



# Mentalstrategien für den Alltag

Von Leistungssportlern lernen

Prof. Dr. phil. Hans-Dieter Hermann & Prof. Dr. phil. Jan Mayer





## Vorwort

Leistungssportler verwenden zahlreiche Strategien, um auf ihrem Gebiet erfolgreich zu sein. Viele dieser Wege können auch wir nutzen, um unseren Alltag zu meistern. Erfolg haben vor allem jene Sportler, die mit ihrem Sport und der Leistung, die sie anstreben, auf dem für sie subjektiv richtigen Weg sind. Sie holen aus ihren Möglichkeiten das Maximale heraus und steigern sich mit Training, Motivation und Geduld immer weiter.

Natürlich ist es ein großer Erfolg, wenn man auf dem Siegertreppchen steht, eine Medaille gewinnt und viele andere einem zujubeln. Noch größer ist dieser Erfolg jedoch, wenn jemand mit Freude alles aus sich herausholt und dadurch besser ist, als er es selbst je gedacht hat. Bei erfolgreichen Sportlern kommt beides zusammen: Sie arbeiten konsequent für ihre Leistung und sind mit ihrer Sportart und dem Leben als Leistungssportler auf dem für sie persönlich richtigen Weg. Sie „leben“ ihren Sport buchstäblich. Dabei haben sie nicht nur hervorragende körperliche Voraussetzungen. Auch ihr Kopf trainiert, kämpft und spielt mit.

Erfolgreiche Sportler sind jedoch nicht nur körperlich und geistig trainiert und dadurch in sehr guter Verfassung. Sie wissen außerdem, wie sie sich mental regenerieren und immer wieder einen Ausgleich zum Leistungssport finden. Vieles davon kann auch für privat und beruflich hochengagierte und geforderte Menschen nützlich sein.

In dieser Broschüre ist eine Auswahl fundierter und wissenschaftlich belegter Strategien, die auf berufliche und private Situationen vieler Menschen übertragen werden können, praxisrelevant und umsetzbar dargestellt. Wir haben uns bemüht, komplexe wissenschaftliche Zusammenhänge so aufzubereiten, dass sie auch für Leser, die selten mit dieser Materie zu tun haben, interessant und nachvollziehbar sind. Nicht jeder profitiert in gleichem Maße von jeder Strategie. Eventuell nutzen Sie das eine oder andere davon schon in anderer Form. Manches mag für Sie vielleicht mehr, anderes weniger relevant sein. Suchen Sie sich die Strategien heraus, die für Sie nützlich und erfolgversprechend sind. Seien Sie dann aber auch konsequent und üben Sie eine Zeitlang kontinuierlich. Wie für Leistungssportler gilt auch für Sie: Nur dadurch, dass man verstanden hat, wie es geht, ist noch kein Fortschritt zu erreichen – man muss es auch wiederholt üben und praktisch einsetzen.

Diese Broschüre kam mit wertvoller Unterstützung von Carolin Schmelzer, Thorsten Leber, Elina Nordhoff und Sylvia Hermann zustande. Bei ihnen bedanken wir uns ganz herzlich.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen. Lassen Sie sich durch die Inhalte motivieren, die beschriebenen Strategien umzusetzen und so erfolgreich und ausgeglichen Ihren Alltag zu bestreiten.

Prof. Dr. phil. Hans-Dieter Hermann  
Prof. Dr. phil. Jan Mayer

Mentalstrategien für den Alltag – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg. Internet: [www.tk.de](http://www.tk.de). Bereich Markt und Marketing; Fachbereich Werbung, Internet und Redaktion: Roderich Vollmer-Rupprecht (verantwortlich). Text: Prof. Dr. phil. Hans-Dieter Hermann, Prof. Dr. phil. Jan Mayer. Redaktion: Maria Schwormstedt. Gestaltung: KloseDetering Werbeagentur. Produktion: Yvette Lankau. Fotos: Getty Images, mauritius images, Masterfile. Lithografie: Hirte GmbH & Co. KG, Hamburg. Druck: westermann druck GmbH, Braunschweig.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung. 3. Auflage 2012

# Inhalt



## Der Kopf entscheidet

Warum wir so handeln, wie wir handeln . . . . .	5
Wie der Kopf Entscheidungen fällt. . . . .	7

## Wer lernt, entwickelt sich weiter

Ohne Lernen kein Erfolg . . . . .	9
Lernen und Aufmerksamkeit . . . . .	9
Lernen und Stress . . . . .	10
Lernen und Emotionen. . . . .	11
Lernen und Motivation . . . . .	11
Jedes Lernen braucht Übung . . . . .	12



## Mentalstrategie 1: Motivieren Sie sich selbst

Gedanken und Selbstgespräche. . . . .	13
So bauen Sie nützliche Gedanken auf . . . . .	16
Setzen Sie sich Ziele. . . . .	18

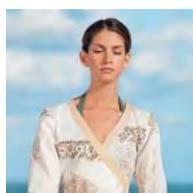


## Mentalstrategie 2: Optimieren Sie Ihre psychische Leistungsfähigkeit

Mentales Training – im Sport sowie im Alltag hilfreich. . . . .	21
So bauen Sie eine Vorstellung auf . . . . .	24
Mentales Training in der Wirtschaft und im Arbeitsleben. . . . .	26
Koordinationstraining – so unterstützen Sie Ihre psychische Leistungsfähigkeit. . . . .	27

## Mentalstrategie 3: Optimieren Sie Ihr Selbstbewusstsein

Erwartungen an die eigenen Fähigkeiten . . . . .	31
Prognosetraining für den Alltag . . . . .	33
Eine Rede halten – stellen Sie sich der Situation . . . . .	34



## Mentalstrategie 4: Optimieren Sie Ihre Regenerationsfähigkeit

Erholungsschleusen . . . . .	37
Tauchen Sie ein in Ihre „Gegenwelt“ . . . . .	39
Schaffen Sie sich eine zweite Identität . . . . .	42
Entspannen Sie sich – verschiedene Techniken . . . . .	43

## Mentalstrategie 5: Lassen Sie sich durch andere unterstützen

Jeder Mensch braucht die Unterstützung von anderen . . . . .	47
Warum müssen uns andere unterstützen? . . . . .	49
Literatur . . . . .	50
Die Autoren . . . . .	51





# Der Kopf entscheidet

Alles, was wir tun, ist geprägt durch unsere Erfahrungen.  
Mentale Prozesse wie Wahrnehmen, Erkennen, Denken und  
Schlussfolgern spielen dabei eine entscheidende Rolle.

# Warum wir so handeln, wie wir handeln

Wenn wir etwas tun, dann gibt es in der Regel einen Grund dafür. Und auch, wenn wir etwas sehr gut können oder wenn wir etwas nicht oder nicht mehr hinbekommen, hat dies einen Grund. Denn alle unsere Handlungen, ob positiv oder negativ, motivierend oder überfordernd, sind durch frühere Erfahrungen geprägt.

Wir nehmen etwas wahr, denken darüber nach und entscheiden uns, wie wir vorgehen. Dabei folgen wir oft Mustern, die sich aus unserer Erziehung, Erfahrung und Persönlichkeit ergeben. Diese Muster können uns helfen oder auch individuell blockieren. Dafür ist es völlig gleichgültig, ob jemand ein Leistungssportler, ein Angestellter, eine Reinigungskraft oder ein Firmenchef ist: Der Kopf entscheidet, was wir tun und was wir nicht tun.

## Die Welt entsteht im Kopf

Für viele mag es sich auf den ersten Blick verwunderlich anfühlen, dass die Welt, wie wir sie wahrnehmen, eine Konstruktion unserer Gedanken ist. Unsere wahrgenommene Welt ist also nicht das unmittelbare Abbild der Realität, sondern das Ergebnis von subjektiven Vorgängen in unserem Gehirn. Diese Annahme ist die Kernaussage einer der einflussreichsten Strömungen der Psychologie und Philosophie, des sogenannten Konstruktivismus. Demnach ist jede Wahrnehmung subjektiv, eine Konstruktion aus wahrgenommener Realität, Sinneseindrücken und Gedächtnisinhalten.

Das bedeutet, dass jeder Mensch Situationen und Dinge anders sieht, bewertet und interpretiert. Das gilt auch für Leistungssportler. Für die einen ist der Wettkampf eine tolle Herausforderung, andere sorgen sich im Vorfeld schon um eine mögliche Niederlage. Manche brauchen dringend die Publikumsunterstützung, um sich zu pushen. Andere fühlen sich durch Lautstärke in ihrer Nähe eher abgelenkt. Häufig sehen wir das zum Beispiel in der Leichtathletik, wenn einzelne Sportler das Publikum auffordern, zur Unterstützung rhythmisch zu klatschen. Andere wiederum legen den Zeigefinger auf die geschlossenen Lippen, um das Publikum zu bitten, für eine kurze Zeit möglichst still zu sein. Ähnliches gilt für die Einschätzung anderer. So findet der eine Arbeitskollege seinen Chef sympathisch, der andere kann ihn absolut nicht leiden.

Aber nicht nur unsere Wahrnehmung der Welt wird im Kopf konstruiert. Auch für unser Verhalten und Handeln spielen der Kopf und die damit verbundenen mentalen Prozesse wie Wahrnehmen, Erkennen, Denken und Schlussfolgern eine entscheidende Rolle. Diese Prozesse werden „Kognitionen“ genannt und dienen als Vermittler zwischen Umweltfaktoren und unserem Handeln.

**Kognitionen** | Wir handeln aufgrund vorausgehender Kognitionen. Erwartungen, Ziele, Erfahrungen und Bewertungen fließen ein und begründen die Richtung, Art und Güte unserer Tätigkeiten.

Offensichtlich wird dies auch bei Betrachtung eines Phänomens, das sowohl manche Leistungssportler kennen als auch andere Menschen im Alltag und Berufsleben: den „Vorführeffekt“. Wir haben etwas zumeist geübt und es hat auch immer geklappt. Sehen wir uns dann auf einmal mit Zuschauern konfrontiert, gelingt es nicht. Obwohl sich – bis auf das Publikum – die äußeren und die biologischen Bedingungen für das Ausführen der Handlung nicht geändert haben, stehen wir plötzlich unter Druck, sind nervös und angespannt und können möglicherweise nicht wie erwartet handeln.

Bereits der griechische Philosoph Epiktet (50–138 n. Chr.) wies auf die zugrunde liegende Problematik hin: „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns bewegen, sondern unsere Ansichten von ihnen.“ Diese Ansichten können dazu führen, dass eine Handlung verändert oder blockiert wird, obwohl wir eigentlich in der Lage wären, sie korrekt und erfolgreich auszuführen.

## Der Mensch „als Ganzes“

Grundlegend für die elementare Funktion von Kognitionen ist die Sichtweise des Menschen als ganzheitliches bio-psycho-soziales System. Um eine Handlung zu erklären und zu realisieren, müssen diese drei Bestandteile als ein Ganzes angesehen werden.

**Psychologisches Training** | Ziel eines psychologischen Trainings ist es, die optimale Ausführung bereits erlernter Handlungen durch die gezielte mentale Vorbereitung zu unterstützen sowie neue Handlungen leichter und schneller zu erlernen.

Besonders in bedeutsamen Situationen, in denen störende Kognitionen auftreten und so die Handlung blockieren könnten, sind die mentalen, also geistigen Prozesse enorm wichtig und sollten kontrollierbar sein. Solche störenden Kognitionen können Gedanken sein wie zum Beispiel: „Ich kann das nicht!“, „Die anderen sind besser!“, „Was passiert, wenn ich es nicht schaffe?“

Mentales Training und andere sportpsychologische Techniken gehören daher mittlerweile zur Basis von Trainerausbildungen, und viele Sportler arbeiten gezielt an ihrer mentalen Stärke. Manche werden unterstützt durch Sportpsychologen, andere beschäftigen sich selbst intensiv mit der Thematik und erlernen mithilfe von Büchern oder anderen Materialien mentale Trainingsformen, um ihre Leistung zu steigern.

### Alles eine Frage der Einstellung

Nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag kommen wir in Situationen, in denen wir unser Verhalten als „Kopfsache“ bezeichnen würden. Vor allem dann, wenn wir uns ein bestimmtes Verhalten nicht zutrauen. Ein einfaches Beispiel hierfür ist, wenn wir versuchen, mit einem Neuwagen in eine eigentlich ausreichend große Parklücke einzuparken. Dann aber brechen wir den Parkvorgang ab, weil wir Angst haben, eine Beule in das neue Auto zu fahren. Der Grund dafür sind unsere Kognitionen, in diesem Fall unsere Angst vor negativen Konsequenzen.

Führen wir uns nun vor Augen, dass unsere Wahrnehmung ein Konstruktionsprozess ist und dass unser Handeln durch mentale Prozesse angestoßen wird, so leuchtet ein, dass sich auch unser Verhalten beeinflussen lässt, wenn wir die Kognitionen verändern. Auf dieser Basis begründen sich auch etliche Therapieformen, in denen die Art und Weise, wie wir über bestimmte Dinge denken, verändert wird. Diese Therapien werden als „kognitive Therapien“ bezeichnet.

**Anlaufpunkt** | Möchten wir Handlungen verändern oder in Zukunft verhindern, so sind nicht die Handlungen selbst der erste Anlaufpunkt, sondern die dahinterstehenden Kognitionen.

Dabei sollten Sie sich jedoch bewusst sein, dass auch durch angemessene Kognitionen keine Wunderwerke zu vollbringen sind. Bei jeder Handlung gelten die eigenen biologischen und physiologischen Grenzen. Um jedoch innerhalb der eigenen Möglichkeiten und der aktuellen äußeren Bedingungen seine vorhandenen Mittel ökonomisch ausschöpfen zu können, muss auch der Kopf mitspielen.



