schauen zum Korbrand hinauf – atmen - und werfen, schauen, konzentrieren sich auf die Vorderseite des Korbs - der Ball wischt hinein - perfekt - wunderschön - genauso, wie Sie es wollten - das Spiel geht weiter und Sie setzen sich wieder in Gang - mit Ruhe und Leichtigkeit versenken Sie jeden Ball, den Sie wagen - mit einem Lächeln erinnern Sie sich: "Ich weiß, was ich tue, und ich bin hellwach Ich bemerke alles um mich herum - Ich bin konzentriert und aufmerksam. «

Sie sind völlig konzentriert und in das Spiel vertieft, während Sie spielen - Augenblick für Augenblick - immer in der Gegenwart - lösen sich von jeglichen Fehlern, die Sie machen Sie sind im Jetzt - spielen weiter, perfekt und beherrscht bis zum Schlusspfiff - Ihre Mannschaftskameraden ermutigen und unterstützen einander - Sie sind ein Team - »Es macht mir Spaß, dieses Spiel zu spielen - Ich bin ein ruhiger, kontrollierter und starker Spieler.« Es war ein gutes Spiel - Sie haben Ihr Bestes gegeben und fühlen sich großartig.

Lassen Sie das Scheinbild des Spiels langsam davon gleiten - werden Sie Ihres Körpers gewahr, wie er im Sessel sitzt oder auf dem Boden liegt atmen Sie ein - aus - spüren Sie Ihre leichte, mühelose Atmung - erinnern Sie sich an Ihre Empfindungen eines ruhigen und kontrollierten Spiels - wissend, dass Sie Ihre Würfe vollendet ausgeführt haben - Sie sind ein wichtiger Teil der Mannschaft - fühlen Sie den Stolz, das Selbstvertrauen, spüren Sie die Freude über ein gut gespieltes Spiel.

Wenn ich bis drei zähle, dann können Sie Ihre Augen öffnen, und Sie fühlen sich entspannt, zuversichtlich, angeregt und erfrischt – eins- zwei - drei.

Triathlon

Shelley Briggs ist eine 31 Jahre alte Triathletin. Sie läuft seit 1978 und hat elf Marathons vollendet sowie zwei 50-km-Rennen. Sie läuft Distanzen von 800 Meter bis zum Marathon. Sie nimmt bei Langlaufmarathons im Winter teil sowie bei Radrennen während des ganzen Jahres über. Sie hat zehn 100 Meilen-Rennen und zwei 200-Meilen-Rennen vollendet. Zeit ihres Lebens hat sie als Wettkämpferin der verschiedensten Sportarten teilgenommen. Sie geht, wie viele Athletinnen in ihrem Alter, einer Ganztagsbeschäftigung nach und ist verheiratet. Ihr Mann, Steve, nimmt als Wettkämpfer in den gleichen Sportdisziplinen teil. Oft gewinnen sie in ihrer Altersklasse, und manchmal gewinnen sie in der Gesamtwertung des Triathlons und in Radrennen oder belegen den zweiten oder dritten Platz.

Für jene Leser, die mit "Triathlon nicht vertraut sind, interviewten wir Shelley Briggs zum Zwecke einer Zusammenfassung der psychologischen Aspekte eines Triathlon-Wettkampfes. Shelley Briggs' Ziele und Affirmationen spiegeln allgemeine Belange der Triathleten wieder. Psychische Zähigkeit ist in bestimmten Schlüsselsituationen des Wettkampfes vonnöten. Für manche ist das Schwimmen bei hohem Tempo am schwierigsten und zwar auf Grund der Angst vor Krämpfen, Ermüdung und vor dem Untergehen, falls man zu erschöpft ist. Es ist wichtig, ruhig zu bleiben, mit den Armen weit auszuholen und so kräftig wie möglich durchzuziehen. Weiter ist es wichtig, von den anderen Schwimmern freizukommen, hat es doch den Anschein, als schwämmen sie in Tuchfühlung miteinander, und außerdem wird zu Beginn eines dicht gedrängten Wett-

Mentales Training

schwimmens heftig um sich geschlagen. »Zu Beginn meines ersten Triathlon-Wettkampfes hatte ich schreckliche Angst. Da schwammen Leute direkt vor, hinter und neben mir, traten und schlugen mich. Ich war von solch panischem Schrecken erfasst, dass ich ebenfalls nach ihnen schlug und trat, um mich ihrer zu entledigen. Man muss wirklich um seinen eigenen Raum kämpfen. Ich setzte zur Wende an und schwamm zurück und dann dachte ich daran, dass ich mich die ganze Woche über voll Kohlenhydrate gestopft und für diesen Wettkampf gegessen hatte. Ich dachte, dass ich zuviel gegessen hatte! Jetzt kann ich einfach nicht aufhören! Das war mein Ziel das ganze Jahr über gewesen! Also drehte ich um und schwamm weiter. Ich war völlig durcheinander und zu Tode erschrocken und machte einfach weiter. « Die Kälte des Wassers kann ebenfalls ein Problem sein. Trotz des tauben Gefühls muss sich der Schwimmer voll auf seinen Beinschlag bzw. Armzug konzentrieren und einen schnellen Rhythmus bzw. ein hohes Tempo beibehalten. - Was den Radrennteil anbelangt, werden die Beine, der Rücken und der Nacken müde, und der Athlet hat sich auf Entspannung und Geschwindigkeit zu konzentrieren sowie darauf, so tief wie möglich auf dem Rad zu bleiben. Im Triathlon ist es verboten, im Windschatten eines anderen Konkurrenten herzufahren. Oft möchte ein Athlet sich an einen Teamkameraden anhängen, so dass sie sich gegenseitig unterstützen können. Auch Gegenwinde sind ein Problem. Eine psychologische Hilfe ist es, sich vorzusagen, dass alle anderen auch gegen den Wind ankämpfen müssen.

Der Laufabschnitt ist im Grunde genommen das gleiche wie jeder andere Wettlauf Nach zwei Drittel der Strecke, ganz gleich welche Distanz, beginnt der Athlet zu ermüden. Wann immer Läufer den toten Punkt erreichen, tun sie gut daran, sich vorzustellen, dass ihre Beine leicht und schnell sind, dass sie beinahe am Ziel sind, und vielleicht denken sie darüber nach, wie viel sie bereits erreicht haben. Verweilt er bei seinen positiven Gedanken und Autosuggestionen, <die ihn ermutigen und unterstützen, so hilft dies dem Athleten dabei, seine Konzentration und Kontrolle beizubehalten. .

Ziele und Affirmationen

Folgendes sind Shelley Briggs' Ziele für das Jahr:

Ziele für den Gesamtriathlon

1. Am Iron Man Triathlon teilzunehmen.
2. Die gegenwärtige Bestleistung in allen drei Disziplinen zu verbessern.
3. Teilzunehmen an zwei halben Iron – Man - Wettbewerben (Schwimmen 1,2 Meilen [2 km], Radrennen, 56 Meilen [90 km], Laufen 13,1 Meilen [21 km]) und an einem oder zwei Veranstaltungen der Standard-Triathlonstrecke (Schwimmen 0,93 Meilen [1,5 km], Radrennen 24,8 Meilen [40 km], Laufen 6,2 Meilen [10 km]).
4. Sich für die Landesmeisterschaften zu qualifizieren.

Spezielle Ziele für das Schwimmen

1. Mich selbst immer anzutreiben und nicht nach zulassen.
2. Die ganze Strecke über so konditionsstark zu schwimmen, wie ich es nur kann.
3. Mich zu lösen von der Angst, während des Schwimmens zu müde zu werden.

Spezielle Ziele für das Radrennen

1. Es zügig und schnell laufen zu lassen, niemals die Gänge hart einzuschalten.
2. Ein Tempo von 20 Meilen/Stunde oder schneller beizubehalten.
3. Einen Rhythmus zwischen 80-100 Umdrehungen/Minute zu halten.
4. Nach 15 Meilen in einem 20-Meilen-Rennen sicher zu sein, dass der Rhythmus bei 90-100 liegt, so dass die Beine aufgelockert sind für den Wettlauf

Spezielle Ziele für das Laufen

1. Bei Meile 9,7 in einem 13,1-Meilen-Rennen anzufangen, mich selbst anzutreiben.

Mentales Training

2. Mich über Ermüdungserscheinungen hinwegzusetzen.
3. Affirmationen zu sprechen für den Halb - Marathon, beginnend bei Meile 8.
4. Bei einem 10-km-Rennen von Meile 3,5 bis Meile 5 mich energisch ins Zeug zu legen.
5. Am Ende schnell und konditionsstark einzulaufen.
6. Die letzten 400 Meter zu sprinten.

Affirmationen für die Gesamtdisziplin

1. a) Ich bin für den Iron – Man - Wettbewerb startberechtigt.
b) Ich nehme am Iron – Man - Triathlon auf Hawaii teil.
c) Ich beende den Iron – Man - Wettbewerb.
2. a) Ich verbessere meine gegenwärtige Bestzeit in allen drei Disziplinen.
b) Ich schwimme 32:50 oder schneller im I-Meilen-Wettbewerb.
c) Ich fahre 2:57 oder schneller im 56-Meilen Radrennen.
d) Ich laufe 1:35 oder schneller im Halb Marathon.
e) Ich bin eine widerstandsfähige Konkurrentin.
3. a) Ich nehme an zwei halben Marathon - Triathlone in diesem Jahr teil.
b) Ich nehme in zwei Standard-Triathlone in diesem Jahr teil.
4. a) Ich qualifiziere mich für die Landes-Triathlon Meisterschaft.
b) Ich schneide gut ab in der Landes-Triathlon Meisterschaft.
c) Ich plaziere mich unter den ersten fünf in der Landes-Triathlon-Meisterschaft.

Spezielle Affirmationen für das Schwimmen

1. a) Ich treibe mich energisch an während des Schwimmens.
b) Es macht mir Spaß, mich beim Schwimmen anzutreiben.
c) Im Schwimmen bin ich eine ausgezeichnete Wettkämpferin.
2. a) Ich bin stark und schnell beim Schwimmen.
b) Ich schwimme so konditionsstark, wie ich kann.
c) Es fühlt sich gut an, so stark zu schwimmen.
3. a) Ich bin angstfrei, während ich schwimme.
b) Ich bin locker und sicher, während ich schwimme.
c) Ich bin selbstsicher und habe mich in der Kontrolle, wenn ich angestrengt schwimme.

Spezielle Affirmationen für das Radrennen

1. a) Ich lasse die Räder zügig und schnell laufen.
b) Ich fahre schnell und zügig.
c) Es ist ein leichtes für mich, es zügig und rasch laufen zu lassen.
2. a) Ich fühle mich wohl bei 20 Meilen pro Stunde.
b) Ich fahre gleichmäßig mit 20 Meilen pro Stunde oder schneller.
c) Ich halte mein Tempo von 20 Meilen pro Stunde oder mehr.
3. a) Ich halte meinen Rhythmus zwischen 80-100 Umdrehungen pro Minute.
b) Es ist einfach für mich, meinen Rhythmus zwischen 80-100 Umdrehungen pro Minute zu halten.
c) Meine Beine sind stark und schnell bei 80-100 Umdrehungen pro Minute.
4. a) Bei 15 Meilen eines 20-Meilen-Rennens erhöhe ich mit Leichtigkeit meinen Rhythmus auf 90-100.
b) Meine Beine sind entspannt und locker.
c) Meine Beine sind entspannt und locker während des letzten Viertels des Radrennens.
d) Es macht mir Spaß, meinen Rhythmus gegen Ende des Rennens zu erhöhen.

Spezielle Affirmationen für das Laufen

Mentales Training

1. a) In einem Halb-Marathon fange ich bei Meile 9 oder 10 an, mich hart anzutreiben.
b) Ich habe Spaß an diesem Teil des Rennens. c) Ich habe ein gutes Gefühl dabei, mich gegen Ende des Rennens anzutreiben..
2. a) Ich setze mich leicht über Müdigkeitserscheinungen hinweg. .
b) Das Rennen wird bald vorüber sein und ich laufe ausgezeichnet.
c) Ich habe hart dafür gearbeitet, und ich bin mir meiner Fähigkeit und Stärke sicher.
d) Streng dich weiter an, ich hab's bald geschafft!
3. a) Ich bin eine starke und schnelle Läuferin.
b) Ich bin fit und schnell.
c) Ich bin eine widerstandsfähige Wettkämpferin.
d) Ich bin eine exzellente Läuferin und dies hier ist ein Kinderspiel.
4. a) Es macht mir Spaß, mich bei einem 10-km Rennen von Meile 3,5 bis Meile 5 energisch ins Zeug zu legen.
b) Die Meilen 3,5 bis 5 sind der beste Abschnitt meines 10-km-Rennens.
c) Ich beschleunige mit Leichtigkeit von Meile 3, 5 bis 5 im 10-km-Rennen.
5. a) Ich bin eine schnelle Spurtläuferin und habe eine gute Spurtkraft.
b) Ich laufe stark und schnell ein.
c) Die letzte halbe Meile laufe ich stark und kräftig.
6. a) Ich habe viel Energie und sprinte die letzten 400 Meter.
b) Ich bin eine gute Sprinterin.
c) Mir machen die letzten 400 Meter Spaß und ich mag es, am Ende zu sprinten.
d) Ich bin eine ausgezeichnete Triathletin.

Visualisierungsprogramm für den Triathlon

Beginnen Sie mit der progressiven Entspannung aus Kapitel 4.

Sehen Sie sich bei Ihrer Ankunft am Triathlon Kurs - nehmen Sie die Menschen wahr, die Umwelt - Sie machen sich zum Schwimmen bereit' - Sie tragen Ihren Badeanzug und die Schutzbrille - eine Nummer ist an Ihrem Bein oder Arm angebracht - Menschen laufen ziellos umher, versunken in ihre eigenen Gedanken - hören Sie die Geräusche und fühlen Sie die Energie, die Sie umgibt und die in Ihnen ist. Sie gehen durch Ihr Aufwärmprogramm - das Rad ist fertig, die Laufschube warten schon - lassen Sie aus Ihrem Kopf entschwinden - Sie fangen nun an, sich ihre Schwimm-Affirmationen aufzusagen - Sie entspannen sich - denken an einige Ihrer Ziele - insbesondere an jene im Schwimmen - dass Sie sich mächtig ins Zeug legen - frei von Angst sind - und so kräftig und schnell schwimmen, wie Sie nur können.

Sie stellen sich in einer Reihe auf - spüren dabei die Erregung in Ihrem Körper - hören die Anweisungen - beobachten das Wasser warten - der Startschuss geht los - Sie laufen zum Wasser, stürzen sich hinein und fühlen dabei die Kälte an Ihrer Haut - viele Schwimmer umgeben Sie - Sie bleiben ruhig, schwimmen und ziehen die Anne kräftig an sich heran - Sie erinnern sich daran, sich energisch anzutreiben - Sie konzentrieren sich allein

auf Ihre Form, Ihren Anzug und Ihren Beinschlag - bewegen sich aus dem Gedränge heraus in Richtung auf eine gute Position nehmen an Tempo zu, während Sie nach vorne ziehen - legen sich enorm ins Zeug – Sie fühlen sich entspannt und voller Bereitschaft Ihre Schwimmzüge sind gleichmäßig und kontrolliert - mit kräftigen Armzügen ziehen Sie das Wasser an sich heran. »Ich bin eine starke, zügige und kräftige Schwimmerin. « - Sie erreichen die

Mitte der Strecke - schwimmen energisch, schnell, mit kräftigen Zügen durch das Wasser sehen die Küste - spüren, wie Sie das Wasser elegant durchschneiden - näher und näher - Sie können das rhythmische Eintauchen Ihrer Arme hören, während Sie sich kraftvoll bewegen - eintauchen - durchziehen - Sie schwimmen mit höherem Schlagrhythmus, wissend, dass Sie beinahe am

Mentales Training

Ziel sind - Sie werden bald aus dem Wasser heraus sein - Sie sind wirklich gut - Sie haben sich die ganze Strecke über mächtig ins Zeug gelegt.

Sie erreichen die Küste - laufen zu den Umkleidekabinen und ziehen sich so schnell wie möglich an - Sie fühlen den Ruck des Stoffes auf Ihrer nassen Haut - Sie sind völlig konzentriert und kontrolliert, als Sie auf Ihr Rad springen, und fahren los - treten wild in die Pedale stellen eine gute Geschwindigkeit auf - "Das war schnell - tolle Leistung - das hab' ich hervorragend gemacht. « - Sie gewöhnen sich in den Radrhythmus ein, treten ruhig die Pedale - Ihre Hände und Füße erwärmen sich langsam - Sie fühlen sich immer besser - stark und "Herr« der Lage - schnell und elegant - Ihre Beine drehen sich kraftvoll - treten energisch - Ihr Körper ist locker - Ihr Hals gestreckt - Sie verlagern Ihren Körper auf dem Rad in eine bequeme Position - fahren zuversichtlich an der Seite einer anderen Radfahrerin.

Sie fangen an zu plaudern - eine angenehme Art, sich munter zu halten - Sie fühlen sich leicht - haben sich in der Kontrolle Ihr Rhythmus ist gut, genau so, wie Sie ihn wollen - Sie treten die Pedale" mit Kraft, halten Ihre 90 Umdrehungen in der Minute aufrecht Ihre Räder drehen sich schneller - leichtere Gänge - Sie fühlen sich gut - legen sich richtig in die Kurven - sind wachsam beim Bergabfahren - essen ein paar Bananen, trinken Wasser, stärken sich mit einigen notwendigen Kohlenhydraten - Sie verspüren ein wenig Müdigkeit und fühlen sich gleich zeitig gut.

Holen Sie sich Ihre Affirmationen und Ziele für diesen Radabschnitt ins Gedächtnis - treten Sie ruhig und schnell - strengen Sie sich an dabei fühlen Sie sich gut - .Sie sind fast am Ziel angelangt - der Boden scheint nun vorbei zu

fliegen - Sie lassen alles hinter sich, während Sie dem Ziel immer näher kommen Gedanken an den Wettlauf fangen an, Ihre Sinne zu kreuzen - Sie nehmen sie wahr und lassen sie wieder los, während Sie sich auf einen harten "Sprint« ins Ziel konzentrieren.

Sie fahren hinüber zu dem Ihnen zugewiesenen Platz, stellen Ihr Rad an seinen ordnungsgemäßen Ort und ziehen rasch Ihre Laufschuhe an schnüren jeden von ihnen schnell und ruhig zu - dann laufen Sie los - aaahhh, Ihre Beine fühlen sich gut an, sie sind locker und warm und bereit zu laufen - Sie fangen an, rundum locker zu werden - sich aufzuwärmen Sie atmen intensiv und tief - Ihr Körper findet seinen Rhythmus - Sie fühlen sich sehr gut

- dies ist der leichte Teil für Sie – werden Sie des Straßenbelags gewahr unter Ihren Füßen und des Geräuschs, das Ihre Schritte machen - "Ich bin eine starke Läuferin dies hier ist meine stärkste Disziplin - für die nächsten drei Meilen laufe ich konditionsstark und mit Leichtigkeit. «

Nach drei Meilen fangen Sie an, sich anzutreiben - an Tempo zu gewinnen - Sie sprechen Ihre Affirmationen - Sie sehen die 6-Meilen-Markierung vor Ihnen - Sie passieren jetzt einige andere Läuferinnen - in völliger Kontrolle - Sie treiben sich an - drängen vorwärts - laufen vorbei - beschleunigen - beginnen die letzten 400 Meter zu sprinten - überholen weitere Läuferinnen - überraschen diese völlig - Sie überqueren die Ziellinie - sind eine der ersten über der Linie - Sie ringen nach Atem – die Seiten heben und senken sich - Sie atmen schwer - sind erschöpft - heiter erregt - voll Freude - zufrieden.

