



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 Ettel

159

STRESS

Das Transaktionale Stressmodell von Lazarus	174
Stressreaktionen	176
Wie entsteht Stress bei Kindern und Jugendlichen?	179
Die Stressbewältigung	181
Was hilft im Umgang mit Stress?	181
Fremd- und Selbstregulation von Stress	184
Die Bewertung von Stressoren ist entscheidend für unsere Stressreaktion	185
Soforthilfen gegen Stresssymptome	185
Entspannungstechniken	189
Progressive Muskelentspannung (PME)	190
Zugänge zur Entspannung	192
Atmungszentrierte Zugänge	192
Musik	194
Schutzschild gegen Stress	194
Brainstorming mit anderen zur Problemanalyse und -bewältigung	195
Der unterschätzte Faktor – Schlaf	196
Weitere Maßnahmen	197

ROUTINEN UND RITUALE

Die Wettkampfvorbereitung	203
---------------------------	-----



Interview mit Rita König

211

DER UMGANG MIT NIEDERLAGEN UND FEHLERN

Fehler sind Wegweiser zum Erfolg	216
Das Triple-A-Prinzip	216
Der Umgang mit Fehlern	222

ERFOLGREICHER TRAINER

Vertrauen entscheidet	232
Was zeichnet einen erfolgreichen Trainer aus?	233
Was macht in den Augen eines Trainers manche Sportler erfolgreicher als andere?	234
Was sagen Trainer über mentale Stärke, mentale Techniken und Mentaltraining?	234
Wann und wie wenden Trainer mentale Techniken an?	235
Wie fördere ich als Trainer bei Spielern Höchstleistungen?	238
Was bedeutet Führung für Trainer?	239
Führungsgrundsätze	240
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