# Wie der Kopf Entscheidungen fällt

In allen Lebensbereichen findet im Gehirn ein bewusster oder unbewusster Entscheidungsprozess statt, der anschließendes Verhalten erst auslöst. Wir wägen zwischen Alternativen ab, hoffen jedoch stets, uns richtig zu entscheiden. Dies kann von der Wahl der Kleidung am Morgen als einer eher „kleinen“ Entscheidung bis hin zum Auto- oder Hauskauf als Entscheidung mit längerfristigen Konsequenzen reichen. Fehlentscheidungen lassen sich dabei nicht vermeiden und auch sie haben eine positive Seite: Wir lernen aus ihnen.

Doch was beeinflusst unsere Entscheidungen außer unseren Lernerfahrungen? Die folgenden drei psychologischen Faktoren spielen dabei unter anderem eine wichtige Rolle:

## 1. Wir versuchen, Verluste zu vermeiden

Müssen wir zum Beispiel eine Entscheidung treffen, bei der wir möglicherweise Verluste erleiden, so verhalten wir uns automatisch deutlich sensibler, selbst wenn ebenfalls die Chance eines Gewinns besteht. Ein Beispiel dafür ist der Wurf einer Münze: Bei Kopf gewinnen wir 100 Euro, bei Zahl müssen 50 Euro gezahlt werden. Die Mehrzahl der Menschen würde es eher ablehnen zu spielen, auch wenn der Gewinn deutlich über dem möglichen Verlust liegt.

## 2. Wir überlegen uns vorher, was passieren könnte

Menschen versuchen in der Regel einen Entschluss so zu fassen, dass sie diesen in der Zukunft nicht bedauern. Wir möchten zum Beispiel kurz vor Weihnachten einen neuen Fernseher kaufen. Uns ist aber sehr wohl bewusst, dass dieser in einigen Monaten im Preis sinken wird. In diesem Fall entscheiden wir uns häufig dazu, das Gerät nicht zu kaufen, um das zukünftige Ärgernis über zu viel bezahltes Geld zu vermeiden.

## 3. Wir handeln nach bestimmten Faustregeln

Oft müssen wir Entscheidungen treffen, deren Konsequenzen nicht vollständig absehbar sind. Wenn wir unsicher sind, spielen individuelle Präferenzen und Werte eine sehr große Rolle, wir handeln „aus dem Bauch heraus“. Dabei wenden wir intuitiv einfache mentale „Abkürzungen“ oder Faustregeln an, sogenannte Heuristiken. Sind wir bei Entscheidungen bereits mit einer bekannten Alternative konfrontiert und kennen deren Eigenschaften und Konsequenzen, so hat dieses für uns einen höheren Stellenwert als nicht bekannte Objekte. Ein Beispiel (Goldstein & Gigerenzer, 2002) hierfür ist die Frage nach der höheren Einwoh-

nerzahl von entweder a) San Diego oder b) San Antonio – beide Städte sind etwa gleich groß. Viele deutsche Versuchspersonen wählen hier Alternative a), vermutlich, weil sie San Antonio gar nicht kennen. Sie entscheiden sich also für die Antwort a), weil ihnen nur San Diego bekannt ist. Amerikaner hingegen wählen nur etwa zur Hälfte a).

**Das Beste gewinnt** | Eine weitere Faustregel, mit der wir uns vor allem komplexe Entscheidungsprozesse oft erleichtern, ist die sogenannte „Take-The-Best-Heuristik“ (Gigerenzer et al., 1999). Wir müssen uns beispielsweise beim Kauf zweier Aktienpakete für das Unternehmen A oder B entscheiden. In dem Fall legen wir uns zunächst alle Entscheidungskriterien ihrer Wichtigkeit nach zurecht und überprüfen, ob das wichtigste Kriterium zur Entscheidung führt. Sobald ein Unternehmen nach diesem Kriterium einen höheren Wert hat als das andere – zum Beispiel erwirtschaften beide Unternehmen Profit, aber A ist etabliert und B nicht –, überlegen wir nicht länger und entscheiden uns für Firma A.

**Entscheidungshilfe** | Faustregeln erleichtern uns, vor allem in unsicheren Entscheidungssituationen eine Alternative zu wählen und den Überblick zu behalten.

Dennoch ist Vorsicht geboten: Faustregeln können uns auch auf eine falsche Fährte leiten – zum Beispiel dann, wenn wir uns bei einem neuartigen Problem an Altbekanntem orientieren, obwohl die Umstände eine andere, neue Lösung erfordern. Mentale Abkürzungen können also ebenso zu Fehlschlüssen führen, aus denen wir dann aber wieder lernen können beziehungsweise müssen.

**Verantwortlich** | Unabhängig davon, ob sich eine Entscheidung letztlich als richtig oder falsch, positiv oder negativ erwiesen hat: Prozesse in unserem Gehirn waren für sie verantwortlich.





# Wer lernt, entwickelt sich weiter

Ob im Sport, im Alltag oder im Beruf: In keinem Lebensbereich können wir erfolgreich sein, wenn wir nicht ständig lernen. Und das gilt für Erwachsene ebenso wie für Kinder.

## Ohne Lernen kein Erfolg

Ob Leistungssport oder Alltag: Jeder muss lernen, um sich weiterzuentwickeln. In vielen Sportarten ist zu beobachten, dass sich die Athleten vor allem dann rasant verbessern, wenn sie selbst die Sportart mit- und weiterentwickeln. Vor Jahren zeigte sich dies schon bei Jugend-, Fun- und Trendsportarten wie zum Beispiel beim Skateboarden, BMX- und Snowboardfahren. In jüngerer Vergangenheit konnte man Ähnliches beobachten, zum Beispiel beim Kitesurfen. Neben dem erlebten Spaß zeigt sich in solchen Sportarten, dass die Neugier der Sportler eine große Triebfeder für das ausdauernde und hohe Engagement ist, mit dem Techniken geübt und weiterentwickelt werden und mit dem an verbesserten Materialien gearbeitet wird.

Diese Entwicklungen basieren auf Lernprozessen. Ohne zu lernen gibt es in keinem Lebensbereich Erfolge. Bereits im frühen Kindesalter ist die Neugier die Basis für das Lernen. Kinder setzen sich aktiv mit ihrer Welt auseinander und begreifen sie dadurch. Das sollten auch Erwachsene verstärkt tun.

### Die Bewegung macht's

Der Ulmer Neurowissenschaftler und Psychiater Manfred Spitzer belegt (2009a), dass wir bestimmte Inhalte umso besser behalten, je neugieriger wir sind. Darüber hinaus lernt unser Gehirn noch besser, wenn wir uns zusätzlich auch bewegen. Demnach könnten Vokabeln besser abgespeichert werden, wenn wir uns beim Lernen körperlich betätigen und nicht nur sitzen (Spitzer, 2002).

**Bewegung** | Wer dreimal wöchentlich Sport treibt – zum Beispiel eine halbe Stunde joggt oder Rad fährt –, lernt besser. Denn regelmäßige Bewegung aktiviert den Stoffwechsel und begünstigt das Wachstum neuer Nervenzellen.

Leider sieht unser Alltag häufig anders aus. Unser Arbeits- und Berufsleben, aber auch unser Freizeitverhalten, ist in hohem Maße durch sitzende Tätigkeiten geprägt – zum Beispiel Autofahren oder Arbeiten am Bildschirm. Hinzu kommt eine Reizüberflutung durch parallele Informationsaufnahmen und Handlungen – sogenanntes Multitasking. Im Folgenden wird beschrieben, wie sich verschiedene Faktoren auf das Lernen auswirken.

## Lernen und Aufmerksamkeit

Aus der Aufmerksamkeitsforschung ist bekannt, dass das gleichzeitige Beschäftigen mit mehreren Dingen zwar funktioniert, aber zu erheblich schlechteren Leistungen führt. Eine in Großbritannien durchgeführte Studie zum Multitasking zeigt, dass Versuchspersonen, die eine Aufgabe lösen und nebenher ständig ihr E-Mail-Postfach checken, zehn Prozent ihrer kognitiven Fähigkeiten einbüßen (Meckel, 2007).

### Zwischendurch mal „abschalten“

**Erreichbarkeit** | Um sich einem Menschen oder einer Aufgabe mit ganzer Konzentration widmen zu können, ist es sinnvoll, zeitweise technisch nicht erreichbar zu sein.

Oder glauben Sie, dass ein Turner oder ein Eiskunstläufer, der ein neues Bewegungselement erlernen möchte, dies genauso schnell kann, wenn er zwischendurch immer wieder über sein Handy SMS-Nachrichten und E-Mails beantwortet? Nur fokussierte Spitzensportler können ihre technische und taktische Leistungsfähigkeit erhöhen. Wenn die Aufmerksamkeit nicht auf den zu lernenden Inhalten liegt, sind die entsprechenden Gehirnareale nicht aktiv und entsprechend wird nichts gelernt (Spitzer, 2002).

Selbstgespräche (siehe auch ab Seite 13) und Techniken der Entspannung (siehe auch ab Seite 43) können Leistungssportlern genauso wie anderen Menschen helfen, aufmerksamer zu sein. Für mehr Strukturierung und eine bessere Zeiteinteilung sind im Alltag aber oft schon kleine Veränderungen ein Schritt in die richtige Richtung. Wie wäre es zum Beispiel, wenn Sie Ihre E-Mails nur zweimal täglich checken würden, anstatt ständig auf Empfang und in Reaktionsbereitschaft zu sein?



## Lernen und Stress

Leistungssportler brauchen in der Regel ein gewisses Niveau an Wettkampfstress, um ihre besten Leistungen abrufen zu können. Unter Trainingsbedingungen sind die meisten weniger leistungsfähig. Aber auch erfahrene Spitzensportler würden psychisch und physisch zusammenbrechen, wenn sie über einen langen Zeitraum mehrmals täglich auf höchstem Niveau bedeutsame Wettkämpfe bestreiten müssten. Sie benötigen daher ein relatives Gleichgewicht zwischen ihren Anforderungen und den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln, den sogenannten Ressourcen.

### Positiver Stress

Es gehört zu den gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass kurz anhaltender Stress in einer akuten Notfallsituation eine sinnvolle Anpassung des menschlichen Organismus an Gefahr darstellt. Akuter Stress kann mitunter sogar zu verbessertem Lernen führen. So sagen wir häufig angesichts einer anstehenden Prüfung: „Ohne Druck geht es bei mir nicht.“ Der Körper mobilisiert in einer solchen Situation sein „Alarmsystem“, was kurzfristig zu erhöhter Aktivität und Leistungsfähigkeit führt. In bestimmten Situationen kann Stress das Lernen sogar erleichtern, weil die damit verbundenen Emotionen eine ausgeprägte „Spur“ im Gehirn hinterlassen, die wir gut abrufen können.

### Negativer Stress

Anders sieht es aus, wenn wir uns die Folgen von chronischem Stress anschauen. Hält der beschriebene Alarmzustand über eine längere Zeit an, hat das negative Konsequenzen für das körperliche und seelische Befinden. Bei stressbedingt erhöhter Beanspruchung werden unter anderem die Nervenzellen mit weniger Energie versorgt.

Chronischer Stress führt darüber hinaus zu Schäden im Hippocampus, einer Gehirnstruktur, die insbesondere für Lernen und Gedächtnis zuständig ist. Folglich wirkt sich lang anhaltender Stress ungünstig auf das Lernen aus. Ausgeschüttete Stresshormone beeinträchtigen zudem wichtige Gedächtnisfunktionen.

Erfolgreiche Sportler und ihre Trainer achten langfristig darauf, Anforderungen und Ressourcen in einer vernünftigen Balance zu halten (siehe ab Seite 37).

**Pausen** | Auch im Alltag brauchen wir echte Pausen, damit Gelerntes sich setzen kann und wir unsere innere Balance wiederfinden.



## Lernen und Emotionen

Emotionen spielen generell eine wichtige Rolle für jeden Lernerfolg, egal ob er körperlich oder geistig ist. Bekannt ist, dass Lernen ganz eng mit positiven Emotionen verknüpft ist. Auf neurobiologischer Ebene ist das, was wir als Glücks- oder Belohnungssystem bezeichnen – das sogenannte Dopaminsystem –, unser „Lernturbo“ (Spitzer, 2009b).

Und noch etwas stellt einen ganz entscheidenden Aspekt des Lernens dar: die gefühlsmäßige Komponente der zu lernenden Inhalte, das „innere Beteiligtsein“ (Spitzer, 2002). Neben der Aufmerksamkeit und der Motivation sind es vor allem Gefühle, die über unsere Lernfähigkeit entscheiden – wenn wir etwa ganz in ein spannendes Thema eintauchen, also sozusagen „aktiv mitschwingen.“ Mit anderen Worten: Erfolgreiches Lernen findet bei allem statt, dem wir uns ganz widmen und das wir mit Lust und Neugier machen.

**Neugier** | Seien Sie neugierig, haben Sie Spaß an neuen Inhalten – sei es beim Lernen einer neuen Bewegungstechnik in Ihrer Liebessportart, beim Schreiben eines Gedichtes oder auch beim Lesen eines Buches.

## Lernen und Motivation

Motivation lenkt unser Verhalten und begünstigt Lernprozesse – im Sport genauso wie im Beruf und in privaten Situationen. Es fällt Menschen leichter, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, die sie als sinnvoll empfinden und die sie motiviert, sich anzustrengen. Dabei spielt wieder das Belohnungssystem eine entscheidende Rolle. Belohnung fördert das Lernen, denn positive Ereignisse wollen wir wiederholen. Werden wir für ein bestimmtes Verhalten gelobt, werden wir dieses vermutlich häufiger zeigen.