Spüren Sie das Hochgefühl in Ihrem Körper aufsteigen - die Glückseligkeit, die Zufriedenheit - Sie wissen, Sie haben gewonnen haben Ihr Bestes gegeben - Sie haben Ihre Ziele erreicht - erleben Sie alles in Ihrem Inneren - danken Sie Ihrem Körper für alles, das er Ihnen heute gegeben hat - lassen Sie alles durch Ihren ganzen Körperfließen - in jedes Blutgefäß und jede Zelle - spüren Sie den Stolz, das Selbstbewusstsein, und erleben Sie das Gefühl, etwas vollbracht zu haben - hören Sie die Menschenmenge - Ihre Freunde und jene, die Sie nicht kennen - erleben Sie das alles.

Lassen Sie das Bild davon gleiten - atmen Sie ein - aus - ein - aus – spüren Sie Ihren Körper im Sessel oder auf dem Boden - erleben Sie noch einmal die Eindrücke der Vollendung, des Glücks und der Zufriedenheit, die Sie erfahren haben, weil Sie Ihren besten Triathlon vollbracht haben. - Wenn ich bis drei zähle, werden Sie Ihre Augen öffnen und sich frisch, gestärkt und

selbstsicher fühlen - eins zwei - drei.

Laufen: 800 und 1500 Meter

Ranza Clark ist eine 23 Jahre alte Mittelstreckenläuferin der nationalen Klasse aus Kanada. Sie nahm vier Jahre lang an Wettkämpfen der Universität von Oregon in der Mannschaft mit Leann Warren, Claudette Groenendaal und Kathy Hayes teil. Ihre persönlichen Bestzeiten sind 2:01.7 im 800-m-Rennen und 4:07.5 im 1500-m-Rennen, und sie hat vor, noch für einige Jahre an Wettkämpfen teilzunehmen. Bei den Olympischen Spielen 1984 lief sie in der kanadischen Mannschaft und qualifizierte sich bis zum Semifinale im 800-m-Lauf. Sie ist eine ausgezeichnete Läuferin, die weiterhin ihre Zeiten in dem Maße verbessern wird, wie sie an Wettkämpfen von nationalem und internationalem Niveau teilnimmt.

Ranza Clark's Reaktion auf ihre erste Olympiade war eine allgemein übliche: »Ich war begeistert und erfreut, als man mich für das kanadische Team aus suchte. Meine eigenen Mindestanforderungen, um in das Team aufgenommen zu werden, waren genau 2:00 oder schneller, ja, und plötzlich fand ich mich in der Mannschaft. Innerlich war ich nicht richtig darauf vorbereitet, obwohl ich wirklich gut lief. Als ich anlässlich der Trainingsläufe in Los Angeles war, fing ich an, die anderen Athletinnen zu beobachten, und ich sah mir die Rumäninnen an, die wirklich stark zu sein schienen, und da war ich. Ich denke, es wäre leicht gewesen, einfach auszufliegen beim Anblick der Körper dieser Frauen, denn sie sehen so muskulös und stark aus. Sie laufen alle weit unter zwei Minuten.

Ich weiß, ich war verschreckt und hatte nur Angst. Ich wollte wirklich ein gutes Rennen laufen, aber es gelang mir einfach nicht, eine große Show hinzulegen... alles war jetzt möglich! Ich fühlte eine Menge Druck von anderen Leuten, die da auf mich einredeten: >Das ist das größte Ziel deines Lebens. <

Ich hatte Angst, in den Vor- und Zwischenläufen zu schnell loszulaufen. Ich erreichte das Semifinale und fühlte mich besser. Da waren einige physische Schwierigkeiten. Es gab Gedränge und Gerempel. Zweimal kam mir ein Bein in die Quere, und das zweite Mal fiel ich beinahe der Länge nach hin. Meine ganze Konzentration war beim Teufel. Es endete damit, dass ich bei den Olympischen Spielen langsamer lief als bei den Collage-Veranstaltungen in Eugene. Wenn ich geistig und körperlich besser vorbereitet gewesen wäre, wäre ich bei der Olympiade viel besser gelaufen. Ich glaube nicht, dass mein Selbstvertrauen jemals auf einem tieferen Punkt gewesen ist.

Sobald die Olympischen Spiele vorbei waren, ging ich nach Europa. Ich wollte mehr an Wettrennen teilnehmen. Es ist schön, in Europa zu laufen. Du weißt, dass es eine Menge Wettkämpfe gibt, in denen du mitmachen kannst, und nie lastet irgendein Druck auf dir. Ich fühlte mich viel besser, als ich drüben ankam. Du bist vollkommen allein und läufst für dich. Es ist so anders. Du musst dir keine Gedanken darüber machen, dass du für ein Team läufst. Du läufst für dich, musst nicht die Erwartungen von irgendjemand anderen erfüllen. Ich lief meine 4:07.5 (1500 m) Bestzeit in Europa. Ich war sehr selbstsicher und verfügte über eine gute Konzentration. Ich wusste, dass dies die Antwort war. Im Rennen war ich viel aggressiver und ich fühlte mich sicher und hatte mich völlig in der Kontrolle. «

Ziele und Affirmationen

Mit diesem wichtigen Jahr, das hinter ihr lag, stellte Ranza Clark ihr Programm für das kommende Jahr zusammen; es war darauf abgezielt, ihr Selbstvertrauen aufrechtzuerhalten und ihre Bestzeit zu verbessern.

Mentales Training

Kurzfristige Ziele

1. Es in Ordnung zu finden, wenn das Training auf Grund von Krankheit oder Verletzungen ausfallen muss.
2. 2:01 oder schneller zu laufen bei den 800 m.

Mittelfristige Ziele

1. Die grundlegende Beingschwindigkeit zu erhöhen.
2. Meine 800-Meter-Bestzeit im Wettkampf in den nächsten sechs Monaten zu verbessern.

Langfristige Ziele

1. Die kanadische Meisterschaft sowohl über 800 wie über 1500 Meter zu gewinnen.
2. Eine Goldmedaille über 800 oder 1500 Meter in meinem nächsten großen internationalen Wettkampf 1986 zu gewinnen.

Kurzfristige Affirmationen

1. a) Ich gehe rasch.
b) Ich bin fit und schnell.
c) Es ist okay, eine Weile nicht zu laufen, um gesund zu werden.
d) Mein Körper ist gesund und ausgeruht.
e) Nachdem ich kurz ausgesetzt habe, um gesund zu werden, laufe ich sogar
Ich bin gut erholt und bereit, gut zu laufen.
2. a) Ich laufe 2:01 oder schneller.
b) Ich laufe unter 2:01.
c) Ich bin in ausgezeichneter Verfassung.
d) Gewichtheben macht mich kräftiger.

Mittelfristige Affirmationen

1. a) Ich verfüge über eine hohe Geschwindigkeit in meinen Beinen.
b) Tempoarbeit macht Spaß und ich genieße sie
c) Tempoarbeit zu tun macht mich explosiv und schnell.
d) Ich habe eine gute Spurtkraft.
e) Ich erreiche mein volles Geschwindigkeitspotential.
2. a) Ich laufe eine persönliche Bestzeit innerhalb der nächsten 6 Monate bei den 800 Metern.
b) Ich breche den Rekord von 2:00 bei 800 Metern.
c) Ich laufe die 800 Meter in 2:00 oder schneller.

Langfristige Affirmationen

1. a) Ich gewinne die kanadischen Meisterschaften 1985 über 1500 Meter.
b) Ich gewinne die kanadischen Meisterschaften 1985 über 800 Meter.
c) Ich bin Goldmedaillen-Gewinnerin bei den kanadischen Meisterschaften 1985 im August.
2. a) Ich gewinne meinen nächsten internationalen Wettbewerb im Jahr 1986 über 1500 Meter.
b) Ich gewinne meinen nächsten internationalen Wettbewerb im Jahr 1986 über 800 Meter.

Allgemeine Affirmationen für 800 und 1500 Meter

Gesundheit und Körper

- Ich bin schlank und schnell.
- Alles an mir ist Muskelkraft.
- Ich bin eine kraftvolle und starke Läuferin.

Mentales Training

- Ich bin gesund und fit.

Training

- Ich liebe das Gefühl, ein schweres, anstrengendes Konditionstraining zu vollenden.
- Ein gutes Konditionstraining ist die Anstrengung immer wert.
- Auch wenn ich müde sein sollte, vergeht die zweite Hälfte des Trainings rasch und ich bringe eine gute Leistung.

Wettkampf

- Ich gerate innerlich in Hochstimmung und werde aufgeregt, was das Laufen angeht.
- Ich bin bereit, an der Startlinie wie eine Rakete loszulaufen.
- Ich genieße die »Schmerzhaftigkeit« des harten Antreibens und des alles Gebens, während ich laufe.
- Ich habe eine starke Spurtkraft.

Verletzung

- Mein Körper regeneriert rasch.
- Eine Laufpause ist konstruktiv.
- Mein Körper heilt rasch.
- Ich freue mich sehr darauf, wieder zu laufen und an Wettkämpfen teilzunehmen.
- Ich laufe gut, sogar besser, nachdem ich eine Pause eingelegt habe, um gesund zu werden.
- Ich laufe schmerzfrei.

Visualisierungsprogramm für das 800-m-Rennen

Bevor Sie mit dem Visualisieren dieses und des nächsten Programms beginnen, wenden Sie bitte eine der progressiven Entspannungsmethoden aus Kapitel 4 an.

Sehen Sie sich an der Bahn eintreffen, wo Sie konkurrieren werden, Sie tragen Ihren Sportdress. Während Sie aus dem Auto aussteigen, sind Ihre Gedanken beim Wettlauf. Nehmen Sie die Umwelt wahr - wie das Wetter ist - die Sonne, die Wolken - was immer Sie sehen können. Achten Sie auf die anderen Läuferinnen und spüren Sie, I wie Sie selbst ruhig, zuversichtlich und entspannt sind - sich wirklich gut fühlen. Sie erwarten das Rennen – sehe Ihrem Lauf mit Freude entgegen - in Ihrem Inneren haben Sie ein tiefes, ruhiges Gefühl und Sie wissen, dass Sie sehr gut vorbereitet sind - Sie haben trainiert und sind jetzt bereit. Sehen Sie sich bei Ihrem üblichen Vorbereitungsprogramm - stellen Sie sich bei Ihren Dehn- und Aufwärmübungen vor, die Sie auf Ihr Rennen vorbereiten - Dehn- und Schrittlübungen sowie kurze, aufwärmende Anläufe. Vergegenwärtigen Sie sich, wie Sie durch alle Schritte Ihres Aufwärmprogramms gehen. Nachdem Sie sich warmgelaufen haben, sehen Sie sich dabei, wie Sie Ihren Trainingsanzug ausziehen und Ihre letzten Dehnübungen machen - Ihre letzten Schritte - und wie Sie sich an der Startlinie aufstellen für das 800-m-Rennen, das Sie im Begriff sind zu laufen. Hören Sie den Starter, wie er Ihnen Anweisungen gibt - Sie nehmen Ihre Gegner wahr und erkennen einige von ihnen Sie kennen deren Stärken und Schwächen fühlen Sie sich selbst sehr entspannt, jedoch erregt und dieses Rennen erwartend. Sie können spüren, wie das Adrenalin in Ihrem Körper strömt, und Sie sind entspannt - Ihre Muskeln warten darauf dass es losgeht. Sie sind ruhig und dennoch hellwach, und Sie wissen, dass Sie bereit sein werden für den Start, sobald Sie den Startschuss hören, und dass Sie bereit sind für dieses Rennen. Draufhaben Sie schon lange gewartet.

Während Sie an der Startlinie stehen, können Sie das vertraute Hämmern Ihres Herzens hören - jene vertraute Aufregtheit, die Ihren Körper vor jedem Rennen durchströmt. Machen Sie sich

Mentales Training

klar, dass Sie dort sind, um zu laufen, und dass Sie sehr gut laufen werden. Sie haben dieses Rennen erwartet und sich darauf gefreut, und Sie werden es gründlich genießen. Der Schuss ertönt und Sie starten - jeder einzelne läuft und kämpft um eine günstige Position - die Meute richtet sich auf ein schnelles, angenehmes Tempo ein und Sie haben eine gute Position in der Menge. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich Zeit lassen - dass Sie entspannt und flüssig bleiben - schnell und locker - bleiben Sie bei den Leuten, bei denen Sie bleiben wollen - seien Sie in der Position, in der Sie zu Beginn des Rennens sein wollen. Aus dem Augenwinkel heraus beobachten Sie die anderen Läuferinnen um Sie herum - verfolgen, wo sie sind - wissen; dass Sie ein starkes, kontrolliertes Rennen laufen. Ihr Schritt ist ruhig - Sie sind konzentriert und im Gleichgewicht und fühlen sich gut - Sie genießen das Rennen sehr. Sie lieben. das

Gefühl des Wettkampfes - laufen um die Kurve - Sie mögen es sehr, sich in die Kurven hineinzulegen - spüren Sie diese Kraft und Energie, welche durch Ihren Körper wogt.

Sie haben die erste Runde hinter sich. Sie kennen Ihre Strategie - Sie führen diese Strategie weiterhin aus - Sie fangen an vorwärts zu drängen, sich nach vorn zu bewegen, an den anderen vorbeizueilen - Sie starten Ihren Spurt. Es fühlt sich an, als würden Sie den höchsten Gang einschalten - Sie beschleunigen Ihr Tempo. Sie fühlen die Intensität in dem Rennen - spüren die Erregung - die Gewalt in Ihrem Körper - Sie sind sich der Kontrolle in Ihrem Körper bewusst - Sie laufen und laufen. Sie konzentrieren sich auf diese dritten 200 Meter. Sie entspannen sich und laufen unerbittlich, bereiten sich geistig auf die letzten 200 Meter des Rennens vor. Sie bringen sich in Position - diese letzte Gerade ist wichtig. Sie sind bereit und zuversichtlich. Mit langen Schritten passieren Sie die 800-m-Markierung. Die letzten 200 Meter liegen vor Ihnen, Sie gehen in die Kurve, laufen schnell und entspannt - mit Riesenschritten, mit den Armen weit und kraftvoll ausholend - schießen durch die letzte Kurve in Richtung Ziel. Jetzt werden Sie zur Sprinterin bewegen sich kraftvoll die Zielgerade hinunter. Sie sind in guter Form und behalten diese Form bei - Sie haben das Gefühl, als schwebten Sie sehr schnell - Sie fliegen einfach dahin und vorbei an den Läuferinnen, die Sie überholen wollen. Sie können die Energie fühlen, die Ihren Körper durchströmt - spüren Sie die Macht - die Gewalt - Ihre Beine und Ihre Arme holen weit aus und Sie fühlen sich gut.

Die letzten 50 Meter sind zu laufen. Sie legen an Tempo zu, und Sie und Ihre Konkurrentin sind Schulter an Schulter. Aus Ihrem tiefsten Innern holen Sie das Extra an Reserve hervor, die Sie sich aufgehoben haben, und setzen sie ein. Sie ziehen an dieser letzten Konkurrentin vorbei. Sie behalten Ihr Tempo bei und Ihre Form - machen starke, mächtige Schritte, stets zügig und selbstsicher. Sie spüren, wie Ihr Körper völlig beherrscht und in hervorragender Form ist, während er ausschreitet und sich fortbewegt. Sie blicken auf und sehen die Ziellinie und das Band. Sie fliegen auf die Ziellinie zu und Sie spüren, wie das Band gegen Ihre Brust schlägt, und Sie wissen, dass Sie gewonnen haben. Ein Gefühl der Euphorie und des Stolzes durchfährt Ihren Körper. Ihnen ist klar, dass Sie getan haben, was Sie tun wollten. Sie wissen, wie stark Sie sind, und Sie erfahren das Glück und die Freude, Ihr Ziel zu erlangen - die Genugtuung und Erfüllung über eine gelungene Leistung - Sie wissen, dass Sie geistig und körperlich stark sind, und dass Sie Ihren Gegnern physisch und psychologisch überlegen sind. Sie haben Ihr physisches wie mentales Training absolviert, und das alles hat sich ausgezahlt.

Sie kommen zum Stillstand - Ihre Flanken wogen - Sie kriegen wieder Luft. Über Sie kommt tiefe Zufriedenheit und Freude. Menschen treten auf Sie zu und schütteln Ihnen die Hand, klopfen Ihnen auf die Schulter. Sie freuen sich ebenfalls für Sie. Vernehmen Sie ihre Stimmen, die voller Aufregung sind, und hören Sie, was sie sagen.

Nachdem Sie wieder zu Atem gekommen sind, laufen Sie langsam, erleben den Geschmack des Sieges und kosten ihn aus in diesem besonderen Augenblick Ihres Lebens - diesen Augenblick der völligen Zufriedenheit, da Sie Ihr Bestes gegeben haben. Sie danken Ihrem Körper - Ihren Beinen, Ihrer Lunge und allen Ihren Körperteilen für die exzellente Art und Weise, mit der sie Ihnen geholfen und Ihnen gedient haben. Zum Applaus Ihrer Freunde und von

Mentales Training

Menschen, die Sie nicht einmal kennen, denen es Spaß gemacht hat, Ihnen beim Rennen zuzusehen, laufen Sie Ihre Siegesrunde rund um die Bahn. Sie haben Ihr Ziel erreicht.

Lösen Sie sich nun von dem Bild und dem Gefühl und beginnen Sie langsam, wieder in Ihre gegenwärtige Umgebung einzutreten. Stellen Sie die Beziehung her zu Ihrer physischen Welt - fühlen Sie den Stuhl, auf dem Sie sitzen, spüren Sie die Entspannung und die Schwere Ihrer Arme und Beine - bewegen Sie sanft Ihre Zehen und dann Ihre Finger - werden Sie Ihrer Atmung gewahr - atmen Sie tief ein – halten Sie den Atem an - und atmen Sie aus. Sie fühlen sich entspannt und erfüllt mit neuer, harmonischer Energie. Wenn Sie bereit sind öffnen Sie die Augen.

Visualisierungsprogramm für das 1500-m-Rennen

Sehen Sie sich an der Bahn, wo Sie am Wettkampf teilnehmen werden. Sie tragen Ihren Sportdress. Ihre Gedanken sind beim 1500-m-Lauf. Nehmen Sie die Umwelt wahr - wie das Wetter ist - die Sonne, die Wolken - was immer Sie sehen können. Achten Sie auf die anderen Läuferinnen und fühlen Sie, wie Sie selbst ruhig, zuversichtlich und entspannt sind - sich wirklich gut fühlen. Sie erwarten das Rennen sehen Ihrem Lauf mit Freude entgegen, und in Ihrem Inneren haben Sie ein tiefes, ruhiges Gefühl und Sie wissen, dass Sie sehr gut vorbereitet sind. Sie haben trainiert und sind jetzt bereit. Sehen Sie sich bei Ihrem üblichen Vorbereitungsprogramm - stellen Sie sich bei Ihren Dehn- und Aufwärmübungen vor, die Sie auf Ihr Rennen vorbereiten - Dehn- und Schrittübungen sowie kurze, aufwärmende Anläufe. Vergegenwärtigen Sie sich, wie Sie durch alle Schritte Ihres Aufwärm- Programms gehen.

