

Mit dem Kopfkinofilm zum Erfolg



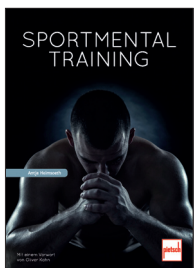
© M-WoGi - Fotolia.com

Teil 2

Mentaltraining im Sport

Unsere Vorstellungskraft ist ein mächtiges Instrument zur Leistungssteigerung im Training und Wettkampf. Visualisierung bildet nämlich hinsichtlich des Leistungsvermögens eine Brücke zwischen Geist und Körper. Wer sie zu nutzen weiß, profitiert für seine Performance. Denn unsere bewussten und unbewussten Vorstellungen haben erhebliche Auswirkungen auf Verhalten, Gefühle, Körper und die gesamte Körperchemie. Die Gastautorin und Expertin für Mentale Stärke, Selbstführung und Motivation Antje Heimsoeth erklärt im zweiten Teil der Serie, was wir aus unseren inneren Bildern schöpfen können.

Das Buch zum Thema



Antje Heimsoeth:
Sportmentaltraining.
Mit einem Vorwort
von Oliver Kahn. 208
Seiten, pietsch Verlag,
2015.

Ziele anzuvisieren, um unseren Verstand auf kommende Ereignisse vorzubereiten, um uns Erfolgserlebnisse in Erinnerung zu rufen oder um uns zu entspannen. In etlichen Disziplinen nutzen Sportler Visualisierungstechniken, um ihre Bewegungsabläufe zu optimieren und zu stabilisieren (mentales Techniktraining).

Je mehr langatmige Erklärungen beim Lernen durch Bilder ersetzt werden, umso einfacher und effektiver lässt sich der gewünschte Bewegungsablauf umsetzen, desto schneller geht der Lernprozess voran. Unser Gehirn

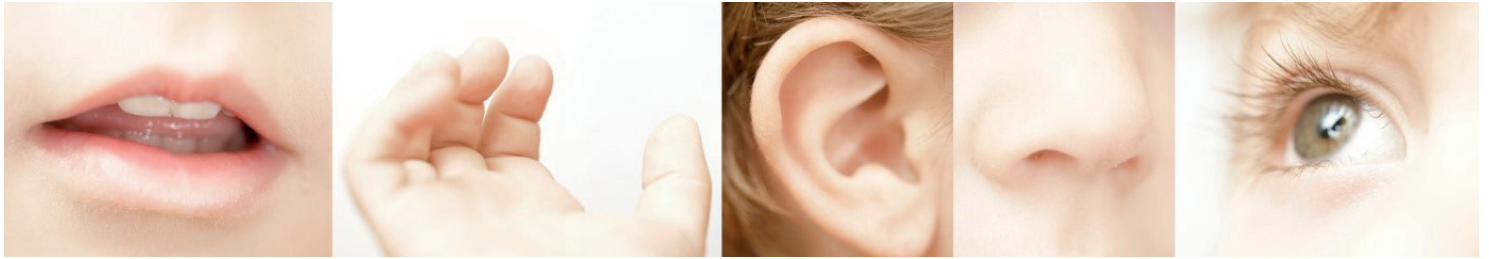
kann nämlich nicht zwischen lebhafter Vorstellung und Realität unterscheiden.

Das innere Bild

Golfspieler visualisieren z.B. den Landepunkt des Balls vorm Abschlag oder Marathonläufer stellen sich ihr weit entferntes Ziel vor. Ein Klient von mir hat seine Zielvisualisierung als Marathonläufer so beschrieben: „Ich sehe mich über den roten Teppich am Frankfurter Römer laufen. Sobald ich dieses Bild visualisiere, steigen mir Tränen in die Augen, weil es noch nie in meinem Leben ein Ziel

gab, das ich so bewusst angestrebt und auf das ich mich so lange vorbereitet habe. Bei jeder Trainingseinheit durchdenke ich Passagen des Wettkampfs.“

Visualisierungstraining ist vor allem effektiv, wenn es mit physischem Training kombiniert wird. Unsere geistigen Vorstellungen beruhen in der Regel auf Erfahrungen, Erinnerungen, Emotionen und Gedanken. Wenn wir positive Vorstellungsbilder programmieren, d.h. sie uns bewusst und gezielt bis ins kleinste Detail vorstellen, mit allen Sinnen, dann werden diese Bilder Teil unserer mentalen „Software“.



