



Drei schwer vernachlässigte Mental-Tipps für Sportler

Elm Sport Mental Coaching widmen wir uns sehr viel und oft den Abläufen und Dingen innerhalb des Wettkampfs. Was mache ich bei Nervosität, wie verhalte ich mich bei ungerechten Entscheidungen? Das sind Themen, die für den Sportler eine zentrale Rolle spielen und wichtig sind.

CHRISTOPH KLEINBECK

AUS MEINER EXPERTENSICHT halte ich jedoch die vielen Einflüsse neben dem Wettkampfgeschehen und Turnieralltag noch für sehr vernachlässigt. Nur wenige Trainer und Coaches integrieren die elementaren Dinge wie Selbstbewusstsein, Dankbarkeit, Liebe und positives Denken für ihre Schützlinge in das Sport Coaching. Deshalb werde ich Ihnen hier drei solcher einfach umsetzbare Mental Tipps vorstellen. Wichtig dabei ist, nicht alles auf einmal umsetzen zu wollen. Nehmen Sie sich zunächst eine Übung heraus, die Ihnen in dem Moment am Sinnvollsten erscheint.

Machen Sie die ausgewählte Übung bis sie zur Gewohnheit wird und erst dann integrieren Sie die zweite Übung.

Legen wir los:

1. Tipp: Die drei gefährlichsten Worte für Stillstand

Es gibt drei „lähmende“ Worte, wenn es um persönliche Weiterentwicklung geht: Welche das sind, fragen Sie sich? Ich verrate es Ihnen: Es ist der Satz: „Ich weiß schon...!“ Ob bei einer Mannschaftsbesprechung, bei einer wiederkehrenden Übung oder einem Seminar gesagt oder gedacht, mit dieser Aussage schwächen Sie automatisch Ihr Aufnahmeverhalten. Konzentration und Aufmerksamkeit senken sich drastisch binnen weniger Sekunden. Das heißt, Sie bekommen nur noch die Hälfte mit, weil Sie nicht mehr offen und zugänglich für die Informationen sind. Ihre Programmierung ist falsch justiert und auf Stillstand eingestellt. Kennen Sie selbst die Aussage: „Oh, das kenne ich schon!“ Auch hier bestimmt dieser Gedanke das Resultat.

Der Weg zur Meisterschaft

Ich, Christoph Kleinbeck, Experte für

mentale Steuerung der Gedanken kann aus meiner Erfahrung nur deutlich darauf hinweisen: Wo immer Sie auch sind, um sich neuen Input für Körper, Geist und Seele zu holen – seien Sie offen, neugierig und aufmerksam! Nur EIN einziger neuer Hinweis, ein einziger Tipp, den Sie hören, lesen oder sehen wird Sie weiter bringen in Ihrem Entwicklungsprozess. Wiederholungen sind für Wettkämpfer wie das Salz in der Suppe.

Ein Beispiel:

Ein Stabhochspringer hat das Ziel über 6 Meter zu springen. Er sagt zu seinem Trainer: „Ach nee, heute brauche ich nicht mehr über die Latte springen. Ich weiß schon ...!“ Wie wird die Geschichte weitergehen? Keine Frage, der Sportler stagniert.

Übung:

- Werden Sie sich bewusst, wie Sie auf Wiederholung reagieren und ändern Sie gegebenenfalls Ihre Denkeinstellung darüber. Sie werden extrem davon profitieren.
- Wiederholen Sie bewusst viele Ihrer Tätigkeiten und gehen Sie den Weg Richtung Meisterschaft. (Bsp.: Hören Sie ein

Hörbuch 3-4 Mal, üben Sie Ihren Tenisaufschlag mehr als jemals zuvor, usw.)

FAZIT: Es reicht bei Weitem nicht, wenn Sie Ihrem Unterbewusstsein nur einmal eine andere Programmierung geben. Sie müssen als Meister Ihres Faches täglich wiederholen, anwenden und zur Routine werden lassen, bis es in Fleisch und Blut übergeht. So entstehen wirkliche Meister.