Nachdem Sie sich warmgelaufen haben, sehen Sie sich dabei, wie Sie Ihren Trainingsanzug ausziehen und Ihre letzten Dehnübungen machen - Ihre letzten Schritte - und wie Sie sich an der Startlinie aufstellen für das 1500-m-Rennen, das Sie im Begriff sind zu laufen. Hören Sie den Starter, wie er Ihnen Anweisungen gibt Sie bemerken Ihre Gegner und deren Schwächen - fühlen Sie, wie Sie selbst sehr entspannt, jedoch erregt sind, dieses Rennen erwartend. Sie können spüren, wie das Adrenalin in Ihrem Körper strömt, und Sie sind entspannt - Ihre Muskeln warten darauf dass es losgeht. Sie sind ruhig und dennoch hellwach, und Sie wissen, dass Sie bereit sein werden für den Start, sobald Sie den Startschuss hören, und dass Sie bereit sind für dieses Rennen. Darauf haben Sie schon lange gewartet.

Während Sie an der Startlinie stehen, können Sie das vertraute Hämmern Ihres Herzens hören jene vertraute Aufgeregtheit, die Ihren Körper vor einem Rennen durchströmt. Machen Sie sich klar, dass Sie dort sind, um zu laufen, und dass Sie sehr gut laufen werden. Der Schuss ertönt und Sie starten - jeder einzelne läuft und kämpft um eine günstige Position - die Meute ändert und bewegt sich andauernd, während Sie in die erste Biegung einlaufen. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich Zeit lassen - dass Sie entspannt und flüssig bleiben - bleiben Sie bei den Leuten, bei denen Sie bleiben wollen - seien Sie in der Position, in der Sie am Anfang des Rennens sein wollen. Jemand rempelt gegen Ihre Schulter Sie behalten Ihre Form und Ihre Balance aus dem Augenwinkel beobachten Sie die anderen Läuferinnen um Sie herum - verfolgen, wo sie sind. Ihr Schritt ist ruhig - Sie sind konzentriert und im Gleichgewicht und fühlen sich gut - Sie genießen das Rennen sehr. Sie lieben das Gefühl des Wettkampfes und fühlen die Kraft und die Energie, welche durch Ihren Körper wogt, während Sie sich in die nächste Kurve hineinlegen. Bei dieser ersten Runde haben Sie das Gefühl, als schwebten Sie entlang, leicht und vollkommen kontrolliert.

Sie beenden die erste Runde wie im Flug und fühlen sich sehr gut. Die zweite Runde beginnt, Sie kommen aus der nächsten Kurve und bewegen sich die Gegengerade hinunter, fühlen vielleicht ein wenig den Wind auf Ihrem Gesicht - und Sie wissen, dass Ihre Beine stark sind.

Mentales Training

Obwohl Sie in den Wind hineinlaufen, haben Sie die Herrschaft über sich und sind in guter Form, verstecken sich hinter jemandem, der vielleicht führt - fühlen sich außerordentlich angenehm und wohl in Ihrer Haut - Sie »kreuzen« noch immer, fühlen sich stark und laufen schnell - . nehmen die Kurven, laufen die Gerade hinunter, beenden die zweite Runde.

In der dritten Runde fangen Sie an, hart zu arbeiten und das fühlt sich gut an - denken Sie an Ihre Taktik - wenden Sie weiterhin an. Erforschen Sie Ihr tiefstes Inneres und erkennen Sie, dass, wenn Sie das Tempo ein wenig forcieren, Sie sich gut fühlen werden - es ist an Ihnen, variieren Sie das Tempo ein wenig und Sie bekommen einen weiteren Energiestoß. Wissend, dass alle Läufer müde werden, sagen Sie zu sich, dass Sie stark sind, dass Sie sich unter Kontrolle haben, dass Ihre Kondition gut ist - Sie lechzen nach diesem Sieg - Sie wollen eine gute Zeit. Fühlen Sie, dass Sie stark sind und sich in der Hand haben. Gewinnen Sie an Boden, vielleicht überholen Sie einige, peilen eine andere Position in der Läufergruppe an - schauen Sie, wo Sie sein wollen - beobachten Sie die Menschen um Sie herum - vergewissern Sie sich, dass Sie am richtigen Platz sind - ergreifen Sie ein paar Maßnahmen - und umrunden Sie einige Läuferinnen, an denen Sie herumkommen wollen - Sie laufen weiter und kennen Ihre Taktik für dieses 1500-m-Rennen.

Fahren Sie fort, Ihre Strategie auszuführen, während Sie sich der letzten Runde nähern. Spüren Sie Ihre Beine, Sie wissen, dass sie da sind und stark sind. Beim Einatmen stellen Sie sich vor, dass Sie lebenswichtige neue Energie an die Stelle der Müdigkeit setzen, die Sie vielleicht verspüren. Fühlen Sie, wie die erneuerte Energie Ihren Körper füllt - Ihre Arme sind stark - Ihre Beine sind stark. Spüren Sie, wie die Luft in Ihre Lungen strömt - . das ist es, was Sie mögen - dass Ihr Körper kämpft, sich gegen Sie selbst stellt gegen die anderen Läuferinnen. Sie mögen den wetteifernden Charakter hierbei und Sie genießen es, sich selbst anzutreiben.

Das Glockenzeichen der letzten Runde ertönt. Drei Viertel des Rennens sind gelaufen. Sie wissen, dass Sie jetzt angreifen müssen - dass Sie mit dem Spurt beginnen müssen - Sie drängen nach vorn - sehen sich, wie Sie eine Läuferin nach der anderen hinter sich lassen. Sie bringen sich auf der Geraden in Position - überholen, wen immer Sie wollen - sehen sich, wie Sie sich in die Kurve hineinlegen und wirklich schnell laufen und sich echt gut fühlen - jetzt, da Sie aus der Kurve kommen, greifen Sie an - Sie holen alles aus sich heraus.

Sie wissen, dass Sie noch etwas Reserve haben, und Sie wechseln in den letzten Gang und merken, wie Sie davon sprinten. Sie werden wirklich immer stärker und Sie laufen so schnell wie Sie können - fliegen geradezu die letzte Gerade hinunter. Spüren Sie Ihre Beine, wie sie unter Ihnen laufen und laufen und laufen. Spüren Sie die Energie in Ihrem Körper wie eine Brandungswelle. Ziehen Sie an der letzten Person vorbei, als stünde sie still. Sie können das Zielband vor sich sehen - spüren Sie das Band auf Ihrer Brust, wie Sie über die Ziellinie stürmen - sich an der inneren Euphorie erfreuend, das Beste geleistet zu haben - an dem guten Gefühl - darüber, dass Sie Ihr Rennen unter Kontrolle hatten.

Sie halten an - keuchen - atmen schwer - versuchen, den Atem wiederzugewinnen, kommen schließlich wieder zu Atem - Sie fühlen sich gut, Menschen kommen und berühren Sie, klopfen Ihnen auf die Schulter, schütteln Ihre Hand. Die Heiterkeit, die Erleichterung, die Freude, welche Sie fühlen, wenn es vorbei ist. Langsam fangen Sie wieder an zu laufen, um sich abzuwärmen, Sie umrunden die Bahn - es ist Ihre Siegesrunde, die Sie langsam laufen, dabei sind Sie erfüllt von dem überwältigenden Gefühl, etwas erreicht und vollbracht zu haben. Hören Sie den Applaus - winken Sie Ihren Freunden zu und machen Sie sich klar, dass Sie eines Ihrer besten Rennen in Ihrem Leben gelaufen sind - spüren Sie die Freude und die Aufregung in Ihrem Körper - erkennen Sie, dass Sie psychisch und physisch gut vorbereitet waren. Danken Sie Ihrem Körper - Ihren Beinen, Ihren Lungen und allen Ihren Körperteilen - für die ausgezeichnete Art und Weise, in der sie Ihnen geholfen und gedient haben. Sie haben Ihr Ziel erreicht.

Lösen Sie sich nun von dem Bild und dem Gefühl - beginnen Sie langsam, wieder in Ihre gegenwärtige Umgebung einzutreten. Stellen Sie die Beziehung her zu Ihrer physischen Welt - fühlen Sie den Stuhl, auf dem Sie sitzen spüren Sie die Entspannung und die Schwere Ihrer Arme und Beine - bewegen Sie langsam, sanft Ihre Zehen und dann Ihre Finger werden Sie

Mentales Training

Ihrer Atmung gewahr – atmen Sie tief ein - halten Sie den Atem an und atmen Sie aus. Sie fühlen sich entspannt und erfüllt mit neuer, harmonischer Energie. Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie die Augen.

Golf

Stan Brown ist ein 31 Jahre alter Golfspieler mit einem Handicap von 15; er spielt seit seinem 12. Lebensjahr. Er spielte in der Hochschule und im College. Von Zeit zu Zeit hat er mit dem Golfspielen aufgehört, einmal für fünf Jahre. Jetzt spielt er während sechs Monaten im Jahr zweimal wöchentlich. Obgleich er häufig gut anfängt, blickt er doch nach vorn auf sein Zählergebnis und hofft, dass er es hochhalten kann. Dann passiert es, dass er Schläge verfehlt, indem er sie zu hart angeht, und sein Spiel fängt an auseinander zu fallen. Gewöhnlich, nachdem er sich selbst sagt, dass er heute nicht gut spielt, verliert er außerdem seine Konzentration und seinen Fokus, und er sagt Dinge zu sich wie: »Ich kann heute nicht putten. Es geht einfach nichts. Ich weiß nicht, was los ist, ich könnte schier verzweifeln.« Er hat keine Freude mehr am Spiel und wird immer ernster und angespannter. Jedoch dauert eine hoffnungsvolle Einstellung an die Einstellung nämlich, die sich darauf stützt, einige gute Schläge zu machen, so dass das Gesicht gewahrt bleibt.

Schließlich aber wird er immer gereizter und er macht sich Gedanken um jeden Schlag; dabei fürchtet er, dass er ihn wieder vergeben wird und in den Augen der anderen Golfer dumm dasteht. »Ich fange an, Druck auszuüben, und dann verpasse ich ihn wirklich. Ziemlich bald sehne ich nur noch das Ende meiner armseligen Vorstellung herbei.« Wenn er gut spielt, dann bleibt er in der Gegenwart und verspürt das Gefühl von Mühelosigkeit und Selbstvertrauen bezüglich seines Spiels. In diesen Momenten fragt er sich, weshalb er nicht immer so gut spielen kann.

Ziele und Affirmationen

Wir arbeiteten mit Stan Brown, um ihm die Emotionen und Zweifel bewusst zu machen, welche ihn quälen und dazu führen, dass er sein Vertrauen in sich selbst verliert. Er stellte folgende Ziele und Affirmationen auf:

Kurzfristige Ziele

1. Mich selbst zu ermutigen und zu loben, wenn ich gut spiele.
2. Meine negativen Selbstgespräche zu bemerken und zu ändern, falls ich schlecht spiele.
3. Damit zu beginnen, regelmäßig durch mein Visualisierungsprogramm zu gehen und zwar dreimal die Woche 10 Minuten lang am Tag.
4. Aufzuhören, anderen oder der Ausrüstung oder den Bedingungen die Schuld zu geben, wenn ich schlecht spiele.
5. Entspannter zu sein und einfach Spaß am Spiel zu haben.
6. Genau ausgerichtet und fokussiert zu sein für jeden Schlag.

Mittelfristige Ziele

1. Zu erkennen, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen, und mich nicht darum zu kümmern, was andere denken, wenn Ich einen Schlag vergebe.
2. In der Gegenwart zu bleiben, das heißt, nicht meine Schläge zusammenzuzählen, und nach vorn zu schauen.
3. Anzufangen, einen Schlag zu visualisieren, bevor ich ihn mache.
4. Zu bemerken, wenn ich immer verkrampt werde, und daran zu denken, durchzuatmen und mir

Mentales Training

- zu erlauben, dass ich mich entspanne.
5. Die gleichwertige Bedeutsamkeit von mentalem und physischem Training anzuerkennen.
 6. Zu lernen, bei jedem Golfschläger die korrekte Schwungbahn auszuführen.

Langfristige Ziele

1. Ein mentales Logbuch über jede Runde zu führen, um zu sehen, wo ich mental und physisch der Verbesserung bedarf
2. Mein Handicap in diesem Sommer um fünf Schläge zu verbessern.
3. Einen Schlag visuell zu wiederholen, nachdem ich ihn gemacht habe, und zu sehen, dass er perfekt ausgeführt ist.
4. Es zur Gewohnheit zu machen, jeden Schlag in einer Runde visuell einzustudieren, zu treffen und zu überprüfen.
5. Meine Bilder vom Anfang bis zum Ende so präzise wie möglich zu gestalten (indem ich den Ball sehe, wie er am Boden aufschlägt, hochspringt, auf den Rasen fällt, im Loch verschwindet etc.).
6. Diesen Sommer ein Lokaltournament zu gewinnen.

Kurzfristige Affirmationen

1. a) Ich ermutige und unterstütze mich.
b) Ich weiß meine guten Schläge zu würdigen.
c) Ich bin von mir und meiner Fähigkeit überzeugt.
2. a) Ich spreche mir positive Dinge zu, selbst wenn ich schlecht spiele.
b) Ich bemerke meine negativen Selbstgespräche und wandle sie in positive.
c) Ich bin ein positiver Mensch und ein positiver Golfspieler.
3. a) Es gefällt mir, Visualisierungsprogramme zu praktizieren.
b) Ich visualisiere regelmäßig.
c) Ich visualisiere dreimal in der Woche.
d) Ich lerne jedes Mal etwas Wertvolles, wenn ich visualisiere.
4. a) Ich bin für alle meine Schläge verantwortlich, für die guten wie die schlechten.
b) Ich höre auf, anderen und meinen Schlägern die Schuld für meine Fehler zu geben.
c) Ich bin verantwortlich und in der Kontrolle.
5. a) Ich bin entspannt und ausgelassen.
b) Ich genieße es, einfach zu meinem Vergnügen Golf zu spielen.
c) Golf ist Spaß und Entspannung für mich.
6. a) Ich bin für jeden Schlag genau ausgerichtet und fokussiert.
b) Ich bin in exzellenter Form.
c) Meine Aufstellung ist perfekt.
d) Ich verfüge über einen sauberen und kraftvollen Schwung.

Mittelfristige Affirmationen

1. a) Es ist in Ordnung, Fehler zu machen.
b) Ich löse mich von meinen Fehlern und lerne von ihnen.
c) Ich bin frei von der Unruhe, was andere über mich oder meine Leistung denken.
2. a) Ich spiele in der Gegenwart.
b) Ich bin fokussiert und konzentriert in der Gegenwart. .
c) Ich spiele »im Jetzt«.
d) Ich bin frei von Gedanken über die Zukunft.
3. a) Ich vergegenwärtige mir jeden Schlag, bevor ich ihn ausführe.
b) Ich visualisiere leicht, konsequent und gut.
c) Ich wiederhole jeden Schlag visuell, bevor ich den Ball treffe.
4. a) Ich bin entspannt.
b) Ich bin frei von Anspannung.
c) Es fällt mir leicht, meinen Körper und meinen Geist zu entspannen.
d) Ich atme tief und mühelos.

Mentales Training

5. a) Mentales Training ist wichtig für mich.
b) Ich erkenne die Bedeutung von mentalem Training, dem Einstudieren und dem Vorstellen geistiger Bilder an.
6. a) Ich führe die korrekten Schwungbahnen bei allen Schlägern aus.
b) Mein Körper führt die richtige Schwungbahn bei allen meinen Schlägern aus.

Langfristige Affirmationen

1. a) Ich führe ein mentales Logbuch für jede Runde, die ich spiele.
b) Es macht mir Spaß, ein mentales Logbuch über mein Golfspiel zu führen.
c) Mein mentales Logbuch ist wertvoll und ich lerne daraus.
2. a) Mit Leichtigkeit verbessere ich mein Handicap in diesem Sommer um fünf Schläge.
b) Ich verbessere mein Spiel um fünf Schläge in diesem Sommer.
c) Ich schlage gut und genau.
3. a) Nach jedem Schlag lasse ich ihn Revue passieren und »sehe«, dass er perfekt ausgeführt ist.
b) Ich betreibe eine perfekte geistige Rückschau nach jedem Schlag.
4. a) Es ist meine Gewohnheit, jeden meiner Schläge zu proben, zu treffen und dann zu überprüfen.
b) Es gefällt mir, alle meine Schläge zu proben und zu überprüfen.
5. a) Ich visualisiere sehr präzise und positiv.
b) Ich sehe, höre und fühle jeden Schlag genau.
c) Ich gewinne an Perfektion durch das Visualisieren.
6. a) Ich gewinne ein lokales Turnier in diesem Sommer.
b) Ich gewinne mühelos ein Turnier.
c) Ich bin ein Gewinner.
d) Ich bin ein ausgezeichnete und starker Golfer.

Visualisierungsprogramm für Golf

Beginnen Sie mit einer der progressiven Entspannungsmethoden aus Kapitel 4 oder mit einer, von der Sie wissen, dass sie für Sie die richtige ist.

Beachten Sie, wie Sie sich fühlen, als Sie auf den Parkplatz des Clubhauses fahren - nehmen Sie Ihr Gefühl der Erwartung wahr – bemerken Sie, dass Sie sich darauf freuen, die Dinge in die Tat umzusetzen, an denen Sie gearbeitet haben Ihr Körper fühlt sich leicht an - Sie freuen sich darauf, einige der Visualisierungsprozesse in Ihrem heutigen Spiel anzuwenden - indem Sie auf leichte und sachte Weise eingliedern.

Während Sie sich dem ersten Abschlag nähern, können Sie ein Gefühl von Wohlbehagen und Sicherheit in Ihrem Körper spüren - fühlen Sie den Griff Ihres Schlägers, Ihre Spikes im Boden, und bemerken Sie, wie gut Sie sich fühlen, draußen zu sein - nehmen Sie die Gerüche und die Geräusche des Lebens um Sie herum wahr erkennen Sie, wie ungewöhnlich entspannt und bereit Sie sich fühlen.

Stellen Sie sich den Platz vor, auf dem Sie spielen 'werden - würdigen Sie die Gestaltung der ersten paar Löcher - wo die Sandbunker und Hindernisse liegen - Sie könnten sich sogar vorstellen, wie Sie sich mit diesen Hindernissen unterhalten - dem See - dem Wasser - den weißen Pfosten - Sie sagen: »Hallo, ihr dort - ich weiß, dass ihr da seid - und es ist gut so. Ich möchte euer Freund sein - Auch wüsste ich gern, ob es irgendetwas gibt, was ich euch außer meinem Golfball geben könnte. « - Das Wasser oder der See erwidert vielleicht: »Ich möchte,

Mentales Training

dass du mich respektierst - ich jedenfalls respektiere dich - ich möchte gern Freundschaft mit dir schließen - ich weiß, dass du da bist und es ist schön. « - Sie sprechen in gleicher Weise zu dem Rasen und zu den Sperrgebieten – Sie freunden sich mit dem gesamten Golfplatz an, indem Sie den Platz anerkennen und ihm Respekt zollen - Sie sind frei davon, sich gegen bestimmte Zonen des Platzes zu sträuben indem Sie frei sind von solchem Widerstand, werden Sie bemerken, dass Sie auf einem höheren Niveau spielen - Sie geben sich dem Spiel völlig hin und sind auf Ihre Form und die Atmung fokussiert - Ihre Gelassenheit und Kontrolle.