Aber Belohnung hat, wie die Neurowissenschaft zeigt, eine weitere lernfördernde Komponente. Wenn das Ergebnis unseres Verhaltens nämlich „besser als erwartet“ ausfällt, produziert unser Gehirn ein Signal, das dafür sorgt, dass Verhalten mit positiven Konsequenzen gelernt wird (Spitzer, 2002). Unser Dopaminsystem aktiviert Strukturen im Gehirn, die körpereigene Opiate freisetzen. Diese sorgen dafür, dass wir uns gut fühlen. Wir alle haben schon das angenehme Gefühl erlebt, wenn wir es geschafft haben, eine wichtige „Hürde“ zu nehmen.



### GUT ZU WISSEN!



**Stress** | Umfangreiche Informationen zum Thema Stress und wie Sie diesen erfolgreich bewältigen, erhalten Sie in der TK-Broschüre „Der Stress“. Die Broschüre bekommen Sie bei Ihrer TK vor Ort oder unter [www.tk.de](http://www.tk.de), Webcode: 6576.

# Jedes Lernen braucht Übung

Lernen kann nur, wer übt. Und auch Handlungen, die wir beherrschen, müssen wir üben. Nicht zuletzt deshalb trainieren Leistungssportler auch immer wieder ihre Basics: Fußballspieler einen geraden Pass, Profitänzer ihre Grundschriffe und Tennisspieler ihre einfachen Grundschriffe.

## Die Wiederholung macht's

Verknüpfungen der Nervenzellen werden durch wiederholten Gebrauch verstärkt und durch Nichtgebrauch geschwächt. Dieses einfache Gesetz der Übung (Thorndike, 1898) beschreibt Spitzer (2004) mit dem Bild einer Spur im Schnee: Im menschlichen Gehirn gehen fortlaufend Impulse über die Verbindungsstellen der Nervenzellen, die sogenannten Synapsen, ein. Laufen solche Impulse immer wieder ähnlich ab, entstehen Spuren. Je öfter diese Spuren benutzt werden, umso mehr verfestigen sie sich, vergleichbar mit einem Trampelpfad im Tiefschnee. Werden sie nicht genutzt, ist die Spur bei weiterem Schneefall bald nicht mehr zu sehen.

**Konzentration** | Nur die konzentrierte Übung zählt! Wiederholen wir ein bestimmtes Verhalten, während wir im Kopf bereits woanders sind, haben wir nicht gelernt.

Unser Gehirn funktioniert in gewisser Weise wie ein Muskel. Es muss immer wieder aktiv gefordert werden, um leistungsfähig zu sein.

Das erreichen wir, indem wir uns nicht nur passiv auf unsere Routinen verlassen, sondern uns immer wieder kleinen geistigen Herausforderungen stellen.

Die folgende Tabelle beschreibt Verhaltensweisen im Alltag, die Sie nutzen können, um aufnahme- und lernfähig zu bleiben.

## Verhaltensweisen im Alltag

### > Sinne schärfen:

Nutzen Sie bewusst Ihre Sinnesorgane. Schließen Sie zum Beispiel bei einem Spaziergang im Wald die Augen, um bewusst zu riechen und zu hören.

### > Schwache Seite:

Führen Sie gewohnte Bewegungen mit der „schwachen“ Seite aus, also als Rechtshänder mit links.

### > Spaß und Neugier:

Lösen Sie verschiedenste Arten von Rätseln.

### > Mentale Herausforderung:

Trainieren Sie bewusst Ihr Gedächtnis. Lernen Sie zum Beispiel den Inhalt des Einkaufszettels auswendig und gehen Sie dann einkaufen.

### > Raus aus der Routine:

Probieren Sie neue Dinge aus und gehen Sie neue Wege.

## Strategien für den Alltag

Im Folgenden werden fünf Mentalstrategien dargestellt, die von vielen erfolgreichen Leistungssportlern in dieser oder einer abgewandelten Form eingesetzt werden. Sie werden sehen: Ihre Anwendung ist hilfreich und kann Ihnen sowohl im privaten wie auch im beruflichen Alltag äußerst nützlich sein.





# Mentalstrategie 1

Motivieren Sie sich selbst

## Gedanken und Selbstgespräche

Oft können wir es bei Leistungssportlern vor oder während eines Wettkampfs buchstäblich von den Lippen ablesen: Sie sprechen mit sich selbst. Mal beruhigend, mal aktivierend, mal aggressiv – je nach Situation. Manche brüllen sich mit bestimmten Worten an, um ihre Aktivität zu steigern. Andere fordern sich zu vermehrter Konzentration auf und der eine oder andere sagt sich vor einer wichtigen Aktion:

„Bleib ganz ruhig, Du hast schon Schwierigeres geschafft!“

Wieder anderen Athleten ist es kaum anzusehen, was in ihnen vorgeht. Bei ihnen spielt sich alles ausschließlich im Kopf ab. Mittlerweile trainieren Spitzenathleten ihre Gedanken und Selbstgespräche – auch weil sie wissen, wie wichtig diese für ihre Leistungen sind.

## Seit Langem wissenschaftlich belegt

Schon vor über 40 Jahren konnten amerikanische Sportpsychologen zeigen, dass sich bei nationalen Qualifikationsturnieren für die Olympischen Spiele Qualifizierte von nicht Qualifizierten bereits vor dem Wettkampf unterscheiden – durch ihre Gedanken und Selbstgespräche. Die weniger Erfolgreichen berichteten über Zweifel und Ängste, die Qualifizierten über zuversichtliche Gedanken. Die Erfolgreichen waren aufgaben- und zielorientiert, die Gescheiterten setzten sich ihren Sorgen aus und machten sich Gedanken über mögliche negative Konsequenzen (Mahoney & Avera, 1977). Im Laufe eines Wettkampfs schaffen es erfolgreiche Sportler eher, negative Gedanken zu verdrängen und sich auf die aktuelle Aufgabe zu konzentrieren. Negative Selbstgespräche hingegen blockieren eine Handlung und gehen mit entsprechendem Risiko eines Misserfolgs einher.

## Gedanken und Selbstgespräche auch im Alltag

Wenn wir uns selbst im Alltag beobachten, so finden wir uns ab und an in Situationen wieder, in denen wir zu uns selbst sprechen oder uns zumindest intensiv Gedanken durch den Kopf gehen. Das können freudige Inhalte sein oder zum Beispiel auch Selbstzweifel, die etwa vor dem wichtigen Gespräch mit Vorgesetzten aufkommen.

Selbstgespräche sind in Worte gefasste Gedanken und können positiv oder negativ sein, stumm, leise oder laut, vor uns hingemurmelt oder deutlich. Sie haben auf jeden Fall Einfluss auf unser Handeln. Auch wenn wir sie nicht aussprechen, wirken sie. So planen und strukturieren wir mithilfe von Gedanken und Selbstgesprächen mehr oder weniger bewusst unsere Handlungen im Alltag.

Denken Sie einmal an folgende Situation: Ein neues Möbelstück soll zu Hause aufgebaut werden. Uns liegt die Bauanleitung vor und doch spielen wir verschiedene Handlungsschritte zunächst im Kopf durch: „Erst die beiden Seitenteile anschrauben, dann den Boden einsetzen. Am Ende nochmals alle Schrauben prüfen.“



Dieses „innere Sprechen“ stellt eine Art Probehandeln dar, das uns nicht nur einen Handlungsplan vorgibt, sondern uns auch auf die nachfolgenden Schritte aufmerksam macht. Unter Umständen warnt es uns auch und veranlasst uns, bestimmte Handlungsschritte noch einmal zu überprüfen.

**Intensität** | Je komplexer und schwieriger eine Situation ist, desto intensiver werden die Selbstgespräche. Unter Umständen sprechen wir unter Druck sogar die Gedanken laut aus.

### Passende Selbstgespräche helfen uns

Gedanken und Selbstgespräche so einzusetzen, dass sie eine Handlung unterstützen, können wir erlernen und optimieren. Von Spitzensportlern können wir es lernen, denn dort sind Gedankenkontrolle und Selbstgespräche die am häufigsten eingesetzten psychologischen Strategien.

Wie wichtig die Rolle von Gedanken gerade in anspruchsvollen Situationen ist, zeigen weitere Beobachtungen aus dem Alltag. Stellen wir uns etwa einen Ausdauerlauf vor. Je länger wir laufen und damit an unsere Leistungsgrenzen kommen, umso intensiver werden auch die Gedanken und Selbstgespräche. Unsere Gedanken helfen uns dabei durchzuhalten und weiterzulaufen, und sie bestimmen auch, ob wir aufgeben oder nicht.

**Aufgeben** | Erst wenn Sie im Kopf aufgeben, hören auch die Beine auf zu laufen.

In solchen Situationen, die das Durchhalten erfordern, zeigt sich, dass Selbstgespräche oftmals zwiespältig verlaufen. Der Betroffene springt in seinen Gedanken zwischen Zuversicht und Zweifel hin und her.

Es ist jedoch weder richtig noch sinnvoll zu behaupten, Sie müssten einfach immer positiv denken und alle Situationen würden dann gut verlaufen. Zwar können positive Selbstgespräche einen unterstützen, psychische Beanspruchungssituationen erfolgreich zu bewältigen und mentale Stärke zu erlangen. Dies wirkt aber nur bis zu einem bestimmten Punkt, an dem ein „penetrant“ positives Selbstgespräch



dann auch negative Folgen haben kann. Um klug vorgehen oder sogar Schaden abwenden zu können, müssen die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit realistisch eingeschätzt und Situationen, in denen keine Lösungsmöglichkeit mehr vorhanden ist, erkannt werden.

**Wille** | Im Sport wie in allen anderen Lebenslagen gilt: Der Wille allein garantiert keinen Erfolg und es nützt auch nichts, sich weiter voranzutreiben, wenn ein Rückzug die sinnvollere Alternative ist.

Daher gilt es für jeden, der ein bestimmtes Ziel anstrebt, zu erkennen: „Ist das wirklich mein Weg? Ist es wirklich das Ziel, das ich erreichen möchte?“ Ein plattes „Man muss nur wollen!“ und es sich immer wieder einreden ist sinnlos und führt letztlich nicht zum Ziel.

### GUT ZU WISSEN!



**Bewegung** | Auf [www.tk.de](http://www.tk.de) finden Sie viel Interessantes zum Thema Bewegung. Sie können zum Beispiel herausfinden, wie fit Sie sind und welche Sportart am besten zu Ihnen passt. TK-Versicherte können auch am interaktiven Online-Training teilnehmen, dem TK-Fitnesscoach. Oder Sie erfahren, wie Sport bei der Therapie von Krankheiten helfen kann.  
**Webcode: 7111**

## So bauen Sie nützliche Gedanken auf

Wie wir uns fühlen, hängt mitunter davon ab, wie wir uns fühlen möchten und welchen Gedanken wir aufgreifen. Denn unsere Befindlichkeit ist nicht zuletzt auch selbst „produziert“ – vorausgesetzt natürlich, wir haben keine körperliche oder psychische Erkrankung, die Energielosigkeit und negative Stimmung auslöst.

Wenn wir jedoch als so weit gesunder Mensch morgens bereits mit dem Gedanken aufstehen: „Ich habe keine Lust – und der Tag wird sowieso unerfreulich und schwierig“, wird sich diese Stimmung über den Tag hinweg fortsetzen. Wenn wir es jedoch als Privileg ansehen, aufstehen und zur Arbeit fahren zu können, beeinflussen wir unsere Stimmung positiv. Schließlich ist das Aufstehen an sich weder gut noch schlecht – erst unsere Gedanken darüber geben der Situation eine positive oder negative Note.

### Sich selbst motivieren

Ähnlich wie mit der Befindlichkeit verhält es sich auch mit unserer Motivation. Oft finden wir uns in Situationen wieder, in denen wir den „inneren Schweinehund“ überwinden müssen. Gerade spät am Abend, wenn wir keine Lust mehr haben, noch für die nächste Prüfung zu lernen oder sonst etwas Dringendes zu erledigen, müssen wir uns oft zusammenreißen. Auch in solchen Situationen kön-

nen uns unsere Gedanken helfen, uns zu motivieren. Sie können beispielsweise aus Handlungsanweisungen an uns selbst bestehen: „Bleib dran, es lohnt sich!“ oder aber aus dem Vergegenwärtigen eigener Fähigkeiten: „Ich bleibe weiter so konzentriert, dann habe ich es in einer halben Stunde geschafft!“

Auch leistungsorientierte Sportler, zum Beispiel Langstreckenläufer, müssen sich in der letzten Runde noch motivieren, erneut alle Kräfte zu mobilisieren, obwohl die eigenen Beine schon schmerzen und jeder Muskel brennt. Sie appellieren dann häufig an ihre eigene Stärke oder denken an die positiven Konsequenzen einer guten Leistung: „Wenn ich das schaffe, bin ich der Beste und die Leute werden mich bejubeln.“ Diese Strategien funktionieren auch im Alltag.

**Eigenleistung** | Egal in welcher Situation, Motivation kommt nicht von allein, sondern ist immer auch eine Eigenleistung.

### Durch Gedanken unser Handeln strukturieren

Schließlich können Gedanken und Selbstgespräche auch unser Handeln strukturieren. In stressigen Situationen können sie uns zu einer strategischen und sinnvollen Vorgehensweise anleiten.

