

MENTALE STÄRKE

Gewonnen wird im Kopf

Sportliche Top-Leistung braucht mehr als gutes Training und starke Muskeln: Rekorde erzielt man über „Köpfchen“. Spitzensportler machen es uns vor, wie man sich auf Erfolg programmiert. Der Motivationstrainer Dirk Schmidt erklärt ihre Erfolgsgeheimnisse.

Das Prinzip der Visualisierung ist ein Bestandteil im Training von Spitzensportlern wie Fabian Hambüchen.



Bild: Henkel

➔ Reinhold Messner bereitete sich auf die Besteigung eines Hochgebirges vor, indem er sich bildlich vorstellte, wie er den Gipfel erreicht. Viele Spitzensportler machen es ebenso. Das ist eines der Geheimnisse ihres Erfolgs. So auch das des deutschen Turners Fabian Hambüchen. Bei der WM 2007 in Stuttgart stand ihm die weltweit schwierigste Übung am Reck bevor. Er bewahrt Ruhe und geht langsam mit ernstem Gesicht an das Reck. Kurz vor dem Sportgerät zieht er noch einmal kurz die Schultern hoch, atmet tief durch und lässt sich wie alle Turner an das Hochreck heben. Ohne abzuwarten, bis der Helfer gegangen ist, beginnt er mit der Übung. Die Halle hält den Atem an. Vorwärtssalto. Das Publikum jubelt kurz auf, um sofort wieder zu verstummen. Der Turner schwingt ein paar Mal gestreckt um das Reck herum, es folgen eine Drehung und zwei Flugteile. Wieder Applaus. Der Sportler wirbelt weiter ums Reck, absolviert seine Übungen. Mit einer eleganten Schraube verabschiedet er sich von der Stange und steht. Eine Sekunde lang herrscht absolute Stille. Dann brechen 8 000 Zuschauer in der ausverkauften Schleyer-Halle in Jubel aus. Das ist Gold! Ein Traum geht in Erfüllung. Der junge Mann reißt beide Arme in die Luft. Er lächelt kurz, klatscht einmal mit gestreckten Armen vor sich in beide Hände und geht dann auf seinen Platz zurück. Er freut sich und ruft etwas, worauf jemand aus seinem Team ihm ein T-Shirt mit der goldenen Aufschrift „Weltmeister“ in die Hand gibt. „Ich hatte schon Bronze und Silber, was noch fehlt, ist klar“, hatte der damals Neunzehnjährige vor dem Wettkampf gesagt. In einem Interview erklärt der junge Sportler unmittelbar nach der WM 2007, er habe mit seinem Onkel, einem Sport-Mentaltrainer, monatelang mental trainiert und sich den Sieg bildlich immer wieder vorgestellt.

Erfolg soll Spaß machen

Das Prinzip der Visualisierung ist heute ein fest integrierter Bestandteil im Training von Spitzensportlern. Es wird in allen Facetten zur Vertiefung technischer Abläufe oder zur Verinnerlichung von Wettkampfabläufen auf der Basis bestimmter Vorstellungen eingesetzt. Die Motivations- und Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und das Vertrauen in den eigenen Körper auch nach Verletzungen wiederhergestellt. Es ist eine Art

Traum bei wachem Verstand, wie ein Film, den der Betrachter beliebig oft abspielen kann. Wer den Erfolg vor Augen hat, hat ihn im Kopf und kann diese Verbildlichung im entscheidenden Moment abrufen.

Mit einer Handbewegung bringt sie 58.000 Menschen zum Schweigen. Ein paar Sekunden später bricht ein ganzes Stadion in tosenden Jubel aus. Sie versteckt ihren Kopf unter der Trainingsjacke, geht in sich. Dann bereitet sie sich auf den Wettkampf vor: Sie legt den Zeigefinger auf den Mund. Stille in der Menschenmenge. Beim Hochsprungwettbewerb in Berlin 2009 kann man eine Stecknadel fallen hören. Ariane Friedrich redet mit sich selbst, lächelt, rennt, springt und hat eine Medaille sicher. 58.000 Menschen brechen in Jubel aus. Eine Frau hat die Zuschauer im Griff. Konzentration ist Macht. „Ich schaffe es und habe Spaß dabei!“ In einem der spannendsten Wettbewerbe der Leichtathletik-WM 2009 gewann die Sportlerin Bronze, geschlagen von ihrer großen Konkurrentin Blanka Vlašić und überraschend auch von der Russin Anna Tschitscheroowa. Die Athletin hat gelernt, ihre mentalen Kräfte zu mobilisieren. Sie nutzt sie, um zu siegen. Und sie weiß, dass Konzentration ein wichtiger Aspekt dabei ist. Bevor sie anläuft, stellt sie die Kontrolle über das Publikum sicher, mit einer einfachen Geste. Wenn sie die Kontrolle über das Publikum erreicht hat und die benötigte Ruhe eingekehrt ist, redet sie mit sich selbst.

