

Leseprobe

Michael Draksal

Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg

Das Trainingsprogramm für
alle Sportler

Jetzt
in der
4. Auflage!



Inhaltsverzeichnis

Vorwort Persönliche Bestleistung im Wettkampf 4	Aus dem Alltag eines Mentaltrainers 32	Kurz und knapp Motivation im Überblick 48
Dein mentaler Trainingsplan Immer am Ball bleiben 6	Zeitmanagement Planen statt stressen 33	Go for Gold Extra-Tipps zur Motivation 49
Motivation Den eigenen Antrieb richtig nutzen	Charity Tausche Engagement gegen Motivation 37	Konzentration Das Wesentliche im Blick
Motivation Strategien, die anspornen 10	Personal Motivational Video (PMV) Bestleistung auf Band 38	Konzentration Wie aufmerksam bist du? 52
Projektmanagement Schritt für Schritt zum Ziel 11	Erfolgshymne In Siegesstimmung hören 39	Konzentrierter Lifestyle Alles oder nichts 53
Erfolgsmonitoring Den Fortschritt im Blick 14	Akronym Motivierende Wortspiele 40	Systematisches Konzentrationstraining Neue Herausforderungen schaffen 54
Schlafhygiene Gut geschlafen ist halb gewonnen 18	Erfolgszitate Yes, I can! 42	Aufmerksamkeitslenkung Worauf kommt es an? 60
Exkurs: Entspannungstraining 20	Fehler und Niederlagen Aufrichten statt Kopf hängen lassen 44	Aus dem Alltag eines Mentaltrainers 61
Umfeldmanagement Beste Bedingungen schaffen 29	Baby Steps Politik der kleinen Schritte 46	Handlung und Lage Grübeln oder machen? 68
	Der Durchbruch Wenn der Ruhm ruft 47	

Flow-Pyramide

Besteige den Konzentrations-Olymp 73

- Körperwahrnehmung 75
- Körpergefühl 86
- Bewegungsgefühl 94
- Flow 98

Kurz und knapp

Konzentration im Überblick 106

Go for Gold Extra-Tipps

zur Konzentration 107

**Mentale Stärke
Leistung beginnt im Kopf**

Mentale Stärke

Selbstvertrauen aufbauen 110

Blick auf das Positive

«Unglaublich, wie ich das gemacht habe!» 111

Dein Selbstbild

Vom Idol zum Ich 114

Aus dem Alltag

eines Mentaltrainers 116

Die Big Seven Erfolgsfaktoren

Bausteine für Bestleistungen 117

Prognose und Feedback

Weiß du, was du kannst? 120

Handlungspläne

Auf alle Fälle vorbereitet 126

Training unter Turnierbedingungen

Gewöhnung ist alles 129

«Einfach machen»

Erst schalten, dann walten 133

Mein ruhiger Ort

Entdecke, was dich ausmacht 134

Kurz und knapp

Mentale Stärke im Überblick 136

Go for Gold Extra-Tipps

zur mentalen Stärke 137

Tipps für Trainer

Mit Coaching zum Erfolg 138

DMA

..... 142

Tipps für Eltern

So tragen Sie zum Erfolg bei 144

Tipps für Sieger

Erfolg voraus! 146

ZEMEL

..... 148

Zum Weiterlesen

..... 150

Register

..... 152

Community

..... 154

Impressum

..... 156





Vowort

Persönliche Bestleistung im Wettkampf

Bereits seit 1994 beschäftige ich mich mit den mentalen Aspekten des Leistungssports – das sind jetzt schon mehr als 15 Jahre. In dieser Zeit durfte ich zahlreiche Sportlerinnen und Sportler zu ihrer persönlichen Bestleistung führen. Mein bekanntester Klient: Sebastian Vettel. Ihn habe ich vier Jahre lang mental betreut. Und heute? Ist er Formel-1-Weltmeister!

Was genau mache ich mit den Sportlern? Wie lege ich den Schalter um, so dass sie am Tag X ihre persönliche Höchstleistung abrufen können?

Das funktioniert im Grunde genommen ganz einfach – man muss es nur machen! Nicht bloß lesen, sondern wirklich mit den vorgestellten Übungen arbeiten, neugierig werden, ausprobieren. Nicht gleich bei den ersten Schwierigkeiten aufgeben, sondern die eigene Lieblingsmethode finden und zu einer ganz persönlichen mentalen Waffe ausbauen.

Magst du Buffets? Prima! In diesem Buch werde ich dir nämlich eins anrichten: das Mentale-Methoden-Buf-

fet. Statt Snacks, warmer Speisen und Dessert gibt es bei mir schnell wirkende Aktivierungstechniken, Methoden zur Entspannung, raffinierte Verfahren zur Steigerung der Konzentration und, last but not least, die Schlafhygiene. Insgesamt biete ich dir mehr als 150 Schätze, um die eigene Leistung effektiv zu steigern.

Deine Aufgabe besteht darin, die für dich wirksamsten Mentaltechniken zu finden.

Konkret heißt das: Persönliche Bestleistung im Wettkampf wird dir nur dann gelingen, wenn du genau die Mentaltechniken gefunden hast, die bei dir in der Vorbereitung, im Wettkampf und in der Nachbereitung am besten wirken.