© fredredhat - Fotolia.com

Nutzen und Anwendungsfelder

Bei Bedarf lassen sich die Bilder – wenn wir sie regelmäßig visuell trainieren – abrufen, so dass sie uns beim Erreichen von Zielen, beim Bewältigen von Herausforderungen, unterstützen. Denn Imagination wirkt strukturbildend im Gehirn. Regelmäßiges Visualisierungstraining kann helfen, Ängste und Nervosität zu reduzieren, das Handlungsrepertoire zu erweitern und die Konzentration zu schärfen.

Ebenso lassen sich Erfolge, Ruhebilder, Aktivierungsbilder oder körperliche Regeneration visualisieren. Unsere geistigen Vorstellungen können die Motivation erhöhen, das Selbstvertrauen stärken, das Gefühl für eine korrekte Technik verankern, dabei helfen, Schmerzen im Training zu bewältigen, das emotionale Gleichgewicht nach verpatzten Bewegungsabläufen wiederherstellen oder zur Entspannung beitragen. Zudem kann Visualisierung den Erhalt von Fähigkeiten während der Rehabilitation fördern.

Je anschaulicher, desto wirksamer

Entscheidend für erfolgreiches Visualisieren ist der Zustand, in dem wir uns befinden. Das gilt sowohl für den Ausgangszustand als auch für den Zustand während des Visualisierens. Voraussetzung fürs Visualisieren ist ein entspannter, erwartungsloser Zustand. Dieser lässt sich über den Rückzug in einen ruhigen Raum und eine tiefe Bauchatmung, über Yoga oder Progressive Muskelentspannung (PME) u. ä. erreichen. Bei geschlossenen Augen ist das Visualisierungstraining leichter, weil wir nicht von der Umwelt abgelenkt werden. Beim Visualisieren selbst ist die Einbeziehung aller Sinne entscheidend für die Wirkungskraft der geistigen Bilder.

Die ehemalige Skirennläuferin Regina Häusl-Leins sagt: „Bis zum Wettkampf versuchte ich, mir die Strecke mit allen Geländegegebenheiten und natürlich den Kurs auf den Zentimeter genau einzuprägen und in meiner Vorstellung auch den Wettkampf zu fahren mit allen dazugehörigen Bewegungen, Muskelspannungen und Emotionen.“ (vgl. Heimsoeth. Sportmentaltraining, 2015, S. 101).

Die Vorstellungen werden umso wirksamer, je anschaulicher sie sind: Füllen Sie ihre innere Leinwand mit Farben, Berührungen und Körperspannungen, Tönen, ggf. auch Musik, Gerüchen und Gefühlen. Nutzen Sie alle fünf Sinne (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken)! Um plastischere Bilder erzeugen zu können, greifen Sie ggf. auf das Anschauen von passenden Filmaufnahmen (Video) zurück.

Innere (Assoziation) und äußere (Dissoziation) Perspektive

Bei der assoziierten Visualisierung ist der Sportler der Akteur: er führt in seiner Vorstellung die Bewegung körperlich aus und fühlt das Resultat. Es sind die gleichen Muskeln aktiviert in genau der gleichen Folge, wie dies bei der realen Ausführung geschähe. Sie eignet sich besonders für das Einstudieren physischer Fertigkeiten. Wichtig: Ausschließlich positive zukünftige Leistungen visualisieren!

