



www.tredition.de

Sami Duymaz

Das Kraftwerk Mentale Stärke

Oder

Die Psyche im Spiel



www.tredition.de

© 2022 Sami Duymaz

Korrektorat und Layout: Susanne S. Junge

Umschlaggestaltung, Illustration: Vorname, Name oder Institution

weitere Mitwirkende: Vorname, Name oder Institution

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-....

ISBN: 978-3-....

ISBN: 978-3-....

Printed in Germany

Haftungsausschluss

Dieses Buch behandelt u.a. Gesundheitsthemen. Die Inhalte dieses Buches basieren auf der Meinung und den Erfahrungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen niedergeschrieben. Sie dienen nicht der Selbstdiagnose und ersetzen bei gesundheitlichen oder psychischen Beschwerden keinesfalls eine fachmännische Diagnose durch einen Arzt. Der Autor empfiehlt, bei gesundheitlichen und psychischen Problemen einen Arzt zu konsultieren, da die im Buch enthaltenen Ratschläge nur als Tipps und Hinweise verstanden werden sollen.

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

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Vorarbeit.....	17
Fragen an dich selbst:	18
Was ist mentale Stärke?	21
Du bist die Macht	22
Das mentale Gewicht.....	24
Beispiel: Das Dartspiel – mentales Gewicht	25
Beispiel: Mein Spiel gegen einen sehr erfolgreichen Pool-Billard Spieler.....	26
Die Arbeit in deinem Gehirn.....	29
Muster im Gehirn	29
Beispiel: Treppensteigen.....	30
Beispiel: Fahrradfahren.....	30
Beispiel: Autofahren	31
Beispiel: Billardspiel	32
Wieso bleiben die gelernten Muster nicht für immer?	32
Was passiert, wenn Muster sich ändern?.....	32
Beispiel: Rennwagen mit noch mehr PS	33
Was passiert, wenn Muster sich gegenseitig behindern?	34
Bewusstsein und Unterbewusstsein.....	35
Die Wesen in deinem Gehirn	37

Der Affe im Kopf	37
Der Kasper im Kopf.....	37
Der gute Geist mit der Waage.....	39
Beispiel: Das weinende Kind.....	40
Beispiel: Die einsame alte Frau.....	40
Beispiel: Der Dieb	41
Das Innere Kind	43
Beispiel: Magersucht.....	43
Beispiel: Dein Elternhaus ist abgebrannt.....	44
Beispiel: Als Kind geschlagen	45
Automatik-Programme im Kopf	45
Beispiel: Die Imbissbude.....	46
Beispiel: Der Motorradunfall.....	47
Beispiel: Jayson Shaw	49
Beispiel: Fahrschule.....	49
Innere Blockade	50
Beispiel: Unfall an der Autobahn	50
Beispiel: K.o. beim Boxkampf	58
Burn-out – der Körper zieht die Notbremse	58
Beispiel: Zwei Freunde mit Burn-out	59
Verlust der Impulskontrolle.....	60
Beispiel: Meine Wutanfälle	61
Beispiel: Die heiße Grillzange	62
Beispiel: Balancieren mit dem Farbeimer.....	63
Der Modus und der Flow.....	65
Beispiel: Wann und wo spreche ich die Single-Frau an?...	65

Emotionale Ketten	67
Beispiel: Die emotionale Bindung zum Kind	68
Beispiel: Rennfahrer Ayrton Senna	69
Beispiel: der Ehemann und Alkoholiker	71
Beispiel: Rat für einen Freund	74
Beispiel: Der glühend heiße Schlüssel	75
Das Ego und die Eitelkeit.....	76
Ehrlichkeit.....	79
Glaubenssätze und Selbstprogrammierung.....	80
Beispiel: Der Kleine sagt dem anderen die Meinung.	80
Beispiel: Weltmeister nach Gedächtnisverlust.....	81
Beispiel: Mein Treffen mit Harald Juhnke	85
Experiment: Verändere die Umstände.....	86
Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.....	90
Beispiel: Der Ruderer I	90
Beispiel: Der Ruderer und der Nordstern	92
Verletzte Gefühle	93
Beispiel: Ich ließ endlich meine verletzten Gefühle zu.....	93
Beispiel: Du malst ein Bild.....	96
Das Unterbewusstsein steuern.....	99
Beispiel: Das alte Auto	99
Beispiel: Das geliehene Auto	99
Der Faktor Zeit	102
Das bewusste Handeln verstehen.....	103
Beispiel: Ich lasse mich im Spiel treiben.....	103