Mentaltraining funktioniert also ganz anders als ein Arztbesuch. Hier gehst du in die Praxis, um vom Arzt eine Diagnose und ein Medikament gegen dein Leiden zu bekommen. Ein guter Mentaltrainer hingegen stellt dir verschiedene Methoden vor, die fundiert sind und bei anderen Sportlern gute Wir-

kung gezeigt haben. Und du selbst musst sie ausprobieren. Finde heraus, ob sie dir helfen, im Wettkampf deine persönliche Bestleistung abzurufen.

Mentaltraining ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, die deine Mitarbeit zwingend erfordert!

Jeder Mensch ist anders. Das überaus vielseitige Mentaltraining hält für jeden die richtige Methode bereit. Welche bei dir am besten wirkt, kann dir kein Coach sagen. Das musst du selbst herausfinden. Wende die Verfahren im Training, in Testwettkämpfen und in richtigen Turnieren an. Analysiere anschließend, ob sie dir weitergeholfen oder weniger gut funktioniert haben.

Dieser Lernprozess besitzt ein eindeutiges Ziel: von Wettkampf zu Wettkampf immer genauer herauszufinden, was dein persönliches Erfolgsgeheimnis ausmacht.

Entscheidend hierbei ist:


- Eine hohe Motivation aufzubauen:
So bleibst du auch bei Problemen
und Hindernissen dran
- Zu lernen, sich auf den Punkt genau
zu konzentrieren: Champions unter-
scheiden sich von Durchschnitts-
sportlern vor allem durch ihre Fähig-
keit zur Konzentration
- Mental stark in den Wettkampf
zu gehen: Sieger zweifeln nicht –
Zweifler siegen nicht

Auf den folgenden Seiten richte ich
dir das Buffet an. Bedien dich!

Viel Erfolg wünscht



Michael Draksal
im Januar 2012
draksal@wettkampfvorbereitung.de



*«Mentaltraining bedeutet
Ausprobieren! Teste die
Methoden so lange, bis du
deine persönlichen
Favoriten gefunden hast –
deine mentalen Waffen...
dein Erfolgsgeheimnis!»*

Schlafhygiene

Gut geschlafen ist halb gewonnen

Gerade Leistungssportler machen häufig zu viel statt zu wenig. Wendest du dann noch die vorgestellten Motivationsverfahren an, steigert das deine Leistung sogar zusätzlich. Jetzt kommt es darauf an, auch deine Erholung entsprechend zu intensivieren. Ansonsten bestünde die Gefahr eines Übertrainings.

Die schnellsten Fortschritte erzielt immer derjenige, der hart trainiert *und* sich optimal erholt, da der eigent-

liche Leistungszuwachs in den Pausen zwischen den Trainingseinheiten entsteht. Deshalb ist die Erholungsmethode Nr. 1: der Schlaf.

Trainiere deinen Schlaf! Das meine ich ernst – auch Erholung muss man erst lernen. «Schlafhygiene» heißt das richtige Stichwort. Dahinter verbergen sich ganz einfache Maßnahmen:

- Wann ist die optimale Zeit, um ins Bett zu gehen?
- Brauchst du Mittagsschlaf?
- Was isst und trinkst du vor dem Schlafengehen?
- Lässt du das Fenster offen oder geschlossen?
- Welche Bettdecke und welche Kleidung bevorzugst du (Material, Dicke ...)?
- Welche Einschlafrituale sind am besten?
- Sind alle Quellen für Elektromog ausgeschaltet?
- Welche Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit sind für dich ideal?

Um diese und weitere Fragen rund um deine Schlafqualität zu beantworten, gibt es eine raffinierte Methode, die ich jedem nur empfehlen kann: das Schlafprotokoll.

Schlafprotokoll

Dokumentiere dein Schlafverhalten sechs Wochen lang mit dem folgenden Übungsblatt. Ich musste das während meines Psychologie-Studiums auch machen und profitiere heute noch davon! Wenn dir erst mal klar ist, wie erholsamer Schlaf bei dir aussieht, hast du eine besonders starke mentale Strategie für höheren Leistungszuwachs gefunden.





Fehler und Niederlagen

Aufrichten statt Kopf hängen lassen

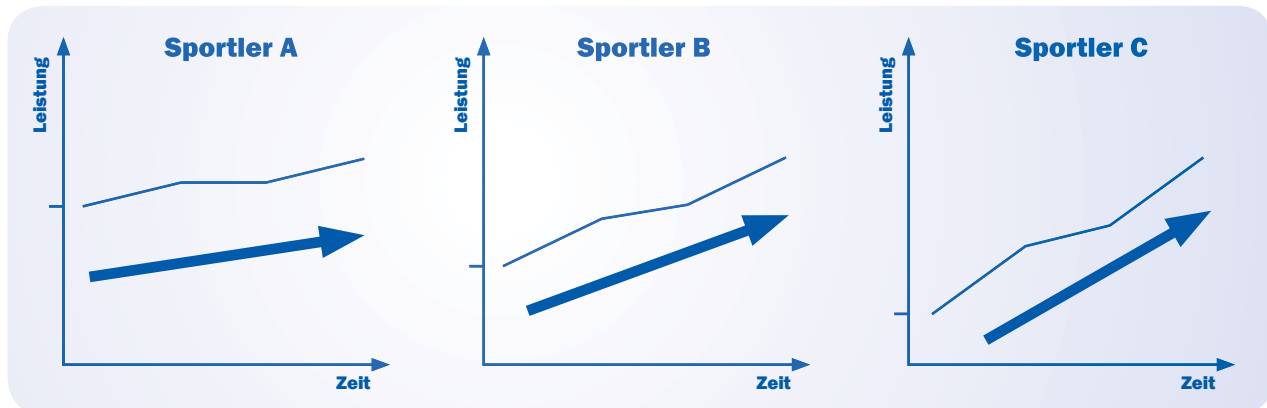
Bisher habe ich das Thema Motivation geradezu idealtypisch dargestellt. In der Realität verläuft die Leistungsentwicklung allerdings ganz anders, es gibt immer wieder Fehler und Rückschläge. Doch genau aus diesen Fehlern lernen wir und verbessern uns langfristig! Auf Champions trifft das übrigens ganz besonders zu. Sie unterscheiden sich von weniger erfolgreichen Sportlern dadurch, dass sie völlig anders mit Niederlagen umgehen und sie für ihre Weiterentwicklung nutzen.