Während Sie Ihre Übungsschwünge machen, verspüren Sie in Ihrem Körper Selbstvertrauen und Lockerheit - Sie nehmen Ihr Tee heraus und stoßen es in den Boden, richten es genau aus. Sie spüren Ihre Spikes den Boden erfassen. Sie sehen im Geiste Ihren Schläger als natürliche Verlängerung Ihres Armes - innerlich erahnen Sie das Gefühl, stabil und kontrolliert zu sein, und Sie ruhen in Ihrer Mitte - Sie schlagen den Ball mit ziemlicher Wucht - hören das Geräusch - es ist ein guter, starker Schlag – verfolgen Sie den Flug des Balles, wie er den Fairway hinuntergeht - beobachten Sie, wie er den Fairway entlang aufspringt und langsam genau dort zur Ruhe kommt, wo Sie ihn sich vorgestellt hatten Sie genießen es durch und durch, heute auf dem Golfplatz zu sein - achten Sie auf das Wetter, während Ihre Freunde Bemerkungen machen über die großartige Position Ihres Balles - sie albern mit Ihnen und gratulieren Ihnen zu Ihrem Schlag - ein guter Drive - Sie gehen den Fairway hinunter und schätzen langsam den nächsten Schlag ab, den Sie machen werden - Sie taxieren die Lage des Rasens, des Windes und die Wetterbedingungen - entscheiden sich, welchen Schläger Sie als nächstes benutzen ist dies getan, so lösen Sie sich von Ihrem Intellekt und Sie erlauben den Bildern, vor Ihr geistiges Auge zu treten - noch bevor Sie zum Schwung ansetzen, sehen Sie wieder das Bild, wie Sie den Ball perfekt schlagen - Sie nehmen es auf und lassen es los - entspannt und ruhig atmend blicken Sie nach dem Ball und holen zum Schwung aus - leicht - kontrolliert – Sie spüren es in Ihrem Körper und hören das an genehme, harte Geräusch, wenn der Ball getroffen wird, und Sie beobachten den Ball in der Luft, wie er sich die Flugbahn entlang bewegt aufspringt - ausrollt.

Nachdem Sie den Schlag physisch vollendet haben, wiederholen Sie mental den ganzen Ablauf - hören den Schläger bei seiner einwandfreien, kraftvollen Berührung des Balles - Sie sehen, hören und fühlen den vollständigen Hergang, wie Sie diesen Schlag perfekt ausgeführt haben - mit jedem Schlag gehen Sie erneut durch diesen Ablauf des Übens, des Visualisierens, des Fühlens und des Wiederholens - Sie beobachten sich dabei, wie Sie sich dem Ball nähern, Ihren Körper in die richtige Position bringen, sich entspannen, wie Sie einatmen und ausatmen - Sie sehen sich zum Schwung ausholen und den Ball den Fairway hinunter fliegen - genau dort landend, wo Sie es wünschen.

Sehen Sie sich bei jedem Tee zum Schwung ausholen und akkurat und gut treffen - den richtigen Schläger für jeden Schlag auswählen wie Sie sich entspannen und frei und gut schwingen - hören Sie die Geräusche, die Sie hören wollen - spüren Sie das harmonische Zusammenspiel und die körperlichen Empfindungen, wenn Sie den Ball perfekt treffen - denken Sie dar an, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen, und dass Sie sich mühelos davon lösen können - Sie sind bereit, für jeden Schlag die Verantwortung zu tragen - Sie genießen jeden Moment des Spiels - Ihr Körper und Ihre Schultern sind locker Sie wissen, dass es genauso wichtig ist, sich für Ihr Spiel mental zu schulen wie physisch Mentaltraining verbessert Ihre Genauigkeit Sie sind gelassen und haben außerordentlich viel Freude.

Wenn Sie das Green erreichen, so sehen Sie sich, wie Sie es einschätzen, bevor Sie putten - sehen den Aufprall und das Ausrollen - Sie geben mit den Augen dem Ball nach, wie er genau auf Ihrer Puttlinie rollt und in das Loch hinein - ahnen Sie die Geschwindigkeit des Balls - beobachten Sie den Ball, wie er sich in Richtung Loch bewegt und darin verschwindet. Sie könnten sich einen riesigen Baseball-Handschuh vorstellen, der plötzlich aus dem Loch auftaucht - sehen Sie den Ball, wie er geradewegs darauf zurollt und vom Handschuh eingelocht

Mentales Training

wird - wie der Ball von der natürlichen Schwerkraft angezogen wird, wie durch ein Magnet - oder stellen Sie sich den Ball vor, als hätte er Augen und sieht, wohin er läuft - er sieht das Loch und rollt auf perfektem Kurs darauf zu - plumpst hinein.

Einfühlen Sie Ihr Selbstvertrauen - denken Sie an Ihre Affirmationen: »Ich ermutige und unterstütze mich - Ich spreche mir positive Dinge zu, wenn ich spiele - Es gefällt mir, Visualisierungen zu praktizieren - Ich bin verantwortlich für meine Fehler - Ich bin ein entspannter und starker Spieler - Golfspielen macht mir Spaß - Ich bin in exzellenter Form und auf jeden Schlag perfekt eingestellt - Ich spiele in der Gegenwart. Langsam lassen Sie die Vision, dass Sie sich am Golfplatz befinden, davon gleiten - lassen Sie los - fangen Sie an, wieder zu sich zu finden in Ihrem Stuhl oder am Boden - nehmen Sie Ihre Atmung wahr - fühlen Sie die Entspannung in Ihrem Körper - Sie wissen, wenn Sie Ihre Augen öffnen, werden Sie entspannt, angeregt und gestärkt sein. Wenn ich bis drei zähle, werden Sie Ihre Augen öffnen und sich entspannt und hellwach fühlen - eins zwei - drei.

Tennis

Bob Steele ist Vereinsspieler. Er ist 35 Jahre alt und spielt - mit Unterbrechung - seit seiner Collegezeit Tennis. Er ist ein viel beschäftigter Rechtsanwalt und reist viel, aber er richtet es ein, etwa eine Stunde am 'ag Tennis zu spielen. Gewöhnlich spielt er mehrere Stunden am Wochenende. Er nimmt an Vereins- und Städteturnieren teil. Bob Steele hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, und er wird häufig ärgerlich während eines Matches, sei es über seinen Partner im Doppel, sei es über sich selbst. Er neigt dazu, seine Vorhand zu verkrampfen, und manchmal zögert er, bevor er an einen Ball heran läuft, wobei er oft zu spät ankommt. Er verfügt über eine schnelle Reaktionszeit, aber sein Mangel an geistiger Konzentration resultiert darin, nicht bereit zu sein für einen Schlag, wenn er in Position sein sollte. Sein zweiter Aufschlag könnte schneller und genauer sein. Sein Hauptproblem ist, dass sein Hauptaugenmerk an verpassten Bällen haften bleibt, nachdem sie vorbei sind, und dass er im Geiste bei seinen Fehlern verweilt. Seine Konzentration auf vergangene Fehler behindert ernsthaft sein Spiel. Stets ist er ein viel besserer Schläger im Training als im Match. Er verschenkt Bälle, regt sich schrecklich über sich selbst auf und verliert oft gegen Spieler, die weniger vollendet sind als er. Obgleich ein erfahrener Tennisspieler, haben diese Vorkommnisse dazu geführt, dass er an seinen Fähigkeiten zweifelt und frustriert ist über sich und sein Spiel.

Ziele und Affirmationen

Kurzfristige Ziele

1. Mich selbst zu ermutigen und zu loben, nach dem ich einen guten Ball geschlagen habe.
2. Negative Selbstgespräche zu beenden und mein Augenmerk voll auf den Moment zu richten.
3. Anzufangen, mich mit positiven Bestätigungen zu unterstützen.
4. Aus jedem Fehler zu lernen und ihn dann loszulassen.
5. Die Vorhand in guter Manier zu spielen und ohne zu verkrampfen.

Mittelfristige Ziele

1. Meinen Partner im Doppel zu ermutigen und zu unterstützen.
2. Mein Temperament und meine Emotionen während des Spiels zu kontrollieren.
3. Von Zornesausbrüchen abzulassen und aufzuhören, mit meinen Gedanken bei Fehlern zu verweilen.
4. Einen verspielten Punkt zu vergessen und ihn geistig fallenzulassen.
5. Jeden Ball zu fokussieren, so wie er kommt.
6. Sicher und gut zu spielen.

Langfristige Ziele

1. Aggressiv und zäh zu spielen.
2. Spaß beim Tennisspielen zu haben.
3. In Turnieren genauso gut zu spielen wie im Training.
4. Ein ruhiger, gelassener und konzentrierter Spieler zu sein.
5. Städtemeisterschaften im gemischten Doppel zu gewinnen.

Kurzfristige Affirmationen

1. a) Ich ermutige und unterstütze mich nach einem guten Schlag.
b) Ich würdige meine guten Schläge.
c) Ich mag mich.
d) Ich sage zu mir selbst »gut gemacht« nach einem Pluspunkt.
2. a) Ich wende positive Selbstgespräche häufig an.
b) Ich bin ein positiver Mensch.
c) Ich wandle negative Erfahrungen um in positive.
d) Ich lerne aus meinen Fehlern.
3. a) Ich unterstütze mich selbst durch positive Bestätigungen.
b) Ich bin ein sicherer Spieler.
c) Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten.
d) Ich bin ein ausgezeichneter Tennisspieler.
4. a) Ich spiele jeden Ball im Augenblick.
b) Ich bin auf die Gegenwart konzentriert.
c) Ich fokussiere ausschließlich den Ball, wenn er auf mich zukommt.
d) Ich bin konzentriert im Hier und Jetzt.
5. a) Ich spiele eine hervorragende Vorhand.
b) Ich schlage die Vorhand in ausgezeichneter Manier und im Gleichgewicht.
c) Ich spüre den Schlag der Vorhand perfekt und bin bereit.
d) Ich sehe den Vorhandschlag perfekt.

Mittelfristige Affirmationen

1. a) Ich ermutige und unterstütze meine Partner im Doppel.
b) Ich mag und respektiere meine Partner.
c) Es macht mir Spaß, mit meinen Partnern im Doppel zu spielen.
2. a) Ich habe mein Temperament innerhalb und außerhalb des Tennisplatzes unter Kontrolle.
b) Ich bin frei von Zorn und Ressentiments.
c) Ich bin entspannt und selbstbewusst.
3. a) Ich löse mich von meinen Zornesausbrüchen.
b) Ich löse mich von vergangenen Fehlern und gehe nach vorn.
c) Es macht mir keine Mühe, mir einen Fehler zu vergeben.
d) Ich bin frei von Ärger.
4. a) Ich befreie mich innerlich von einem verschenkten Ball.
b) Es ist in Ordnung, sich von seinen Fehlern loszulösen.
c) Ich lerne aus meinen Fehlern und dies hilft meinem Spiel.
5. a) Ich bin konzentriert und kontrolliert.
b) Ich verfüge über eine ausgezeichnete Konzentration.
c) Ich fokussiere jeden Ball, so wie er kommt.
d) Ich bin im Match immer wachsam und bereit.
6. a) Ich bin ein sicherer Spieler.
b) Ich spiele gut und kontrolliert.
c) Ich bin ein ausgezeichneter Tennisspieler.

Mentales Training

Langfristige Affirmationen

1. a) Ich bin ein aggressiver Spieler und behalte meine Beherrschung.
b) Ich bin ein zäher Spieler.
2. a) Ich genieße es, Tennis zu spielen.
b) Tennisspielen macht Spaß, und es ist gut für mich.
c) Ich spiele aus Freude am Sport und Liebe am Spiel.
d) Ich genieße es, zu gewinnen und gut abzuschneiden.
3. a) Ich spiele genauso gut in Turnieren wie im Training.
b) Es macht mir Freude, an Turnieren teilzunehmen.
c) Ich bin ein ausgezeichneter Turnierspieler.
4. a) Ich bin ein ruhiger, gelassener und konzentrierter Spieler.
b) Ich bin ruhig und zuversichtlich.
5. a) Wir gewinnen die Städtemeisterschaften im gemischten Doppel.
b) Wir gewinnen oft Turniere im gemischten Doppel.
c) Wir sind ein ausgezeichnetes gemischtes Doppel-Team.
6. a) Wir gewinnen die Vereinsmeisterschaften im Herrendoppel.
b) Wir sind ausgezeichnete Doppel-Spieler und es macht Spaß, zusammen zu spielen.
c) Wir spielen gut zusammen und gewinnen oft.

Visualisierungsprogramm für Tennis

Wenden Sie eine der progressiven Entspannungsmethoden aus Kapitel 4 an, bevor Sie mit diesem Visualisierungsprogramm beginnen.

Stellen Sie sich vor; wie Sie am Tennisplatz eintreffen - Sie sehen Leute beim Spielen spüren Sie die Luft, die Umgebung – hören Sie das Geräusch der Bälle und der Schläger fühlen Sie die Sonne auf Ihrem Rücken genießen Sie es, dem Match entgegenzusehen erleben Sie das Gefühl in Ihrem Magen und Ihrem Körper - Sie sind ein wenig aufgeregt, aber sehr bereit, und denken daran, dass dies normale Empfindungen sind, bevor Sie ein Match spielen.

Sie fangen an zu spielen - treffen die Bälle mit langen, kräftigen Schlägen - treffen weich - schnell - exakt – Sie fühlen sich entspannt und selbstsicher - denken Sie an einige Ihrer Affirmationen, während Sie warm werden. - »Ich ermutige mich nach einem guten Schlag - Ich bin ein positiver Mensch - Ich wandle negative Einfahrungen in positive - Ich unterstütze mich selbst - Ich bin ein sicherer Spieler - Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten - Ich spiele jeden Ball 1 der Gegenwart und ich bin sehr konzentriert, -während ich spiele - Ich habe mein Temperament unter Kontrolle und bin frei von Wut und Ressentiments -" Ich bin selbstsicher; entspannt, und ich spiele in guter Verfassung. «

Das Match hat begonnen - Ihre Bewegungen sind ausgezeichnet - Sie sind leicht und schnell - Sie sind konzentriert - jedes Mal, wenn der Ball auf Sie zukommt, konzentrieren Sie sich ausgezeichnet auf ihn - Sie stellen einen Rhythmus her von aufprallen - schlagen - aufprallen ... schlagen - Ihre Schläge sind von Wucht, Schlagkraft und Genauigkeit gekennzeichnet jedes Mal, wenn Sie den Ball treffen, sehen Sie ihn genau dort über das Netz gehen, wo Sie wollen, dass er drüber geht - Sie spüren die Perfektion in Ihrem Körper; wenn Sie den Schlag ausführen - Sie hören das Geräusch des Balles, wie er Ihren Schläger an der richtigen Stelle trifft - beachten Sie, wie sehr Sie das Match genießen - Sie sind glücklich darüber; draußen zu sein an diesem wunderschönen Tag und zu spielen - und gut zu spielen - Sie fühlen sich entspannt - locker - Sie atmen aus, wenn Sie den Ball treffen - Ihre Vorhand ist leicht fließend - exakt - Sie fühlen sich leicht und sind bereit für jeden Ball, der auf Sie zukommt - mühelos placieren Sie

Mentales Training

den Ball, wo immer Sie ihn haben wollen - mit Genauigkeit und Leichtigkeit.

Sehen Sie sich dabei, wie Sie in Position gehen der Ball kommt auf Ihre Vorhand zu, Sie sind in perfekter Position, um ihn zu treffen - Sie schlagen den Ball und beobachten, wie er genau auf der Stelle des Platzes auftrifft, wo Sie ihn haben wollen - Sie spielen Crossball mit der Rückhand - eine Vorhand longline - tief in die Ecke - ein Aufschlag erreicht Ihre Rückhand, Sie schlagen tadellos, schlagen ihn longline ein weiterer Punkt - der nächste Aufschlag, er kommt auf Ihre Vorhand, Sie befördern einen heiklen Stoppball gerade übers Netz - Ihr Gegner läuft um sein Leben, um ihn zu kriegen, und schlägt einen hohen Lob - Sie begeben sich in Position und führen schnell einen Schmetterball aus Sie erreicht der nächste Aufschlag - er trifft Ihre Rückhand und Sie spielen einen tiefen Rückhand - Cross, Sie fühlen sich stark und kontrolliert - erleben Sie Ihre Körperempfindungen - Entschlossenheit - Entspannung, Beherrschung, Schnelligkeit - wissend, dass Sie völlig richtig liegen.

Sie sehen weiter den Ball auf Sie zukommen Sie treffen jeden mit Kraft, Genauigkeit und Wucht - wenn Sie einen Ball verfehlen, so nehmen Sie wahr; was Sie falsch gemacht haben, nehmen die nötigen Anpassungen vor und lassen ihn los - kehren zurück zu dem gegenwärtigen Augenblick für den nächsten Punkt alles, was existiert, ist ein Schlag zur selben Zeit - ein Punkt zur selben Zeit - Sie leben und spielen in der Gegenwart - von Augenblick zu Augenblick - erleben Sie, wie Ihr Körper die Eindrücke des Spiels und des Wettkampfs genießt - die Aggressivität - das gute Spiel - konzentriert und zentriert – Punkt für Punkt - wie Sie hellwach sind und einsatzbereit an der Linie - mit Selbstvertrauen auf das Netz zueilen - wie Sie das Gefühl der Sicherheit in Ihrem Körper und Ihrem Geiste erleben - wie Sie zu sich selbst sagen, dass Sie ein exzellenter Spieler sind.

Erleben Sie die Kraft, die Sie als guter und fähiger Spieler fühlen - ein Spieler, der gewinnt ein Spieler, der alles gibt und sein bestes Spiel überhaupt spielt - Sie haben Ihre Ziele erreicht - Sie haben gut gespielt und verspüren Stolz und Vollkommenheit - genießen Sie dies alles in vollen Zügen, bevor Sie sich langsam von diesem Bild lösen - lassen Sie es davon schweben und sich von Ihrem Geist lösen kehren Sie langsam zurück zu Ihrem physischen Raum - stellen Sie wieder die Beziehung her zu Ihrer Atmung und spüren Sie den Stuhl oder den Boden unter sich - bewegen Sie Ihre Zehen und dann Ihre Finger - atmen Sie.

Wenn ich bis drei zähle, dann können Sie Ihre Augen öffnen - eins - zwei – drei.

12. Video im Training

Der Raum ist halbdunkel, und Sie als Betreuer sitzen mit Ihren Athleten ruhig da und betrachten den letzten Wettkampf auf dem Bildschirm vor Ihnen. Sie sehen die Fehler: Jemand verpasste einen Einsatz, jemand verlor seine oder ihre Konzentration. Sie machen darauf aufmerksam. Sie wollen, dass die Sportler lernen. Da... einen Augenblick; Sie lassen den Film zurückspulen... da war es richtig. Darauf weisen Sie ebenfalls hin, so dass sie es erkennen können. Es richtig zu machen ist wichtig. Das Videoband läuft weiter, und Sie als Trainer prüfen genau, analysieren und erteilen Unterricht. Ihre Hoffnung ist, dass die Athleten lernen und Änderungen vornehmen werden. Ihr nächster Wettkampf wird besser sein.

Videoaufnahmen sind seit vielen Jahren ein wesentliches Trainingswerkzeug. Da diese Technik heute weiterentwickelt, finanziell leichter erschwinglich und einfacher in der Handhabung ist, wird dieses Trainings » gerät « in Zukunft überall angewendet werden. Aber schon jetzt ist das Video vielfältig, relativ preiswert und insofern allgemein erfolgreich einsetzbar, als es den Trainer dabei unterstützt, die Form, die Arbeitsweise und die Fehler des Sportlers oder des Teams zu demonstrieren. Videoaufnahmen eines Trainingswettkampfes können recht wirkungsvoll, aufklärend und außerordentlich wertvoll sein. Sie können allerdings dem geistigen Selbstkonzept eines Athleten oder einer Mannschaft auch schaden.