Bei der dissoziierten Visualisierung betrachten wir uns aus einer Zuschauerperspektive, wir werden zum Beobachter bzw. Zuschauer. Vorstellungen, mit denen wir aus der Sicht von außen auf die eigenen Leistungen blicken, können als Gedächtnisstütze dienen, wohin wir uns sportlich entwickeln wollen und warum das tägliche Training so entscheidend ist. Diese Perspektive eignet sich auch am besten, um negative Erlebnisse (schlechte Leistung, Misserfolge, Unfälle, Zahnarztbesuch, etc.) zu verarbeiten. Aus der Zuschauerperspektive lassen sich besser Informationen zur Verbesserung sammeln.

Vom einfachen Bild zum kompletten Ablauf

Die Wirkung von geistigen Bildern auf die Regulation von Bewegungsabläufen und Verhalten kann mit der Begleitung durch Worte (Selbstverbalisation oder Codewort) erhöht werden. Am besten mit einfachen, statischen Bildern beginnen und erst später ganze Bewegungsabläufe vorstellen. Je nachdem, wozu das Visualisieren dienen soll, kann die Dauer der Visualisierung übrigens unterschiedlich lang sein. Wenn die Zeit einen wichtigen Aspekt

der sportlichen Leistung ausmacht (z.B. beim Downhill Biken), sollte das Visualisieren in Echtzeit erfolgen.

Geht es jedoch um eine korrekte Bewegungsausführung im Techniktraining, kann es hilfreich sein, die Bewegung in Zeitlupe zu visualisieren. Je öfter die Vorstellung wiederholt wird, desto besser wird sie verinnerlicht, so dass der Bewegungsablauf schließlich unterbewusst gesteuert wird. Das führt zur unbewussten Kompetenz, d.h. das Gehirn steuert die Handlung, ohne dass du bewusst über die Ausführung nachdenkst.

Hat sich ein falscher Bewegungsablauf in ihr Verhalten eingeschlichen und bereits manifestiert, betrachten Sie die Bewegung vor ihrem geistigen Auge von außen. Überlegen Sie sich, wie sich der Bewegungsablauf anfühlt. Fangen Sie dann an, die Bewegung zu berichtigen. Ändern Sie nicht alles auf einmal, sondern konzentrieren Sie sich auf einen Teil des Ablaufs, den Sie verändern möchten. Wiederhole die veränderte Bewegung oft. Visualisieren Sie dann den optimierten Bewegungsablauf über einen Zeitraum von mindestens 30 Tagen ein- bis zweimal täglich für einige Minuten. Achten Sie darauf, dass Sie in Gedanken nicht in alte Bewegungsmuster verfallen! Sie können das Tempo der Vorstellung verändern und auch die Umgebung, die Sie sich dabei vorstellen (Halle, Rasen etc.).

Visualisieren selbständig oder mit Anleitung

Sportler können selbständig visualisieren oder unter Anleitung eines Trainers. Bei beiden Varianten hilft es, wenn das, was visualisiert werden soll, vorher detailliert in einem Visualisierungsskript (Drehbuch) festgehalten wird. Dazu gilt es, konkrete Regieanweisungen aufzuschreiben und auswendig zu lernen. Gerade für kritische Situationen kann ein solches Drehbuch helfen, Ruhe zu bewahren und nicht in Stress zu geraten

Antje Heimsoeth

Literatur

- Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.
 Heimsoeth, A. (2015) *Sportmentaltraining*. Pietsch Verlag, Stuttgart, S. 100-114.



Antje Heimsoeth

Antje Heimsoeth, Dipl. Ing. (FH), gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednerinnen im deutschsprachigen Raum. Seit 2003 führt sie ihr Institut, die Heimsoeth Academy in Rosenheim, wo sie Seminare, Ausbildungen und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport anbietet. Die 51-jährige ist weltweit tätig, zu ihren Kunden zählen ebenso Spitzensportler und Bundestrainer wie internationale Konzerne und traditionsreiche Mittelständler.

www.antje-heimsoeth.com
www.heimsoeth-academy.com