Nehmen wir mal die typische Karriere eines Leistungssportlers unter die Lupe: Wer seine Disziplin ernsthaft betreibt, braucht ungefähr 12 bis 15

Jahre, um an die Spitze zu gelangen. In dieser Zeit versucht er, die eigene Leistung weiter zu verbessern. Seine Entwicklung verläuft dabei meist nach einem der folgenden Modelle:

Sportler A befindet sich bereits zu Beginn seiner Laufbahn auf einem sehr hohen Niveau. Er zeigt in jungen Jahren Spitzenleistungen. Bei Talent-sichtungen lässt er seine Konkurrenten B und C weit hinter sich, wird in die entsprechenden Kader aufgenommen und erhält viel Förderung. Von diesen Möglichkeiten kann Sportler C nur träumen. Mit seinem schlechten Ausgangsniveau fällt er im Kinder- und Jugendbereich durch alle Tests.

Im Laufe der weiteren Entwicklung ändert sich dieses Bild jedoch drastisch. Der angeblich weniger talentierte Sportler C entfaltet Ehrgeiz, er will es auch schaffen. Auf seinem Weg muss er immer wieder Bekanntschaft mit dem bitteren Geschmack der Niederlage machen. Doch das hält ihn nicht davon ab, weiter an sich zu arbeiten und seine Leistungsentwicklung selbständig zu beschleunigen. Hinzu kommt der altersbedingte natürliche Reifeprozess: Mit der Zeit holen die Spätzünder die Frühentwickler ein. Und irgendwann liegt der einst untalentierte Sportler C uneinholbar vor dem ehemaligen «Ass» Sportler A.



Konzentrierter Lifestyle

Alles oder nichts

Natürlich sollst du jede einzelne Trainingseinheit mit voller Aufmerksamkeit angehen. Auch regelmäßiges systematisches Konzentrationstraining führt zu besseren sportlichen Leistungen.

Aber wie sieht es nach dem Training aus? Hat die Konzentration Sendepause, sobald du die Tür der Umkleide hinter dir schließt? Ich denke nicht! Im restlichen Alltag ist sie ebenso wichtig wie im Training. Aus diesem Grund habe ich einen eigenen Ansatz entwickelt: den *konzentrierten Lifestyle*. Er folgt einem ganz einfachen Prinzip. Widme jeder Tätigkeit deine volle Aufmerksamkeit, ganz egal was du gerade machst. Also:

- Wenn du deine Hausaufgaben erledigst, mach sie richtig
- Wenn du müde bist, leg dich hin und schlaf dich komplett aus
- Wenn du in der Schule, der Uni oder bei der Arbeit bist, sei voll da
- Wenn du trainierst, gib alles
- Wenn du feierst, dann feiere richtig – und zwar ohne schlechtes Gewissen

Du verstehst sicher, worauf ich hinauswill: Wenn du etwas machst, dann mach es richtig – alles andere bringt nichts!

Es geht aber noch weiter. Besonders wirkungsvoll ist es, wenn du dein Konzentrationstraining ganz selbstverständlich in den Tagesablauf einbaust, anstatt nur zu bestimmten, festgelegten Zeiten daran zu arbeiten. Viele alltägliche Gelegenheiten bieten sich dafür an, genauso wie kurze Pausen oder Wartezeiten. Nutze sie sinnvoll und versuche einmal ...

- rückwärts zu sprechen
- das Alphabet von hinten aufzusagen
- regelmäßig zu jonglieren
- den Stroop-Test zu machen (s. vordere Umschlagklappe)
- mit der rechten Hand einen Kreis in die Luft zu zeichnen, mit der linken ein Quadrat
- die Zähne mit der ungewohnten Hand zu putzen
- die Schuhe im Stehen zuzubinden
- regelmäßig «Gehirnjogging» zu betreiben

«Wenn du etwas machst, dann mach es richtig – alles andere ist Mumpitz!»





Aufmerksamkeitslenkung

Worauf kommt es an?

«Jetzt konzentrier dich doch mal!» – diesen Satz hast du sicher schon unzählige Male von Trainern, Lehrern oder auch Eltern zu hören bekommen. In vielen Fällen bewirkt er jedoch nur eins: Man lässt seine Aufmerksamkeit zum Sprecher wandern. Dabei wollte der eigentlich etwas ganz anderes bezwecken ...

