

# Das Fundament für große Erfolge Hingabe und Einsatz

**Ausdauer, Power und Leistungswillen sind Grundbedingungen im Sport. Wer erfolgreich sein will, muss sich auch für den Erfolg bewusst entscheiden. So einfach das daher gesagt ist – so schwierig ist die eigentliche Umsetzung im Sport. Mit halbem Herzen ist Erfolg im Sport nicht erreichbar. Absolute Hingabe findet leider nicht oft genug Eingang im herkömmlichen Sport Coaching.**

CHRISTOPH KLEINBECK

**GEHÖRT HAT IHN** jeder schon einmal, den Spruch „Ich versuche es mal.“, oft gefolgt von einem „Wenn es nicht klappt, dann nehme ich Plan B“. Wie stehen die Chancen, mit dieser Einstellung seine gesteckten Ziele zu erreichen? Wirkt es selbstbewusst oder souverän, wenn jemand solche Sätze fallen lässt? Nein. Ganz im Gegenteil! Das klingt eher nach jemandem, der sich nicht gern auf ein sein wirkliches Ziel festlegt, sondern sich gern eine Hintertür offenlässt. Das ist im Grunde nicht

schlechtes – im Sport hat diese Einstellung allerdings nur wenig zu suchen. Denn hier führt nur die bewusste Entscheidung zum Erfolg. Für oder gegen das anstehende Projekt (z.B. die Nummer 1 im Tennis zu werden). Die Folge, wenn man die glasklare Entscheidung aus dem Herzen heraus trifft: das Ziel mit aller Konsequenz verfolgen. Es ist auch wichtig, sich als Sportler zu fragen: Bin ich bereit und in der Lage, alles was notwendig dafür ist, umzusetzen?

## Dem Herzen folgen

Erfolgreiche Sportler leben für ihre Berufung. Die Entscheidung für ein bestimmtes Ziel inklusive all seinen Konsequenzen muss aus dem Herzen erfolgen. Im Sport Mental Coaching zeigt sich oft, wer mit vollem Herzen dabei ist, bringt die deutlich besseren Leistungen.

Denn nur im Herzen entstehen Leidenschaft und Begeisterung. Was wirklich gar nicht funktioniert: Ziele setzen, die nur darauf angelegt sind, jemanden zu imponieren. Wenn ich jemandem etwas beweisen will, ist schon der Ansatz nicht der Richtige. Es geht eben nicht darum, für

andere Bestleistung zu erbringen – sondern darum, das für sich selbst zu schaffen. Aus der Liebe zum Sport.

Coaches und Trainer merken das sofort, wenn im Trainingsraum die Begeisterung für ein Ziel um sich greift. Diese Energie, dieses Engagement im Raum – dafür leben wir Trainer und Coaches. Dann macht es Spaß, wir sind motiviert, positive Schwingungen herrschen im Raum. Reines Gänsehaut-Feeling. Absoluter Einsatz ist die Basis für den Erfolg!

## Dem Ziel entgegen: Sechs Ansätze im Mental Coaching

### ■ Ansatz 1

Eine Frage, die sich im Sport Mental Coaching öfter stellt: „Richte ich wirklich alles auf mein großes Ziel aus?“ Der Mensch neigt dazu, möglichst wenig Zeit und Gefühl zu investieren. Der Weg des geringsten Widerstands. Spitzensportler haben diese ganz normale Neigung allerdings abgelegt. Im Sport Coaching wird intensiv daran gearbeitet, den Einsatz klar und deutlich auf Stimmigkeit zu überprüfen.

### ■ Ansatz 2

Als Mental Coach ist es wichtig, seinen

Schützlingen den Rücken zu stärken, wenn sie nicht mehr inmitten der Einsatz-Energie treiben. Wenn es Rückschläge und Niederlagen hagelt, heißt es standhaft bleiben! Sowohl für Sportler als auch für das ganze Team.

### ■ Ansatz 3

Das Umfeld im Auge zu behalten, ist ebenfalls wichtig. Was sagen denn die Freunde, Bekannten und Verwandten des zukünftigen Spitzensportlers zu seinem Einsatz? Wer von denen die Ziele des Sportlers kleinredet, Einwände erhebt und die Unterstützung verweigert, untergräbt auch die Chancen des Athleten. Er muss lernen, künftig weniger auf andere, sondern vor allem auf sich selbst und sein eigenes Können vertrauen.

### ■ Ansatz 4

Nach Verletzungen und Unfällen braucht ein Sportler von seinem Sport-Mental-Coach intensive Betreuung. Rückhalt geben ist hier die Devise, um sich aus dem Trainingsrückstand wieder hoch zu kämpfen.