Beispiel: Eis essen in der Fußgängerzone	105
Spielen ohne Pause.....	107
Beispiel: Meine Spiele ohne Pausen.....	107
Der richtige Rhythmus	109
Beispiel: Ich spielte zu schnell	109
Warum der Tod ein guter Berater ist.....	113
Experiment: Du hast nur noch eine Minute zu leben	114
Wie kommst du in den Genuss der mentalen Stärke? ..	116
Ein Beispiel: Die Exfrau kommt rein.....	116
Aktive Hilfe für den jetzigen Moment.....	118
Probleme und Lösungen	121
Problem: Schlechte Vorbereitung.....	121
Die Lösung	121
Problem: Stress.....	122
Die Lösung	122
Beispiel: glühende Bremsen	123
Beispiel: Wellen	123
Beispiel: Der Teich.....	125
Beispiel: Hörgerät aus.....	127
Problem: Keine Pausen.....	127
Beispiel: Das Auto auf Sparflamme.....	128
Beispiel: Ich wurde im Spiel schlechter.....	129
Die Lösung	129
Problem: Leistungsdruck von außen und innen.....	131

Beispiel: Muskelkater	133
Die Lösung.....	134
Beispiel: Batterie	135
Beispiel: Der Wert eines Babys.....	136
Beispiel: der Gewichtheber schafft heimlich den Weltrekord.....	140
Problem: Unentschlossenheit.....	141
Die Lösung.....	141
Beispiel: Das viel zu teure Auto.....	144
Problem: Ablenkungen während des Spiels	145
Beispiel: „Wie spät ist es?“ beim Schachspiel	145
Beispiel: Erdbeeren auf der Wiese	146
Die Lösung.....	147
Übung: Auszeit.....	147
Übung: Annahme der Gefühle.....	148
Problem: Das Ego und die Eitelkeit.....	149
Die Lösung.....	150
Problem: Überheblichkeit.....	150
Die Lösung.....	151
Beispiel: der superschnelle Läufer	151
Problem: Eitelkeit und Stolz.....	154
Beispiel: Ein schöner, eitler Mann	154
Beispiel: Ronaldo, Messi, Maradona	157
Die Lösung.....	157
Problem: Länger nicht trainiert.....	158

Die Lösung	159
Beispiel: Mein Spielen trotz Unfallschäden	159
Problem: Was „mir egal!“ oder „wurscht!“ bedeutet	165
Die Lösung	166
Problem: Ist der Gegner Freund oder Feind?	166
Die Lösung	167
Beispiel: Wer bekommt die Kündigung?.....	167
Problem: Unsportliches Verhalten.....	169
Beispiel: Geheuchelte Freundlichkeit	169
Beispiel: Kuno spielt unsportlich – ich verliere.....	170
Die Lösung	171
Problem: Unangenehme Mitspieler.....	172
Beispiel: Keule, du stinkst!	174
Beispiel: Ein peinlicher Mitspieler.....	175
Die Lösung	176
Problem: Motivation I.....	178
Die Lösung	178
Beispiel: verliebt und blind vor Liebe?	179
Problem: Motivation II.....	180
Die Lösung	181
Problem: Motivation III	182
Die Lösung	182
Beispiel: der Bergsteiger	183
Die Psyche des Gegners.....	185
Der andere ist machtlos, weil nicht am Zug.....	186

Psychische Überlegenheit.....	186
Beispiel: der Gegner mit einem guten Lauf	188
Hat mentale Stärke mit Mentalität oder Charakter zu tun?	192
Beispiel: Beschreibung eines Schülers.....	192
Aus der Praxis:	195
Aus dem Sportalltag.....	195
Beispiel: Snooker gegen Steve Davis auf der Messe in Frankfurt	195
Beispiel: Das große Turnier in Bayreuth.....	196
Automatik-Programme im Sportalltag.....	203
Beispiel: Eine Auszeit nehmen und dadurch das Ruder herumreißen.....	203
Beispiel: Fragen und Emotionen im Hinterkopf.....	207
Beispiel: Essen, Reden, Spielen – Verlieren	211
Berühmtheiten aus dem Sport.....	212
Keith McCready gegen Jose Parica	212
Efren Reyes und Earl Strickland.....	213
Fazit	218
Beispiel: Pädagogen oder Eltern?	219
Mentale Stärke im Sportbereich bedeutet:	220

Vorwort

Mein Name ist Sami Duymaz und ich bin mittlerweile 58 Jahre alt. Ich schreibe das Buch, weil ich immer nach solch einem Buch gesucht und es nie gefunden habe. Ich schreibe es, weil ich beim Sport Probleme hatte, aber nicht wusste, woher diese Probleme kamen oder wie ich sie lösen sollte.