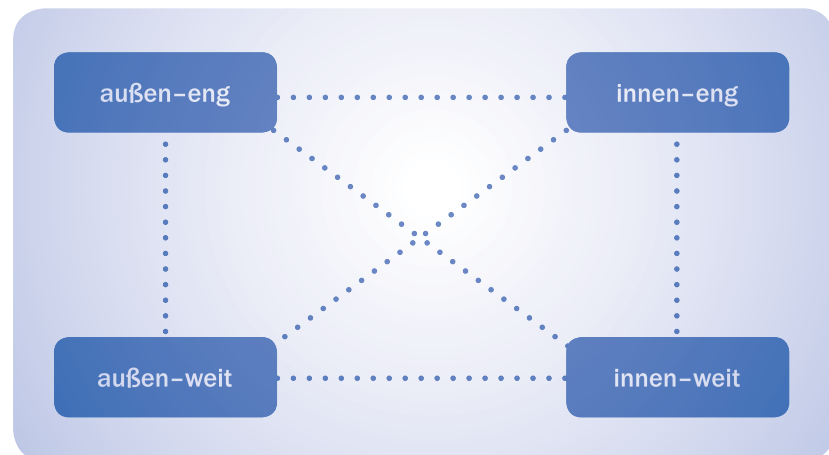
Konzentration an sich bringt herzlich wenig, solange wir sie auf das Falsche lenken. Stell dir einen Scheinwerfer vor, der selbst keine Helligkeit erzeugt. Erst wenn sich sein Strahl auf einen Gegenstand richtet, lässt er ihn in hellem Licht aufleuchten, während die Umgebung weiterhin im Dunkeln bleibt. Wir müssen daher immer überlegen: Worauf kommt es in diesem Moment an? Was sollte ich jetzt mit meinem Konzentrationsscheinwerfer anstrahlen?

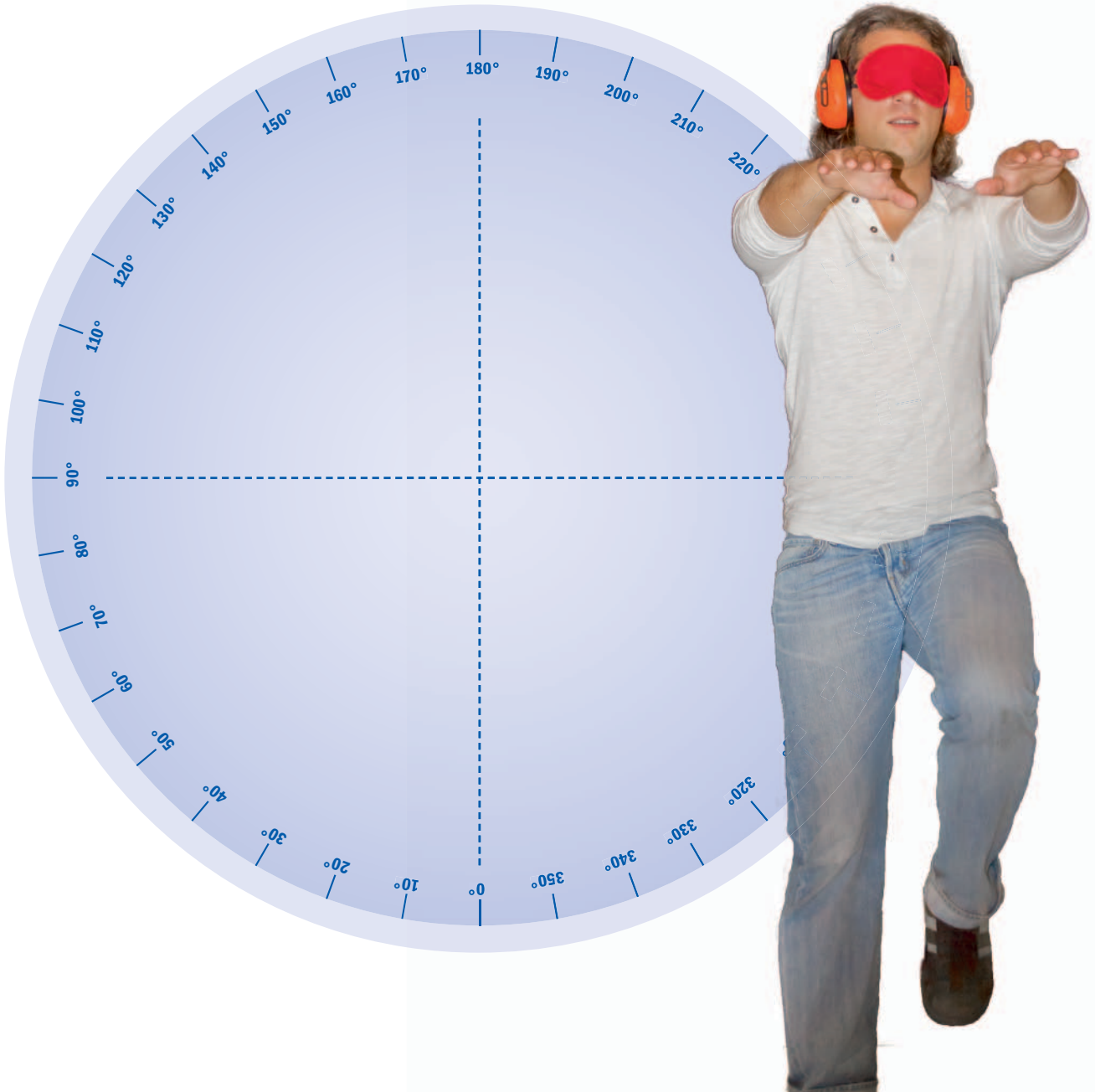
Der amerikanische Psychologe Robert Nideffer hat ein spezielles Modell zur Aufmerksamkeitslenkung entwickelt. Es hilft dir, deine Konzentration immer auf den entscheidenden Punkt zu richten. Nideffer geht von zwei Achsen aus, auf denen sich die Konzentration bewegen kann:

