
Leistungssteigerung durch Mentales Training

Dr. Jerry Medernach



Quelle: www.mental-sport.com



Warum Mentales Training im Sport?

- Wenn die **körperlichen**, **technischen** und **taktischen** Voraussetzungen gegeben sind, entscheiden die **psychologischen** Fertigkeiten
 - **Leistungssteigerung** durch sportpsychologische Methoden
 - **Optimierung** der psychischen Voraussetzungen
 - Unterstützung und Beschleunigung von **Lernprozessen**
 - Entwicklung von individuellen **Denk- und Lösungsstrategien**
- **Aber: MT kann das praktische Training nicht ersetzen!**
- **Und: MT benötigt die gleiche Aufmerksamkeit und Geduld wie das körperliche Training (Regelmäßigkeit)**



Quelle: www.derberater.de

Warum Mentales Training im Sport?

“It’s mental power that separates the exceptional from the very good” (Frank Dick)



Quelle: www.theedge-uk.com

„Nicht der Körper, sondern der Kopf macht einem in der Regel einen Strich durch die Rechnung“ (Dr. Alois Kogler)



Quelle: www.club-carriere.com

Warum Mentales Training im Sport?

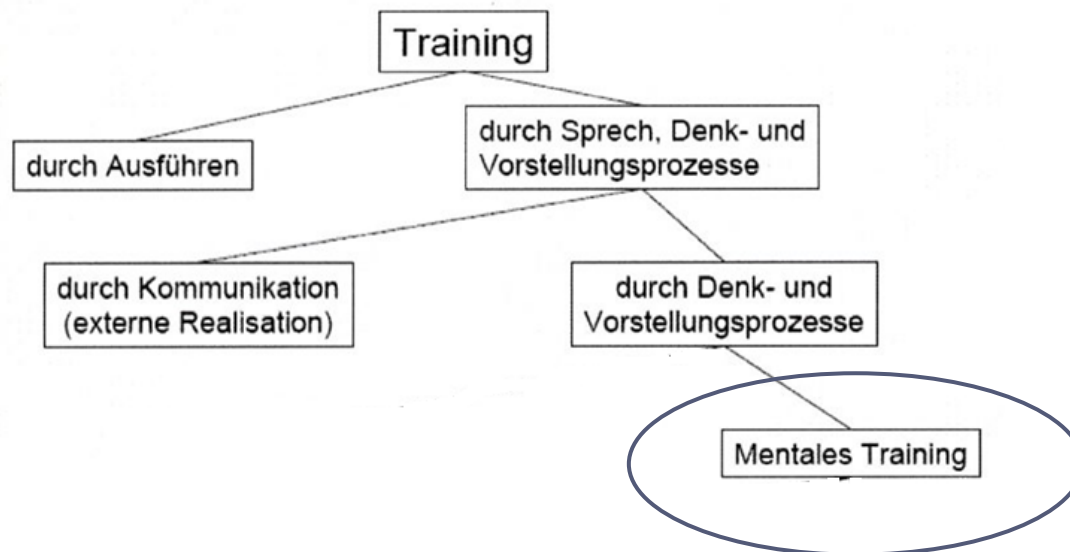
„Für die Entwicklung ihres mentalen Setups brauchen Sie *Lockerheit* und *Spannung*, *Konzentration* und die Fähigkeit zu *träumen*, Zeit nachzu*denken* und Zeit, *nicht zu denken*, ein gutes Maß an *Selbstbeobachtung*, einen *starken Willen* und ein *Ziel*, für das Sie *arbeiten wollen*“

Kogler (2006), 54



Terminologie

- Der Begriff „**Mentales Training**“ wird oft falsch verwendet
- Er beschreibt eigentlich eine Form des **Psychologischen Trainings** (dazu gleich mehr)



Quelle: Hänsel, F. (2008)

Psychologisches Training im Überblick

- 1) Selbstgesprächsregulation
 - 2) Selbstmotivierungstechniken
 - 3) Rationalisierungstechniken
 - 4) Problemlösungsstrategien
- 5) Kompetenzerwartung
- 6) Aufmerksamkeitsregulation
- 7) Aktivierungsregulation
- 8) Vorstellungsbildregulation
 - 9) Subvokales Training
 - 10) Ideomotorisches Training
 - 11) Verdecktes Wahrnehmungstraining
- 12) Zielsetzung / Analyse



