



**VORSTELLUNG**  
**der Spitzensportler und Trainer, die**  
**in diesem Buch Einblicke gewähren** **8**

**Vorwort von Lorena Brandl** **16**

**MENTALES TRAINING** **18**

Eine beschränkte Sicht der Dinge? 18  
 Beispiele zu Störfaktoren und Problemen aus der Praxis 20  
 Mentales Training – Definitionen 21  
 Ziele 26  
 Wozu mentales Training? 23  
 Warum ist mentale Stärke so wichtig? 24  
 Orientierung und klare, aktive Zielsetzung 25  
 Visualisieren des Erfolges, des Sieges 25  
 Steigerung der Motivation für Training und Wettkampf 25  
 Nervosität vor dem oder im Wettkampf 25  
 Konzentration im richtigen Augenblick – gezieltes Training der Konzentrationsfähigkeit 26  
 Energie und Kraft auf Abruf 26  
 Durchhaltevermögen 27  
 Erholung in Wettkampfpausen – Regeneration 27  
 Ablenkung durch Außeneinflüsse vermeiden 27

Hohem Leistungsdruck/Erwartungsdruck standhalten 27  
 Erlernen eines Bewegungsablaufes, einer Technik 27  
 Das Wegstecken von Fehlern oder Niederlagen 27  
 Innere Ruhe und Konzentration beim Turnier 28  
 Schnelle Rehabilitation und Wiedereinstieg nach (Sport-)Verletzungen, Unfällen und Krankheiten 28  
 Mentaltraining ist auch privat von Vorteil 28  
 Grundverständnis – Grundannahmen – Grundprinzipien 29  
 Fundamentals, Methoden und Ansätze 29  
 Vorteile von Mentaltraining im Sport 31  
 Wie trainieren meine Interviewpartner mentale Stärke? 33  
 Was ist mentale Stärke? 34  
 Typische Momente für mentale Stärke 34  
 Wie wichtig ist mentale Stärke für den sportlichen Erfolg? 35  
 Veränderung beginnt im Kopf 36  
 Die Macht der Gedanken 36  
 Wie deine Gedanken deine Gefühle steuern 38



## DER SPORTMENTALTRAININGSZYKLUS

40

Orientierung	41
Ist-Analyse	41
Werteanalyse	41
Übung Werte	42
Zielsetzung	45
Was ist der Unterschied zwischen Vision, Wunsch, Ziel?	47
Kurz-, mittel- und langfristige Zielsetzung	48
Verschiedene Zielarten	48
Trainingsziele	49
Wettkampfziele	49
Ergebnisziele (Was will ich erreichen?)	50
Handlungsziele bzw. Prozessziele	51
Vermeidungsziele («Weg-von-Ziele») und deren negative Wirkung	53
Annäherungsziele («Hin-zu-Ziele«)	53
Einleitung des Zielfindungsprozesses	53
Gründe, warum dein Sport dir wichtig ist	54
Zielkriterien und Richtlinien für effektive Zielsetzung – Der positive Zielrahmen	54
Hilfreiche Fragen zur Zielformulierung und -festlegung	57
Codierungen	59
Denke groß	59
Ziele aufschreiben	59
Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board	61

Erfolgstagebuch

63

Erinnerungshilfen

64

Übung: Stärkendusche

65

Übung: Zielbalken – Über den Balken gehen

66

## DER MOTOR DER MOTIVATION

67

Self-Determination Theory (Selbstbestimmungstheorie SDT)	67
Intrinsische und extrinsische Motivation	68

## Interview mit Patric Grüner

74

## DIE MACHT DER GEDANKEN

77

Selbsterfüllende Prophezeiungen	79
Entscheidend für Sieg oder Niederlage – die Kontrolle des inneren Dialogs	82
Wie sollten Gedanken optimalerweise formuliert sein? – Erstellungsregeln	86
Affirmationen für Erfolg	87
Affirmationen bei Angst	89
Selbstgespräche regulieren lernen	90
Mentale Stärke ist eine Lebenseinstellung!	93
Gedankenstopp	94
Gedanken widersprechen	95
Reframing	96
Sei dein eigener Coach	96