Weit-eng: Wollen wir uns einen Überblick über eine Gesamtsituation verschaffen, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf einen weiten Bereich. Sind uns dagegen Details besonders wichtig, fokussieren wir einen engen Streifen. Das veranschaulichst du dir am besten mit einem Bühnenscheinwerfer. Ist er weit aufgezoogen, macht er die komplette Bühnenshow sichtbar (weiter Fokus). Wird er hingegen zu einem schmalen Spot verengt, lässt er nur den Star des Abends in hellem Licht erstrahlen (enger Fokus).

Innen-außen: Indem wir den Blick auf unseren eigenen Körper lenken, hören wir in uns hinein und machen uns Gedanken. Fokussieren wir hingegen den Bereich außerhalb unseres Körpers, nehmen wir Bedingungen und Situationen wahr.

Kombiniert man nun die Möglichkeit der weiten und der engen Aufmerksamkeitslenkung mit der Innen- und der Außenperspektive, erhält man vier verschiedene Arten der Konzentration: innen-weit, innen-eng, außen-weit und außen-eng.







Achtsamkeit mit allen Sinnen

Körperwahrnehmung bedeutet immer auch *Achtsamkeit*. Um sie zu schulen, möchte ich dir jetzt Übungen zu den fünf Sinnen Fühlen, Sehen, Hören, Riechen und Schmecken vorstellen. Sie verbessern deine Körperwahrnehmung und helfen dir gleichzeitig, deine Umgebung differenzierter zu erfassen – mit dem Ergebnis, dass du schneller und gezielter reagieren kannst. Abgesehen davon macht diese Art des Trainings sehr viel Spaß!

Fühlen



Unser kompletter Körper ist von einem einzigen Wahrnehmungsorgan bedeckt: der Haut. Wenn es ums Fühlen geht, denken wir zunächst allerdings an unsere Hände – schließlich enthält jede einzelne Fingerkuppe eine Unmenge an sensorischen Nervenzellen. Bring sie zum Einsatz, indem du verschiedene Oberflächen ertastest: Steine, Stoff, Papier, Igelball ... Stelle dir dabei immer wieder die Frage: «Wie fühlt sich das an?» Versuche auch, unterschiedliche Temperaturen wahrzunehmen – natürlich ohne dich zu verbrennen! Oder kram ein wenig in deinen alten Sachen und schau, ob du

noch Knetmasse findest, mit der du verschiedene Formen zaubern kannst.

Unsere Füße stecken meistens in Schuhen, sie bekommen nur selten die Gelegenheit, Gras, Erde oder Steine unter sich zu spüren. Verschaff ihnen ein wenig Abwechslung und besuche einen Barfußpfad. Dabei handelt es sich um einen speziellen Weg mit verschiedenen Oberflächen, die beim Gehen mit den Füßen «erfühlt» werden. Die Streckenlänge variiert zwischen richtigen Wanderwegen und kurzen Abschnitten auf Erlebnisspielplätzen.

Konzentriere dich als Nächstes auf sportartspezifische Dinge: Wie fühlt sich der Ball oder Schläger in deiner Hand an? Schließe deine gesamte Körperwahrnehmung mit ein. Schlüpf mal in dein Wettkampfoutfit und achte darauf, was passiert. Fühlst du dich anders als in deiner normalen Alltagskleidung oder deinen Trainingsklamotten?

Sehen



Mit unseren Augen verfügen wir über hochentwickelte optische Geräte, durch die wir unsere Umwelt blitzschnell erfassen können. Im Gegensatz zu den anderen vier Sinnen können wir sie komplett ausschalten: Augen zu, und schon ist es dunkel.

Versuche einmal, alles ganz genau in den Blick zu nehmen. Sieh dir das Zubehör für deine Sportart sorgfältig an, zum Beispiel deine Turnschuhe. Achte dabei auf das kleinste Detail und verfolge, wie die Naht über das Leder verläuft. Auch Licht und Farben beeinflussen unsere Stimmung ganz beträchtlich. Vielleicht besorgst du dir sogar ein paar Brillen mit unterschiedlich getönten Gläsern und trainierst mit ihnen.