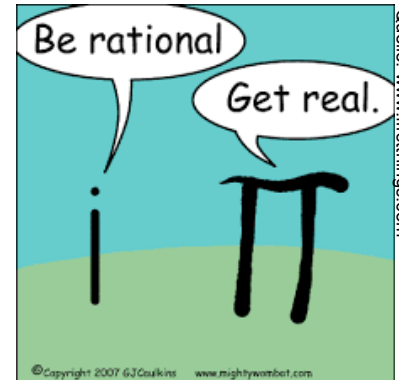
1) Selbstgesprächsregulation

3 Formen der Selbstgesprächsregulation

2) Selbstmotivierungstechniken

3) Rationalisierungstechniken

4) Problemlösungsstrategien



2) Selbstmotivierungstechniken

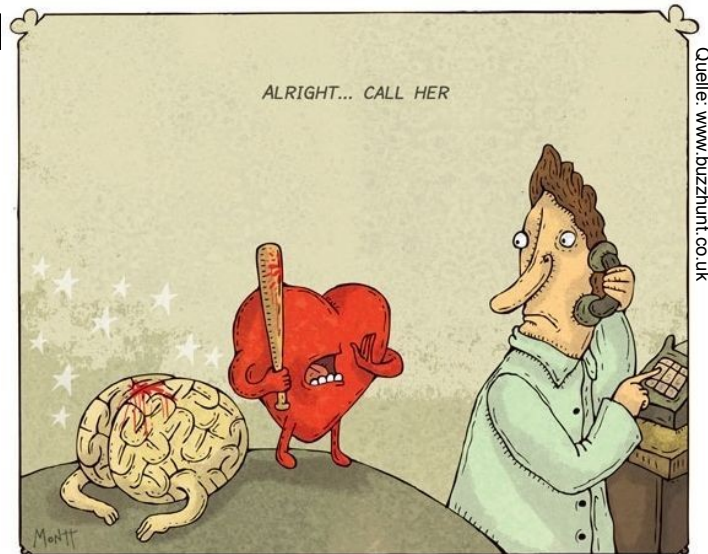
- **Vor dem Sport:** Alle **Maßnahmen** zur Überwindung des „**inneren Schweinehundes**“
- **Während dem Sport:** Alle Maßnahmen zur **Selbstbekräftigung**
- Motivationsprobleme hängen nicht selten mit **Erwartungen**, **Angst** und schwankendem **Selbstwert** zusammen
- Beispiele:
 - **Selbstinstruktion:** „*Du schaffst das*“
 - **Vergegenwärtigung** eigener Fertigkeiten: „*Ich bin besser als der Gegner*“
 - Vorwegnehmen von **Fremdbekräftigung:** Vorstellen der Siegerehrung
 - **Belohnung:** „*Wenn du das schaffst, dann...*“
 - Der „**5-Minuten-Deal**“

„In jedem von uns steckt ein Faulenzer, der uns zu verführen versucht, stillzusitzen, die Beine hochzulegen und Energie zu sparen. Wir alle müssen diese angeborene Trägheit überwinden [...]“ (Csikszentmihalyi 2000,

46)

3) Rationalisierungstechniken

- **Reduktion der Bedeutsamkeit** eines erlebten Ereignisses
- **Rationale Wahrnehmung** der Situation
- Negativer Einfluss der Selbstgespräche auf die Handlung
- Beispiele:
 - „**In-Beziehung-Setzen**“ einer Situation: *„Bei der Konkurrenz ist ein dritter Platz eigentlich ganz gut“*
 - Nicht mit den Gedanken am Fehler hängen bleiben
 - Führen von positiven (realistischen) Selbstgesprächen



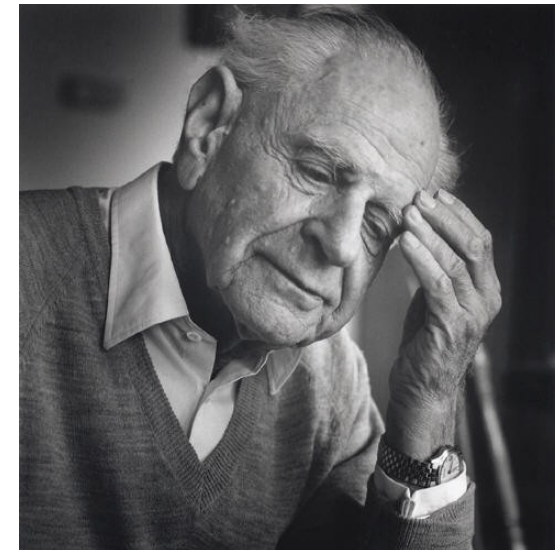
My head says,
“Who cares?”
But then my heart whispers,
“You do, stupid...”