Weitere Möglichkeiten für den Umgang mit negativen Gedanken	97
Growth Mindset	97

## SELBSTVERTRAUEN

100

Selbstvertrauen ist die Voraussetzung für sportliche Erfolge	100
Aus welchen Gründen Sportler ihr Selbstvertrauen verlieren	101
Quellen und Erwerb von Selbstvertrauen	104
Stärken stärken	107
Persönliche Bilder zum Selbstbewusstsein	113
Arbeiten mit dem Namen des Sportlers/Trainers	113
Was andere über den Sportler/Trainer denken	114
Stärkendusche	114
Ressourcen raten	114

## UMFELDMANAGEMENT

115

Die richtige Besetzung fürs Dream-Team	116
Warum ist ein intaktes privates Umfeld wichtig für einen Sportler?	117
Vorbilder	121

## Interview mit Christian Wydra

122

## VORSTELLUNGSKRAFT

125

Die Kraft der inneren Bilder	125
Zwei Vorgehensweisen der Visualisierung: Dissoziation und Assoziation	134
Der imaginäre Schutzraum	137
Erfolgsvisualisierung	139
Das ideomotorische Training	140

## KONZENTRATION

141

Was fördert die Konzentration?	143
Was erschwert die Konzentration?	143
Die verschiedenen Arten von Aufmerksamkeit	145
Training der Konzentration	147
Weitere Tipps zur Konzentrationssteigerung	153
Flow	154
Wie erreiche ich den Flow-Zustand?	157



## EMOTIONEN

Was ist eine Emotion?	159
Die Wirkung von Emotionen	163
Umgang mit Wut/Zorn	163
Angst	165
Emotionale Selbstkontrolle – negative Emotionen und Impulse in Schach halten	165
Innere Teamkonferenz	166
Schaffe Distanz	166
Nimm das »Happy End« vorweg	167
Wie du deine Gefühle durch Änderung deiner Stimme beeinflussen kannst	167
Atmung	169
Entspannungstechniken	169
»Butterfly-Technik«	169
wingwave®	169
Übersicht über weitere Techniken	170

## Interview mit Bernhard Ettl

171

## STRESS

Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus	173
Stressreaktionen	174
Wie entsteht Stress bei Kindern und Jugendlichen?	176
Die Stressbewältigung	179
Was hilft im Umgang mit Stress?	181
Fremd- und Selbstregulation von Stress	181
Die Bewertung von Stressoren ist entscheidend für unsere Stressreaktion	184
Soforthilfen gegen Stresssymptome	185
Entspannungstechniken	185
Progressive Muskelentspannung (PME)	189
Zugänge zur Entspannung	190
Atmungszentrierte Zugänge	192
Musik	192
Schutzschild gegen Stress	194
Brainstorming mit anderen zur Problemanalyse und -bewältigung	194
Der unterschätzte Faktor – Schlaf	195
Weitere Maßnahmen	196

## ROUTINEN UND RITUALE

Die Wettkampfvorbereitung	198
---------------------------	-----

## Interview mit Rita König

211

## DER UMGANG MIT NIEDERLAGEN UND FEHLERN

Fehler sind Wegweiser zum Erfolg	214
Das Triple-A-Prinzip	216
Der Umgang mit Fehlern	216

## ERFOLGREICHER TRAINER

Vertrauen entscheidet	230
Was zeichnet einen erfolgreichen Trainer aus?	232
Was macht in den Augen eines Trainers manche Sportler erfolgreicher als andere?	233
Was sagen Trainer über mentale Stärke, mentale Techniken und Mentaltraining?	234
Wann und wie wenden Trainer mentale Techniken an?	234
Wie fördere ich als Trainer bei Spielern Höchstleistungen?	239
Was bedeutet Führung für Trainer?	238
Führungsgrundsätze	239
Der Trainer als Vorbild	240

Der Stellenwert der Sozialkompetenz eines Trainers	241
Das Trainerverhalten in Spiel- und Wettkampfpausen	242
Kritik	243
Die Gestaltung von Team- und Spielbesprechungen	244
Rituale in der Besprechung	245
Bilder statt Worte – der Einsatz von Symbolbildern zum Transport von Inhalten	246
Wann ist ein Trainer gescheitert?	246
Der Trainerwechsel	247
Trainingsgestaltung	248

## LITERATURVERZEICHNIS

250

## Über die Autorin

255

## Bücher von Antje Heimsoeth

256