Immer mehr Trainer und Athleten machen sich den gegenwärtigen Verwendungszweck zunutze, so wie wir ihn im Folgenden beschreiben wollen. Darüber hinaus werden wir die möglichen oder nur teilweise untersuchten Methoden betrachten, in denen Videos angewendet werden können, um die sportliche Leistung zu steigern.

Gegenwärtige Nutzung von Videos im Training

Wir interviewten drei Trainer über deren Anwendung von Videobändern im Training. Paul Brothers, Betreuer der Mädchen – Basketball Mannschaft der Marist High School, wendet Videos auf drei Arten an:

1. Jede einzelne Sportlerin wird bei den Frei- und den Sprungwürfen, beim Dribbling und beim Rebound gefilmt;
2. jedes Heimspiel wird aufgenommen;
3. Trainingsfilme werden gemeinsam angesehen und beurteilt.

Das Filmen der einzelnen Spielerinnen geschieht mehrere Male im Jahr, vorwiegend vor Saisonbeginn. Die Videos werden während des Trainings aufgenommen. Jedes Mädchen sieht sich die Bänder an und macht sich klar, wie sich der Bewegungsablauf anfühlte. »Hier findet eine augenblickliche Rückkopplung statt, und der größte Eindruck wird hinterlassen, weil er frisch ist. Das größte Problem im Basketball mit Mädchen ist, ihnen beizubringen, wie sie springen sollen. Wir brauchen ein gutes Technikband, das auf Frauen abgestimmt ist. Die meisten Basketball-Videos sind von keiner hohen Qualität und der Inhalt ist nicht sehr gut. Das Aufzeichnen von Videos ist sehr nützlich, aber es bedarf einer Menge Zeit. Wir müssen die Sporthalle teilen. Wir würden mehr Gebrauch davon machen, wenn wir Zeit dafür hätten und den Raum. Wenn wir die Spiele aufnehmen, dann schauen wir hauptsächlich nach dem Positiven. Wir zeigen den Mädchen, wo diese Stellen sein sollen, und wir versuchen, Technik aufzunehmen. Nachdem die Saison beginnt, haben wir einfach keine Zeit mehr, viel an der Technik zu arbeiten. «

Mentales Training

Ed Boyd, Trainer der Turnerinnen an der Universität von Oregon, macht ebenfalls umfassend Gebrauch von Videos in der Vorsaison. »Die meisten kommerziellen Videos sind zu elementar. Sie sind wirklich nicht geeignet für aktive Turnerinnen. Wir verwenden eine Menge früher aufgezeichneter Videos von Spitzturnerinnen bei Weltmeisterschaften. Wir sehen einen Übungsteil, der uns gefällt, zerlegen ihn in alle seine Einzelteile, und dann nehmen wir unsere Athletinnen auf, wie sie die Bewegung machen, um zu sehen, auf welchem Stand sie sich technisch gesehen befinden.«

Während der Vorsaison (Mitte September bis einschließlich Dezember) sieht sich das Turnerteam das Videoband wenigstens dreimal in der Woche an, manchmal täglich. In einem typischen Training beginnen die Athletinnen am Pferd, um warm zu werden, führen neue Elemente aus, und dann wird jede Sportlerin bei der gleichen Bewegung auf Video aufgenommen. Vier oder fünf Versuche werden von jeder Person gefilmt. Danach arbeiten die Turnerinnen an ihrer Technik. Wird zum Beispiel ein doppelter Rückwärtssalto am Boden unterrichtet, so gehen die Trainer folgendermaßen vor: Mit der Videokamera werden die Zeitmarkierungen am Boden ins Visier genommen, der jungen Turnerin werden Sicherheitsgurte angelegt, und dann lassen sie sie dieses Kunststück ausführen; nach einigem Üben stehen ihr nur noch ein, zwei Personen zur Seite, die - falls notwendig - helfend eingreifen, indem sie die Turnerin mit den Händen abstützen, und schließlich geht sie allein durch das Kunststück, ohne helfender Hand. Dieser ganze Ablauf wird auf Videoband festgehalten, so dass die Turnerin ihre Fortschritte und ihre Form während der Ausübung des Kunststücks selbst sehen kann. Es nimmt zwei bis sechs Monate in Anspruch, um es zu erlernen; das hängt von der einzelnen Sportlerin ab.

Ebenfalls während der Vorsaison choreographieren wir die Gymnastikteile, wenn die Turnerinnen gerade eine Nummer einstudieren. Am folgenden Tag können sie das durchgehen und die Sequenz ansehen, die als nächste zu tun ist. Dies hilft ihnen, sich ihre Schrittfolgen innerlich rasch einzuprägen. Die härteste Disziplin ist der Schwebebalken. Von allen stellt sie die größten psychischen Anforderungen. Der Schwebebalken erfordert äußerste Konzentration. So oft es nur geht, beobachten und konzentrieren wir uns auf die Techniken. Wir widmen ihnen eine Menge mentalen Trainings. Das Bild, das die Turnerinnen auf den Bändern sehen, visualisieren sie später jede für sich im Geiste. Wir bringen ihnen bei, den Wettbewerb in so vielen Einzelheiten wie möglich zu sehen, zu hören, zu riechen und zu fühlen. Die Videos helfen der Athletin dabei, sich geistig ihre Bewegungen und Schritte zu vergegenwärtigen, bevor sie sie ausführt. «

Eine wichtige Warnung sei hier ausgesprochen: Wenn Sie Videoaufnahmen der von Ihnen betreuten Athleten - sei es beim Training oder beim Wettkampf - zeigen, dann halten Sie deren Betrachten und Analysieren von Fehlern auf ein Minimum. Wenn ein Sportler sich beständig beim fehlerhaften Vortrag sieht, festigt dies zusätzlich das Bild in seinem Unterbewusstsein und macht ihn/sie anfälliger dafür, den gleichen Fehler weiterhin zu begehen. Dies verlängert den Zeitraum, den es bedarf, das Problem zu korrigieren. Da das Betrachten von Videos ein solch mächtiges Lerninstrument ist, sollte ein Athlet konsequent die richtige und perfekte Ausführung sehen, in der ein bestimmter Bewegungsablauf vorgetragen werden sollte.

Während unseres Interviews mit Trainer Ed Boyd erzählte er uns eine Geschichte, welche die Macht des visuellen Prozesses aufweist: »Es war im Jahre 1980, dass ich vom Visualisieren hörte. Ich nahm an einem Sommerlehrgang teil. Ich wollte diesem jungen Mädchen einen Tsukaharasprung beibringen. Sie war eine starke Springerin mit guten Sprunganlagen, aber sie hatte dieses Kunststück niemals zuvor gemacht. Wir machten eine Reihe von einleitenden Sprüngen, z. B. eine halbe Drehung auf dem Pferd, wo man die Hände auf dem Pferd hat. Jeden Tag, nachdem wir das trainiert hatten, durchliefen wir eine Entspannungsübung und

Mentales Training

konzentrierten uns dann auf das Kunststück und die Muskeln, die für diese Nummer gebraucht wurden. Sie spannte die Muskeln an, von denen wir uns vorstellten, dass sie sie für diese Folge anspannen sollte. Wir taten es viel langsamer, als es tatsächlich geschieht. Wir machten das täglich für ungefähr zwei Wochen. Dann zerrten wir eine große Sprungmatte herbei und es gelang ihr, das Kunststück ohne den kleinsten Makel auszuführen und zwar von allem Anfang an, da sie die Bewegung machte. Es war aufregend und unheimlich zugleich. Es war wie: >Toll, schau, was ich gemacht habe! < und danach: >Was habe ich da gemacht?!<

Beides versetzte mir einen Schlag. Ich hatte an einigen verschiedenen Schulungen zum Thema Turnen teilgenommen, bei denen die Leute gerade damit begonnen hatten, sich mit dem Visualisieren zu beschäftigen. Das war, bevor es zu einer wirklich großen Sache geworden ist. Ich habe seither nicht viel damit angefangen, denn ich hatte nicht das Gefühl, dass ich qualifiziert sei, um an die mentale Seite heranzugehen. Ich bin als Trainer qualifiziert, aber in diesem speziellen Fall ging ich ein wenig darüber hinaus.

Es ist schwer, jemanden zu finden, der so aufnahmefähig sein würde. Ich glaube, sie war eine jener Fälle, auf die man nur alle Jubeljahre trifft. Wahrscheinlich könnte ich es mit anderen Leuten probieren und nichts dergleichen würde geschehen. Sie war so empfänglich dafür, es war erstaunlich. Als wir durch das Entspannungsprogramm gingen, glaube ich, ging sie total darin auf. Es war ihr nicht wirklich bewusst, was um sie herum vor sich ging. Ich glaube, sie war fähig, sich vollkommen darin zu versenken. «

Mike Manley, ehemals Olympiasieger im Hindernislauf und Trainer, macht eingehend Gebrauch von Videos bei seiner Betreuung und dem Training von Eliteläufern. Er nutzt die Videotechnik auf vier grundlegende Arten:

1. zur Vorbeugung von Verletzung,
2. um die Effizienz in der Biomechanik zu entfalten,
3. als Möglichkeiten der Taktik im Wettlauf,
4. zur Überprüfung oder Techniks Schulung.

Mike Manley nimmt seine Athleten auf der Bahn auf, und danach betrachten sie sich die Bilder gemeinsam, während er ihre Form und ihren Stil kritisiert. Um eine Verletzung zu verhindern, wird der Athlet beim Laufen auf einem Laufband gefilmt, so dass das Aufsetzen des Fußes und die Lauftechnik studiert werden können. Der Trainer achtet auf Pronation (Einwärtsdrehung des Fußes), Supination (Auswärtsdrehung) und auf andere Unregelmäßigkeiten. Zu Vergleichszwecken wird der Athlet von vorne, von hinten und von den Seiten aufgenommen. Gibt es mit dem Aufsetzen des Fußes bestimmte Schwierigkeiten, so kann der Athlet es sich überlegen, ob er Kräftigungsübungen macht, um dem Problem beizukommen, oder ob er andere Schuhe trägt. Zu Diagnose- und Behandlungszwecken kann das Video auch mit dem Sportarzt geteilt werden.

Wir wenden Videos an, damit der Athlet sieht, was er oder sie tut. Er/Sie kann sich ein Bild davon machen, wo die Schwachpunkte liegen. Wenn man auf Dinge aufmerksam machen und sie selbst sehen kann, ist es viel leichter, Änderungen in der Technik vorzunehmen. Die Frage ist, dass der Läufer so entspannt wie möglich läuft, rhythmisch und flüssig, und dass er soviel Energie wie möglich beibehält. Die Körpercharakteristik mancher Menschen gestattet es ihnen vielleicht nicht, in der idealen Weise und mit der Anmut von Athleten wie Mary Decker oder Sebastian Coe zu laufen. Wir legen Wert auf einen guten ökonomischen Lauf, die Konzentration auf den fuß, wie er aufsetzt, den Abstoß, das Heben der Knie, - die Streckung der Hüften, die

Mentales Training

Körperhaltung, auf lockere Schultern, rhythmische *Armbewegungen*, darauf, dass der Kopf oben bleibt, ohne auf- und abzufedern, und dass die Hände nicht zu Fäusten geballt werden. Um effizient zu laufen, muss der Läufer immer an die korrekten Techniken denken. «

Im Idealfall sollten zwei oder drei gute Läufer aufgenommen werden als Beispiel guten Stils und guter Form. Dann könnte der Betreuer den ins Auge gefassten Schützling auf den letzten Teil des Videos zu Vergleichszwecken einspielen. Das Band wäre zur Hälfte ein Lehrfilm und zur Hälfte persönlich, so dass der Athlet den Vergleich rasch und leicht sehen kann. Ebenfalls nützlich wäre ein Band mit einer Vielfalt von Zirkeltrainingsübungen für Läufer, um ihnen die richtige Art und Weise sowie Reihenfolge des Trainings zu zeigen. In technischen Disziplinen wie dem Sprint gilt: *Je mehr visuelles Feedback, umso besser*. Beim Langstreckenlauf ist dies nicht so notwendig, abgesehen von dem Umstand, damit seinen Fokus und eine höhere Konzentration zu erreichen. Es genügt, etwa zweimal wöchentlich Aufnahmen von der Technik zu machen. Für Langstreckenläufer fertigt Mike Manley etwa alle zwei Monate Filmaufnahmen. Es braucht Zeit, dass sich eine Änderung vollzieht. Manchmal ist die Änderung ganz winzig. Der Athlet lernt, nicht nur zu kontrollieren, wie sich sein oder ihr Körper anfühlt, sondern auch, wie er aussieht. Manley behauptet, dass, um schneller zu laufen, ein Athlet sich auf die Effizienz der Form, der Entspannung, des Rhythmus und der Flüssigkeit des Stils konzentrieren muss. Wenn er oder sie über all diese Dinge verfügt, wird der Athlet mit der Energie besser umgehen.

Was unsere besten Läufer anbelangt, so nehmen wir sie nur ein- oder zweimal im Jahr auf. Das Band findet eine bessere Verwendung im Sinne von Strategie. So nehme ich ein Rennen auf Video auf und danach sitzen wir davor und diskutieren die Taktik. Beim Hürdenlauf arbeiten wir zu Beginn der Saison an der Technik, vielleicht zweimal alle drei Wochen. Nach dem Saisonbeginn arbeiten wir an der Taktik.

Eine Methode, wie man das Video einsetzen könnte, wäre die, das Rennen mit einer Messuhr aufzunehmen und die einzelnen Abschnitte zu analysieren, um zu sehen, wo der Athlet langsamer wurde, was er/sie jeweils machte und wieso. Man läuft anders auf der Bahn, wenn man es für die Kamera tut, als wenn man im Rennen läuft. Es ist wichtig, beides zu filmen. Einen Läufer am Ende eines Rennens einzufangen, wäre wichtig hinsichtlich der Form und ob seine/ihre Form am Ende auseinander fällt. Dies sind Dinge, wonach wir Ausschau halten.

Um zu lernen, mit der Kamera umzugehen, bedarf es einfach einer Menge Übung. Ich nahm diverse falsche Winkel, war zu nah dran, zu weit weg usw. Es ist nützlich, alles im Voraus aufzustellen und jemanden zu haben, der einem hilft. Bilden Sie jemanden aus, mit der Kamera so zu arbeiten, wie Sie es wollen, so dass Sie bei den Sportlern sein können. Wenn Sie versuchen sollten, Ihre Schützlinge zu betreuen und zur gleichen Zeit die Kamera zu bedienen, so wird keines von beiden zu Ihrer Zufriedenheit ausfallen. Und noch etwas: Ein Stativ dient der Stabilität, und ich rate Ihnen, eines zu benutzen. «

Blick in die Zukunft

Es scheint alles dafür zu sprechen, dass die Zukunft einen enormen Anstieg des Gebrauchs von Videos mit sich bringt. Seine Anwendungsmöglichkeiten sind unbegrenzt. Einige Trainer werfen derzeit mit ihren Objektiven einen Blick über den Horizont hinaus. Eine kleine Anzahl von Sportlern hat erkannt, dass es in ihrem Interesse ist, die Einrichtung eines sensorischen Deprivations-Tanks!) oder sog. »Schwebebades«als Teil ihres üblichen Trainingsverlaufs zu nutzen. Einige solcher Bäder in den USA sind ausgestattet mit kleinen Video-Bildschirmen im Deckel, der oben schließt. Während man in einem Zustand der völligen physischen und psychischen Entspannung bei totaler Dunkelheit im Wasser schwebt, sieht man Videofilme von sich selbst an, wie man seine Disziplin perfekt meistert, oder Technikfilme eines Meisterathleten in dessen Wettbewerb. Da der so »schwebende« Athlet sich in einem solch starken Zustand der Entspannung befindet, werden die Bilder, welche er oder sie von jeder perfekt ausgeführten Bewegung sieht, tief in die Gehirnzellen eingepägt. Geistig gewinnt man eine absolut klare Vorstellung davon, wie man körperlich vorgehen soll. Beim nächsten Wettkampf oder Training kann man dann feststellen, dass man erfolgreicher ist. Dies kann als eine Form der gelenkten

Mentales Training

Visualisierung gelten - *ein* Schritt innerhalb des umfassenden mentalen Trainingsprogramms. Der gesamte Komplex Video kann ganz einfach als eine Art der Visualisierung betrachtet werden.

In der Zukunft könnte der Gedanke der »Video- Visualisierung« Einzug in die Welt der Träume halten. Angenommen, ein Athlet träumt von einer bedeutsamen sportlichen Leistung, die über sein oder ihr gegenwärtiges Niveau hinausreicht. Es könnte ein Drehbuch von diesem Traum entwickelt werden, zusammen mit einem Zeichentrickfilm, der den Athleten zeigt und zwar bei dem Ereignis, von dem er geträumt hat. Der Athlet oder die Mannschaft, unter Mithilfe des Trainers, wäre verantwortlich für den Inhalt des Drehbuchs und verbürgt sich für die Perfektion der Sprache und der abgebildeten Bewegungsabläufe. Dann würde ein Videofilm angefertigt und dem Athleten als Visualisierungsinstrument wieder und wieder gezeigt. Forschungsarbeiten beweisen heute, dass dieser Athlet seinen oder ihren Traum viel eher erfüllen kann, als man es für möglich erachtet hätte, und auf einem höheren Niveau als angenommen. »Vorprogrammieren«, also das Vorausgestalten eines Programms, kann im Unterbewusstsein zu einem physischen Gestalten und einer Vorbereitung auf eine tatsächliche körperliche Leistung führen, welche gegenwärtig physisch nicht möglich ist.

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit: Sie als Betreuer haben einen verletzten Sportler vor sich. Es könnte ein Videofilm über diese spezielle Verletzung, ihr physisches Erscheinungsbild, ihre Ursache und über den Heilungsprozess angefertigt werden, um dem Athleten dabei zu helfen, das Wie und Warum der Verletzung zu verstehen und wann er oder sie wieder mit dem Training beginnen kann. Ein Schritt weiter wäre ein Video, wiederum in Zeichentrickform, über die Heilung der konkreten Verletzung. Der Athlet sähe die Sehnen, Knochen oder Muskeln, wie sie sich zusammenfügen, heilen und gesund und ganz werden, und dabei würde er oder sie sich im Geiste das Bild der wiederhergestellten Verletzung einprägen und wie er oder sie stark und gesund wird. Dies wiederum würde dem Körper signalisieren, auf einwandfreie Art und Weise zu genesen und diesen Vorgang zu fördern. Darüber hinaus richtet sich die ganze Aufmerksamkeit des Athleten auf seine Genesung, anstatt dass er frustriert darüber ist, nicht trainieren zu können, oder dass er über die »Schwächlichkeit« seines Körpers nachdenkt.

Dies sind bloß ein paar der in Frage kommenden künftigen Anwendungsmöglichkeiten von Videoaufnahmen im sportlichen Bereich. Die Videoverwendung im Training steckt noch immer sehr stark in den Kinderschuhen. Die Möglichkeiten sind jedoch nahezu grenzenlos. Die Anwendung der Video-Visualisierung hat sich immer wieder als ein erfolgreiches und mächtiges Instrument im Training erwiesen wie auch darin, dass ein Athlet sein höchstes Leistungspotential erreicht.