Samstags im aktuellen Sportstudio wurde sie gefragt, was sie vor dem Sprung zu sich gesagt habe. Sie antwortete: „Ich habe mir Mut zugesprochen – „Ich schaffe es!“ Das habe ich vorher im Training immer und immer wieder geübt, bis ich daran geglaubt habe. Dann habe ich meine Augen geschlossen und mir vorgestellt wie es ist, wenn ich jetzt über die Latte springe und sie liegen bleibt. Erst dann bin ich losgelaufen.“ Ihre Botschaft an sich selbst – „Ich schaffe es und habe Spaß dabei!“ – gibt ihr Selbstvertrauen und Kraft. Ariane Friedrich gewinnt zuerst im Kopf.

Die Macht der Gedanken

Viele Menschen haben Angst, stellen sich das vor, was sie nicht wollen und wundern sich dann, warum genau das eingetreten ist. „Ob du glaubst, dass du etwas kannst oder ob du glaubst, du kannst es nicht, du hast immer Recht.“ Wir neigen dazu, Gebote, Hinweise und Anweisungen „negativ“ zu formulieren. Doch unser Unterbewusstsein kann keine abstrakte Negation umsetzen, sondern interpretiert Bilder. Ein Beispiel: Ein Schild mit der Aufschrift „Bitte den Rasen nicht betreten!“ verursacht beinahe automatisch das Gegenteil von dem, was es erreichen will. Das Unterbewusstsein setzt die beiden Wörter „Rasen“ und „betreten“ in Bilder um. Das Wort „nicht“ fällt durch das Wahrnehmungsraster. Die beiden Bilder – „Rasen“, „betreten“, verleiten uns bei-

1/2 quer DB Mobility 1/2 quer DB Mobility
 1/2 quer DB Mobility 1/2 quer DB Mobility

Veranstaltungstipp und Gewinnspiel

Der Motivationstrainer Dirk Schmidt tourt mit seinem Seminarprogramm „Ich bin dann mal erfolgreich – LIVE“ durch Deutschland. Die Tourneedaten für den „MOTIVATIONSTAG 2010“:

Dresden Samstag, 18. September 2010

München Samstag, 23. Oktober 2010

Frankfurt Samstag, 27. November 2010

Köln Samstag, 11. Dezember 2010

Motivationsstraining zu gewinnen

Verlost werden dreimal zwei Eintrittskarten zum offenen Tagesseminar „Ich bin dann mal erfolgreich – LIVE“ im Wert von je € 236,81 in einer Stadt Ihrer Wahl. Schreiben Sie eine Postkarte an Redaktion working@office, Kennwort: Mentale Stärke“, Abraham-Lincoln-Straße 46, 65189 Wiesbaden oder eine E-Mail mit dem Betreff „Mentale Stärke“ an workingoffice@gabler.de.

nahe dazu, unsere Schritte auf den Rasen zu lenken. Formulieren wir den Hinweis dagegen positiv: „Bitte den Gehweg benutzen“, vollzieht sich der Prozess genau umgekehrt: Unsere Schritte folgen dem Bild „Gehweg“ – wir tun das Richtige.

Sportler denken positiv. Sie lassen vor ihrem inneren Auge nicht das Bild von ihrer Niederlage entstehen, sondern Moment des Siegens. Machen Sie es ebenso: Denken Sie in Erfolgen und nicht in Niederlagen. So fällt Ihnen das richtige Handeln von vornherein und auch später gewohnheitsmäßig leichter. Das Prinzip der Glaubenssätze können wir in jeder Alltagssituation anwenden. Vor einem wichtigen Meeting, Kundengespräch, Chefgespräch oder einer Präsentation entscheiden unsere Glaubenssätze darüber, wie wir auftreten.

Motivieren Sie sich selbst

Der Weg eines Spitzensportlers zum Erfolg ist gekennzeichnet von Leidenschaft, Beharrlichkeit, optimaler innerer Einstellung, Kontinuität und zielorientiertem Handeln.