Über die folgende Übung kannst du deine Wahrnehmung gezielt testen. Sie heißt «Foto» und funktioniert am besten mit einem Trainer oder einem anderen Helfer. Geht in eure Halle oder auf den Sportplatz. Wichtig ist, dass dort gerade trainiert wird. Stell dich mit dem Rücken zum Spielgeschehen und schließe die Augen. Auf ein Kommando deines Helfers drehst du dich um und öffnest für eine Sekunde deine Augen. Du schießt quasi ein Foto von der Spielsituation. Danach drehst du dich wieder zurück und beschreibst deinem Helfer dieses Foto so detailliert wie möglich, wobei deine Augen immer noch geschlossen bleiben. Anschließend stellt er dir gezielt Fragen, zum Beispiel: Stehen Zuschauer am Rand? Was hat Alexander heute an? Auf diese Weise trainierst du die Fähigkeit, Spielsituationen schnell und präzise einzuschätzen.



du selbst vielleicht, wie dich dieser typische «Wettkampferuch» in eine komplett andere Stimmung versetzt?

Neben dem bewussten Wahrnehmen kannst du deinen Geruchssinn ganz gezielt trainieren: Besorge dir ein paar Duftöle, zum Beispiel Rosmarin, Zimt, Zitrus, Vanille, Kiefer oder Jasmin. Wie nimmst du sie wahr, was bedeuten sie für dich? In was für eine Stimmung versetzen sie dich? Erinnern sie dich an bestimmte Situationen? Überlege, ob du sie gezielt zur Entspannung oder Aktivierung einsetzen kannst.

Wie sieht es mit deiner Fähigkeit aus, dir die einzelnen Düfte zu merken und sie wiederzuerkennen? Teste dich selbst mit diesem Spiel: Schließe die Augen und lass dir von deinem Trainer oder einer anderen Person einen Duft unter die Nase halten. Kannst du erraten, um was es sich handelt? Versuche es auch mit zwei Düften gleichzeitig. Riechst du die einzelnen Komponenten? Wie vermischen sie sich miteinander? Entsteht vielleicht etwas völlig Neues? Experten schaffen es sogar mit drei Düften.

Schmecken



Während wir feine Geschmacksnuancen und Aromen mit

der Nase wahrnehmen, ist die Zunge nur für eine grobe Einteilung zuständig. Sie unterscheidet zwischen den vier Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter.

Nimm bei deiner nächsten Mahlzeit das «Zeit» einmal wörtlich und versuche, in halber Geschwindigkeit zu essen. Schließe die Augen und konzentriere dich vollkommen auf den Geschmack in deinem Mund. Wie lange musst du kauen, bis das Brot tatsächlich zu Zucker wird? Mit welchem Teil der Zunge schmeckst du was? Die Spitze ist für Süßes zuständig, die Rezeptoren für Saures und Salziges liegen an den Seiten, während wir Bitteres vor allem hinten auf der Zunge schmecken.

«Kennst du diesen typischen Wettkampferuch, der dich gleich in eine andere Stimmung versetzt?»

Achte auch mal darauf, wie und was du in verschiedenen Situationen schmeckst. Wie fühlt sich der erste Schluck Wasser an, wenn du nach dem Training völlig ausgepowert zur Trinkflasche greifst? Wie schmecken im Unterschied dazu ein isotonisches Getränk oder eine Saftschorle?

In vielen Städten wird inzwischen ein «Essen im Dunkelrestaurant» angeboten: Dabei sitzt man in einem vollkommen abgedunkelten Raum und versucht, oft mit der Unterstützung blinder Menschen, eine Mahlzeit zu sich zu nehmen. Zugegeben, bei vielen ruft diese Vorstellung zunächst Unbehagen hervor. Aber lass dich ruhig einmal auf dieses Experiment ein. Du wirst deine Wahrnehmung völlig neu und anders erleben.