Möchten wir beispielsweise ein Problem am Computer lösen, so wird es uns wenig nützen, unüberlegt und „auf gut Glück“ herumzuklicken. Solch unplanmäßiges Handeln führt meist nicht zum Ziel und entsprechend nervöser und unruhiger werden wir mit der Zeit. Im positiven Fall finden wir zu unterstützenden Gedanken und Selbstgesprächen zurück, die uns zu einem geordneten Vorgehen anleiten: „So, jetzt noch einmal systematisch von vorn und in aller Ruhe. Ich schaue zunächst im Handbuch nach, wenn ich dort nichts finde, rufe ich die Hotline an.“





## Setzen Sie sich Ziele

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind ein günstiger.“ So umschrieb der Philosoph Lucius Annaeus Seneca (4 v. Chr. – 65 n. Chr.) die Notwendigkeit, sich im Leben Ziele zu setzen um voranzukommen. Dies gilt auch für den Leistungssport oder das Berufsleben. Viele Unternehmensberater und Businesstrainer raten daher nachdrücklich, sich immer wieder Ziele zu setzen. So mancher Manager hat diese Maßnahme der Selbstmotivation jedoch nach einiger Zeit als Fessel erlebt, wenn er mithilfe seines Kalenders nur noch Tageszielen, Wochenzielen, Monats- und Jahreszielen hinterherjagt. Sicher ist jedoch:

**Ziele** | Richtig formuliert, erreichbar und sinnvoll eingesetzt, können Ziele in nahezu allen Lebenslagen hilfreich, motivierend und wegweisend sein.

### Wie sollte ein Ziel aussehen?

In der deutschsprachigen wissenschaftlichen Psychologie sind die bedeutendsten Aussagen zu dieser Frage vom Bamberger Kognitionspsychologen Professor Dietrich Dörner getroffen worden. Er beschreibt, dass Ziele dann für den Einzelnen nützlich sind, wenn diese vor allem konkret, positiv und einfach formuliert werden.

**Das Ziel genau festlegen** | Zunächst ist es also wichtig, dass Ziele konkret formuliert werden. So kann etwa ein Handballnationalspieler für sich festlegen: „Bei der nächsten Welt-

meisterschaft gewinne ich mit meiner Mannschaft die Goldmedaille.“ Somit hat er ein klares Ziel, auf das er sein Leben in den Wochen und Monaten bis dahin ausrichtet.

Doch auch abseits des Spitzensports ist es sinnvoll, sich konkrete Ziele zu setzen. Statt unverbindlich den Wunsch zu äußern: „Ich würde gern Klavier spielen, wenn ich mehr Zeit hätte“, sagt sich zum Beispiel die viel beschäftigte Mutter besser: „Wenn meine Kinder in die Ganztagschule kommen, gehe ich einmal pro Woche in die Musikschule und lerne Klavier spielen.“ Das Ziel wird damit eindeutiger und bedeutsamer. Um Ziele noch verbindlicher zu machen, können sie auch anderen mitgeteilt oder schriftlich festgehalten werden.

### Das Ziel anstrengend / positiv formulieren |

Wichtig ist es außerdem, das Ziel positiv zu formulieren. Der Psychologe Dörner (1998) weist darauf hin, dass man positive und negative Ziele unbedingt unterscheiden muss, um sich selbst zu orientieren und es wahrscheinlicher zu machen, dass das Ziel auch wirklich erreicht wird. Beim positiven Ziel wollen wir etwas Bestimmtes erreichen, beim negativen Ziel wollen wir, dass etwas nicht mehr der Fall ist. Ein negatives Ziel würde beispielsweise lauten: „Ich will nicht ohne Medaille nach Hause fahren“ oder: „Ich will mich nicht nur um den Haushalt kümmern und weiterhin mein musikalisches Talent verkommen lassen.“ Hier ist das, was wir eigentlich wollen, weniger genau festgelegt als bei einem positiven Ziel.

**Denken Sie jetzt nicht ...** | Positive Ziele leiten mehr zum Handeln an als negative. Der Grund dafür ist, dass das menschliche Gehirn Verneinungen nur schwer verarbeiten kann. Dies lässt sich sehr einfach an der berühmten Aufforderung veranschaulichen: „Denken Sie jetzt NICHT an einen rosa Elefanten!“ Es ist unserem Gehirn nicht möglich, sich etwas nicht vorzustellen. Obwohl man es nicht möchte, kommt einem der rosa Elefant in den Kopf.

Ähnlich einem Navigationsgerät braucht der Mensch klare Handlungsanweisungen auf dem Weg zu einem Ziel. Wo würde Sie das „Navi“ Ihres Autos wohl hinleiten, wenn Sie per Sprachmodus den Satz eingeben würden: „Ich will zum Einkaufen nicht schon wieder in die Kölner Innenstadt gehen“? Damit Sie an den gewünschten Ort navigiert werden können, muss dieser zuvor von Ihnen genau definiert werden.



## Schritt für Schritt

Der Psychologe Dörner rät, Ziele nicht allzu detailliert zu formulieren und sie nicht zu weit in die Zukunft zu legen. Am Beispiel des Handballers wird deutlich, dass es ihm kaum möglich ist, alle Spielzüge viele Monate im Voraus exakt zu planen, sodass seine Mannschaft das Finale mit Sicherheit gewinnen wird. Der Weg bis zum Finale der Weltmeisterschaft ist noch weit, das Spielgeschehen sehr komplex.

**Teilziele** | Machen Sie es wie die Sportler: Zerlegen Sie Ihr Ziel in mehrere Teilziele. So kommen Sie dem „Hauptziel“ Schritt für Schritt näher.

## Welche Mittel stehen mir zur Verfügung?

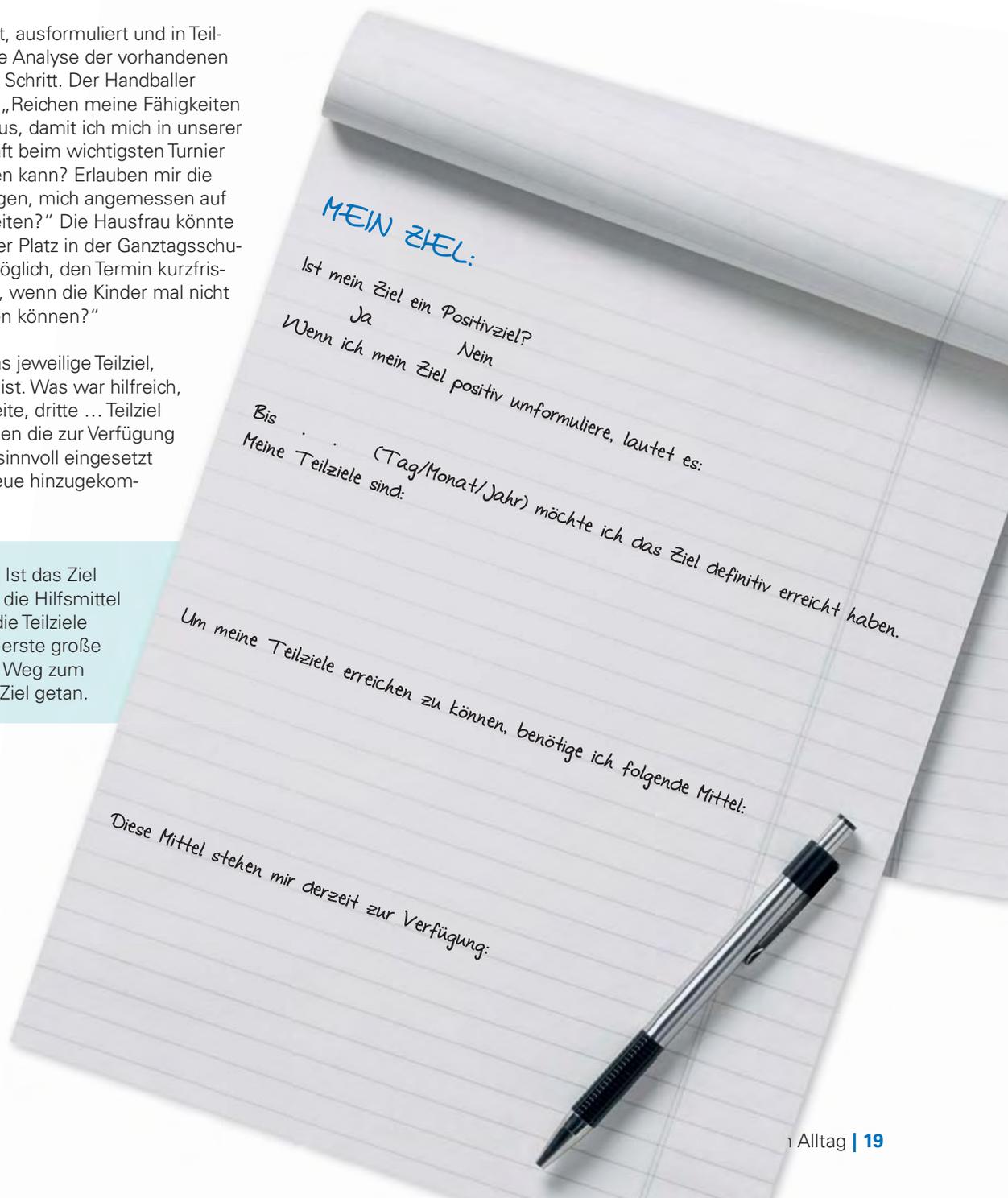
Ist das Ziel gesetzt, ausformuliert und in Teilziele zerlegt, ist die Analyse der vorhandenen Mittel der nächste Schritt. Der Handballer muss sich fragen: „Reichen meine Fähigkeiten und Fertigkeiten aus, damit ich mich in unserer starken Mannschaft beim wichtigsten Turnier der Welt behaupten kann? Erlauben mir die Rahmenbedingungen, mich angemessen auf die WM vorzubereiten?“ Die Hausfrau könnte sich fragen: „Ist der Platz in der Ganztagschule sicher? Ist es möglich, den Termin kurzfristig zu verschieben, wenn die Kinder mal nicht in die Schule gehen können?“

Analysieren Sie das jeweilige Teilziel, sobald es erreicht ist. Was war hilfreich, um das erste, zweite, dritte ... Teilziel zu schaffen? Wurden die zur Verfügung stehenden Mittel sinnvoll eingesetzt oder sind sogar neue hinzugekommen?

**Erster Schritt** | Ist das Ziel formuliert, sind die Hilfsmittel analysiert und die Teilziele gesetzt, ist der erste große Schritt auf dem Weg zum ursprünglichen Ziel getan.

## So erreichen Sie Ihr Ziel – praktische Übungen

Wollen Sie schon lange etwas angehen, das für Sie wichtig ist? Haben Sie private, berufliche oder sportliche Ziele, die Sie noch nicht erreicht haben? Mithilfe der folgenden Tabelle können Sie ein Ziel formulieren und Mittel und Wege dorthin so strukturieren, dass Sie Ihr Ziel ganz konkret vor Augen haben und angehen können. Spitzensportler machen dies in Zusammenarbeit mit ihren Trainern nach dem gleichen Grundmuster. Tragen Sie Ihr positiv formuliertes konkretes Ziel ebenso ein wie Ihre Teilziele und die Ihnen zur Verfügung stehenden Mittel. Setzen Sie sich realistische Ziele. Fangen Sie mit der Umsetzung so bald wie möglich an, am besten heute noch.





# Mentalstrategie 2

Optimieren Sie Ihre psychische Leistungsfähigkeit

# Mentales Training – im Sport sowie im Alltag hilfreich

Die wichtigste Herausforderung für Leistungssportler ist es, sich in Wettkampfsituationen so auf die anstehende Aufgabe zu konzentrieren, dass sie ihr volles Leistungspotenzial abrufen können. Diese Fähigkeit, die Aufmerksamkeit im entscheidenden Moment auf das Wesentliche zu lenken, ist trainierbar.

## Mit Vorstellungen trainieren

Wir können zum Beispiel bei Skirennfahrern häufig beobachten, wie sie bei der Startvorbereitung vor dem Rennen die Strecke mental, das heißt in ihrer Vorstellung, Stück für Stück durchfahren und auch damit optimales Bewegungsverhalten auf jedem Abschnitt der Strecke konzentriert üben. Ähnliches ist bei vielen Sportlern in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, oft aber auch im Training und außerhalb davon zu beobachten.

**Wenn die Gedanken stören |** Viele Sportler erleben, dass sie sich vor allem bei Wettkämpfen nicht auf das Wesentliche konzentrieren können und so unterhalb ihrer Möglichkeiten bleiben. Der Grund für die mangelnde Konzentration bei diesen Sportlern können die im Vergleich zum Training veränderten Rahmenbedingungen sein – etwa die Anwesenheit von Zuschauern oder die Erwartung von negativen Konsequenzen bei Misserfolg. Beschäftigt der Sportler sich im Kopf mit diesen Dingen, die in der Situation nicht hilfreich sind, so kann diese geteilte Aufmerksamkeit dazu führen, dass geübte und bestens beherrschte Bewegungen und Handlungsabläufe nicht optimal ausgeführt werden.

Störende Gedanken, die um einen tatsächlichen oder einen eventuell zu erwartenden Misserfolg kreisen, erschweren es, die Kontrolle über eine bestimmte Handlung zu behalten. Unser Kopf beschäftigt sich dann nämlich zu wenig mit den Dingen, die hilfreich sind, um die anstehende Aufgabe zu bewältigen.

Das Training mit Vorstellungen kann hier helfen und wird mittlerweile von den meisten erfolgreichen Athleten eingesetzt. Diese Methode heißt auch „Mentales Training“ (Mayer & Hermann, 2009, Eberspächer, 2007). Es hilft Sportlern, ihre Vorstellungen bewusst und gezielt zu trainieren. So können sie mit der Zeit ihre Gedanken und ihr Handeln immer perfekter aufeinander abstimmen.

Für den Sportler entscheidet es über Erfolg oder Misserfolg, ob er sich auf den Punkt konzentrieren kann. Doch auch in unserem Alltag ist dies häufig eine wichtige Voraussetzung, um effektiv und zielorientiert zu handeln.