Wer um die Kraft der Motivation weiß, wird seine Erfolge nicht mehr dem Zufall überlassen, sondern übernimmt volle Verantwortung für sein Handeln. Offenheit und Interesse, Mut und Zielrichtung sind wichtige Aspekte, wenn Sie im Leben an einer Kreuzung stehen und mehr Erfolg und inneren Frieden möchten.

Ein Team zum Ziel führen

Für unser Privat- und Berufsleben können wir aus dem Leistungssport viele Strategien übernehmen. Das gilt nicht nur für die Selbstmotivation, sondern auch für die Fähigkeit, andere zu motivieren, zu begeistern und zu leiten. Die Voraussetzung zur Teammotivation ist jedoch eine hohe Selbstmotivation und eine sehr gut ausgebildete mentale Fähigkeit. Wer sie nicht hat, sollte bei sich selbst anfangen und seine persönliche mentale Stärke finden. Jeder, der in einem Team agiert und Ziele mit Herz-

blut erreichen möchte, benötigt eine starke Persönlichkeit, einen unbändigen Willen zum Erfolg, Selbstdisziplin und konsequentes Handeln. Um ein Team zum Ziel zu führen, braucht man außerdem einen klaren Kopf. Der größte Teil der Teammotivation und mentalen Teamstärke entspringt aus der Stärke des Einzelnen. Begeistern sich einer oder zwei, begeistern sich alle. Jammert einer, jammern alle. Es ergeben sich dynamische Gruppeneffekte. Wenn innerhalb eines Teams in einer kleinen Gruppe eine negative Einstellung entsteht, breitet sie sich aus und überträgt sich auf die Gesamtheit. Andersherum verhält es sich ähnlich. Wenn eine kleine Gruppe innerhalb einer Mannschaft begeistert für ein gemeinsames Ziel arbeitet, fallen die anderen in diesen Rhythmus mit ein.

Arno Schimpf, Sportpsychologe der deutschen Frauenfußballmannschaft, meint, es gibt keinen zu hohen Druck, sondern nur Herausforderungen. Ein Bestandteil seiner Trainingsmethode ist das Selbstbewusstsein, ist der feste Glaube jeder Spielerin an sich selbst. Ist dieses innere Selbstbewusstsein nicht vorhanden, wird es ein Kampf gegen die Angst, zu versagen. Die mentale Stärke jedes Einzelnen und des Teams entscheidet maßgeblich über den Erfolg. Der Trainer formuliert Sorgen und Ängste als Herausforderungen. So entsteht eine neue Sichtweise auf Niederlagen, und jeder Einzelne tritt positiv an die Herausforderung oder an das Ziel heran. Viele Teams, die in einem Wettkampf aufeinander treffen, sind in ihrem Talent und in ihrer Technik gleich stark. Am Ende entscheidet, welches Team das mental stärkere ist.

Sicher ist Erfolg eine gute Motivation für ein Team. Doch auch Niederlagen haben einen hohen Wert. Denn sie sind eine Herausforderung, nach dem Motto „Denen zeigen wir es!“ oder „Das lassen wir nicht auf uns sitzen!“ Auch für den Motivator und Trainer oder die Führungskraft ist die Herausforderung hoch. Denn er muss selbst motiviert bleiben, um das Team voran zu bringen, auch wenn seine bisherige Motivationsstrategie möglicherweise noch nicht so erfolgreich war.

Erkennen Sie Ihren Wert

Sie sind einzigartig. Niemand außer Ihnen weiß, was gut für Sie ist. Sobald Sie sich vergleichen und meinen, dass beispielsweise die Kollegin mehr hat oder mehr kann als Sie selbst, hat das Unterbewusstsein ein Problem. Es ist gewohnt, das zu verstärken und ins Leben zu ziehen, worauf Sie sich konzentrieren.

Oft verfehlen wir unser Ziel, weil wir zu perfekt sein wollen, weil wir uns unter Zeitdruck setzen oder weil wir es allen Recht machen wollen. Warnungen und Ratschläge von Freunden und Kollegen, die uns vor Fehlern und Risiken bewahren wollen, verunsichern uns genau wie die alltäglichen Hindernisse, die unsere guten Ziele schnell wieder bremsen. Solange wir gegen solche Widerstände und Blockaden arbeiten müssen, funktioniert kein Erfolgs- oder Siegerkonzept der Welt. ←

Dirk Schmidt, Autor