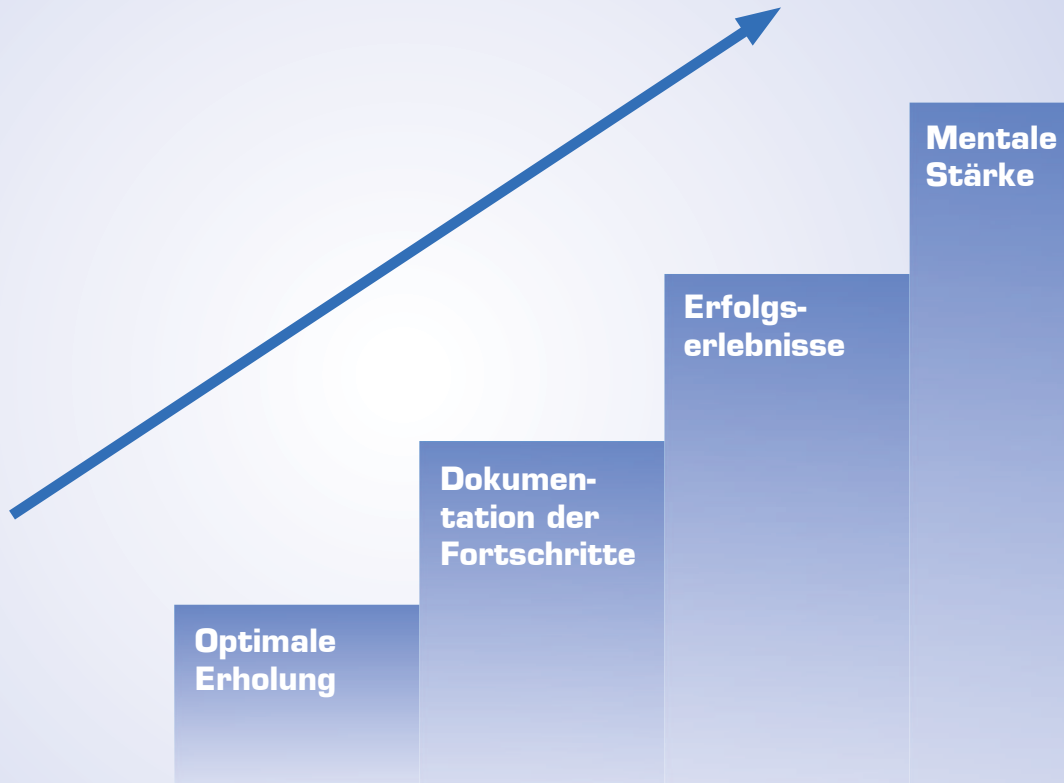
Bewegungsgefühl



Bei Körperwahrnehmung und Körpergefühl geht es vor allem um bewusstes Spüren. Die nächste Pyramidenstufe, das Bewegungsgefühl, läuft viel unbewusster ab. Schließlich beanspruchen Bewegungen oft mehrere verschiedene Muskeln. Wenn wir erst darüber nachdenken müssten, welche Körperteile wir dafür am besten anspannen, entspannen oder anderweitig in Aktion versetzen, würden wir bestenfalls im Schneckentempo vorankommen. Stattdessen laufen unsere Bewegungen so schnell und automatisch ab, dass sie sich zu einem einzigen Gefühl verdichten. Die folgenden Techniken helfen dir, diesem Bewegungsgefühl auf die Spur zu kommen.



Deine Treppe zum Erfolg



Hartes Training

Mein ruhiger Ort

Entdecke, was dich ausmacht

Am Schluss dieses Kapitels möchte ich dir eine ganz besondere Übung zur Selbstakzeptanz vorstellen: den «ruhigen Ort».

Schließe die Augen und lass dir den Text von einem Trainer oder einer anderen Person langsam vorsprechen. In Gedanken reist du dabei zu deinem inneren, ruhigen Ort. Das wirkt zunächst einmal unglaublich entspannend. Doch an diesem Ort gibt es noch mehr zu erleben. Du erkennst dein Innerstes, den Kern deiner Persönlichkeit. Für viele Sportler ist das ein hochemotionales Moment. Führe die Methode daher am besten in einer ungestörten Umgebung durch.

Damit ist die Übung noch längst nicht vorbei. Nutze Wartezeiten, zum Beispiel im Zug oder beim Arzt, und versetze dich in Gedanken an deinen ruhigen Ort zurück. Wenn du den Text aufgenommen hast, kannst du ihn selbstverständlich ein weiteres Mal anhören. Oft reicht es aber schon, sich den Ort ganz intensiv vorzustellen: Wie fühlt es sich an, wenn du dich dort befindest? Rufe dir alle Einzelheiten ins Gedächtnis zurück. Diese Gedankenreisen wirken wie kleine Ausflüge

und lassen dich den stressigen Alltag für einige Minuten vergessen. Beachte bitte, dass sie eine tiefe Entspannung hervorrufen können. Am Wettkampftag solltest du auf diese Methode daher verzichten. Als Einschlafhilfe am Abend davor eignet sie sich allerdings perfekt.

Die regelmäßige Reise deiner Gedanken beeinflusst deine mentale Stärke. Du weißt jetzt, was deine Persönlichkeit, dein Inneres ausmacht. Und dieser Kern wird immer gleich

bleiben, völlig egal, was geschieht. Wettkampfergebnisse oder Platzierungen können ihm nichts anhaben. Sobald du das erkannt hast, gehst du mit einer ganz anderen Haltung ins Turnier. Schließlich weißt du, dass deine Persönlichkeit vom Ergebnis unabhängig bleibt.



Wer hin und wieder über sich selbst lacht, wird mental stark. Ziehe in Stresssituationen einen Handspiegel aus der Tasche und amüsiere dich über deinen ersten Gesichtsausdruck.



Tipps für Eltern

So tragen Sie zum Erfolg bei

Im Leistungssport gibt es ebenso viele unterschiedliche Eltern- wie Sportlertypen. Einige treiben die Karriere ihres Sprösslings mit allen Mitteln voran, sind vielleicht sogar selbst sportlich aktiv. Andere wiederum halten sich eher im Hintergrund. Egal, zu welcher Sorte Sie gehören – an dieser Stelle möchte ich Ihnen als Eltern ein paar Tipps mit auf den Weg geben.

Was wirklich zählt

Welche Haltung nehmen Sie gegenüber Ihrem Kind ein? Vermitteln Sie ihm ein Gefühl von Liebe und Geborgenheit, und zwar ganz unabhängig von seinen Leistungen oder Ergebnissen. Nur so wird es ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln und langfristig den Spaß an seinem Sport behalten.

Dazu gehört auch, dass Sie realistische Erwartungen an Ihr Kind stellen. Natürlich – Sie meinen es gut mit Ihrem Nachwuchs. Doch hüten Sie sich davor, ihn durch übertriebenen Ehrgeiz unter Druck zu setzen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sich in dieser Hinsicht richtig verhalten, fragen Sie

sich: «Hätte ich mich selbst gern als Mutter/Vater?» Denken Sie an Ihre eigene Kindheit zurück und überlegen Sie genau, wie Sie sich in der Haut Ihres Kindes fühlen würden.