**Nützlich |** Mit regelmäßigem Mentalem Training können sich nicht nur Spitzensportler auf Wettkampfsituationen vorbereiten. Auch im beruflichen und privaten Alltag kann das Training äußerst nützlich sein.





### Grundlagen und Wirkung des Mentalen Trainings

Mentales Training im Sport ist definiert als planmäßig wiederholte und bewusste Vorstellung einer Bewegung oder Handlung, ohne diese gleichzeitig praktisch auszuführen (Eberspächer, 2007). Es werden zweckmäßige Vorstellungen entwickelt, die helfen, eine bestimmte Bewegung zu erlernen oder zu optimieren. Dabei werden konkrete Handlungsabschnitte im Kopf systematisch durchgespielt.

**Mit allen Sinnen dabei |** Neben der bildlichen Vorstellung lassen sich auch Inhalte einbeziehen, die das Bewegungsgefühl, das Tastempfinden, das Hören und den Geruchssinn betreffen. Je mehr Sinne integriert werden, umso effektiver ist das Mentale Training. Dadurch soll der Kopf bei der auszuführenden Handlung unterstützt und kein Raum für Ablenkungen gelassen werden.

**Die Qualität entscheidet |** Wie Mentales Training wirkt, hängt vor allem von der Qualität und der Zweckmäßigkeit der Handlungsschritte ab, die im Kopf durchgespielt werden. Aus diesem Grund beginnen Sportler damit, sich den Bewegungsablauf klarzumachen, indem sie sich diesen vorsprechen oder exakt aufschreiben.

Wenn sie einen Plan des Bewegungsablaufs verinnerlicht haben, können sie geistig schneller auf die darin enthaltenen Informationen zurückgreifen, da die Bewegungsmuster unter-

bewusst besser verankert sind. Außerdem können sie flexibler auf unvorhergesehene Situationen reagieren.

**Handeln nach Plan |** In schwierigen oder neuen Situationen dient der Handlungsplan sozusagen als „Vorlage“, um konkrete Handlungsmuster zu überprüfen. Denn wir versuchen in der Regel unser Handeln nach den Vorstellungen auszurichten, die wir über bestimmte Dinge haben. So wie ein Autofahrer, der ein bestimmtes Ziel ansteuert und dafür eine entsprechende Fahrtroute auswählt, steuern und kontrollieren wir unser Verhalten aufgrund unserer Vorstellungen.

Wenn wir uns einmal anders verhalten als gedacht, reagieren wir irritiert oder enttäuscht, denn wir haben unseren eigenen Vorstellungen nicht entsprechen können. Deshalb ist es sehr wichtig, mit der Zeit ein korrektes und realistisches Bild einer vor uns liegenden Aufgabe aufzubauen.

### Was können Sie mental trainieren?

Mit Mentalem Training können Sie nicht nur motorische, sondern fast alle Handlungsabläufe vorbereiten und optimieren.

**Probieren |** Im Sinne eines „Probierens“ im Kopf sind mentale Übungen in vielen Situationen eine effektive Strategie, um Handlungsabläufe positiv zu beeinflussen.



#### GUT ZU WISSEN!

##### **Bewegung |**

Die TK-Broschüre „Bewegung“ gibt es bei Ihrer TK vor Ort oder auf [www.tk.de](http://www.tk.de). Sie erfahren unter anderem, warum richtige und regelmäßige Bewegung so wichtig ist. Außerdem werden verschiedene Bewegungsprogramme beschrieben und jeweils Beispiele vorgestellt.  
**Webcode: 049148**

Das gilt zum Beispiel für das Halten von Vorträgen genauso wie für Vorstellungsgespräche. Auch ein Chirurg kann sich auf eine bestimmte Operation durch Mentales Training effektiv vorbereiten, ein Musiker kann auf dem Weg zum Konzert seine Musikstücke nochmals durchgehen und der Außendienstmitarbeiter kann die Präsentation seines neuesten Produktes üben. Selbst das Kochen einer aufwändigeren Mahlzeit, die wir das erste Mal zubereiten, kann durch Mentales Training vorbereitet und damit die Erfolgsaussicht auf ein gutes Essen gesteigert werden.

### Wo können Sie mental trainieren?

Sie können eigentlich überall trainieren, wo Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht für etwas anderes benötigen. Manche trainieren als Beifahrer im Auto, als Reisende in der Bahn oder als Urlauber im Flugzeug. Wenn Sie etwas mehr Ruhe brauchen, üben Sie alleine in einem geschlossenen Raum. Ob Sie beim mentalen Trainieren liegen oder sitzen oder eventuell sogar im Stehen einige Tätigkeiten ansatzweise aktiv mitmachen, bleibt Ihnen selbst überlassen.

### Planen Sie Ihr Training

In die folgende Tabelle können Sie eintragen, was, wann und wo Sie mental trainieren wollen.

Was trainiere ich mental?	Wann trainiere ich mental?	Wo trainiere ich mental?
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•



## So bauen Sie eine Vorstellung auf

**Vorbereitung** | Auf was auch immer Sie sich vorbereiten wollen: Mit klar vorgestellten Handlungsschritten trainieren Sie die Steuereinheit, Ihr Gehirn. Neurowissenschaftler belegen dies durch bildgebende Verfahren.

**Erarbeiten Sie ein Drehbuch** | Am besten schreiben Sie zunächst ausführlich auf, was Sie üben möchten (siehe vorige Seite). Indem Sie die Tätigkeit genau analysieren, ist es möglich, Fehler oder Störfaktoren zu erkennen und die Präzision der Ausführung zu überprüfen. Schneller geht es allerdings, wenn Sie den Ablauf der Handlung nur intensiv mit allen bewussten Details durchdenken.

**Persönlich** | Wichtig ist, dass es sich um Ihre eigene, individuelle Bewegungsbeschreibung handelt. Gehen Sie dazu in Ihre eigene Perspektive.

Liegt eine genaue Beschreibung vor, gehen Sie – wenn möglich – den zu trainierenden Ablauf praktisch durch, um ihn anschließend zu konkretisieren und zu optimieren – zum Beispiel: „Was war besonders gut? Was kann ich anders und somit besser machen?“

Zu guter Letzt können Sie Ihre Handlung noch einmal ausführlich durchdenken beziehungsweise sich selbst vorsprechen, sodass Sie darüber einen inneren Zeitlupenfilm vor Augen haben – eine Art von „Kopfkino“.

**Definieren Sie die Knotenpunkte** | Der Zeitlupenfilm stellt nun Ihre Vorstellung der Tätigkeit dar. Allerdings hindert er Sie in dieser Form aufgrund der Detailgenauigkeit eventuell an der schnellen praktischen Ausführung. Unterteilen Sie daher die Handlung an entscheidenden Stellen – sogenannten Knotenpunkten – in einzelne Abschnitte. Geben Sie den einzelnen Knotenpunkten dann einen möglichst kurzen und für Sie aussagekräftigen Namen, ein Schlagwort.

Gehen Sie nun das Drehbuch nur noch als Kurzform durch, indem Sie sich gedanklich von Knotenpunkt zu Knotenpunkt „hangeln“. Je nach Gefühl können Sie die einzelnen Punkte auch mitsprechen. Vor allem bei komplexen Handlungsabläufen ist es nützlich, sich Knotenpunkte zu setzen. Ideal ist es, wenn die Abläufe im Kopf genauso lange dauern, als wenn Sie diese praktisch ausführen würden.

**Trainieren Sie mental** | Die erarbeiteten Handlungsvorstellungen können Sie nun jederzeit im Kopf ablaufen lassen und sie damit – möglichst regelmäßig – trainieren.

Am besten lässt sich der Handlungsablauf behalten, wenn das Mentale Training in entspanntem Zustand (siehe auch Seite 23) – zum Beispiel vor dem Einschlafen – durchgeführt wird. Damit die geübte Tätigkeit besonders gut ausgeführt wird, können Sie praktisches Üben und mentales Trainieren auch mehrmals nacheinander abwechseln.



## Ihr persönliches Drehbuch

### Mentales Training:

Ablaufbeschreibung	Knotenpunkte	Schlagwort

# Mentales Training in der Wirtschaft und im Arbeitsleben

Vergleichen wir die Anforderungen eines sportlichen Wettkampfs mit denen des Arbeitsalltags, finden sich durchaus Parallelen. Denn in beiden Situationen ist es wichtig, zu einem bestimmten Zeitpunkt optimale Leistungen erbringen zu können.

Damit wir mit verschiedensten belastenden Situationen im Berufsalltag optimal umgehen können, spielt es wiederum eine Rolle, ob es bereits entsprechende Vorstellungen der geforderten Handlung gibt. Die Arbeitspsychologie spricht hierbei von „inneren Landkarten“, die ein innerliches Abbild der Umwelt, der angestrebten Ziele sowie der eigenen Fähigkeiten zur Erreichung dieser Ziele umfassen.

**Erfolgreich** | Je besser und genauer ein inneres Modell ist, desto erfolgreicher kann eine Handlung ausgeführt werden.

Im Zusammenhang mit dem Berufsleben lassen sich drei Arten von Handlungen unterscheiden:

1. Routinehandlungen
2. Neu zu erlernende Handlungen
3. Handlungen unter Stress

Für Routinehandlungen gibt es meist schon angemessene Handlungsvorstellungen. Um neue Handlungsmuster zu erlernen, müssen jedoch erst entsprechende Vorstellungen entwickelt werden.

Hier findet sich ein weiterer Ansatzpunkt für das Mentale Training. So wurde zum Beispiel in den letzten Jahren Mentales Training für Chirurgen und Zahnärzte entwickelt.

**Auch unter Stress optimal reagieren** | Vor allem wenn es darum geht, unter Stress besonders wirksam und wirtschaftlich zu handeln, wird ein weiterer Nutzen von Mentalem Training deutlich: Auch höchst unerwünschte Situationen, die sich real kaum simulieren lassen, kann man trainieren. Piloten beispielsweise werden angeleitet, Notlandungen ohne Fahrwerk im Kopf zu trainieren. In die Vorstellung lassen sich also auch Aspekte von Situationen integrieren, in denen es schnell einmal „brenzlig“ wird.

**Vielseitig** | Um auch unter schwierigen Rahmenbedingungen einen „kühlen Kopf“ zu bewahren und die optimale Leistung abrufen zu können ist es nützlich, verschiedene Handlungsoptionen geistig parat zu haben.

Dabei kann das Mentale Training nicht nur auf Situationen vorbereiten. Es kann auch dabei helfen sicher zu sein, das gewünschte Verhalten selbst unter kritischen Bedingungen wirklich ausführen zu können (siehe auch ab Seite 31).

## Auch in der Rehabilitation verwendet

Mittlerweile wird das Mentale Training in vielen unterschiedlichen Arbeitsbereichen eingesetzt wie zum Beispiel in der Medizin, bei Musikern und bei Piloten. Da es die Gesundheit fördert, wird es zunehmend auch in Rehabilitations- und anderen Gesundheitseinrichtungen genutzt.

„Innere Landkarten“ stellen zum Beispiel auch beim Wiedererlernen des Gehens, etwa nach einem Unfall, einen wichtigen Therapiebaustein dar (Mayer et al., 2003, Hermann & Eberspächer, 1994). Patienten sind in dieser Situation häufig ängstlich und fühlen sich hilflos. Die klare Struktur des Mentalen Trainings, verbunden mit dem Gefühl, selbst etwas tun zu können, erleichtert den Betroffenen das Wiedererlernen und Stabilisieren der Gehbewegung. Darüber hinaus fördert das Training die Motivation und reduziert Spannungen. Aber auch zur Emotions- und Schmerzregulation, zum Beispiel bei Ängsten oder nach einer Operation, wurde Mentales Training bereits erfolgreich eingesetzt.



# Koordinationstraining – so unterstützen Sie Ihre psychische Leistungsfähigkeit

Koordinationstraining kann Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag erfolgreich zu bewältigen. Es wirkt sich nicht nur körperlich aus. Es verbessert außerdem die Aufmerksamkeit und dient somit auch der psychischen Leistungsfähigkeit. Gleiches gilt übrigens auch, wenn Sie regelmäßig moderat Ihre Ausdauer trainieren – zum Beispiel durch Laufen, Schwimmen oder Radfahren.

## Koordinationstraining hält fit

Im Sport ist es an der Tagesordnung: Skispringer balancieren auf einem Seil und jonglieren drei Bälle dazu. Eishockeyspieler laufen mit besonderen Schrittkombinationen schnell durch eine auf dem Boden liegende Strickleiter. Fußballer bewegen sich in der Gruppe rhythmisch klatschend und bestimmte Bewegungen ausführend über den Fußballplatz. Sie alle trainieren ihre Koordination. Diese wird in der Trainingslehre neben den konditionellen Fähigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer als eigenständige Leistungsvoraussetzung angesehen.

**Zusammenspiel** | Koordination ist das Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Muskulatur innerhalb eines Bewegungsablaufs.

Dabei werden beispielhaft einzelne koordinative Fähigkeiten unterschieden (siehe rechts). Aus dem Alltagsgebrauch sind Begriffe wie Geschicklichkeit oder Gewandtheit bekannt, die auch der Koordination zugeordnet werden.

## Informationen aufnehmen und verarbeiten

Die Informationsaufnahme und die geistige Verarbeitung von Informationen spielen eine entscheidende Rolle beim Zustandekommen einer koordinierten Bewegung. Auch wenn koordinative Fähigkeiten nur schwer veränderbar sind, lassen sie sich trainieren. Und das ist auch nötig, denn viele sportliche Anforderungen sind erst durch ein erhebliches Maß an koordinativem Training zu bewältigen – zum Beispiel beim Turnen oder der rhythmischen Sportgymnastik.

