

**VORSTELLUNG**

**der Spitzensportler und Trainer, die  
in diesem Buch Einblicke gewähren**

**Vorwort von Oliver Kahn****Vorwort von Stefan Lohr****MENTALES TRAINING**

Eine beschränkte Sicht der Dinge?

Beispiele zu Störfaktoren und Problemen  
aus der Praxis

Mentales Training – Definitionen

Ziele

Wozu mentales Training?

Orientierung und klare, aktive Zielsetzung

Visualisieren des Erfolges, des Sieges

Steigerung der Motivation

für Training und Wettkampf

Nervös und/oder gelähmt vor/im Wettkampf

Konzentration im richtigen Augenblick –  
gezieltes Training der Konzentrationsfähigkeit

Energie und Kraft auf Abruf

Durchhaltevermögen

Erholung in Wettkampfpausen – Regeneration

Ablenkung durch Außenreize vermeiden

Hohem Leistungsdruck/Erwartungsdruck  
standhalten

Erlernen eines Bewegungsablaufes,  
einer Technik

Das Wegstecken von Fehlern oder Niederlagen 23  
Innere Ruhe und Konzentration auf dem Turnier 23  
Schnelle Rehabilitation und Wiedereinstieg  
nach (Sport-)Verletzungen, Unfällen und  
Krankheiten 23

Grundverständnis – Grundannahmen –  
Grundprinzipien 24

Fundamentals, Methoden und Ansätze 24

Was ist mentale Stärke? 28

Wie wichtig ist mentale Stärke  
für den sportlichen Erfolg? 30

Veränderung beginnt im Kopf 30

Die Macht der Gedanken 31

6 Wie deine Gedanken deine Gefühle steuern 33

**12 DER SPORTMENTALTRAININGSZYKLUS 35**

Orientierung 35

14 Ist-Analyse 35

Werteanalyse 36

16 Übung Werte 38

Zielsetzung 40

Was ist der Unterschied  
zwischen Vision, Wunsch, Ziel? 42

18 Kurz-, mittel- und langfristige Zielsetzung 44

19 Verschiedene Zielarten 44

20 Trainingsziele 45

20 Wettkampfziele 45

20 Ergebnisziele (Was will ich erreichen?) 45

Handlungsziele bzw. Prozessziele 46

21 Beispiele 46

21 Vermeidungsziele (»Weg-von-Ziele«)  
und deren negative Wirkung 48

21 Annäherungsziele (»Hin-zu-Ziele«) 49

21 Einleitung des Zielfindungsprozesses 49

22 Zielkriterien und Richtlinien für effektive  
Zielsetzung – Der positive Zielrahmen 50

22 Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung  
und -festlegung 52

22 Fünf Schritte 54

23 Denke groß 54

23 Das schriftliche Aufzeichnen von Zielen 55

<b>Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board</b>	<b>56</b>	<b>VORSTELLUNGSKRAFT</b>	<b>100</b>
Erfolgstagebuch	58	Die Kraft der inneren Bilder	100
Erinnerungshilfen	59	Zwei Vorgehensweisen der Visualisierung: Dissoziation und Assoziation	108
Übung: Zielbalken – Über den Balken gehen	59	Der imaginäre Schutzraum	111
Übung Stärkendusche	60	Erfolgsvisualisierung	113
»Musikalische Hausapotheke« – Musik als Motivator	60	Das ideomotorische Training	114
<b>DIE MACHT DER GEDANKEN</b>	<b>63</b>	<b>KONZENTRATION</b>	<b>115</b>
Selbsterfüllende Prophezeiungen	65	Die verschiedenen Arten von Aufmerksamkeit	118
Die zwei Ichs: Die Funktion des inneren Dialogs	65	Training der Konzentration	121
Entscheidend für Sieg oder Niederlage – die Kontrolle des inneren Dialogs	67	Weitere Tipps und Hinweise	125
Übung Gedankenprotokoll	69	Flow	126
Wie sollten Gedanken optimalerweise formuliert sein? – Erstellungsregeln	70	Wie erreiche ich den Flow-Zustand?	128
Gedankenstopp	77		
Erinnerungshilfen	78	<b>EMOTIONEN</b>	<b>129</b>
Negative gegen positive Gedanken	78	Was ist eine Emotion?	129
Sei dein eigener Coach	78	Die Wirkung von Emotionen	132
Keksdose, Problembox	78	Umgang mit Wut/Zorn	132
<b>SELBSTVERTRAUEN</b>	<b>80</b>	Angst	133
Stärken stärken	85	Emotionale Selbstkontrolle – negative Emotionen und Impulse in Schach halten	133
Persönliche Bilder zum Selbstbewusstsein	89	Schaffe Distanz	134
Arbeiten mit dem Namen des Sportlers/Trainers	90	Nimm das »Happy End« vorweg	134
Was andere über den Sportler/Trainer denken	90	Wie du deine Gefühle durch Änderung deiner Stimme beeinflussen kannst	134
Ressourcen raten	90	Atmung	135
		»Butterfly-Technik«	135
		wingwave®	135
		Übersicht über weitere Techniken	135
<b>UMFELDMANAGEMENT</b>	<b>91</b>		
Vorbilder	97		

<b>STRESS</b>		
Stressarten – welche Arten von Stress gibt es?	136	ERFOLGREICHER TRAINER
Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus	137	Einführung
Wie entsteht Stress bei Kindern und Jugendlichen?	142	Vertrauen
Die Stressbewältigung	144	Was zeichnet einen erfolgreichen Trainer aus?
Was hilft oder half meinen Interviewpartnern im Umgang mit Stress?	145	Was macht in den Augen eines Trainers manche Sportler erfolgreicher als andere?
Fremd- und Selbstregulation von Stress	147	Was sagen Trainer über mentale Stärke, mentale Techniken und Mentaltraining?
Soforthilfen gegen Stresssymptome	149	Wann und wie wenden Trainer mentale Techniken an?
Entspannungstechniken	152	Wie fördere ich als Trainer bei Spielern Höchstleistungen?
Zugänge zur Entspannung	152	Was bedeutet Führung für Trainer?
Atmungszentrierte Zugänge	152	Führungsgrundsätze
Musik	154	Der Trainer als Vorbild
Progressive Muskelentspannung (PME)	154	Der Stellenwert der Sozialkompetenz eines Trainers
Gehirnbalance/Zwischenentspannung	156	Das Trainerverhalten in Spiel- und Wettkampfpausen
Schutzschild gegen Stress	157	Kritik
Weitere Maßnahmen	157	Die Gestaltung von Team- und Spielbesprechungen
<b>ROUTINEN UND RITUALE</b>	158	Rituale in der Besprechung
Die Wettkampfvorbereitung	162	Bilder statt Worte – der Einsatz von Symbolbildern zum Transport von Inhalten
<b>DER UMGANG MIT NIEDERLAGEN UND FEHLERN</b>		Wann ist ein Trainer gescheitert?
Das Triple-A-Prinzip	170	Der Trainerwechsel
Der Umgang mit Fehlern	173	Trainingsgestaltung
	177	<b>LITERATUR-VERZEICHNIS</b>
		Über die Autorin
		Bücher von Antje Heimsoeth