Quelle: www.funny-pictures-picphotos.net

4) Problemlösungsstrategien

- Entwicklung von **Strategien** zur **Bewältigung einer Situation**
- **Mehrere Lösungswege** durchspielen und **angemessene Strategie** anwenden
- Beispiele:
 - „Was könnte passieren wenn...?“
 - „Welche Folgen hat diese Lösung des Problems?“
 - „Was könnte ich besser machen?“
 - „Fokus auf den Bewegungslauf“

„Leben ist Problemlösen“ (Sir Karl Popper)



Quelle: www.divasas.opkm.hu

5) Kompetenzerwartung

- **Überzeugung** von der Wirksamkeit des **eigenen Handelns**
- **Wissen**, dass die Fähigkeiten und erworbenen Fertigkeiten für eine bestimmte Beanspruchungssituationen gegeben sind
- **Lernen**, sich die optimale **Leistung** zum geforderten Zeitpunkt **zuzutrauen**
- Auch in schwierigen Situationen (e.g. Trainingsweltmeister)
- Positive oder negative **Erwartungen beeinflussen das Handeln**
- Problem: Selbstüber- und Selbstunterschätzung
- Beispiel:
 - „*Ich bin überzeugt, dass ich das schaffe*“

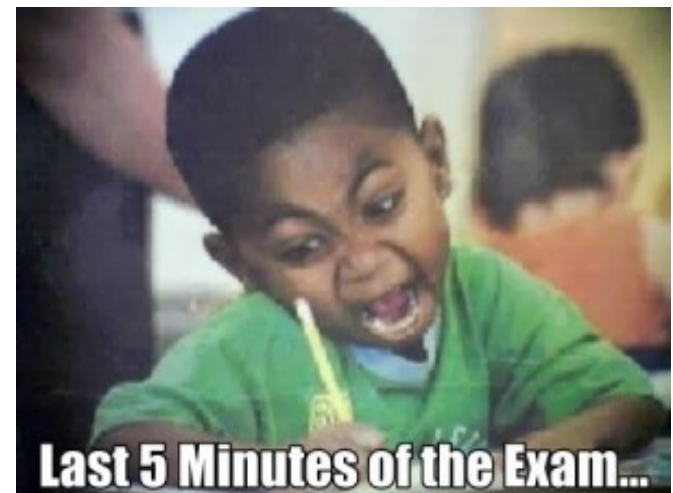
5) Kompetenzerwartung

Kompetenzerwartung im Training

- **Prognosetraining:** Mittels Eigenerfahrung realistische Erwartungen aufbauen:
 - Aufgabenstellung
 - → Prognose
 - → Durchführung der Aufgabe
 - → Ergebnis mit objektiver Analyse und Überprüfung der Prognose
- **Training der Nichtwiederholbarkeit:**
 - Einmaligkeitstraining ohne Option der Wiederholung



Quelle: www.funypics.com



Quelle: www.examtime.com

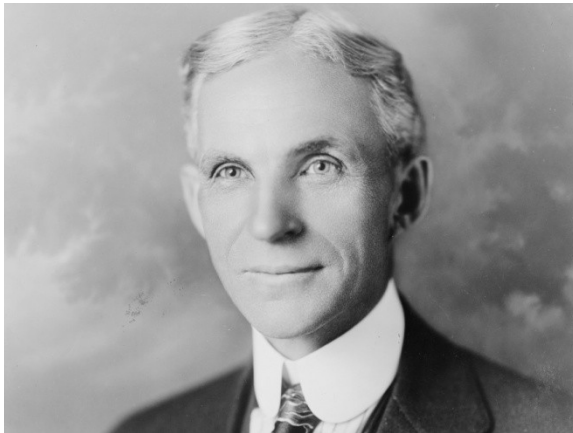
5) Kompetenzerwartung

Selbstvertrauen

- **Selbstbild** und **Fremdbild** stimmen selten überein
- Jede negative Wendung entsteht im Kopf
- Möglichkeiten zur Steigerung des Selbstvertrauens:
 - **Videoanalyse**
 - **Phantasie- oder Traumreisen**



Quelle: www.famousface.us



“Whether you think you can, or you think you can’t, you’re right” (Henry Ford)

6) Aufmerksamkeitsregulation

- **Lenkung der Aufmerksamkeit** auf die momentan zu verrichtende **Tätigkeit**
 - **Konzentrieren:** Fokus auf eine bestimmte Handlung oder Gegebenheit
 - **Distribuierten:** Aufmerksamkeit auf mehrere Aspekte verteilen
- Schwierigkeit im Sport: **Schnelles Umschalten** zwischen **Konzentration** und **Distribution**
- **Konzentration in der Zeit:** Voraussetzung für effektives Handeln setzt die Fertigkeit des Konzentrierens auf die momentan zu verrichtende Tätigkeit voraus, ohne ständiges Voraus- und Zurückdenken
- **Beispiel:**
 - Bestimmte Situation vorstellen (e.g. Wettkampf) und von einer Form der Aufmerksamkeit (Distribution) in die andere wechseln (Konzentration) wechseln