### Verschiedene Koordinationsfähigkeiten

Fähigkeit	Beispiel
Gleichgewichtsfähigkeit .....	Auf einem Bein stehen
Orientierungsfähigkeit .....	Zielen beim Basketball-freiwurf
Rhythmusfähigkeit .....	Im Takt zur Musik auf den Tisch trommeln
Reaktionsfähigkeit .....	Vollbremsung, wenn eine Katze vor das Auto läuft
Umstellungsfähigkeit .....	Schnelle Richtungsänderung, weil ein unerwartetes Hindernis auftaucht
Kopplungsfähigkeit .....	Seilspringen



## Die Kindheit ist entscheidend

Koordinative Fähigkeiten entwickeln sich vor allem im Kindesalter. Für den trainingswissenschaftlichen Leistungsaufbau ist es in vielen Sportarten daher wichtig, schon in jungen Jahren ein entsprechendes koordinatives Leistungsniveau zu erreichen. In der Pubertät stagniert zunächst der Entwicklungsverlauf durch die hormonellen und körperlichen Umstellungen.



### GUT ZU WISSEN!

**Koordination** | Auf [www.tk.de](http://www.tk.de) erfahren Sie, was schon Kindern hilft, ihre koordinativen Fähigkeiten auszubauen. Es gibt mehrere Filme zum Thema, einen Test sowie die DVD „Koordination ist kinderleicht“ zum Bestellen und Downloaden.  
**Webcode: 353912**

Das jüngere Erwachsenenalter (17 bis 20 Jahre) kann dann als Höhepunkt der koordinativen Entwicklung angesehen werden. Ohne gezieltes Training ist hier jedoch bereits nach wenigen Jahren ein negativer Trend festzustellen. Forschungsergebnisse belegen einen deutlichen Rückgang der Entwicklung nach dem 30. Lebensjahr und einen markanten Leistungsknick nach dem 40. Lebensjahr. Das Älterwerden zeigt sich demnach besonders deutlich in der Qualität unserer koordinativen Fähigkeiten.

Der Verlauf und das Tempo des Alterns hängen aber auch von der Lebensweise des Einzelnen ab. So können wir durchaus auch die Abnahme des koordinativen Leistungsvermögens durch entsprechendes Verhalten positiv beeinflussen. Je nach Trainingszustand, Trainingsintensität und -regelmäßigkeit wird das koordinative Leistungsvermögen mehr oder weniger schnell abnehmen.

## Gute Koordination beugt vor

Im Alltag kann eine gute Koordination auch helfen, verschiedenste Anforderungen und

Stress besser zu bewältigen. Situationen, die ein schnelles und zielgerichtetes Handeln erfordern, können besser gemeistert werden. Insofern hat ein Training der koordinativen Fähigkeiten zunächst vor allem einen vorbeugenden Charakter, um Verletzungen, Fehlbelastungen und körperlichen Einschränkungen im Alter entgegenzuwirken.

## Auch das Gehirn wird trainiert

Das koordinative Training wirkt auch positiv auf unser Gehirn: Unter anderem wurde in einer wissenschaftlichen Studie (Budde et al., 2008) festgestellt, dass bereits dreimal wöchentlich eine Stunde Koordinationstraining die Aufmerksamkeit verbessert. Das Koordinationstraining stärkt demnach insbesondere die Fähigkeit zur räumlichen Wahrnehmung. Das Gehirn muss unter anderem dabei die Zuordnung von Sinneseindrücken zu bestimmten Handlungen und die Orientierung des Körpers im Raum organisieren. Dies hat einen trainierenden Effekt, der sich auch in neuronalen Veränderungsprozessen zeigt.

Im Rahmen von tiereperimentellen Studien (Praag et al., 2005) zeigte sich, dass körperliches Training zu einem verbesserten Hirnstoffwechsel führt und sich dadurch auf die kognitive Leistungsfähigkeit positiv auswirkt. Darüber hinaus belegen diese Studien, dass verschiedene Trainingsformen zu unterschiedlichen Veränderungen im Gehirn führen. Ausdauertraining erhöht die Dichte der kleinen Blutgefäße im Gehirn, wohingegen regelmäßiges Koordinationstraining die Neubildung von Nervenverbindungen (Synapsen) anregt.





### So trainieren Sie Ihre Koordination

Jonglieren, Balancieren, Balldribbeln und Seilspringen sind nur einige einer Vielzahl von Möglichkeiten, um die eigene Koordination effizient, jedoch mit einfachen Mitteln, zu trainieren. Darüber hinaus zeigt es sich oft als unerwartet große Herausforderung und damit als weitere gute Trainingsmöglichkeit, Alltagsbewegungen mit der „schwachen“ Hand auszuführen (siehe auch Seite 12). Sie werden überrascht sein, wie ungewohnt sich manche Bewegungen wie beispielsweise Zähneputzen oder das Schälen einer Banane dann anfühlen. Im Folgenden finden Sie ein paar exemplarische Übungen, die Ihnen helfen können, Ihre koordinativen Fähigkeiten zu trainieren.

### Rechts-links-Kombinationen

- a) Bewegen Sie den rechten Ellbogen zum linken Knie und ziehen Sie dabei das linke Bein dem Ellbogen entgegen, bis der Oberschenkel waagrecht ist. Nach einigen Wiederholungen wechseln Sie die Seiten.
- b) Legen Sie Ihre linke Hand auf den Bauch und Ihre rechte Hand von oben auf den Kopf. Tätscheln Sie nun mit der rechten Hand Ihren Kopf und versuchen Sie gleichzeitig mit der linken Hand auf dem Bauch zu kreisen.

#### Variationen:

- Änderung der Kreisrichtung
- Auf dem Bauch tätscheln und auf dem Kopf kreisen
- Position der Hände tauschen
- Mit beiden Händen kreisen, jedoch jeweils in die entgegengesetzte Kreisrichtung



## Grimassen ziehen

Es gibt natürlich eine Vielzahl von Möglichkeiten, unsere Gesichtsmuskeln einzusetzen, um eine Grimasse entstehen zu lassen. Relativ einfach und von jedem durchführbar sind zum Beispiel folgende Bewegungen:

### Beispiele für Grimassen

- › Abwechselnd mit den Augen zwinkern
- › Die linke oder die rechte Augenbraue hochziehen oder beide zusammen
- › Den linken oder den rechten Mundwinkel nach oben ziehen
- › Die linke oder die rechte Wange aufblasen
- › Die Stirn runzeln
- › Einen Kussmund machen
- › Einen Schmollmund machen
- › Die Nase rümpfen
- › Grinsen
- › Eine Kombination einzelner Elemente: zum Beispiel die Nase rümpfen und gleichzeitig eine Augenbraue hochziehen

Besonders anspruchsvoll werden die Übungen dann, wenn Sie verschiedene Elemente hintereinanderhängen und dabei immer wieder die rechte und die linke Seite mit einbeziehen. Eine weitere Erhöhung des Schwierigkeitsgrades ist der Wechsel zwischen Bewegungen auf Kommando.



# Mentalstrategie 3

## Optimieren Sie Ihr Selbstbewusstsein

### Erwartungen an die eigenen Fähigkeiten

Wie wichtig es ist, dass im Hochleistungssport der Kopf mitspielt, zeigt das Phänomen des sogenannten Trainingsweltmeisters. Dieser Begriff beschreibt Athleten, die im Training durchaus Ergebnisse erzielen, die ihren körperlichen und technischen Leistungsvoraussetzungen entsprechen. Im Wettkampf hingegen bleiben sie (weit) hinter ihren Möglichkeiten zurück.

Der Grund dafür kann sein, dass diese Sportler unter den veränderten Rahmenbedingungen – in dem Fall im Wettkampf – an ihren Fähigkeiten zweifeln. Leistungssportler sind vor allem dann motiviert und stabil, wenn sie zum Beispiel vor einem Wettkampf oder einem Turnier selbstsicher und überzeugt sind, die Anforderungen hier und jetzt zu bewältigen.



### Sich selbst richtig einschätzen

Es ist jedoch nicht nur wichtig, von der eigenen Leistungsfähigkeit überzeugt zu sein. Der Betroffene muss auch erkennen, ob die Anforderungen einer Situation die eigenen Fähigkeiten klar übersteigen oder ob die Ziele vielleicht zu niedrig gesteckt sind. Beides wirkt sich in der Regel eher negativ auf das Selbstbewusstsein aus. So wäre es für einen Profifußballer völlig uninteressant, sich ein zu niedriges Ziel vorzunehmen, zum Beispiel bei zehn Elfmetern fünfmal zu treffen. Dies hätte keinen Reiz und wäre keine echte Herausforderung. Somit bringt ihn der erreichte „Erfolg“ auch nicht weiter. Im Gegenteil: Wenn der Fußballer sich unterfordert (fühlt), strengt er sich möglicherweise sogar weniger an und bleibt deswegen unter seinen Möglichkeiten.

Gerade in der wettkampffreien Zeit können engagierte Sportler entsprechende Erwartungen an die eigenen Fähigkeiten – sogenannte Kompetenzerwartungen – festigen und verbessern. Eine Möglichkeit dazu ist das sogenannte Prognosetraining (Eberspächer, 2007).

### So läuft das Prognosetraining

Wenn es ernst wird, erwarten Sportler von sich ein bestimmtes Ergebnis. Im Training ist dies nicht zwangsläufig der Fall. Dennoch sollten sie sich schon hier mit Erfolg und Misserfolg auseinandersetzen. Dazu können sie die psychischen Anforderungen des Wettkampfs auf das Training übertragen. Dies lässt sich anhand von fünf Schritten umsetzen.

#### Ablauf des Prognosetrainings (nach Eberspächer, 2007)

1. Ziel für die gestellte Aufgabe setzen
2. Ausführung
3. Prüfen, ob das Ziel erreicht wurde
4. Analysieren, warum das Ziel erreicht wurde beziehungsweise nicht erreicht wurde
5. Ziel bestätigen oder gegebenenfalls revidieren

Ausgangspunkt des Prognosetrainings ist es, sich zunächst ein bestimmtes Ziel zu setzen, also eine Prognose abzugeben. Erst dann wird gehandelt und schließlich die Leistung mit dem vorausgesagten Ergebnis abgeglichen. Hierbei wird zwangsläufig auch das Risiko eines Misserfolgs einkalkuliert. Außerdem lässt sich anschließend überprüfen, ob die Vorhersage erfüllt wurde oder nicht. So kann dann das Ziel für die nächste Übung nach oben oder unten korrigiert werden.

Vorrangiges Ziel des Prognosetrainings ist es, dass Sportler lernen, ihre eigene Leistungsfähigkeit richtig einzuschätzen und sich realistische Ziele zu setzen. Vor allem aber sollen sie die Überzeugung erlangen, auch unter schwierigen Bedingungen ihre optimale Leistung abrufen zu können.

## Prognosetraining für den Alltag

Ähnlich wie einem Profisportler ergeht es uns auch oft im Berufsalltag, teilweise sogar im Privatleben. Beruflich bestimmen wir selten, wann wir die nächste Versammlung leiten, die nächste Krisensitzung abhalten oder das nächste Mitarbeitergespräch führen müssen. Außerdem hat unser Handeln, ausgehend von einer Prognose, auch immer Konsequenzen, die für uns zum Teil gravierend sind. Positiv dann, wenn die Handlung erfolgreich war, und entsprechend negativ, wenn sich ein Misserfolg einstellt.

Schließlich sind wir im Alltag, und gerade im Beruf, oft mit Situationen konfrontiert, die einmalig sind. Im Bewerbungsgespräch gibt es beispielsweise nur eine einmalige Chance, sich zu präsentieren. Gelingt es nicht, den zukünftigen Arbeitgeber zu überzeugen, bekommt ein anderer Bewerber den Job.

**Pünktlich** | Ebenso wie im Leistungssport wird in vielen Situationen von uns Höchstleistung erwartet, und zwar zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt.



### An sich selbst glauben

Sind wir in schwierigen Situationen nicht davon überzeugt, unsere Möglichkeiten entfalten zu können, kann dies zu entsprechend schlechten Ergebnissen führen. Damit wir eine Aufgabe erfolgreich bewältigen können, müssen wir uns bewusst sein, was wir zu leisten im Stande sind und dass wir diese Leistung genau dann abrufen können, wenn es darauf ankommt.

**Selbstvertrauen** | Genau wie ein Sportler kann jeder lernen, Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten mithilfe des Prognosetrainings zu erlangen.

Um die Erwartungen an unsere Fähigkeiten im beruflichen und privaten Alltag zu verbessern, müssen jedoch nicht in jedem Fall alle Schritte genauso wie bei den Leistungssportlern erfolgen. Wir können schon eine Menge erreichen, wenn wir die Grundüberlegungen berücksichtigen. Hierzu werden im Folgenden exemplarisch einige Trainingsmöglichkeiten für Personen vorgestellt, die vor anderen Menschen oder Gruppen sprechen müssen und dabei Druck bis hin zum Stress erleben.

# Eine Rede halten – stellen Sie sich der Situation

Stress lässt sich in Redesituationen, aber auch sonst im Alltag, am besten minimieren, wenn Sie sich unangenehmen Situationen in einem individuell verantwortbaren Maß stellen. Oft wird dabei die Erfahrung gemacht, der Situation durchaus gewachsen zu sein. Dies stärkt die Erwartungen an die eigenen Fähigkeiten, erhöht das Selbstbewusstsein und vermindert Stress.