13. Mentales Training für eine Mannschaft

Als ich zwischen 10 und 22 *Jahre* alt war, spielte ich Tennis. Ich betrachtete mich selbst stets als eine eher mittelmäßige Spielerin, obwohl ich rückblickend besser war, als ich zu jener Zeit annahm. Ich gewann einige Turniere im Doppel und ich war Nummer drei in den Mannschaften der High School und des College in El Paso, wo ich aufwuchs. Ich nahm zahlreiche Stunden bei Margaret Varner, unserer örtlichen Berühmtheit. Während ich mein Tennisspiel nie ganz meisterte, beherrschte ich die negativen Spielregeln völlig, indem ich all das tat, was ich in den letzten paar Jahren anderen Menschen beigebracht habe, nicht zu tun. Ich verkrampfte mich, verlor meine Konzentration, verfluchte mich, beschimpfte mich im Geiste und betrachtete mich als völlige Versagerin, wenn es um Tennis ging. Je mehr meine Trainerin mir sagte, ich solle »entspannen«, desto mehr verspannte ich mich. Ich war eine Meisterin darin, mich selbst zu schlagen. Hätte ich nur damals gewusst, was ich heute weiß! Es ist mir sehr wohl bekannt, was im Kopf eines Durchschnittsspielers vor sich geht. Ich selbst litt einstmals unter allen geistig-seelischen Nöten, die ein Mann (und eine Frau) auf dem Tennisplatz nur haben kann.

Dr. Kay Porter

Es war mit diesem fragwürdigen Hintergrund, mit welchem wir an unsere Arbeit mit der Damen Tennismannschaft der Universität von Oregon herantraten.

Nancy Osborne, die Trainerin, wusste von unserer Arbeit mit Läufern und anderen Universitätssportlern, und sie fragte uns, ob wir mit ihrem Team arbeiten könnten. Bereitwillig stimmten wir zu und begannen im Spätherbst 1983 mit unserem Programm. Über einen Zeitraum von einem halben Jahr hinweg trafen wir alle vier bis sechs Wochen mit der Mannschaft zusammen. Wäre es an uns, einen Mannschafts-Zeitplan zu empfehlen, so würden wir eigentlich den Vorschlag machen, jede zweite bis dritte Woche zusammenzutreffen. Die Trainerin war jedoch ziemlich erfahren darin, Sitzungen zu leiten, in denen mit geschlossenen Augen visualisiert wurde, sowie durch Entspannungsprogramme zu führen; deshalb übernahm sie viel von der Nachfolgearbeit, die Woche für Woche anfiel. Wir alle hatten Spaß an der Zusammenarbeit. Das Team lernte eine Menge, und so taten wir - wie sich davon zu überzeugen, dass der Großteil der Visualisierungsübung, die von der Spielerin gemacht wurde, während ihrer progressiven Entspannungssitzung ausgeführt wurde und nicht auf dem Tennisplatz. Zu unserer Überraschung versuchten die Spielerinnen, eher ihren nächsten Schlag zu visualisieren, und zwar während der Ball sich näherte, als ihn »im Augenblick«, in der Gegenwart zu fokussieren. Obwohl dies einige Spieler vielleicht mit Erfolg tun mögen, speziell in Sportarten wie Basketball, kann dies für andere ziemlich verwirrend sein und zu einem schlechteren Spiel führen.

Das Training

Mit welchem Team wir auch arbeiten, wir beginnen mit einer einstündigen Präsentation, in der wir in Umrissen die Schlaglichter unseres Programms "Mentales Training für höchste sportliche Leistung" darlegen. Wie Sie wissen, sind die Hauptthemen körperliche Entspannung, Zielsetzung, positive Selbstbestätigungen (Affirmationen), Konzentration, und Fokussieren, Visualisierungsprogramme der Disziplin oder des Matches, Selbsterziehung und das Führen eines mentalen Trainings-Logbuches.

Nach der Besprechung der Einzelheiten unserer Philosophie, welche lautet: »Was du >beleuchtest<, ist, was du >bekommen< wirst«, beginnen wir mit der Zielsetzung. Die Aufgabe für zu Hause lautet, die kurz-, mittel- und langfristigen Ziele des Teams und des einzelnen Sportlers für das kommende Jahr aufzuschreiben. Zusätzlich bitten wir alle, für jedes Ziel mindestens fünf Affirmationen zu notieren. Das Team schreibt die Affirmationen für die Mann-

Mentales Training

schaftsziele auf In den folgenden Zusammenkünften unterrichten wir sie in der Fertigkeit des Entspannens und zeigen ihnen den Weg in verschiedenen gelenkten Visualisierungen alter sowie neuer Wettkämpfe und anderer Bereiche, die zum gleichen Inhalt gehören. Viel Zeit wird auf die Erörterung verwendet, was bezüglich bestimmter Problembereiche im Wettkampf geistig zu tun ist. Es wird ihnen gelehrt, ihre Mitte zu finden, eine körperliche Technik, welche in Kapitel 4 besprochen wird. Sie werden darin unterrichtet, sich zu »besänftigen« und sich »Hochzuputschen« (d. h. sich innerlich einzustimmen). Oft arbeiten wir individuell mit einem Spieler oder Athleten, indem wir ein Tiefeninterview machen und jeden Aspekt seines oder ihres Spiels analysieren und was er oder sie tut hinsichtlich innerem Selbstgespräch. Spieler werden aufgefordert, über jedes Match ein mentales Trainings-Logbuch zu führen, so dass die geistig-seelischen Triebkräfte ihres Spiels verfolgt und analysiert werden können.

Wir unterstreichen die Bedeutsamkeit von Selbstverantwortung und Glaubwürdigkeit von sich selbst sowie davon, Verantwortung zu übernehmen für seine eigene Reaktion darauf, was im Leben allgemein geschieht wie im Wettkampf - d. h. die Schuld nicht auf andere zu schieben. Wir treten dafür ein, aus Wut und Enttäuschung eher etwas Produktives zu machen, als dass sie zu Niedergeschlagenheit führen. Wir betonen ausdrücklich, in positiver Art und Weise mit sich zu sprechen und es zu trainieren, im Geiste zu proben und sich Bilder vorzustellen - ein ganzes Match oder Spiel für sich allein zu sehen, zu fühlen und zu hören und geistig jedes Mannschaftsmitglied in der richtigen Position und perfekt spielend zu erleben. Für Spieler ist es ein leichtes, dies zu tun, nachdem sie das mentale Proben und Wiederholen unter unserer Anleitung im Unterricht praktiziert haben. Wir haben auch Bänder für Einzelpersonen angelegt, die es ihnen ermöglichen, einem Visualisierungsprogramm, wie wir es erstellt haben, zu folgen - Programme in der Art, wie sie in einigen der Kapitel sowie im Anhang enthalten sind. Einige ziehen diese Methode dem Erstellen eines eigenen Plans vor. Die eigentliche Philosophie dessen, was wir mit Mannschaften und individuellen Athleten erörtern, ist, dass wir, d. h. wir ganz allein, unsere eigene Realität mit unserem Geist schaffen. Wir treffen laufend irgendeine Wahl unterschiedlicher Natur, die unseren Leistungsgrad, unsere Realität des Spiels und - wenn wir es mit einem Team zu tun haben - die Gesamtleistung sowie das Ergebnis dieser Mannschaft diktiert. Jeder Athlet und insbesondere der in einem Team muss lernen, für seine oder ihre Wahl (und die damit getroffene Entscheidung) verantwortlich zu sein. Wenn jedes Mannschaftsmitglied das Seine tut, ohne anderen irgendeine Schuld zuzuschreiben, wird das Team im Gleichgewicht bleiben und erfolgreich sein. Eine Hauptschwierigkeit vieler Mannschaften ist das Problem der Schuldzuweisung und der Ressentiments. Dies vereitelt die Mannschaftsharmonie und beschränkt die Leistung.

Psychologie eines guten Mannschaftswettkämpfers

In unserem Interview mit Nancy Osborne, der Tennistrainerin - selbst eine großartige Tennisspielerin -, fragten wir, was sie glaubte, dass das psychologische »Make-up« (also das psychologische Rüstzeug) einer guten Mannschaftswettkämpferin sei. Sie zählte folgende Punkte auf:

1. Eine gute Konkurrentin muss folgende Fähigkeiten besitzen: Sie muss sich konzentrieren können sowie fähig sein, ihre Aufmerksamkeit für einen langen Zeitraum auf die Aufgabe zu richten und diesen Fokus aufrechtzuerhalten - vielleicht durch Meditation oder durch das Erlernen der Fertigkeiten des Fokussierens. Die beruhigende Wirkung ist ausgezeichnet und würde der Spielerin dabei helfen, ihr Hauptaugenmerk auf die bevorstehende Aufgabe zu richten.
2. Jemand wie Chris Evert gibt niemals auf. Si_ ist bestimmt und läuft nach jedem Ball -

Mentales Training

ohne bei einem Doppel den Platz zu monopolisieren, sondern vielmehr unterstützend zu wirken, wenn dies notwendig ist.

3. Eine Spitzenwettkämpferin muss Disziplin haben - also wiederum die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, die Bereitschaft, zu arbeiten und Opfer zu bringen. Es ist eine Art des »Tun« und verbunden damit - eine Fähigkeit, sich zu entspannen sowie auf den Augenblick zu fokussieren und sich dabei zu zentrieren, was wiederum in einem »Sein« resultiert. Eine Kombination der beiden schafft einen ausbalancierten Spieler und hilft, das Team im Gleichgewicht zu halten. Eine gute Wettkämpferin hat die Bereitschaft, alle die Dinge körperlich auszuführen, die ein großer Athlet auszuführen hat, verbunden mit einem psychologischen Auftreten, welches sich im Körper durch Selbstbewusstsein, Kompetenz und Glaubwürdigkeit von sich selbst offenbart. Die Athletin gibt sich wie auch andere gute Worte; nie sagt sie negative Dinge - weder leise zu sich noch laut zu anderen.
4. Als letztes nimmt sich die Spielerin die Zeit, um sich vollkommen zu entspannen und auf freundliche Weise erzieherisch auf sich einzuwirken, zum eigenen Vorteil wie auch, um dem Team besser zu nützen. Das Erlernen eines solchen Zustands des gleichzeitigen Seins und Tun ist unbedingt erforderlich für die Teilnahme an Meisterschaftsspielen sowie dafür, ein Gefühl des völligen Ausgebrannt seins zu verhindern. Eine gute Konkurrentin bringt positive Energie in das Team hinein, von der, wenn nötig, alle Mannschaftsmitglieder zehren können.

Das innere Gespräch

Viel Zeit widmen wir in unseren Sitzungen der Erläuterung darüber, was auf mentaler Ebene zu tun ist, wenn man es mit Selbstgesprächen und unkontrolliertem inneren »Geschwätz« zu tun hat. Wie bereits in Kapitel 3 geschildert, sind unsere Empfehlungen, was eine solche Negativsuggestion anbelangt, von zweifacher Art:

1. Wann immer Spieler anfangen, sich geistig zu erniedrigen, dann ermutigen wir sie, dies wahrzunehmen und etwas zu sagen wie: »Gut, du machst es noch mal, los, das änderst du« und mit einfachen Affirmationen zu beginnen wie: »Ich bin zentriert«; »Ich bin fokussiert«; »Ich habe mich unter Kontrolle.« Andere Bestätigungen werden ebenfalls helfen: »Jetzt beruhige dich. Du weißt, was zu tun ist; spüre die Kraft in deinem Zentrum (oder Solarplexus etc.)« Oder: »Du weißt, dass du gut spielen kannst; entspanne dich und konzentriere dich gut jeden Punkt.« Dann bringen wir sie dahin, loszulassen, und ihr Augenmerk auf das Spiel und ihre Aufgaben zurückzuführen.
2. Wenn Spieler wegen ihres Spiels aufgeregt und durcheinander sind, dann ersuchen wir sie, in ihren Selbstgesprächen besonders nett mit sich zu sein und keine Sätze zu gebrauchen wie: »Das war dumm; du bist dumm.« Oder: »Du verpfuschst wirklich alles.« Aussagen wie die folgenden sind viel förderlicher: »Na, komm schon, du bist in Ordnung; du weißt, dass du ein guter Spieler bist; beruhige dich, es ist schon gut.« Dies ist auch ein ausgezeichnetes Moment, um seine Affirmationen zu sagen und seine Aufmerksamkeit erneut auf Form oder Atmung zu richten. Es kann sehr hilfreich sein und beruhigend wirken, in solchen Augenblicken sein »Wort«, seine Suggestionsformel aus dem Visualisierungsprogramm in Kapitel 5 aufzusagen.

Als wir uns mit dem Tennisteam der Universität von Oregon befassten, galt unser Hauptinteresse der Frage, was in den Köpfen der Mädchen zwischen den Spielen oder zwischen den Sätzen vorging. Da die Zeit zwischen den Spielen kurz ist,

kann der Spieler üben, sich auf den kommenden Punkt zu konzentrieren, indem er Affirmationen aufsagt, wenn er in Position zurückgeht, oder indem er sich kurze Strategien ausdenkt; um den Gegner zu stoppen. Beim Zurückkehren an die Grundlinie ist es wichtig, seine volle Aufmerksamkeit entweder dem Aufschlag zuzuwenden oder dem Return, wobei man allein »auf

Mentales Training

den Augenblick« fokussiert, anstatt an einen verlorenen Punkt zu denken oder an den vor einem liegenden Satz oder das Match. Zwischen den Sätzen hat der Spieler mehr Zeit, sich eine Taktik auszudenken und wie diese Taktik durchzuführen. Das einfache Durchschauen von» Tricks« beinhaltet eine Bestimmtheit in der Körpersprache, das In-Frage-Stellen schlechter Schiedsrichterentscheidungen, anstelle sich im Stillen darüber aufzuregen, Augenkontakt mit seinem Gegner zu behalten, seinen Körper mit Selbstbewusstsein und beherrscht zu tragen und Bälle mit Entschlossenheit zu spielen. Dies sind keine Beispiele für schlechtes sportliches Benehmen, es sind lediglich Wege, um die psychologische Kontrolle über sich selbst und das Match zu bewahren.

Logbuchführung über mentales Training für ein Team

Unter Spitzenathleten ist die Methode, ein Match oder einen Wettkampf zu analysieren, von großer Bedeutung und zwar insofern, als sie so mehr über ihre eigene Spielweise und die des Gegners lernen. Die mentale Seite des Matches oder Spiels ist entscheidend; darin sieht und erkennt man die eigenen negativen Selbstgespräche und wie diese der eigenen Spielweise schaden. Es ist auch wichtig, die positiven Selbstgespräche zu erkennen und zu sehen, ebenso wie sie dem eigenen Spiel nützen. Für eine schriftliche, umfassende Eintragung in ein mentales Trainings-Logbuch (der Eintrag geschieht innerhalb von 24 Stunden nach dem Wettbewerb) notieren Teammitglieder alle positiven und negativen Gedanken und Kräfte, an welche sie sich während des Matches oder Spiels erinnern können, und in welcher Weise diese Gedanken bzw. Energien ihnen halfen oder nicht halfen, im Spiel ihr Bestes zu geben. Oftmals, wenn zwei oder drei Spieler einer Mannschaft eine schwache Leistung zeigen oder Fehler machen, die das Team Punkte kosten, fällt das Leistungsniveau der Mannschaft als Ganzes gesehen. Je mehr die Energie den Elan eines jeden Mannschaftsmitgliedes niederdrückt, umso schwächer wird das Team als Ganzes spielen. Wenn dies eine bekannte Erfahrungskomponente ist, so ist es für das Team als Ganzes wichtig, aufzuschreiben, welches die negativen Gedanken und Gefühle waren und in welcher Weise dies die Leistung und das Spiel des Teams beeinflusste. Die einzelnen Mannschaftsmitglieder sollten dies dann miteinander wie auch mit dem Trainer besprechen und sich sodann davon lösen, aus dieser Erfahrung lernen und entsprechende Schritte unternehmen.

Das Führen eines solchen mentalen» Tagebuchs« dient der Mannschaft auch als Katharsis, als Abreaktion und Befreiung von dem Match oder dem Spiel. Nachdem die Eindrücke niedergeschrieben sind und die Angelegenheit miteinander besprochen wurde, sind der Spieler und die Mannschaft frei, um die Emotionen und die Intensität des Matches oder des Spiels Fallenzulassen und das Hauptaugenmerk auf die Zukunft zu richten. Dieses Verfahren führt zu einer maximalen Lernfähigkeit, und außerdem lässt es die Spieler die Triebkräfte erkennen, was mit ihnen auf dem Spielfeld oder im Spiel geistig geschieht. Wenn man zu sich selbst sagt: »Ich habe das Beste getan, was ich zu dieser Zeit tun konnte«, so entspricht das der Wahrheit; das mag ein Trost sein oder auch nicht. Der einzige Trost mag darin liegen zu wissen, dass man an den geistigen Faktoren arbeitet, welche einen in der Vergangenheit besiegt haben, und dass man Fortschritte macht im Hinblick auf künftige Wettbewerbe.

Gelenkte Visualisierungen

Am Ende einer jeden Sitzung leiten wir einen »Prozess mit geschlossenen Augen« oder eine »gelenkte Visualisierung«. Bei diesen Visualisierungsprogrammen beginnen wir mit einer progressiven Entspannungsübung, gefolgt von einer Visualisierung, welche die Athleten durch

Mentales Training

das gesamte Match oder Spiel führt; dabei beginnen sie mit dem Aufwärmen und durchlaufen das gesamte Match oder Spiel bis zum Ende. Obwohl der Fokus eines Athleten, d. h. dessen gesamte Aufmerksamkeit in erster Linie bei ihm oder ihr selbst liegen sollte, so ist es auch sehr wichtig, alle anderen Mannschaftsmitglieder zu erleben, wie sie ideal spielen und einander helfen. In einer Sitzung geschah es dann, dass sich das Team von Oregon dessen bestes Match vorstellte: wen, was, wo und wann. Wir brachten sie dazu, dass sie ihre Umwelt, den Gegner, das Wetter und alle Bedingungen so vollständig wie möglich sahen, hörten und fühlten. Sie stellten sich ihre Empfindungen vor und ihre Gedanken, wie sie sich körperlich und geistig fühlten, als sie spielten, alle ihre Gefühle von Kontrolle und Kompetenz und wie sie alles mit Vollkommenheit ausführten. Es gelang uns, dass sie sich selbst »sahen«, wie sie mit Eleganz und völlig kontrolliert spielten, und dass sie sich psychologisch überlegen fühlten. Visualisierungen wie diese können Mannschaften als Gruppe vermittelt werden oder auf einem Tonband, so dass Spieler ohne weiteres die Situation wiederholen können. Haben Spieler den Ablauf einmal gelernt, so sind sie in der Lage, ohne Anleitung oder Aufsicht zu visualisieren.

Wie hat das Team abgeschnitten?