Ich sprach mit vielen erfahrenen Spieler, die erfolgreich waren – doch oft hatten sie weder die Zeit, mir zu erklären, wo meine Probleme lagen, noch konnten sie mir vermitteln, was ich besser machen konnte.

Sie selbst hatten oft vieles von Anfang an scheinbar intuitiv richtig gemacht oder hatten gute Bedingungen, ohne es selbst zu wissen, und so konnten sie mir dies auch nicht vermitteln. „Du musst halt mehr trainieren und dich konzentrieren“, das waren oft die einzigen, oberflächlichen Antworten.

Ich bemerkte, dass mein Scheitern nicht an schlechtem oder mangelndem Training oder fehlender Fitness lag. Die Ursache lag in mir selbst, in meiner Psyche, die durch mein ganz persönliches Vorleben geprägt wurde.

So konnte mir niemand wirklich gute Tipps geben, wie ich mit meinem Vorleben und den daraus resultierenden Komplexen wie z. B. Versagensängsten, Druck und Konzentrationschwächen umgehen sollte. Niemand sagte mir, wie ich entspannt bleibe oder warum ich überhaupt unentspannt bin, woher der innere Druck und die Angst kommen, warum ich oft in ein Loch fiel, aus dem ich nicht mehr herauskam und dies sich bis hin zur Selbstaufgabe steigerte und in Wutanfällen gipfelte. Jahrelang suchte ich Bücher, in den ich die Antworten finden würde, doch ich wurde nur enttäuscht. Niemand wagte sich im Zusammenhang mit dem Thema „Sport“ an die Hintergründe der Psyche. Zu komplex und individuell war dies alles, als dass man es mit ein, zwei Sätzen hätte erklären können.

Als ich später begann, mein Kindheitstrauma selbst zu verarbeiten, da beschäftigte ich mich unter anderem mit der Psyche, dem Unterbewusstsein und dem Bewusstsein. Ich beschäftigte mich intensiv mit der Neurologie, Psyche, Mimik, Gestik und der Körpersprache im Allgemeinen. Ich sog alles in mich auf, denn es war mehr als spannend, da ich alles darüber wissen wollte. Allmählich erkannte ich viele Zusammenhänge, die sich aus meinem neugewonnenen Wissen ergaben. Daraufhin wurde alles einfacher. Ich erkannte die Muster in der Psychologie. Erkannte, wofür das Bewusstsein und das Unterbewusste verantwortlich sind. Was sie für einen enormen Einfluss auf unser Handeln haben, und dass dieser Einfluss trotzdem bewusst gesteuert werden kann. Aber auch das Unterbewusstsein kann durch kleine Tricks manipuliert werden. Bis zu diesem Zeitpunkt glaubte ich, bereits vieles über dies Thema zu wissen, doch mir wurde klar, dass ich nichts wirklich wusste. Nur hier und da ein kleines Halbwissen, mit dem ich mich nicht neu ausrichten konnte. Wenn ich heute mit Sportler und anderen Menschen darüber spreche, dann höre ich meine naive Stimme wieder. „Ja, klar, das weiß ich auch.“ Doch in Wirklichkeit weiß man nichts über all die Zusammenhänge, die einen weiterbringen könnten. Wenn man es wirklich verstehen würde, dann würde man bewusst mit dem Bewusstsein arbeiten. Es ist so, als würde man sagen: „Ja, ich weiß, dass man mit dem Schraubendreher, der vor mir liegt, etwas reparieren kann.“, aber ihn nicht in die Hand nimmt und es repariert. Das Wissen allein um den Zweck eines Schraubendrehers repariert nichts. Das Tun ist entscheidend.