Konzentration heißt
alle Aufmerksamkeit
auf einen einzigen
Punkt zu
lenken
•

Quelle: www.tagesblog.de

6) Aufmerksamkeitsregulation

„Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie Ihre Augen, entspannen Sie sich und zählen Sie beim Ausatmen jeweils bis 10. Wenn Sie bei 10 angekommen sind, fangen Sie erneut bei null an.“

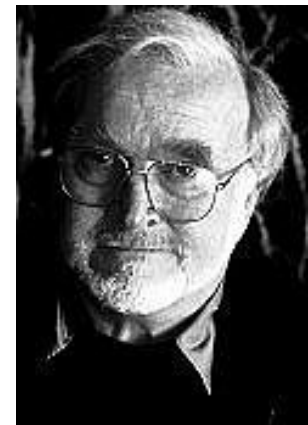
6) Aufmerksamkeitsregulation

Flow

- **Harmonisches Erlebnis**, bei dem **Geist** und **Körper** mühelos zusammenwirken
- Zustand der **völligen Versunkenheit**
- **Bewusstheitszustand**, in dem man vollständig aufgeht, was man gerade tut
- Beschreibt die **Qualität der Erfahrung**
- Unabhängig von **Sieg oder Niederlage**

„An diesem Punkt wird es möglich, das Leben von einer anstrengenden und chaotischen Tretmühle in etwas zu verkehren, das einem beschwingten Tanz gleicht“

(Csikszentmihalyi 2000, 22)



Quelle: www.kleit-cotta.de

6) Aufmerksamkeitsregulation

Voraussetzungen für Flow

- **Konzentration / Fokussierung** auf die bevorstehende Aufgabe
- **Persönliche Einschätzung** (Vertrauen in persönliche Fertigkeiten und darin, dass die Aufgabe lösbar ist)
- **Leistungsniveau**
 - **Balance** zwischen **Herausforderung** und **Können**
 - Fähigkeiten müssen der Größe der Herausforderung entsprechen
- **Subjektive Wahrnehmung der Situation**
 - Gefühl der **Gelassenheit**
 - Keine Angst oder Langweile
- **Wohlbefinden** und ohne Befangenheit
 - Verschwinden von Ängsten, Unsicherheit und Selbstzweifel
- **Völlige Hingabe**

7) Aktivierungsregulation

- Psychoregulative Techniken zur Verbesserung der Befindlichkeit des Sportlers
- Kontrolle des Erregungszustandes
- **Relaxation (zu hektisch)**
 - Autogenes Training
 - Progressive Muskelrelaxation
 - Meditation→ Dazu später mehr
- **Aktivierung (zu ruhig)**
 - Musik (Einfluss auf unsere Stimmung)
 - Reizvolle und anregende Umwelt aufsuchen
 - „Power per Selbstgespräch“



Quelle: www.alexandertechnique.tv



Quelle: www.youtube.com

7) Aktivierungsregulation

Stressregulation

- **Umgang mit Stresssituationen**
- Mögliche Stressoren:
 - Zuschauer
 - Medien
 - Trainer
 - Athleten
 - Innerer Leistungsdruck
- **Konzentrations- und Motivationsverlust**
- Beispiele:
 - Stresssituationen in Herausforderungen umwandeln
 - *Reality Replacement*: Umdeutung von folgenschweren Wettkampferfahrungen in der Vergangenheit
 - Reduktion der Erwartungen