### ■ Ansatz 5

Druck erzeugt Gegendruck, heißt es. Hier zeigt sich, ob der Sportler an seiner mentalen Stärke oder seinem Selbstbewusstsein noch arbeiten sollte. Denn Druck kann sich durchaus negativ auswirken und blockieren, wenn Höchstleistungen gefordert sind. Als Mental Trainer hier anzusetzen und ganz bewusst das Selbstbewusstsein des Sportlers zu stärken, wird den Fokus wieder zurück auf das Ziel lenken.

### ■ Ansatz 6

Training, Training, Training. Um das gegebene Commitment auch durchzuhalten, erfordert es Disziplin und Fleiß. Etwas, das sich im Alltag schnell mit all den Verlockungen des normalen Lebens beißt. Verzicht ist eine bewusste Willensentscheidung. Statt zu viel Zeit mit Computer spielen, dem Handy und TV zu vergeuden, steht Training und ausreichend Schlaf auf dem Programm. Wer keine Verzichtresistenz mitbringt, wird seine Ziele nicht mit dem richtigen Fokus verfolgen.

## Vier Lösungswege für Trainer und Coaches

Welche Methoden stehen für Trainer und Coaches zur Verfügung, um ihre Schützlinge auf dem Weg zur Zielerreichung zu unterstützen? Vier Lösungswege, die erfahrungsgemäß wirksam sind:

### Lösungsweg 1: Wille und Glaube stärken

Sportler in ihrem Glauben bestärken, dass der eingeschlagene Weg der richtige ist.

Eine wichtige Aufgabe, besonders wenn das Umfeld des Sportlers eher weniger mit seinem Commitment anzufangen weiß.

### Lösungsweg 2: zielorientiertes Denken und Handeln

Als Coach liegt der Weg ganz klar vor einem: Bestimmte Techniken, Trainingseinheiten und Methoden führen zu einem bestimmten Prozess, zu einer definierten Leistung. Dieser klare Weg muss dem Sportler immer wieder ins Gedächtnis gerufen werden.

Zum Beispiel ist ein eher ungeliebtes Aufwärmtraining nie unnützlich, sondern immer der Grund für spätere Bestleistungen. Auch wenn dem künftigen Hochleistungssportler dieser Grundgedanke bekannt ist – manchmal muss man ihn an solche Dinge bewusst erinnern. Daran, dass er alle seine Handlungen und sein gesamtes Denken auf das eine Ziel ausrichtet. Dafür trainiert der Sportler, dafür bringt er standfest alle Kraft und Ausdauer auf.

### Lösungsweg 3: Speed of Implementation

Handeln statt Grübeln. Begleiten wir als Coaches und Trainer unsere Schützlinge, dann haben wir auch die Hand am Geschehen. Ein Sportler sollte zwar zu einer Wettkampfteilnahme oder Trainingsmaßnahmen nie gedrängt werden – aber sofort nach der Entscheidung zügig die notwendigen Schritte wie z.B. Anmeldungen, Umfeld schaffen, etc. einleiten. Warum? Weil langes Abwägen, grübeln und durchdenken letztlich kein Handeln darstellt. Und ohne aktives Handeln gibt es keinen Erfolg, kein Siebertreppchen und keinen Pokal. Den Sportler in die schnelle Handlung zu bringen und bei notwendigen Schritten zu unterstützen, ist Teil des Lösungswegs zum Ziel.

### Lösungsweg 4: Scheitern und Fehler machen – akzeptieren

Keiner scheitert gern. Aber scheitern



gehört dazu, Fehler gehören dazu. Sie sind die Grundlage dafür, dass Fehler erkannt und demnächst vermieden oder ausgeräumt werden. Ein Scheitern ist kein Weltuntergang und sollte auch nie so vermittelt werden. Sondern als Chance, daraus zu lernen und sich auf den nächsten Event noch besser vorzubereiten. Ein schiefläufiger Start im Rennen, eine unaufmerksame Phase im Wettkampf wird nach der Situation in Ruhe analysiert. Dabei wichtig zu beachten: Stärken stärken!

Diese Lösungswege kennen die meisten, nicht wahr? Kennen und wissen reicht jedoch lange nicht aus, um Spitzenresultate zu erreichen. Umsetzung in die Tat ist der Hebel zu großen Erfolgen.

Viel Spaß und viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Ihnen

Mental Coach

Christoph KleinbeckMental 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](http://www.mental-coach.com)