So kam es mir damals vor, als hätte ich einen Universal-Schlüssel oder einen Lichtschalter gefunden, mit dem sich mir vieles im Bereich der Psyche erschließt: Mittlerweile erkenne ich mit dem Wissen viele Handlungsweisen und kann sie gut einordnen. Weiß, welche Reaktionen bei mir ausgelöst werden, oder kann erahnen, auf welches Verhalten es hinauslaufen wird. Ja, aufgrund der ehrlichen Selbstreflexion

kenne ich nun auch die Gründe hierfür. Es sei an der Stelle gesagt, dass ich nicht an einer Uni studiert habe. Nein das nicht, aber mit dem angeeigneten Wissen und meiner eigenen Lebenserfahrung war es mir möglich, meine vielfältigen und zahlreichen Probleme zu lösen. So zahlreich, dass meine Persönlichkeitsentwicklung sehr stark beeinträchtigt wurde und ich z.B. nur die Schule als sicheren Ort empfand.

Die traumatischen Erlebnisse aus meiner Kindheit führten dazu, dass ich eine gute Menschenkenntnis erwarb. Ich konnte schnell Menschen lesen. Sah in ihren Blicken sehr vieles. Die Angst vor der Gewalt sensibilisiert mich, ich entwickelte sie aus reinem Selbstschutz. So wie ein Bergsteiger ein Gefühl für den Berg oder ein Seemann auf dem Meer ein Gefühl für das Meer bekommt. Dein Umfeld prägt dich und dein Gefühl.

Mit meinem neu erworbenen Wissen konnte ich mein Trauma über die Zeit verarbeiten, so konnte vieles in mir wieder heilen. Ich erlebte, wie es ist, wenn man sein Selbstbewusstsein zurückbekommt. Eher noch – wenn man zum ersten Mal überhaupt Selbstbewusstsein besitzt und es nicht nur vorspielt. Wie dieses neu gewonnene Selbstwertgefühl mich quasi unantastbar machte. Statt der inneren Leere oder der ständigen Suche, mitunter sogar Betteln nach Liebe und Aufmerksamkeit, die meinen Wert von außen bestätigten, sollten. Nun habe ich Liebe in mir selbst. Ich kann mich endlich selbst annehmen, mit all meinen Fehlern und meinen Werten, die ich vertrete. Auch fühle ich keinen Ballast an Schuld mehr, denn ich bin mit mir im Reinen. Meine ehrliche Selbstreflexion half mir, mich und alles andere annehmen zu können. Ich spüre endlich Liebe, Dankbarkeit, Respekt und Würde in mir. Sehr lange Zeit waren diese Gefühle in mir durch Unwissenheit und Selbstschutz verschüttet und eingemauert worden. Ich bin in mir nun selbst stark, und muss nach dieser Stärke und Liebe nicht mehr im Außen suchen. Heute weiß ich, wer ich bin und was ich will. Ich orientiere mich nicht mehr an anderen Menschen, sondern bleibe bei

mir und fühle mich sehr gut dabei. Ich suche Anerkennung und Liebe nicht mehr bei anderen, denn ich habe sie in mir selbst gefunden. Das heißt nicht, dass Anerkennung und Liebe von anderen nicht guttun, sondern dass ich nicht mehr darauf angewiesen bin und Stärke aus mir selbst ziehe.

Dies alles hat mich zu einem anderen Menschen gemacht. Ich habe mein Unterbewusstsein neu programmiert – oder besser – konfiguriert.

Und nach dieser ehrlichen Selbstreflexion, mit der ich zunächst nur meine Kindheitstraumata verarbeiten wollte, konnte ich meine neu erworbenen Kenntnisse auch auf weitere Lebensbereiche übertragen: den Sport.

Endlich kann ich auch meine Schwächen im Sport erkennen und analysieren. Und anschließend Strategien entwickeln, mit denen ich die Schwächen und Probleme beim Sport lösen kann.

Je öfter ich mit anderen über meine mentalen und psychischen Schwächen sprach, desto öfter bemerkte ich, dass meine Gesprächspartner davon beeindruckt waren. Einer Freundin aus Berlin, die selbst Buchautorin ist, imponierte ich am meisten. Sie empfahl mir, zu diesem Thema ein Webinar im Internet anzubieten. Ich folgte ihrem Rat. Dabei lernte ich zahlreiche Sportler kennen, die genau wie ich nach Lösungen gesucht und nicht gefunden hatten. Das Skript für das Webinar entwickelte sich durch diese Rückmeldungen nach und nach inhaltlich weiter, auch in mir brodelt es fortwährend; die finale Version mündet jetzt in dem vorliegenden Buch. Ich wünsche mir so sehr, dass es auch dir weiterhelfen kann!

Ort, im Januar 2023

Sami Duymaz

Vorarbeit

Gleich zu Beginn lege ich dir eine Liste von Fragen vor, die du dir stellen und auch beantworten musst.