Quelle: www.badsche-zeitung.de



Quelle: www.gerstengras-natur.de

7) Aktivierungsregulation

Stressoren

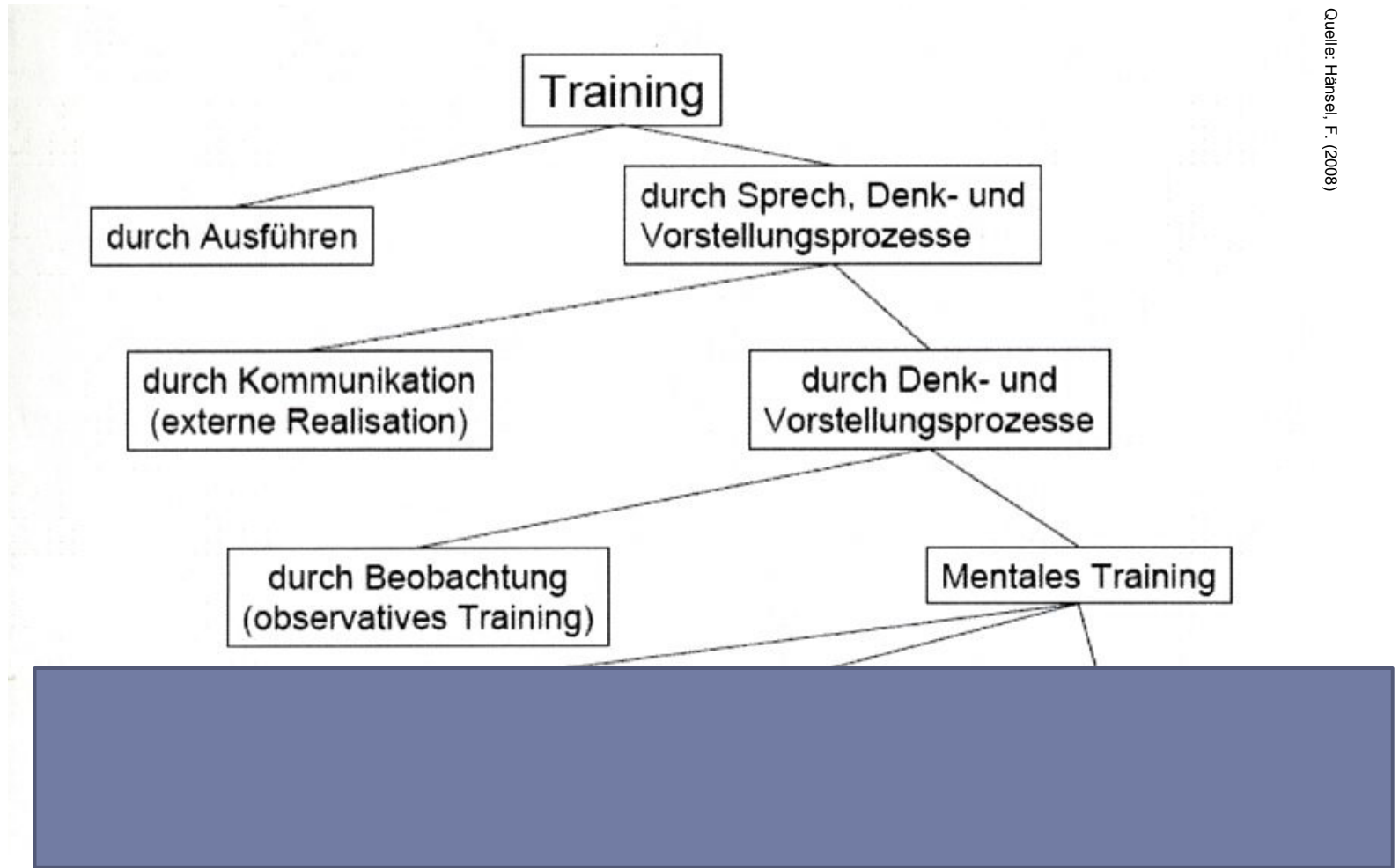
Training	Wettkampf
- gewohnter Ort	- ungewohnter Ort
- gewohnte Trainingszeit	- ungewohnte Zeit
- die gleichen Personen	- unbekannte Gesichter
- gewohntes Klima	- ungewohntes Klima
- Trainingskleidung	- Wettkampfkleidung, Startnummer
- unbeobachtet	- unter Beobachtung: Medien, Kameras, Journalisten
- alleine	- viele Zuschauer sind anwesend
- ohne Gegner	- viele Gegner, Gegner wollen auch gewinnen
- Startzeit selbst bestimmt	- Zeitdruck, man wird aufgerufen, Zeitnahme durch andere
- ausprobieren, lernen	- Prüfungssituation, Leistung abrufen, jetzt zählt es
- viele Trainingseinheiten	- nur diesen einen Versuch auf den es ankommt
- ohne Konsequenzen	- vom Ergebnis hängen bedeutende Konsequenzen ab (pos/neg)

Quelle: Draksal 2007, 18

8) Vorstellungsregulation

- Sie ist **Voraussetzung** für das eigentliche **Mentale Training (MT)**
- Mentales Training
 - Bewusstes, planmäßiges und wiederholtes **Sich-Vorstellen** einer **sportlichen Handlung ohne** deren gleichzeitigen **praktischen Ausführung**
- Ziel
 - **Bewegungsoptimierung**
 - **Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit** durch psychologische Mittel
- Beste Wirkung
 - **Wechsel mit motorischem Training (Ergänzung)**
- Grundlage des MT
 - **Carpenter-Effekt** = Allein die Wahrnehmung oder Vorstellung einer Bewegung beinhaltet die Tendenz zum aktiven Vollzug dieser Bewegung, verbunden mit Mikrokontraktionen der Muskulatur
- Formen des Mentalen Trainings:
 - A) Subvokales Training
 - B) Ideomotorisches Training
 - C) **Verdecktes Wahrnehmungstraining**

8) Vorstellungsregulation



Quelle: Hänsel, F. (2008)

8) **Vorstellungsregulation**

Voraussetzungen für Mentales Training:

- **Entspannter Wachzustand**
- Hohe **Konzentrationsfähigkeit**
- Eigenerfahrung: Kennen der Bewegung (**Bewegungsvorstellung**)
- **Eigenperspektive** (Fähigkeit, sich selbst in einer Bewegung vorstellen zu können)
- **Lebhafte Vergegenwärtigung** (Spüren der Bewegung, je „lebendiger“ die Bewegungsvorstellung, umso effektiver)
- Bewegungsvorstellung muss sich am konditionellen und technischen Niveau des Sportlers orientieren

9) Subvokales Training

- „*mit-sich-selbst-sprechen*“
- Vorstellen eines Bewegungsablaufes per Selbstgespräch

**„Zuerst linkes
Bein...
...Anspannung
und Druck“**



Quelle: www.mobilesport.ch

10) Ideomotorisches Training

- „*Sich-selbst-vorstellen*“
- Mentales Training aus der **Innenperspektive**
- Die sich selbst gedankliche Vorstellung in einem Bewegungsablauf
- Der Athlet versucht sich selbst in die Bewegung hineinzusetzen und die inneren Prozesse, die während der Bewegung ablaufen, nachzuempfinden (e.g. Druck des Sprungbeins beim Absprung)



10) Ideomotorisches Training

5 Schritte beim Ideomotorischen Training

- **Instruktion**: Handlungsanweisung des Trainers
- **Beschreibung**: Detaillierte Beschreibung des Bewegungsablaufes
 - Erstellen eines Skripts (Beschreibung der Bewegungsvorstellung)
 - Die automatisierte Bewegung wird in einzelne Bewegungselemente zerlegt
 - Mögliche Optimierungsprozesse durch den Coach
- **Internalisieren**: Auswendiglernen dieses Skripts
- **Knotenpunkte bilden**: Handlungsschritte werden in Kurzform zusammengefasst (e.g. „Lauf“ „Sprung“)
- **Symbolische Markierung**

10) Ideomotorisches Training

Quelle: Campbell (2011), 236

Beispiel: Beckenheben aus der Rückenlage

Beschreibung:



Knotenpunkte:

10) Ideomotorisches Training

Quelle: Campbell (2011), 236

Beispiel: Beckenheben aus der Rückenlage

Beschreibung: „Aus der Rückenlage, Beine angewinkelt, Aufstellen der Füße, Arme seitlich des Körpers, Anspannung der Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur, Heben des Beckens nach oben mit Abdrücken der Füße, bis Bauch, Hüfte und Knie eine Linie aufzeigen, Position Halten, weiter ein- und ausatmen“



Knotenpunkte: Rückenlage, Anspannung, Heben, Halten

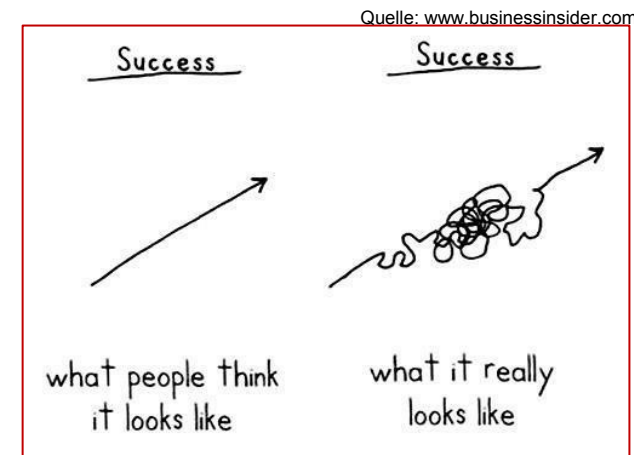
11) Verdecktes Wahrnehmungstraining

- „*Sich-andere-vorstellen*“
- Mentales Training aus der **Beobachterperspektive**
- Athlet nimmt **Videoperspektive von außen** ein, spielt einen Bewegungsfilm der sportlichen Handlung ab und betrachtet diesen vor seinem geistigen Auge