Interessant war das Feedback, welches wir von der Mannschaft erhielten. Wir hatten nicht erwartet, dass die Mädchen versuchen würden, umfassend Gebrauch zu machen von der Kunst des Visualisierens, *während* sie ein Match spielten. Dies beeinträchtigt nämlich das Spiel. Das Problem wurde mit der Empfehlung gelöst, dass sie sich während eines Matches einfach auf kurze Affirmationen oder kurze visuelle Bilder konzentrierten. Das Team fand, dass die Entspannungsmethode ihm am meisten nütze und dass es am besten war, sie vor dem Schlafengehen zu praktizieren. Der schwierigste Teil für die Mädchen war, ihre Emotionen zu kontrollieren und zu lernen, einen schlechten Schlag gedanklich loszulassen, ohne im Geiste bei den verpassten Punkten zu verweilen. Auch dies ist eine Frage der konsequenten Übung. Was während der Spiele am meisten half, war, ihre Gemüter zu besänftigen und überhaupt nicht zu denken außer an kurze Sätze oder Wörter wie: »sei ruhig«, »entspann' dich« oder »du bist okay!«

Als Team waren sie im weiteren Verlauf der Saison erfolgreicher. Eines ihrer größten Ziele war es, am Ende des Jahres gegenüber ihrem Rivalen, der Universität von Washington, gut abzuschneiden. Obwohl es ihnen nicht gelang, Washington zu schlagen, gewannen sie mehr Matche als jemals zuvor. Sie waren zufrieden und glücklich darüber, dass sie ihr Ziel erreicht hatten. Spielerinnen, die diese Techniken angewandt hatten, waren begeistert da: von, im darauf folgenden Jahr das mentale Training fortsetzen zu dürfen.

Jede dieser Techniken kann für Amateure angewendet werden, ebenso wie für männliche und weibliche Vereinsspieler, ungeachtet ihres Alters. Wie bei körperlichem Training kann geistiges Training lohnende Ergebnisse zustande bringen, solange die Spieler und das Team engagiert sind und bereit, die Techniken wöchentlich oder täglich zu üben. Die Abläufe sind einfach und leicht zu beherrschen. Hat sich ein Team mental vorbereitet, kann es immer sagen: »Psychologisch sind wir unserem Gegner um eine Länge voraus.«

Anhang

Als Ergänzung sind im Folgenden weitere mentale Trainingsprogramme aufgeführt. Sie stehen beispielhaft für individuelle Programme, die jeder Leser nach aufmerksamer Lektüre dieses Buches für sich persönlich und seine Bedürfnisse und Belange aufstellen kann.

1. Allgemeine Affirmationen

Für die sportliche Leistung

- Ich bin ein energischer und flüssiger Athlet.
- Ich bin genauso gut wie jeder andere Athlet im heutigen Wettbewerb.
- Ich bin entspannt und startbereit.
- Mein Körper ist gesund und gut trainiert.
- Ich bin zuversichtlich und bereit.
- Ich höre auf meinen Körper und er leistet mir gute Dienste.
- Ich liebe meinen Körper.
- Ich bin stark und ausgeglichen.
- Ich bin kontrolliert und fokussiert.
- Ich bin der/die Größte.
- Ich bin ein gut trainierter und fähiger Athlet.
- Ich spiele schmerzfrei.
- Ich erreiche meine Ziele und realisiere meine Höchstform.
- Ich habe es gern, zu trainieren und an Wett kämpfen teilzunehmen.
- Ich erfreue mich daran, sportlich zu sein und auf meinen Körper zu achten.
- Ich vertraue auf meinen Körper und seine Kräfte.
- Ich bin erfolgreich und siegreich.

Zur Gewichtskontrolle

- Ich mag meinen Körper.
- Ich esse nur gesunde Kost.
- Meine Kleidung passt mir gut und ist bequem.
- Ich bin gesund und fit.
- Mir schmeckt zuckerfreie Nahrung.
- Ich sehe gern nach meinem Körper.
- Ich pflege gute Essensgewohnheiten.
- Mir schmeckt eine fett- und zuckerarme Diät.
- Ich verliere jede Woche an Gewicht.
- Mein Körper ist gesund und glücklich.
- Ich bin dünn und fit.
- Ich habe mein Gewicht unter Kontrolle.
- Ich habe Freude daran, hübsch und gesund aus zusehen.
- Ich mag mich und die Art, wie ich aussehe.
- Ich habe einen gesunden und schlanken Körper.
- Ich habe Spaß an körperlicher Bewegung.
- Ich mag Reformkost.

Mentales Training

Für Gesundheit und Genesung

- Mein Körper und meine Gesundheit liegen mir am Herzen.
- Ich bin frei von Krankheit.
- Ich bleibe fit und kräftig, während ich genesen.
- Ich genesen gut und schnell.
- Ich schätze meinen Körper, meine Gesundheit.
- Ich bin gesund an Körper und Seele.
- Meine Fitness verbleibt auf einem hohen Niveau, selbst während ich verletzt bin und genesen.
- Mein Körper regeneriert sich rasch.
- Mein Körper heilt schnell und gut.
- Meine verletzte Stelle heilt schnell und gut.
- Ich fühle mich gut und gesund.
- Mein Körper heilt sich selbst.
- Mein Körper ist ausgeruht und verjüngt.

Für das Leben allgemein

- Ich bin ein wunderbarer und gesunder Mensch.
- Ich bin erfolgreich und glücklich.
- Ich habe mein Leben in der Kontrolle.
- Ich bin geliebt und liebevoll.
- Ich bin entspannt und habe mich unter Kontrolle.
- Ich habe Freude daran, mich und die um mich herum zu hegen und zu stärken.
- Ich finde Gefallen daran, wenn andere mir etwas geben.
- Ich bin ausgelassen und offen.
- Ich vertraue mir und anderen.
- Ich bin tüchtig und kompetent.
- Ich bin verantwortlich dafür, was ich erlebe.
- Ich wandle alle negativen Gedanken.
- Ich bin frei von Furcht.
- Ich lebe in Hülle und Fülle.
- Ich bin intelligent und fähig.
- Ich bin ein lebenswürdiger und vollkommener Mann.
- Ich bin eine schöne, starke Frau.
- Ich habe Freude daran, mir Zeit für mich und meine Bedürfnisse zu nehmen.
- Ich bin flexibel.
- Es macht mir Freude, zu geben und zu nehmen.
- Ich bin wichtig und ich zähle.
- Ich bin versöhnlich und gütig.
- Ich glaube an mich.
- Ich bin ruhig und friedvoll, und ich gestatte es mir zu entspannen.
- Ich schaffe meine Realität genau so, wie ich sie wünsche.

2. Visualisierungsprogramme

10000-m-Straßenrennen

Bevor Sie mit dem Visualisieren beginnen, wenden Sie bitte eine der progressiven Entspannungsmethoden aus Kapitel 4 an.

Beginnen Sie damit, dass Sie sich bei Ihrem Eintreffen an der Rennstrecke sehen. Erkennen Sie die Startlinie. Es ist ein 10000-m-Straßenrennen.

Bemerken Sie die Menge der Menschen und hören Sie, wie sie untereinander sprechen - dabei sehen und hören Sie alle die Sehenswürdigkeiten und Geräusche eines fröhlichen 10000-m Rennens - die bunten T-Shirts, die Läufer, die nur zu ihrem Vergnügen laufen, die ernsthaften Konkurrenten - spüren Sie die Nervigkeit in Ihrer Magengegend - dieses alte bekannte Gefühl, und erkennen Sie, dass es Ihr normales Vertieft sein in ein Rennen ist - wissend, dass in der Minute des Starts alle Gefühle von Nervosität verschwinden - es ist alles Teil der inneren Vorbereitung auf das Rennen, die Sie für sich vornehmen, während Sie in einer Reihe für Ihren letzten »Boxenstop« stehen.

Während Sie mit Ihren Aufwärmübungen beginnen - dem Stretching - welche Übungen Sie auch immer machen, um sich aufzuwärmen, empfinden Sie Freude an solchen speziellen Augenblicken in Ihrem Leben - wie an allen Momenten, da Sie Ihr Ziel erreichten und Ihr Bestes taten - sehen Sie sich Ihre Schritte tun die starken, kräftigen Bewegungen Ihrer Beine, wenn sie sich strecken -. Ihr Körper fühlt sich wohl - und stark. Beide, Geist und Körper, erwarten dieses Rennen - Sie freuen sich darauf Obwohl Sie nervös werden, wissen Sie, wie gut es sich anfühlt, intensiv zu laufen, und wie gut Sie sich am Ende fühlen - diese Hochstimmung und dieses Gefühl, etwas erreicht zu haben - Sie wissen, dass es das immer wert ist - die Nervosität ist lediglich Teil des Spiels und Teil der Art und Weise, wie Sie es spielen - Sie erkennen 'dies an und lassen los - lassen Sie davon gleiten.

Sehen Sie sich in Ihrem Lieblings- Trainingsanzug, wie Sie Ihre Trainings Sachen ausziehen – sich fertig machen für das Rennen, - Sie sind innerlich vollkommen zentriert und Sie machen Ihre letzten paar Aufwärm Schritte - dehnen sich spüren, wie Ihre Muskeln in Ihrem Körper warm und geschmeidig werden. Sie nehmen Ihren Platz

an der Startlinie ein - hören die Anweisungen des Starters - hören den Startschuss.

Sie laufen los - der Streckenverlauf ist Ihnen bekannt - Sie haben die Strecke vorher gesehen - spüren Sie die Leute um Sie herum - einander stoßend, atmend, manche sprechen noch - Sie kennen einige von ihnen – Sie halten Ausschau nach bestimmten Läufern Sie wissen, wer sie sind - Sie wissen, welches deren Taktik ist - spüren Sie, wie sich Ihr Körper mühelos bewegt - Ihr Körper ist wie etwas, das in einem Käfig eingesperrt war und nun freigesetzt wurde - Ihr Körper ist frei zu laufen.

Die erste Meile fühlt sich immer so gut an das Adrenalin wird angeregt - Sie haben sich auf dieses Rennen gefreut - Sie haben hart trainiert und befinden sich in guter physischer Verfassung - Sie sind bereit. Sehen Sie sich auf der

Strecke - wie Sie sich gedanklich einstellen auf Ihre Form, Ihren Körper, Ihre Mitbewerber – Ihr Rhythmus ist ausgezeichnet und im Einklang mit Ihrem Umfeld - fühlen Sie die Sonne oder den Wind oder vielleicht ein wenig Regen auf Ihrem Körper - die körperlichen Empfindungen des Wetters auf Ihrem Gesicht - spüren Sie Ihren Körper arbeiten, seine Form beibehaltend, energisch laufend - sprechen Sie sich einige Ihrer Affirmationen vor: »Ich fühle mich gut; ich laufe sehr gut und im Rahmen meiner Fähigkeiten.«

Wenn Sie die Markierung der ersten Meile erreichen und die Zeit hören, was ist da? Haben Sie das richtige Tempo? Sind Sie etwas zu schnell? Was sagen Sie zu sich selbst? - Stellen Sie sich vor, wie Sie in dem Tempo laufen, das Sie sich zum Ziel gesetzt haben - wie Sie sich dabei

Mentales Training

wohl fühlen Sie können das Straßenpflaster unter Ihren Füßen fühlen, den Wind in Ihrem Gesicht - Ihr Körper ist jetzt aufgewärmt und fühlt sich gut an. Horchen Sie auf Ihre Schuhe, wie sie auf den Boden stoßen, und auf die Tritte der Läufer um Sie herum Sie halten ein sehr angenehmes Tempo - Sie lenken Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf Ihre Form und Ihre Atmung - gleichmäßig, rhythmisch - dabei haben Sie sich vollkommen unter Kontrolle - achten Sie darauf, wo auf der Rennstrecke Sie sich befinden - sehen Sie sich voller Kraft und kontrolliert laufen.

Sie erreichen die 2-Meilen-Markierung - Sie überprüfen Ihre Zeit - Sie sind in der Zeit Ihr Tempo ist gut und Sie behalten es bei, undeutlich bekannte Bruchstücke der Rennstrecke wahrnehmend, die vorbeiziehen - Sie wissen, wo Sie sind - die 3-Meilen-Markierung taucht bald auf Sie laufen daran vorbei und hören wieder Ihre Zeit - prüfen Sie Ihr Tempo und wie Sie es halten - ist es notwendig, dass Sie etwas zulegen müssen? Sie wissen, dass wenn Sie Ihr Tempo wechseln, Sie sich besser fühlen - es verleiht Ihnen einen erneuten Energieschub - wie es ein »Fartlek«, ein Fahrtspiel, immer tut - Sie steigern Ihr Tempo - und halten es - steigern es - halten es - Sie bemerken, dass die 4-Meilen-Markierung genau vor Ihnen liegt das war schnell - danken Sie Ihrem Körper für die gute Arbeit, die er da leistet - Ihr Körper ist in guter Form und leistet Ihnen guten Dienst.

Vier Meilen - das ist der Punkt, an dem das Rennen für Sie anfängt - dort ist es, wo Sie anfangen, mit Ihrer Taktik einzusetzen. Sehen Sie sich, wie Sie die 4-Meilen-Markierung passieren - hören Sie, wie Ihre Zeit ausgerufen wird - entsprechend nehmen Sie Ihre Anpassung vor. Sollten Sie sich von Ihrem Tempo entfernt haben und zu langsam sein, dann nehmen Sie es wieder auf - Sie wissen, dass Ihr Körper dazu bereit ist - falls Sie einen Schmerz auf Grund der Anstrengung spüren, dann heißen Sie diesen Schmerz wie einen alten Freund willkommen - es ist alles Teil des Rennens - wenn Sie mit irgendwelchen negativen Selbstgesprächen anfangen sollten, dann erkennen Sie lediglich an und lassen Sie die Worte und Sätze sanft los, dabei kehren Sie zurück zu Ihrer Form und Ihren Affirmationen - Sie nehmen Tempo auf - wenn Sie ein wenig Müdigkeit in Ihrem Körper verspüren, dann gestehen Sie ein und lenken Ihre Konzentration auf Ihre Atmung - Sie wissen, dass Sie sich so fühlen können, wenn Sie sich tüchtig ins Zeug legen und nach Ihrem Ziel streben - Sie wissen, dass Sie stark sind und in guter Verfassung und dass Sie sehr gut trainiert haben - Sie wissen, dass Ihr Körper durchkommen wird für Sie - bringen Sie den Brennpunkt Ihrer Aufmerksamkeit zurück auf Ihre Atmung und Ihre Form.

Stellen Sie sich Energie vor, die Sie einatmen, und Müdigkeit, die Sie ausatmen - spüren Sie beim Einatmen die Energie, wie sie in Ihren Körper strömt - beim Ausatmen fühlen Sie die Müdigkeit, wie sie Ihren Körper verlässt. Der gesamte frische Sauerstoff geht in Ihre Muskeln, um sie mit Kraft und neuer Energie zu versorgen »Ich bin stark; ich laufe gut; ich laufe vollkommen beherrscht und in mir; mein Körper ist gut konditioniert; ich fühle mich gut.« Denken Sie an Ihre Affirmationen und sprechen Sie im Rhythmus Ihrer Schritte und Ihrer Form Ihre Schultern sind locker - Ihr Körper ist zentriert - Sie heben Ihre Beine mit hoch angezogenen Knien - Ihre Verfassung ist gut.

Einige Läufer schließen zu Ihnen auf - in dem Augenblick, als sie vorbeiziehen wollen, nehmen Sie Tempo auf und bleiben auf gleicher Höhe mit ihnen - Sie lassen sie nicht vorbei - Sie wissen, da 'sie schließlich ermüden werden Sie wissen, dass Sie ein Spiel mit der Zeit treiben, ein Wartespiel - dass Sie ein Psychospiel spielen - Sie wissen, dass Sie genauso stark sind wie die anderen - wenn sie es am wenigsten erwarten, dann ziehen Sie vorbei - Sie drängen um etwa 60 Meter nach vom - blicken sich nicht um - drängen nur nach vom - Sie wissen, dass Sie weit hinter sich lassen können - Sie haben deren Konzentration und Fokus gebrochen - sie werden Sie nicht noch mal überholen. Sie fühlen die Erneuerung der Energie und die Heiterkeit. Sie sehen einen anderen Läufer vor sich geräuschlos holen Sie auf - setzen an zum Sprint - und

Mentales Training

überholen ihn so schnell, dass er völlig überrascht ist - Sie wissen, dass Sie auch vor ihm bleiben werden. Nach diesem Sprint spüren Sie, wie Ihr Körper sich wieder entspannt Sie hören die 5-Meilen-Zeitangabe - noch eine schnelle Meile –

Ihre Zeit ist gut und Sie wissen, dass es nur noch etwas über eine Meile zu laufen gilt. Sie fühlen die Erregung in Ihrem Körper noch ein Adrenalinstoß - das ist es - Sie wissen, dass Sie es schaffen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Form - nehmen Sie wieder an Tempo auf - achten Sie auf Ihre Atmung entspannen Sie Ihre Schultern - ein weiterer Läufer vor Ihnen - Sie steigern sich nochmals - behalten ein starkes Tempo bei ziehen vorbei und nach vom - immer wieder überholen Sie Leute auf der letzten Meile, während Sie Ihr Tempo erhöhen - die Meile vergeht rasch, während Sie einen Läufer nach dem anderen packen. Plötzlich sehen Sie die 6-Meilen-Markierung vor sich, Sie erkennen, dass Ihnen nur noch ein paar Minuten bleiben, und Sie fangen an, mit den Beinen weit auszuholen - Sie sehen die Ziellinie - Sie hören schon die Menschenmenge - sprinten, machen weit ausholende Schritte - in vollkommener Kontrolle - Sie sehen den letzten Gegner vor sich - sprinten wieder - gerade als Sie an ihm vorbeiziehen, laufen Sie durch die Ziellinie - es ist Ihnen gelungen - Sie hören Ihre Zeit - Sie wissen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Sie fühlen sich euphorisch, glücklich, müde und zufrieden - Sie haben Ihr Bestes getan stützen Ihre Hände in die Hüften - schnappen nach Luft - atmen schwer, und Sie sagen zu sich: »Ich hab's geschafft! - Dank an die Beine, die Lungen, die Arme - Dank an euch Dank an meinen Kopf« Sie gehen – beginnen zu laufen, um sich abzuwärmen – Sie fühlen sich glücklich, denn Sie wissen, dass Sie Ihr bestes Rennen gelaufen sind - ein Gefühl von Vollkommenheit und Erfüllung überkommt Sie - das ganze mentale und physische Training, das Sie geleistet haben, hat seinen Höhepunkt in diesem Augenblick gefunden - Sie wissen, dass Sie Ihr Bestes getan haben - danken Ihnen und Ihrem Körper - und Sie wissen auch, dass Sie es wieder tun können, physisch und psychisch, wann immer Sie wollen.

Nehmen Sie nun langsam wieder Ihren Körper wahr, wie er im Stuhl sitzt oder auf dem Boden liegt. Spüren Sie die Zufriedenheit, indem Sie das Bild loslassen, und kehren Sie langsam zurück zu Ihrer entspannten Atmung und den Frieden und der Stille. Atmen Sie ein - halten Sie den Atem an - und atmen Sie aus. Sprechen Sie Ihre Affirmationen und denken Sie an Ihr Ziel - Atmen Sie ein - aus - ein – aus. Seien Sie sich Ihres Körpers und Ihrer Atmung bewusst - spüren Sie Ihren Brustkorb mit jedem Atemzug sich heben und senken - bewegen Sie Ihre Finger und dann Ihre Zehen - Sie sind entspannt, aber voller neuer Energie.

Wenn Sie bereit sind, dann öffnen Sie Ihre Augen und nehmen wieder Beziehung auf zu dem gegenwärtigen Zeit-Raum. Danken Sie Ihrem Körper für seine Stärke und Kraft, seine Schnelligkeit und Gesundheit - erlauben Sie sich auszuruhen, denn Sie wissen, dass, wann immer Sie nach einem Ziel streben, Sie es erfüllen können, es vor Ihrem geistigen Auge sehen oder hören können und schließlich in der Realität auch erreichen

Marathon

Vor dem Visualisieren machen Sie bitte Gebrauch von einer der progressiven Entspannungsmethoden aus Kapitel 4.