2. Tipp: Denkhigiene – Ein Abendritual wie das Zähneputzen

Nicht selten haben auch Sportler Gefühle wie Neid, Hass und Eifersucht. Verbannen Sie diese aus Ihrem Leben und integrieren Sie Liebe, Verständnis und Mut. Gönnen Sie Ihren Mitmenschen und auch Ihrer Konkurrenz Glück und Erfolg aus tiefstem Herzen. Wenn Sie energieraubende Negativität aus unserem Denken fern halten, dann haben Sie viel mehr Platz für Energie und Power und bewegen sich in der Siegermentalität. Worauf konzentrieren wir uns? Sind wir bei uns selbst, sind wir uns selbst bewusst oder beschäftigen wir uns zu oft mit unseren Mitstreitern?

Ziehen Sie eine Tagesbilanz:

Bleiben Sie bei sich und nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit. Stellen Sie sich am Ende des Tages folgende Frage:

„In welche Richtung gingen meine Gedanken heute?“

Überlegen Sie sich dann, wie Sie diese Situationen herbei geschaffen haben:

- Was waren Ihre Gedanken?
- Welche innere Einstellung hatten Sie jeweils dabei?
- Wie war Ihr Verhalten und Ihre Reaktionen?

FAZIT: Pflegen Sie auf diese Art Ihr Denkverhalten. So kriegen Sie zählbare Ergebnisse, was für Sie funktioniert und was eben nicht! Sie schärfen somit Ihr Bewusstsein und können täglich lernen und Ihr Denken in eine positive und anerkennende Richtung steuern.

UMSETZUNGS-TIPP: Freuen Sie sich schon vor dem zu Bett gehen auf Ihr neues Ritual: Die Zahn- UND Denkhigiene.

3. Tipp: Dankbarkeit als Energie- und Motivations-Booster

Was hat denn das mit Sport und Mental Training zu tun, wird sich der ein oder andere von Ihnen fragen.

Sehr, sehr viel! Dankbarkeit ist eine der großen Qualitäten, wenn es um die Einstellung zum Leben und Sport geht. Damit unser Leben ins Fließen kommt, dürfen wir für alles dankbar sein. Auch einmal für Dinge, die uns auf den ersten Blick nicht gerade wünschenswert erscheinen.

Wenn wir dem Leben vertrauen, dann wissen wir, dass auch hinter Schattenseiten eine Chance steckt, die für uns gut ist.

Verwechseln Sie diese Sichtweise bitte nicht mit purer „Schönrederei“.

Wenn Sie dankbar sind, dann seien Sie aus tiefstem Herzen dankbar und nicht nur deswegen, weil Sie dadurch etwas „Gutes“ für Sie erwarten.

Dankbarkeit – Integration in Ihr Leben

Wie können Sie Dankbarkeit in Ihr Leben integrieren?

- a) Wenn Sie früh morgens aufwachen, dann seien Sie für 3 Dinge, die Sie erlebt

haben oder erleben werden, dankbar! Legen Sie dafür ein kleines Büchlein an.

b) Bei einigen meiner Sportler ist es vor dem Training und Wettkampf schon ein Ritual, noch einmal bewusst dankbar zu sein. (z.B. für die gute Fitness, für das Talent und die Fähigkeiten, für alles, das ganze Leben, usw.)

FAZIT: Sie werden innere Zufriedenheit und Frieden in sich spüren. Durch tägliche Umsetzung entsteht gleichzeitig eine tiefere Verbundenheit mit dem Leben. Sie werden dadurch auf dem Sportplatz im Wettkampf noch besser agieren, da oft dabei die pure Erfolgsorientierung dem Spaß weicht. Der Leistungsdruck ist dadurch weitaus geringer und es entsteht mehr Leichtigkeit und Lockerheit.

Sie merken, vieles haben Sie bestimmt schon einmal gehört oder klingt so einfach. Das Wissen alleine reicht nicht, die Umsetzung dieser scheinbar kleinen Dinge macht den Unterschied. Deswegen: Wer dran bleibt, gewinnt!

Viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen wünscht Ihnen

Mental Coach
Christoph Kleinbeck

KONTAKT

Möchten Sie mehr über Mentaltraining Sport erfahren?

Mehr kraftvolle Techniken und eine Menge an nachvollziehbaren Methoden für Trainer, Coaches und Sportler gibt es unter anderem in der Sport Mental Coach Ausbildung bei der Kleinbeck Akademie unter: www.mental-coach.com