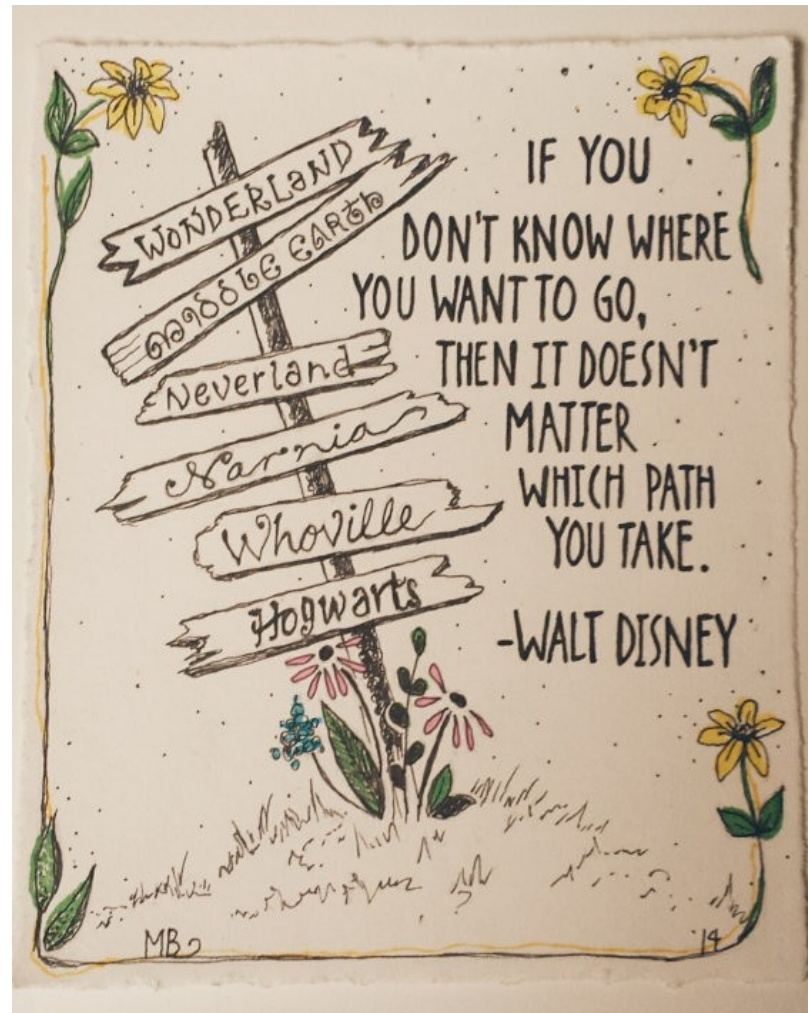


12) Zielsetzung / Analyse

- **Welche Ziele** sollen durch den Sport erreicht werden?
 - Sportspezifische Ziele
 - Gesundheitliche Ziele
 - ...→ Übersichtsplan von Punkten, die geändert werden sollen (**To Do Liste**)
- **Individuelle Strategie** auswählen, um diese Ziele zu erreichen
 - → Was passt am besten zu mir?
 - **Nicht alle Elemente gleichzeitig ändern**
 - „*Wer zu viele Bälle in der Luft hat, wird alle verlieren*“ (Kogler 2006, 65)



12) Zielsetzung / Analyse



12) Zielsetzung / Analyse

Motive

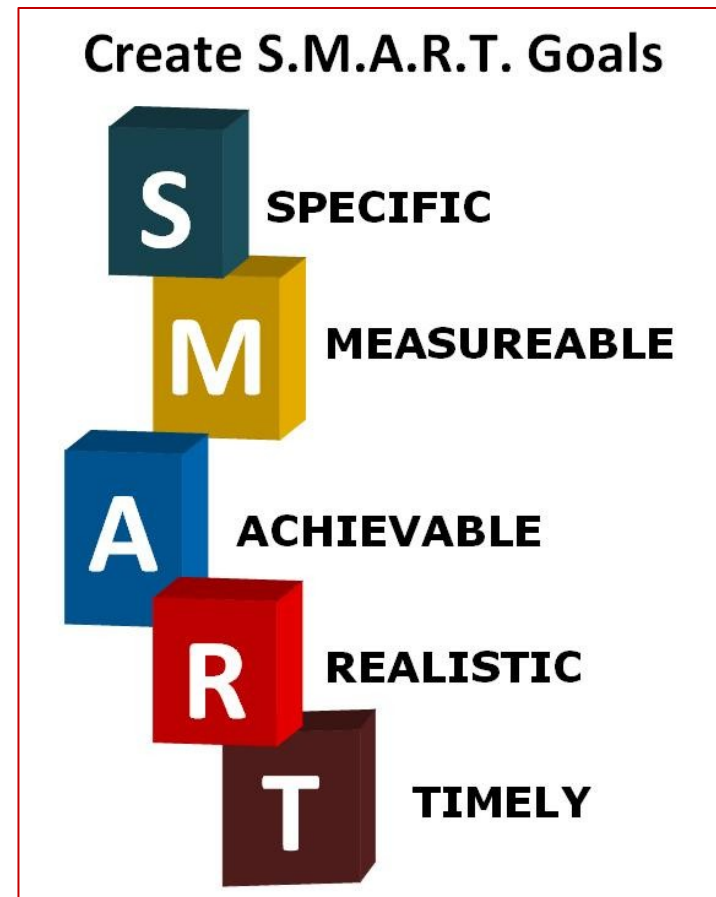
- Es gibt **keine falschen Motive**
- Es gibt idR **nicht nur ein Motiv**
 - **Individuelle Bedürfnisbefriedigung** (e.g. Wohlbefinden, Zufriedenheit)
 - **Soziale Motive** (e.g. Bindung, Gesellschaft, Selbstbild)
 - Intrinsische Motivation
 - ...