Der Anfang eines Marathons. Luftballons und Transparente sind zu sehen, Farben und Lärm. Sie stehen in der Menge der Läufer. Sie können hören, wie sie zueinander sprechen, und Sie können ihre Anwesenheit und ihre Aufgeregtheit riechen. Einige der Leute schreien, lächeln oder reden, und einige sind still. Sie strecken sich, spüren die Straffheit, die Bereitschaft in Ihren Muskeln. Es ist ein bewölkter Tag, kühl, mit einer leichten Brise, die Ihr Haar bewegt und die Blätter in den Bäumen rascheln lässt, welche am Rand der Straße stehen. Sie spüren die

Mentales Training

Erregung in Ihrem Magen. Sie atmen einige Male tief ein und blicken hinab auf Ihre Füße. Für einen Moment ist es still - die Startpistole ertönt - und alle setzen sich in Bewegung.

Langsam fangen Ihre Füße an, die Härte des Straßenbelags zu fühlen, jemand stößt Sie beim Vorüberziehen. Seien Sie sich Ihrer Gefühle bewusst, als zwei oder drei weitere Läufer Sie überholen, die ihr eigenes Tempo finden. Sie wissen, dass Sie 26 Meilen (42 km) vor sich haben und Sie sind sich Ihres Zieles bewusst. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper fühlt und welches Ihre Worte sind, die Sie zu sich sprechen, als Sie die Markierung der ersten Meile passieren und Sie Ihre Zeit hören. Sind Sie pünktlich angekommen? Sind Sie zu schnell hinausgegangen? Sie spüren den Wind gegen Ihre Brust, während Sie Ihren Rhythmus finden, und Sie fangen an, sich aus der Menge herauszulösen. Kühlt er Sie ab oder drängt er gegen Sie, macht Sie langsamer? Sie überholen jemanden und dann noch jemanden, als Sie die 6-Meilen-Markierung erreichen. Achten Sie auf Ihre Atmung. Schwitzen Sie schon? Was machen Ihre Beine? Nehmen Sie nur Notiz davon und lassen Sie die Gedanken darüber wieder frei. Kehren Sie zurück zu Ihrer Atmung, während Sie weiter die Strecke entlanglaufen und die Straße eine Biegung macht und unebener wird. Die Straße wird überall von Bäumen gesäumt, deren Äste sich über Ihrem Kopf vereinen. Fühlen Sie die Kieselsteine unter Ihren Füßen. Sie laufen jetzt alleine, im Augenblick ist keiner in Ihrer Nähe - Meile auf Meile, die Welt gehört Ihnen - Sie fühlen sich stark und in Kontrolle und Sie bemerken, dass nun kein Wind geht nur Stille und Frieden umgibt Sie, während Sie sich langsam der 15-Meilen-Markierung nähern. Die Straße macht wieder eine Kurve und Ihr Körper lehnt sich in sie hinein. Wie fühlt es sich an? Sie können Tritte hinter sich hören und Stimmen in der Stille. Was sagen sie - was sagen Sie zu sich, als Läufer Sie langsam aufholen? Verspüren Sie irgendwo eine Angespanntheit oder Erschöpfung? Fangen Sie an, langsam und im Rhythmus Ihrer Schritte und Ihrer Atmung Ihre Affirmationen zu sagen: "Ich bin stark. « »Ich fühle mich gut. «

Sie laufen einen kleinen Hang hinauf, unter den Bäumen hervor und auf eine Asphaltstraße, dabei fühlen Sie sich stärker und behalten Ihre körperliche Form. Der Wind ist in Ihrem Rücken und die Sonne hat kurz die Wolken durchbrochen. Beachten Sie Ihre Reaktion auf die Wärme auf Ihren Schultern und auf das Funkeln der Straße. Ihre Beine bewegen sich ruhig, kräftig - danken Sie ihnen - danken Sie ihnen für die Arbeit, die sie leisten - für ihre Kraft. Ihre Atmung ist gleichmäßig, als Sie an die letzten sechs Meilen herankommen. Ein paar Läufer zischen vorbei - Sie können ihren Windzug spüren und ihren Schweiß riechen, als sie vorbeirennen und Teil werden von der Straße vor Ihnen. Das ist der schwierigste Teil des Rennens - die letzten zehn Kilometer - richten Sie Ihr Augenmerk auf Ihre Form. Achten Sie darauf, wie stark Sie sind und wie sich Ihr Körper fühlt. Sagen Sie nochmals Ihre Affirmationen. Sie wissen, dass Sie dem Ziel nahe sind. Sie denken nun an Ihren Körper - konzentrieren sich nur' auf Ihre Form; Sie sind stark, Fit. Sie haben hart trainiert für dieses Rennen. Sie danken Ihren Beinen und Ihrem Körper und würdigen, was sie Ihnen gegeben haben. Sie nehmen Ihre Atmung wahr, nehmen tiefe, volle Atemzüge dabei stellen Sie sich Ihre Lungen vor, wie sie dem übrigen Körper Sauerstoff zuführen. Nun setzen Sie zur Offensive an, dabei entspannen Sie Ihre Schultern, halten ein gleichmäßiges Tempo - Sie bemerken einige Läufer vor Ihnen und fangen an, sie aufzuholen - Sie erreichen sie, überholen sie rasch - gewinnen für 50 Meter an Geschwindigkeit und fallen dann wieder in ein angenehmes Tempo. Sie erkennen die 23-Meilen-Markierung - nur noch 3,2 Meilen. Sie haben fast die ganze Strecke hinter sich - nur noch wenig über 5 Kilometer sind zu laufen - ein Kinderspiel! Sie entsinnen sich all der 5000-m-Rennen, die Sie gelaufen sind - jetzt kommen Sie an Menschen vorbei - Sie fühlen sich immer stärker - Sie erinnern sich an Ihre Formel und sie erfüllt Sie mit Stärke, Selbstvertrauen, Ausdauer und Freude - ein Gefühl des Wohlbefindens durchströmt Sie - Sie besinnen sich auf einige Ihrer Affirmationen: »Ich bin ein starker und kräftiger Läufer - Ich bin ruhig und flüssig Mein Körper ist fit und schnell. «

Sie kommen zu der 25-Meilen-Markierung und beginnen an Tempo aufzunehmen - Sie kommen an immer mehr Menschen vorbei - Sie fliegen nun in Ihrer eigenen Welt - rennen, fühlen sich

Mentales Training

dabei leicht und frei - Sie passieren die 26-Meilen-Markierung - jetzt sprinten Sie - fliegen - fühlen die Macht des Sieges und der Vollendung - Die Menschenmengen entlang der Strecke sind jetzt größer - da ist Musik - lächeln Sie? Der Schweiß tropft langsam von Ihren Augenbrauen, als Sie Ihre Schritte verlängern und an drei Läufern vorbei ziehen - jetzt können Sie das Zielband sehen, während Ihre Schultern sich entspannen und Sie sich wohl fühlen in Ihrer kraftvollen Art zu laufen. Sie atmen schneller und Sie hören Menschen lachen und rufen. Ihre Füße erreichen das Ende die Ziellinie liegt unter Ihren Schuhen - Sie drücken den Knopf an Ihrer Uhr - Sie haben es geschafft! Mit einem tiefen Seufzer verlangsamen Sie Ihre Schritte.

Ist da irgendein Schmerz - schweben Sie können Sie überhaupt Ihre Beine fühlen? Holen Sie Atem, während Sie langsam gehen, auf das Gras blickend, das nun grün unter Ihren Schuhen liegt - Arme in die Hüften gestemmt. Es war ein guter Lauf - ein gutes Rennen - Sie waren stark. Sie besinnen sich Ihrer Affirmationen und entspannen sich. Jemand spricht zu Ihnen können Sie sich erinnern, was gesagt wurde? Nehmen Sie den Frieden wahr, der Sie umgibt, und Ihr Gefühl darüber, etwas vollbracht zu haben. Hören Sie die Musik und den Ansager, als weitere Läufer die Ziellinie überqueren. Die Menschenmenge fängt an, sich zu verteilen, und nimmt die Farben, Gerüche und Geräusche mit sich. Sie werden ruhiger - die Beine entspannen sich - die Atmung wird normal - was sagen Sie zu sich selbst?

Werden Sie sich nun Ihres Körpers bewusst, wie Sie im Stuhl sitzen oder auf dem Boden liegen. Spüren Sie die Zufriedenheit, während Sie sich von dem Bild lösen, und kehren Sie langsam zu Ihrer entspannten Atmung und dem Frieden und der Stille zurück. Atmen Sie ein - halten Sie die Luft an und atmen Sie aus. Sprechen Sie Ihre Affirmationen und denken Sie an Ihr Ziel. Atmen Sie.

Sobald Sie bereit sind, öffnen Sie Ihre Augen und nehmen wieder Beziehung auf zu Ihrem gegenwärtigen Zeit-Raum. Seien Sie sich Ihres Körpers und Ihrer Atmung bewusst. Danken Sie Ihrem Körper für seine Stärke und Kraft, seine Schnelligkeit und seine Gesundheit. Erlauben Sie sich auszuruhen, denn Sie wissen, dass jederzeit, wenn Sie nach einem Ziel streben, Sie es fühlen können, es vor Ihrem geistigen Auge sehen können und es schließlich in der Realität auch erreichen.

100-m-Freistilschwimmen

Vor dem Visualisieren ist, wie bei allen Programmen, eine der progressiven Entspannungsmethoden aus Kapitel 4 anzuwenden.

Während Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung richten, nehmen Sie die Wärme der Halle wahr und den Geruch des Wassers, wie Sie die Schwimmbadzone betreten. Es ist ein sehr vertrauter Geruch und ein bekanntes Gefühl an Ihrer Haut. Beachten Sie die Geräusche in der Halle ...:- das Echo - das Wasser, wie es sich bewegt - die Stimmen - Sie fühlen sich ganz zu Hause und sehr angenehm. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich bis auf Ihren Schwimmanzug entkleiden und anfangen zu Stretchen und Ihren Körper auf den Wettkampf vorbereiten. Sie kennen dieses Schwimmbecken - es ist wie jedes andere Schwimmbecken - Sie bewegen sich - Stretchen beugen Ihren Körper - warten, bis Sie an der Reihe sind, auf Ihren Namen. Seien Sie sich Ihrer Energie bewusst - Sie sind gut vorbereitet auf diesen Wettkampf - es ist Ihr Lieblingswettbewerb und Sie sind schnell und stark Sie sind bereit.

Sie springen ins Becken, fühlen das Wasser an Ihrer Haut und hören dabei das Platschen, als Sie eintauchen - Sie kommen wieder an die Oberfläche und schwimmen mit schwungvollen Zügen an das Ende der Bahn. Sie mochten es schon immer, sich warm zu schwimmen - kräftig und elegant von einem Ende des Beckens zum anderen zu ziehen - Ihre Saltowende genau zu taxieren kräftig abzustoßen und in völliger Kontrolle. Sie schwimmen noch eine Runde und

Mentales Training

schwimmen sich dann aus dem Wasser hinaus, gerade in dem Augenblick, als der letzte Aufruf für den 100-Meter Freistil durchgegeben wird. Sie nehmen Ihr Handtuch - trocknen lediglich die Stellen, die Sie immer abtrocknen, und geben hinüber zum Wartebereich - Sie sind entspannt und bereit Sie sind ruhig und warm und zuversichtlich, während Sie mit den übrigen Konkurrenten gehen und sich vor dem Startblock der Bahn aufstellen, die für Sie bestimmt ist - Sie mögen diese Bahn.

Werden Sie nun Ihrer Gedanken gewahr und Ihrer inneren Einstellung, während Sie Ihren Körper zur Ruhe bringen - denken Sie an Ihre Affirmationen - und an das bestimmte Wort oder die Formel, welche Sie mit Ihrer Kraft und Ihrem Erfolg verbinden - "Ich bin stark und kräftig Ich bin ein eleganter und schneller Schwimmer Ich habe mich in der Kontrolle und bin sicher Ich bin genauso gut wie jeder andere Schwimmer in dem Becken heute. « - Sie steigen auf den Block - die Arme leicht an Ihren Seiten Sie atmen tief und zentriert - Sie nehmen die Startposition ein - fertig - und hörenden Startschuss.

Ihr Körper dehnt sich zu seiner vollen Länge, als Sie sich vom Block abstoßen - jeder Muskel gedehnt -ausgestreckt - Sie spüren, wie Sie ins Wasser eindringen - es fühlt sich kühl an Ihrer Haut an - Sie machen einen Kraulbeinschlag, um so weit wie möglich zu kommen, bevor Sie wieder auftauchen, und Sie fangen an, sich mit heftigen Arm- und Beinbewegungen fortzubewegen - Sie fühlen sich stark und haben sich vollkommen in der Kontrolle.

Sie schwimmen jetzt - Ihre Schwimmstöße sind leicht - Sie ziehen mit großer Kraft und großem Selbstvertrauen - Armzug - Beinschlag - Sie atmen gleichmäßig und tief jede Bewegung ist zügig und perfekt. Sie nehmen wahr, dass in der nächsten Bahn Ihnen jemand nahe ist - Sie können dessen Schwimmzüge spüren und das Spritzen des Wassers hören, während Sie sich dem Beckenrand nähern und bereit sind für Ihre Saltowende - Sie denken nicht an die anderen Schwimmer und konzentrieren sich auf die Wende - die Saltowende ist eine Ihrer Stärken und Sie gehen mit Ihrem Kopf nach unten, ziehen sich nach oben - machen einen Salto - Beine nach oben - Füße gegen die Mauer - stoßen sich energisch ab – völlig kontrolliert - die Arme sind ausgestreckt der Körper lang gezogen - gestreckt - er durchschneidet das Wasser - ein kurzer Kraulbeinschlag und wieder beginnen Sie mit Ihren Schwimmzügen.

Sie kommen sich allein vor in dem Becken, als Sie auf das Finish zusteuern - vollkommen fokussiert auf Ihre Schwimmzüge und Ihre Atmung - Sie schwimmen perfekt - machen alles genau so, wie es sein sollte - Ihre Armzüge sind von großer Kraft und ebensolcher Gewalt Ihre Beinschläge sind perfekt und kraftvoll. Als es an die letzten 25 Meter geht, spüren Sie wieder den Schwimmer in der nächsten Bahn - er oder sie bemüht sich um die Führung - Sie konzentrieren sich auf Ihre Kraft und durchpflügen das Wasser mit jedem Stoß immer tiefer - ziehen anstoßen ab - nehmen Ihren Kopf tiefer atmen jetzt weniger - machen kräftige Armzüge und Beinschläge - strecken sich in die Länge - ziehen, drängen nach vom - Sie wissen, dass Sie diesen Schwimmer übertrumpfen können - jeden Schwimmer - Sie sind stark und kräftig - Sie strecken sich - ziehen - berühren die Mauer.

Geschafft - Sie blicken hinauf auf Ihre Zeit - es ist Ihre beste Zeit, die Sie jemals hatten Sie schauen den Beckenrand entlang auf jeder Seite, um zu sehen, ob Sie gewonnen haben es ist Ihnen geglückt, und Sie fangen an, sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren - Langsam nehmen Sie die Geräusche wahr - die Farben der Blöcke und die Kleidung des Zeitnehmers die Menschenmenge und andere Schwimmer, die über Ihnen am Beckenrand und weiter oben herumlaufen - Sie holen Atem – spüren das warme Wasser um Sie herum - Sie stemmen sich aus dem Schwimmbecken empor und stehen, greifen nach Ihrem Handtuch verlangsamen Ihre Atmung und entspannen sich hinein in das Gefühl der Erregtheit und der 'Vollendung - Sie haben gewonnen. Sie haben Ihr Ziel erreicht.

Empfindungen steigen in Ihnen empor - der Stolz, erfolgreich gewesen zu sein - Ihr Bestes gegeben zu haben - es gut gemacht zu haben.

Erlauben Sie sich, dies alles zu erleben - die Gratulationen von den anderen Schwimmern, von Ihren Freunden - die Euphorie - die Erschöpfung - die Freude - sehen Sie sich beim Abtrocknen - dem Bereich zusteuern, wo der Raum ist, in dem Sie Ihren Trainingsanzug gelassen haben -

Mentales Training

Sie fühlen sich gut - es war ein guter Wettkampf und Sie wissen, dass Sie Ihr Bestes gegeben haben - Sie denken wieder an . Ihr spezielles Wort oder die Formel - und Sie lächeln.

Fangen Sie nun an, zurückzukehren in Ihren physischen Raum - indem Sie sich Ihrer Atmung bewusst werden - Sie atmen tief ein in Ihren Bauch - halten den Atem an atmen aus. Nehmen Sie Beziehung auf zu Ihrem Körper und fühlen Sie den Stuhl oder den Boden unter sich. Bewegen Sie Ihre Füße und Ihre Hände - stellen Sie den Kontakt wieder her - Sie sind entspannt und ausgeruht - erfüllt von neuer Energie und von Selbstvertrauen atmen Sie - und langsam, sobald Sie bereit sind, öffnen Sie Ihre Augen - atmen Sie tief - Sie sind nun wieder eins mit Ihrer physischen Existenz - vertrauensvoll und Sie glauben an Ihre Fähigkeit und Ihre Kraft - Sie sind ein großartiger Schwimmer.

Danksagung

Wir möchten folgenden Personen und Institutionen danken: Dr. Gary Koyen für seine Ideen, Kenntnisse und Unterstützung. Insbesondere die Konzepte, die in Kapitel 1 diskutiert werden, spiegeln Vortragsmaterial der Koyen & Associates-Seminare über persönliche Effektivität wider. Diese Seminare halfen uns dabei, unser Denken zu festigen, und regten uns an, viele Ideen und Begriffe wie Glaubwürdigkeit, Verantwortung sowie Denkmuster im Zusammenhang mit der Sportpsychologie und dem mentalen Training anzuwenden.

Der Universität von Oregon, Abteilung Sport, sowie dem Betreuerpersonal, das offen und vertrauensvoll genug war, uns zu gestatten, mit ihren Sportlern und den Mannschaften zu arbeiten.

Den »Athletics West/Nike« und den unabhängigen Sportlern, die uns so bereitwillig Auskunft erteilten. Ihre Informationen gaben uns wertvolle Einblicke in die psychologischen Vorgänge des Wettkampfs und des Elitesportlers. Joe Henderson; er war Inspirator, Vorbild und Mentor, er glaubte an uns und an unsere Arbeit - auch dann, wenn wir selbst im Zweifel waren.

Joan Ulyot, deren Buch "Women's Running« und persönliche Freundschaft den Anlass gaben, dieses Buch in Angriff zu nehmen. Bob Sevene, dessen Unterstützung, Vertrauen und Freundschaft uns immer dann Mut gaben, wenn wir ihn am meisten benötigten. Steve Eiring und Paul Brothers für ihre Hilfe und Sachkenntnis. Tom Jordan, der uns unseren ersten Auftrag gab. Unseren Partnern, Kindern, Eltern und Freunden, die uns unbegrenzte Möglichkeiten ließen und geduldig jegliche denkbare Emotion und Unannehmlichkeit in Kauf nahmen in unserem Streben nach diesem Ziel - den wissenschaftlichen Studien und dem Schreiben dieses Buches.

All jenen, die auf allen Ebenen an unserem Leben teilgenommen, uns gelehrt und geleitet haben, die uns gefolgt sind und uns auf andere Weise das Werkzeug gaben, welches uns Hilfe und Nutzen war.