Die beste Möglichkeit, sich auf einen wichtigen Vortrag vorzubereiten, ist es, diesen bereits vorher einmal vor einem anderen Publikum zu halten. Wenn Sie beispielsweise häufiger im privaten oder halböffentlichen Rahmen – zum Beispiel in einem Verein – sprechen müssen, können Sie ganz ähnlich vorgehen, wie es im Folgenden für den Außendienstmitarbeiter eines Unternehmens dargestellt wird.

## Reden „auf Probe“

Bevor der Außendienstmitarbeiter zu einem wichtigen Kunden geht und dort zum Beispiel ein neues Produkt vorstellt, kann er zunächst vor und mit seinen Kollegen trainieren. Viele Firmen verwenden diese Übung als Routine, vor allem, wenn neue Produkte eingeführt werden sollen. Besonders wirkungsvoll ist es, wenn auch Vorgesetzte dabei sind oder sogar eine Kamera mitläuft. Wer diese Situation gut übersteht, wird den Auftritt beim Kunden beziehungsweise vor fremdem Publikum als wesentlich leichter empfinden, da er sich selbst in dieser Situation bereits einschätzen kann.



Wem der Kollegenkreis zu heikel ist, der kann zunächst auch Freunde oder den Ehepartner bitten, einmal das Publikum zu spielen. Für den extrem stressgeplagten Redner hat das private Umfeld den Vorteil, den Stress nochmals deutlich reduzieren zu können. Zum einen kann er offen über seine Schwierigkeiten und Sorgen sprechen, zum anderen ist es kein Problem, den Vortrag zu wiederholen. Wichtig ist es jedoch in jedem Fall, dass der Beitrag einmal als Ganzes gesprochen wird. Der Rückmeldung kann er zwei oder drei für ihn wichtige Verbesserungsvorschläge entnehmen und damit weiter dazulernen.

## Auch hier sind Ziele wichtig

**Aufgaben stellen** | Wo und vor wem Sie auch immer sprechen müssen: Stellen Sie sich dafür Aufgaben, die Sie erfüllen wollen.

Zum Beispiel: flüssiges Vortragen, wenig oder nicht ablesen, Zeit einhalten. Am besten ist es, Sie tragen auch bei der „Probe“ schon entsprechende Kleidung. Fragen Sie anschließend die Zuhörer, wie sie die Rede und Ihren Auftritt empfunden haben. Wollen Sie sich noch ein genaueres Bild machen? Dann zeichnen Sie Ihre Rede per Videokamera auf.

Ihr eigenes Erleben, die Rückmeldung der Zuhörer und gegebenenfalls die Aufzeichnung vergleichen Sie nun mit den Zielen, die Sie umsetzen wollten. Sie finden bestimmt einige Punkte, die Sie noch optimieren können. Ihr härtester Kritiker sind Sie wahrscheinlich selbst. Übersehen Sie aber keineswegs die Dinge, die Ihnen und Ihren Zuhörern positiv auffallen. Das ist das Fundament, auf dem Sie weiter aufbauen können.



## Die wichtigsten Regeln

Wollen Sie Ihre Rede unter subjektiven Stressbedingungen trainieren, sollten Sie also folgende Dinge beachten:

- Sie müssen sich vorbereiten wie auf „den echten“ für Sie wichtigen Vortrag.
- Sie brauchen Publikum, das sich mit dem Thema – zumindest ein wenig – auskennt und vor dem Sie sich nicht blamieren wollen.
- Sie sollten die Rede zu einem vorher festgelegten Zeitpunkt halten.
- Sie müssen die Redezeit einhalten.

Solche Trainings können in der Vorbereitung auch mehrfach durchgeführt werden. Allerdings sollte dies insgesamt nicht zu häufig und nicht zu schnell hintereinander geschehen.

## „Rhetorik-Trainingslager“

In besonders harten „Rhetorik-Trainingslagern“ müssen sich die Redner starken Redestress-Situationen stellen. Alle Beiträge werden aufgezeichnet, damit sich der Trainierende für die Analyse auch ein eigenes Bild von sich machen kann.

Einige Übungen solcher Rhetorik-Kurse sind zum Beispiel (vgl. Hermann & Schmid, 2003):

- Ein mit Manuskript vorbereiteter Redner muss das Manuskript überraschend vor dem Vortrag abgeben, darf sich aber noch ein paar Stichworte aufschreiben. Anschließend muss er dann vor der Gruppe überzeugend zu seinem Thema sprechen. Das ist, als wenn jemand sein Manuskript zu Hause liegen gelassen hat und dies erst kurz vor Beginn des Vortrages bemerkt.
- Ein Vortrag, der für eine halbe Stunde vorgesehen ist, soll überraschend nur noch 15 Minuten dauern. Der Redner bekommt die Aufgabe, den Beitrag so zu kürzen, dass es dem Publikum nicht auffällt. Die Souveränität soll erhalten bleiben und es soll auch nicht schneller gesprochen werden.
- Ein Redner wird immer wieder durch Unerwartetes – zum Beispiel Zwischenrufe, „Kommen und Gehen“ oder längeres Handy-Klingeln – unterbrochen. Er muss die Situation meistern, soll souverän bleiben und darf den Faden nicht verlieren.

Derartige Übungen geben die Sicherheit, mit schwierigen Situationen umgehen zu können. Klappt es zunächst nicht wie gewünscht, werden die Übungen – leicht abgewandelt – bei nächster Gelegenheit wiederholt.

## Üben Sie, wo es geht

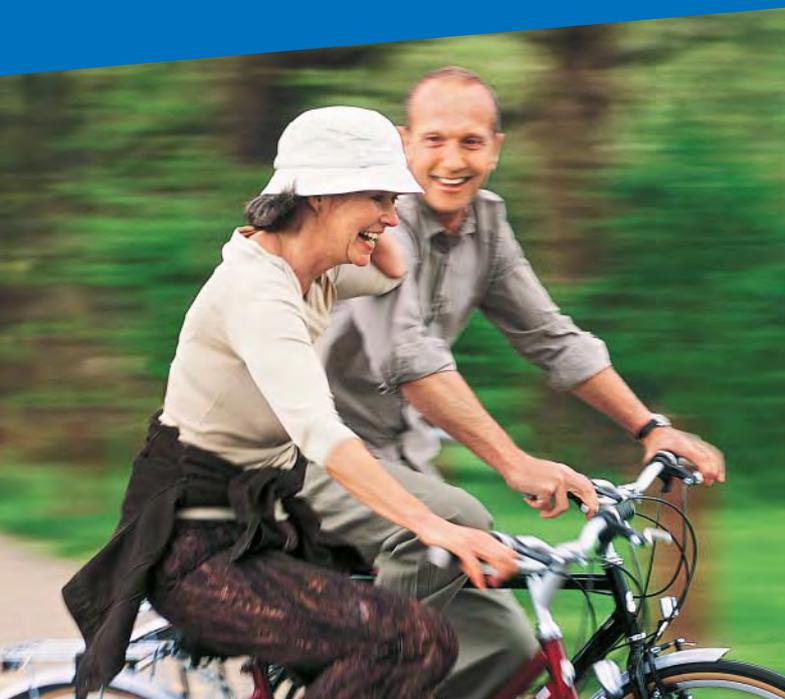
Manch einer wird sich fragen: „Wie kann ich am besten weiterüben, wenn sich die Gelegenheit nur selten bietet?“ Das Einfachste ist es, sich immer wieder in möglichst öffentliche Redesituationen zu begeben. Nutzen Sie Geburtstage, Hochzeiten oder Vereinsfeierlichkeiten. Melden Sie sich freiwillig, um einen Beitrag zu sprechen – die Übung stärkt die Erwartung an Ihre Fähigkeiten und macht den Meister.





# Mentalstrategie 4

Optimieren Sie Ihre Regenerationsfähigkeit



## Erholungsschleusen

Kein Leistungssportler treibt ausschließlich Sport in seinem Leben, zumindest nicht auf lange Sicht. Niemand ist in der Lage, immer nur zu trainieren und ansonsten ausschließlich zu essen, zu schlafen und Wettkämpfe zu bestreiten. Denn sowohl unser Gehirn als auch unser Körper funktionieren dann am besten, wenn sie nicht ständig beansprucht werden. Wichtig sind regelmäßige Phasen der Abwechslung und Entspannung. Alles andere überfordert uns auf Dauer und führt in schweren Fällen sogar bis hin zu einem Gefühl des Ausgebranntseins – dem sogenannten Burnout-Syndrom.

Für Leistungssportler wie für Normalbürger gilt: Um die täglichen Anforderungen dauerhaft gut zu bewältigen, brauchen unser Körper und unser Kopf Reserven. Eine Möglichkeit sind dabei sogenannte Schleusen (Eberspächer, 2008).

### Neue Kräfte aufbauen

Schleusen sind bewusst erlebte Situationen, die einem zum Beispiel dabei helfen, sich zwischen zwei anstrengenden Erlebnissen oder nach einer besonders schwierigen Situation zu erholen.

Stellen Sie sich zum Beispiel folgende Situation vor: Sie haben gerade den ganzen Vormittag über ein ziemlich ärgerliches Gespräch mit Ihrem Chef geführt und sind entsprechend gereizt. Diese Stimmung wird Sie auch noch beim Verlassen seines Büros und vielleicht sogar noch eine Weile an Ihrem Arbeitsplatz begleiten. Gleich darauf haben Sie jedoch ein wichtiges Kundengespräch, das Sie noch weiter beansprucht. Aber auch das Gespräch mit dem Chef am Vormittag belastet Sie noch. Dies kostet zusätzlich Energie, da momentan kein Raum dafür besteht, den Ärger abzubauen.

Das Kundengespräch verläuft daher unter Umständen ebenfalls nicht optimal, wodurch Sie noch stärker verärgert sind. So kann es sein, dass ein Ärgernis dem anderen folgt und Sie versuchen, durch erhöhten Energieeinsatz trotzdem gute Leistungen zu erzielen oder zumindest ein ordentliches Bild abzugeben. Der erhöhte Energiebedarf wird jedoch erst nötig, weil die eigenen Reserven durch den Stress erschöpft sind.

**Dauerhaft** | Damit Menschen überhaupt in der Lage sind, auf Dauer Stress-Situationen gut zu bewältigen, ist ein ökonomischer Umgang mit den eigenen Ressourcen notwendig.

Und hier kommen die sogenannten Schleusen ins Spiel. Dies können beispielsweise eine Tasse Kaffee im Restaurant sein oder ein gutes Gespräch mit jemandem, der nichts mit der vorausgegangenen Situation zu tun hat. Oder aber Sie gehen eine Runde um den Block oder fahren am Feierabend gemütlich mit dem Fahrrad nach Hause.

Schleusen können Ihnen helfen, das eigene Handeln wieder in den Griff zu bekommen. Die bewusste Zeit, die Sie sich nach einer anstrengenden Situation nehmen, kann auch als eine Art Puffer dienen, der Nachwirkungen zum Beispiel großen Ärgers abschwächt. Schließlich haben Sie so auch noch Zeit sich zu beruhigen, um Ihre eigenen Energien anschließend dosierter einzusetzen.

**Individuell** | Von fünfmal tief durchatmen über eine Abwechslung bis zu einer mehrstündigen Pause – was und wie lang eine Schleuse ist, ist individuell verschieden und muss von jedem selbst nach aktuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen festgelegt werden.





## Tauchen Sie ein in Ihre „Gegenwelt“

Ebenso wichtig wie der Einsatz von Schleusen im Alltag ist der Ausgleich durch das Eintauchen in die sogenannte Gegenwelt. Spitzensportler oder auch Spitzenmanager haben in der Regel ihre Gegenwelten, die sie regelmäßig aufsuchen. Sie sagen selbst, dass sie ohne diese Gegenwelten ihr sportliches oder berufliches Pensum nicht schaffen würden. So ist zum Beispiel von einigen Fußballnationalspielern bekannt, dass sie zum Ausgleich gern angeln oder Golf spielen. Wieder andere bezeichnen ihre Familie als idealen Ausgleich, andere widmen sich aktiv oder passiv der Musik.

**Kraft tanken** | Nicht nur für Spitzensportler oder Geschäftsleute sind Gegenwelten wichtig. Jeder sollte diese Möglichkeit nutzen, um im Alltag und im Berufsleben wieder Kraft zu tanken.

### Viele Möglichkeiten

Gegenwelten können kürzer oder länger aufgesucht werden. Mal sind nur ein paar Minuten möglich, manchmal hat man auch einen ganzen Urlaub lang Zeit. Hinter dem Begriff „Gegenwelt“ kann sich viel verbergen, zum Beispiel eine Yoga-Einheit, eine Wanderung, ein Skitag oder der Ausgleichssport am Abend nach getaner Arbeit. Es müssen jedoch nicht immer sportliche Aktivitäten sein. Sie können ebenso eine Nacht auf dem Hochsitz im Wald,

ein Wochenende im Wellness-Hotel oder auch die Zeit am Abend mit der Familie verbringen. Auch ein gutes Buch lesen oder gärtnern, musizieren oder Schach spielen kann die Funktion einer Gegenwelt haben.

**Unterstützung** | Jeder muss für sich selbst herausfinden, welche Gegenwelt ihn am besten unterstützt.

### So früh wie möglich beginnen

Viele Menschen leben ihre Gegenwelt erst, wenn sie im Ruhestand sind. Dann sollen all die Träume, die sie schon immer erleben wollten, in Erfüllung gehen. Doch dann ist es für viele Dinge oft schon zu spät. Der Körper spielt möglicherweise nicht mehr ganz mit und manche Menschen fühlen sich ausgebrannt und erschöpft.

Daher sollten Sie sich für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit schon früh eine Welt als Gegenpol zum Berufsalltag schaffen, in der Sie abschalten und Ihre Reserven wieder aufbauen können. Wenn Sie diesen Plan verfolgen, sind Sie in guter Gesellschaft. Denn – wie bereits oben erwähnt – brauchen auch Spitzensportler eine Gegenwelt zum Leistungssport und setzen sie auch ein. Es kommt ganz darauf an, was einen selbst abseits des Berufsalltags glücklich und zufrieden macht.