Du hast ein Ziel.

Und du hast das Ziel noch nicht erreicht, stehst also noch in einiger Entfernung.

Zunächst musst du erkennen, wo du jetzt bist – dann, wo du hinwillst – und letztlich, wie du den Weg dorthin schaffen kannst.

Wer nicht weiß, über welche Fähigkeiten und Kräfte er selbst verfügt, kann diese nicht sinnvoll nutzen. Und wer nicht weiß, durch wen oder was er beeinflusst, vielleicht sogar beherrscht wird, kann sich nicht dagegen wehren – dazu müsste er wissen, mit welchen Gegnern er es zu tun hat.

Die einleitenden Fragen legen also die Grundlage dafür, dir deinen Ist-Zustand bewusst zu machen. Erst am Ende führen die Fragen und deren Antworten dazu, deine Emotionen kennenzulernen und das Unterbewusstsein neu zu programmieren.

Wer sich nicht ehrlich mit der Psyche, dem Geist und den Emotionen auseinandersetzt, kann nicht sein ganzes Potenzial nutzen. Ihm stehen nach meiner Einschätzung nur ca. 30 % seiner Leistung zur Verfügung, damit erreicht er höchstens oberes Mittelmaß, lebt in ständigen Höhen und Tiefen und liefert keine konstanten Ergebnisse.

Wer sich hingegen ehrlich reflektiert, der gibt sich selbst alle Chancen und wird viel schneller vorankommen als die unreflektierten Konkurrenten, die mit Lügen und Ausreden leben.

Fragen an dich selbst:

- Wer bin ich und was ist mein Ziel?
- Was macht mich aus?
- Was sind meine (sportlichen und persönlichen) Stärken?
- Wo habe ich noch Potential? Kenne ich dieses Potential und habe eine Strategie, es zukünftig zu nutzen? Oder liegt das Potential derzeit einfach brach?
- Wo liegen meine Schwächen?
- Wie wirken sich Emotionen auf meine Psyche aus? Und welche Auswirkungen haben sie während eines sportlichen Wettkampfs?
- Spüre ich bei meinen Handlungen Ängste oder Druck? Wenn ich versagt habe – wer ist daran schuld? Was steckt hinter diesen negativen Gefühlen?
- “ Training und Ehrgeiz allein führen zu sportlichem Erfolg” – stimmt das? Oder haben noch weitere Faktoren Einfluss auf Erfolg oder Misserfolg, von denen ich noch nichts gewusst habe? Oder weiß ich vielleicht schon von diesen Zusammenhängen, arbeite aber nicht damit?
- Wenn ich mit „*nein*“ geantwortet habe – wie bekomme ich die Einflussfaktoren für meinen sportlichen Erfolg besser in den Griff?

Die vorletzte Frage legte es schon nahe: Es gibt noch andere Faktoren, die Einfluss auf Erfolg oder Misserfolg haben. Darüber schreibe ich: die mentale Stärke.

Das beste Pferd nützt dir nichts, wenn du nicht weißt, wie du es reitest und was es für einen Charakter hat. Erst wenn ihr miteinander verschmelzt, kannst du das Beste aus euch herausholen.

Jeder Mensch ist anders gestrickt, hat aber meist das gleiche Werkzeug in der Hand. Wenn man ihm aufzeigt, wie er damit arbeiten kann, hat er sehr gute Chancen, sich weiterzuentwickeln. Was du aus dem Wissen machst, das du im Laufe deines Lebens sammelst, ist das Entscheidende!

Wer seinen Sport ernst nimmt und damit vielleicht sogar seinen Lebensunterhalt verdient, der darf an diesem Buch und seinen Aussagen nicht vorbeigehen.

In diesem Buch beschreibe ich viele Situationen aus dem Alltag des Sports¹. Zeige psychische und emotionale Belastungen im Spitzensport auf und weise auf mögliche Lösungen hin. Ich möchte anderen damit helfen, die nicht mehr weiterwissen oder keinen Trainer haben, der über das Wissen aus diesem Buch verfügt.

*Nur wer selbst brennt,
kann bei einem anderen ein Feuer entfachen.*

Das Wissen um die mentale Stärke hilft jedem und ist für alle Sportarten. Denn die mentale Stärke steckt in jedem – in dir und in mir! Ich teile mein Wissen gern mit dir. Und du musst wissen, wie du das nutzen kannst.

¹ Einige Namen wurden geändert.