Übermäßiger Druck ist nur ein Faktor, der Kindern das Leben schwer macht. Gleichgültiges Verhalten der Eltern kann sich ebenso negativ auswirken. Bekunden Sie daher ehrliches Interesse, zum Beispiel durch folgende Fragen: «Wie war das Training heute?» oder «Wie läuft es im Moment für dich? Gibt es Bereiche, in denen du gerade Schwierigkeiten hast?» Begleiten Sie Ihr Kind hin und wieder zum Training, um den Trainer und die anderen Kinder der Gruppe kennenzulernen. So können Sie den Erzählungen Ihres Kindes besser folgen und weitere Fragen stellen.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Ob bewusst oder unbewusst – Kinder nehmen sich in vielen Fällen ihre Eltern zum Vorbild. Hinterfragen Sie daher Ihr Verhalten, insbesondere in Bezug auf den Sport.

Bei Turnieren beobachtet man sehr häufig Eltern, die vollkommen in dieser Situation aufgehen. Natürlich ist es toll für Kinder, dass ihre Mütter oder Väter so richtig mitfiebern. Wenn die Eltern vor einem Wettkampf aber zu nervös werden, übertragen sie diese Aufregung auf ihr Kind. Ganz unbeabsichtigt machen sie es noch flatteriger, als es sowieso schon ist, anstatt es zu beruhigen.

«Zeigen Sie ehrliches Interesse an den sportlichen Aktivitäten Ihres Kindes.»

Beschäftigen Sie sich mit den Methoden, die ich in diesem Buch vorstelle. Wie verhalten Sie sich, falls Ihr Kind gleich in der ersten Runde auf einen Angstgegner trifft? Legen Sie sich einen entsprechenden Handlungsplan zurecht, um souverän mit der Situation umzugehen. Andere Techniken, zum Beispiel Konzentrationstraining oder Entspannungsübungen, können Sie auch gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs durchführen. Und wieder



Impressum

Verlag

Draksal Fachverlag GmbH
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de
mail@draksal-verlag.de

Projektleitung

Sonja Bufe

Lektorat

Sonja Bufe, Carina Heinrich

Layout und Satz

Stanley Baumgarten, Katja Krüger

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag GmbH

Fotos

Bernd Röder

www.berodi.de
5, 7, 17, 23, 30, 38, 41, 43, 49, 52–53, 67, 71, 77, 80–81, 82–83, 87–89, 91, 95, 97, 104, 106, 110, 115, 119, 121, 128, 134, 137, 139, 147, 155

Michael Draksal

23, 24, 28, 38, 55, 56–57, 77, 84

fotolia

www.fotolia.de
3, 12, 17, 18, 21, 25, 27, 29, 32, 37, 38, 42–43, 46, 50–51, 61, 62, 75, 85, 91, 101, 105, 112, 116, 135, 136, 140–141, 146

photo alto

www.photo-alto.de
6, 10, 29, 40, 64, 73, 94, 96, 121, 150

istockphoto

www.istockphoto.de
8–9, 79, 108–109

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:

<http://d-nb.info/1017752710>

Draksal, Michael (2012).

Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg. Das Trainingsprogramm für alle Sportler. 4., vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage.

Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-044-4.

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Draksal Fachverlages ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

50. – 75. Tausend 2012

© 2012 Draksal Fachverlag GmbH

Über den Autor

Michael Draksal, Sportwissenschaftler, Sportpsychologe und Mentaltrainer mit A-Lizenz, betreibt eine eigene Beratungspraxis in Leipzig. Den Schwerpunkt seiner Tätigkeit bildet die mentale Vorbereitung von Leistungssportlern. Mit der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e. V. macht er sein Wissen allen Trainern und Interessierten zugänglich. Darüber hinaus hat er zahlreiche Bücher zu den Themen Sport und Mentaltraining veröffentlicht.



Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg

Das Trainingsprogramm für
alle Sportler

Persönliche Bestleistung auf Knopfdruck – wie geht das?
Ganz einfach: Mit Motivation, Konzentration und mentaler Stärke.
Mein Praxisratgeber zeigt dir die wirksamsten Übungen, die ich
in den letzten 15 Jahren als Sportpsychologe und
Mentaltrainer gesammelt habe.

Nervosität, Angst und Schlafstörungen vor dem großen
Wettkampf müssen nicht sein. Zu diesen und weiteren Themen
biete ich dir konkrete Hilfen, die wirklich jeder nachvollziehen
und anwenden kann.

Mentale Wettkampfvorbereitung – hier steht, wie's geht!

Im Flow: Plötzlich klappt alles wie
von selbst

Schritt für Schritt: Projektmanage-
ment für Sportler

Endlich ausgeschlafen:
So entspannst du richtig

«So werden Sie mental stark!»
(tennis MAGAZIN)

«Siegen kann man lernen!»
(leichtathletiktraining)

9 783862 43-044-4



9 783862 43-044-4

19,90 € [D] | 20,50 € [A]

© 2012 Draksal Fachverlag
www.draksal-verlag.de