„Wer rasch und prägnant sagen kann, was ihn antreibt, hat meist schon viel über sich gelernt“
(Kogler 2006, 13)



12) Zielsetzung / Analyse

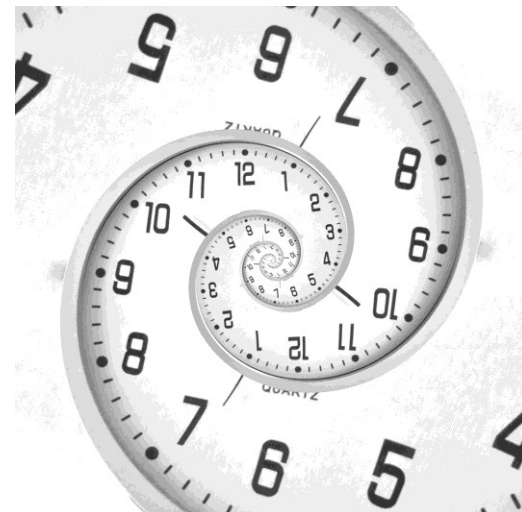
Spezifisch
Messbar
Akzeptiert
Realistisch
Terminiert



12) Zielsetzung / Analyse

Zeitmanagement

- Die „Zeit“ ist bei vielen Menschen die **Hauptursache**, warum persönliche **Ziele nicht erreicht** werden
- Der Mensch als Jongleur
- **Lösung:** Kurztrainingseinheiten, 15-Minuten-Workouts, 30-Minuten-Einheiten



Quelle: www.kneipenlog.de

12) Zielsetzung / Analyse

Umgang mit Misserfolg

- Was passiert, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben?
- Was wird sein, wenn Sie Ihre Ziele nicht erreichen?
- Ursachen für das Erreichen und Nicht-Erreichen von Zielen objektiv analysieren
- Erfolg ist nicht alles

„Ich beschloss, dass es Tage geben dürfte, an denen auch Rückschritte okay sind. Denn offensichtlich kann es sich langfristig auszahlen, kurzfristig schlechter zu werden“ (Kogler 2006, 56)

12) Zielsetzung / Analyse

Umgang mit Misserfolg

I've missed more than 9000 shots in my career.
I've lost almost 300 games.
26 times, I've been trusted to take
the game winning shot and missed.
I've failed over and over and over again in my life.
And that is why I succeed.

- Michael Jordan

Quelle: www.connectandpursue.com

6) Zielsetzung / Analyse

Vermeiden von Burn-outs / Drop-outs

- Abwechslungsreiche Trainingseinheiten
- Zielgerichtete Trainingsplanung
- Hausaufgaben geben
- Realistische Zielsetzung
- Rückmeldung durch den Coach zur Bewegungsausführungen und zum Lernfortschritt
- Förderung der Eigenständigkeit durch den Coach
→ Athleten bei der Lösung von Problemen helfen, aber ihm diese nicht abnehmen
- Selbstentwicklung und Selbstdisziplinierung

6) Zielsetzung / Analyse

Vermeiden von Burn-outs / Drop-outs

Quelle: www.nerdrugs.de



Quelle: www.wallpaperose.com

Zusammenfassung

„Angriffspunkt ist der Körper, aber Ziel ist der ganze Mensch“

Innauer (1992), 11



Quelle: www.tipps-vom-experten.de

Literatur

- ▶ Csikszentmihalyi, M. (2000). Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung. *München: BLV Verlagsgesellschaft.*
- ▶ Draksal, M. (2007). Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg. Das große Handbuch für Sportler, Übungsleiter und Trainer. 3., überarbeitete und erweiterte Neuauflage. *Leipzig: Draksal Fachverlag.*
- ▶ Eberspächer, H. (2001). Mentales Training: Ein Handbuch für Trainer und Sportler. *München: Copress Sport Verlag.*
- ▶ Feldenkrais, M., Wurm, F. (1996). Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. *Berlin: Suhrkamp Verlag.*
- ▶ Kogler, A. (2006). Die Kunst der Höchstleistung: Sportpsychologie, Coaching, Selbstmanagement. *Wien: Springer Verlag.*
- ▶ Kleinert, J. (2011). Psychologie. Führungsstrategien, Mentales Training & Motivation. *Universitäre Weiterbildung Kraft- und Konditionscoach.* Köln: Deutsche Sporthochschule Köln.
- ▶ Lobinger, B. (2008). Skript der Vorlesung Lehren und Lernen im Sport. *Köln: Deutsche Sporthochschule Köln.*
- ▶ Lobinger, B. (2008). Skript der Vorlesung Soziale Kompetenz und Kommunikation. *Köln: Deutsche Sporthochschule Köln.*