### Die Merkmale der Gegenwelt

Eine Gegenwelt ist der Gegensatz zur Berufswelt. Hier können wir Energie tanken und unsere „Akkus“ wieder aufladen.

Eine Gegenwelt ist durch fünf Merkmale gekennzeichnet. Diese werden im Folgenden am Beispiel einer Freiberuflerin/einer Selbstständigen (Anwältin, Handelsvertreterin, Psychologin o. Ä.) dargestellt, deren Gegenwelt das alpine Skifahren ist.

#### 1. In der Gegenwelt handeln wir nicht mit Blick auf irgendein Ergebnis, sondern aus Freude am Tun.

Die Freiberuflerin fährt Ski, weil ihr das Skifahren an sich Spaß macht. Hier will sie nichts Spezielles erreichen, sondern genießt einfach das Fahren, die Bewegung und den Schnee. In der Berufswelt hingegen muss sie sich stets am gewünschten Ergebnis orientieren.

#### 2. Das Handeln in der Gegenwelt wird nicht durch rationale Fakten begründet, sondern emotional.

Die Skifahrerin fährt ihre Schwünge und ihre Abfahrten nur deshalb, weil es ihr Freude bereitet und sie sich danach gut fühlt. In ihrer Berufswelt muss sie hingegen stets rational begründen, warum sie zum Beispiel gerade die eine Strategie empfiehlt und nicht die andere.

#### 3. In der Gegenwelt sind wir unser eigener Herr und bestimmen selbst, wann und warum wir etwas tun.

Die Skifahrerin entscheidet selbst, ob, wie und mit wem sie fährt. Obwohl sie als Selbstständige arbeitet, genießt sie in ihrem Beruf selten wirklich die Freiheit, so zu handeln, wie sie es sich wünscht. In der Regel richtet sie sich nach ihren Kunden beziehungsweise Klienten, der Marktlage oder auch dem Verhalten ihrer Mitbewerber.

#### 4. Muße als Zeit, die einem nach eigenem Wunsch zur Verfügung steht, ist ein wichtiger Aspekt der Gegenwelt.

In ihrer Gegenwelt bestimmt die Skifahrerin selbst, wann und wie lange sie auf der Piste bleibt – ohne strikte Zeitkontrolle. In ihrem Beruf hingegen steht sie oft unter externem Zeitdruck, und ihr Terminkalender gibt das Tempo vor.

#### 5. In der Gegenwelt gibt es keinerlei Verpflichtung, irgendetwas zu tun.

Die Skifahrerin genießt die Freiheit, Dinge zu tun oder zu lassen. Auch in ihrem Skiort muss sie nicht auf die Piste gehen – sie ist niemandem verpflichtet. Bei ihrer Arbeit geht sie Verpflichtungen ein und muss sie auch einhalten, sonst verliert sie den Auftrag.



# Schaffen Sie sich eine zweite Identität

Inhaltlich eng mit dem Konzept der Gegenwelt verknüpft sind auch sogenannte zweite Identitäten. Menschen, die nicht ausschließlich nur eine Identität leben, können – wie auch mit einer Gegenwelt – Stress im Alltag ausgleichen.

Vielen bekannten Profisportlern gelingt der Identitätswechsel sehr gut und sie beschreiben ihn als wohltuend und entspannend. So sind zum Beispiel viele neben ihrer sportlichen Tätigkeit gern Familienmitglied und kümmern sich gleichzeitig vielleicht noch um eine von ihnen gegründete oder unterstützte Stiftung, mit der sie anderen helfen.

## Jeder braucht eine

Wer keine zweite, dritte oder gar vierte Identität neben seiner sportlichen Karriere oder seiner Berufstätigkeit hat, ist unter Umständen ein armer Mensch. Denn er ist völlig davon abhängig, dass er allein durch seine tägliche Arbeit Erfolg hat und bestätigt wird. Gerät er beruflich in eine Krise, ist jemand mit nur einer Identität unmittelbar existenziell betroffen.

**Wichtig** | Für jeden Menschen ist es wichtig, neben seiner Hauptaufgabe (berufliche Tätigkeit, Studium, Elternzeit ...) zumindest eine andere Identität zu leben.

## Es gibt zahlreiche Möglichkeiten

Viele Menschen leben ihre zweite Identität in der Familie oder bei langjährigen Freunden. Auch der Ingenieur, der den Tag über schwierige technische Probleme lösen muss, sollte zu Hause nicht weiter nur als Fachmann herumlaufen. Er ist möglicherweise viel mehr gefragt und gefordert in seiner Rolle als Elternteil oder Ehemann. Möglicherweise ist er auch noch begeisterter Vorsitzender eines Sportvereins oder politisch aktiv. Voraussetzung ist eine verantwortbare Zeiteinteilung.

**Ausgleich** | Wenn mehrere Identitäten mit ganzem Herzen gelebt werden, überfordert dies den Betroffenen nicht, sondern kann im Gegenteil sogar hohe Anforderungen in den jeweils anderen Lebensbereichen ausgleichen.

## Eins nach dem anderen

Damit mehrere Identitäten als Ausgleich erlebt werden, müssen diese zeitlich voneinander getrennt werden: Als spielender Papa am Handy Kunden zu beraten ist für keine der mindestens drei beteiligten Personen wirklich befriedigend und für den Betroffenen selbst purer Stress.

Außerdem sollten die verschiedenen Identitäten unterschiedliche Qualitäten haben. Wenn zum Beispiel der Beruf die eine Identität ist, kann etwa die Position in der Familie die andere sein und der Vereinsvorsitz eine weitere. Damit sich auch hier der „Akku“ trotz des hohen Engagements aufladen kann, sind drei Dinge wichtig: zeitliche Freiräume, regelmäßige und ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Schlaf. Dann werden mehrere Identitäten auf jeden Fall helfen, den Alltag erfolgreich und gesund zu meistern.



Für viele Menschen ist die Elternrolle eine befriedigende zweite Identität.

## Entspannen Sie sich – verschiedene Techniken

Entspannungstechniken werden im Leistungssport schon sehr lange gezielt eingesetzt. Manche davon müssen länger eingeübt werden, andere werden direkt – zum Beispiel via MP3-Player – konsumiert und ausgeführt.

Hilfreich sind diese Techniken für Sportler vor allem zur Regeneration oder als Einschlafhilfe am Vorabend eines Wettkampfs. Außerdem regulieren sie allgemein die Muskelspannung und beugen zu hohen Beanspruchungen des leistungssportlichen Alltags vor.

### Jeder für sich

Was dem einzelnen Athleten zur Entspannung verhilft, kann sehr unterschiedlich sein. Jeder muss zunächst für sich herausfinden, welche Technik für ihn persönlich angenehm und wirkungsvoll ist. Die gängigsten Entspannungsverfahren, die Sportler anwenden, sind in der folgenden Grafik dargestellt.

#### Verschiedene Entspannungsverfahren

- › Autogenes Training
- › Progressive Muskelentspannung
- › Atementspannung
- › Yoga (entspannende Anteile)
- › Musik

Neben den oben genannten Verfahren dienen Sportlern auch andere Möglichkeiten zur Entspannung. Zum Beispiel ein lockeres, beruhigendes Gespräch mit Mannschaftskollegen, Betreuern oder vielleicht sogar mit dem Trainer. Entspannen können auch Selbstgespräche (siehe auch ab Seite 13). Generell wird

von vielen Sportlern individuell zusammengestellte Musik aller Stilrichtungen eingesetzt, um sich zu aktivieren oder zu entspannen.

Aber auch für Menschen, die nicht engagiert Sport treiben, können Entspannungstechniken hilfreich sein. Zwei einfache, von Sportlern gern verwendete Verfahren werden im Folgenden beschrieben. Diese Techniken können Sie ebenfalls nutzen. Die eine können Sie sofort einsetzen, die andere lässt sich in wenigen Tagen einüben.

#### GUT ZU WISSEN!



**Entspannung |** Die CDs der TK „Atementspannung“ und „Progressive Muskelentspannung“ können dazu beitragen, dass Sie entspannt durch Ihren Alltag kommen. Die CDs gibt es bei Ihrer TK vor Ort oder unter [www.tk.de](http://www.tk.de), **Webcode: 049412.**



## Regulieren der Muskelspannung und kurzfristiges Entspannsatmen

Angenommen, Sie haben in wenigen Minuten ein wichtiges Gespräch und sind plötzlich sehr angespannt: Akzeptieren Sie zunächst diesen Zustand als etwas Normales. Versuchen Sie dann, so gut es geht zu entspannen. Nehmen Sie dazu eine gemütliche Sitzhaltung ein oder stellen Sie sich bequem hin.

Atmen Sie nun ganz ruhig durch die Nase ein und durch den Mund bei nur minimal geöffneten Lippen wieder aus. Bemühen Sie sich dabei vor allem, lange und tief auszuatmen – mindestens doppelt so lange, wie es dauert, einzuatmen. Lassen Sie die Schultern beim Einatmen hängen. Der Übergang vom Einatmen zum Ausatmen sollte fließend sein. Warten Sie nach dem Ausatmen kurz, bis Ihr Körper nach dem nächsten Atemzug verlangt.

Ob Sie ruhig atmen, erkennen Sie vor allem an der Bauchdecke, die sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Am besten gegen Stress ist es, wenn Sie nur circa sechs- bis achtmal pro Minute ein- und ausatmen. Achten Sie als wichtiges Anzeichen dafür, wie entspannt Sie sind, auf Ihre Unterlippe – sie sollte möglichst locker sein.

Bewegen Sie sich unmittelbar vor Ihrem Gespräch betont ruhig. Selbst dann, wenn Sie unter Zeitdruck sind und noch eine gewisse

Strecke zum verabredeten Ort zurücklegen müssen, hetzen Sie nicht. Begrüßen Sie Ihr Gegenüber dann in aller Ruhe und stehen oder sitzen Sie aufrecht und sicher.

## Atementspannung in 15 Schritten

Die Atementspannung in 15 Schritten (Hermann & Schmid, 2003) braucht eine gewisse Übung. Dafür können Sie aber auf lange Sicht davon profitieren. Wenn Sie die Technik beherrschen, benötigen Sie hierfür gerade einmal zehn Minuten. Üben Sie einmal täglich an einem ruhigen Ort. Dann können Sie die Übung bereits nach zehn bis 14 Tagen jederzeit einsetzen.

Wenn Sie das Entspannsatmen mindestens einmal täglich über zehn Tage geübt haben, spüren Sie, wie Sie immer leichter und schneller einen Entspannungszustand erreichen. Sie fühlen sich nach den Übungen frischer und ruhiger als zuvor. Ihr Gehirn erhält mehr Sauerstoff und Sie sind konzentrierter.

Sie können die Übung auch abkürzen und nur noch die letzten vier Schritte ausführen. Behalten Sie zumindest die zwei- bis dreiminütige Kurzform als tägliche Übung bei. Diese Kurzform können Sie nun auch einsetzen, um sich unmittelbar auf psychisch beanspruchende Situationen in Beruf und Privatleben vorzubereiten.



## Und so geht's in die Atementspannung – die einzelnen Schritte

1. Nehmen Sie eine bequeme Sitz- oder Liegehaltung ein. Legen Sie die Arme seitlich ab und schließen Sie die Augen.
2. Stellen Sie zunächst einen gleichmäßigen Atemrhythmus her. Beobachten Sie in Gedanken, wie sich Ihre Bauchdecke im Rhythmus der Atmung hebt und senkt. Ziehen Sie die Schultern beim Einatmen nicht hoch, sondern lassen Sie diese locker nach unten hängen beziehungsweise auf die Unterlage sinken. Atmen Sie so zehn- bis 20-mal.
3. Wählen Sie dann einen Atemzug aus, und stellen Sie sich beim möglichst langen Ausatmen vor, wie sich Ihr vorrangig genutzter Arm von der Schulter bis in die Fingerspitzen immer mehr entspannt.
4. Beobachten Sie anschließend in Gedanken wieder, wie sich die Bauchdecke im Rhythmus der Atmung gleichmäßig hebt und senkt. Atmen Sie so circa zehnmal.
5. Wählen Sie dann wieder einen Atemzug aus, und stellen Sie sich beim möglichst langen Ausatmen vor, wie sich der andere Arm von der Schulter bis in die Fingerspitzen immer mehr entspannt.
6. Beobachten Sie anschließend in Gedanken wieder, wie sich die Bauchdecke im Rhythmus der Atmung gleichmäßig hebt und senkt. Machen Sie wieder circa zehn Atemzüge.
7. Wählen Sie dann wieder einen Atemzug aus, und stellen Sie sich beim möglichst langen Ausatmen vor, wie sich Gesichts- und Nackenmuskeln immer mehr entspannen.
8. Beobachten Sie anschließend in Gedanken wieder das gleichmäßige Heben und Senken der Bauchdecke im Rhythmus der Atmung – und das wiederum zehn Atemzüge lang.
9. Wählen Sie dann wieder einen Atemzug aus, und stellen Sie sich beim möglichst langen Ausatmen vor, wie sich Brust, Bauch und Rücken immer mehr entspannen.
10. Beobachten Sie anschließend in Gedanken wieder, wie sich die Bauchdecke im Rhythmus der Atmung gleichmäßig hebt und senkt. Atmen Sie wieder zehnmal.
11. Wählen Sie dann wieder einen Atemzug aus, und stellen Sie sich beim möglichst langen Ausatmen vor, wie sich Beine und Füße immer mehr entspannen.
12. Beobachten Sie anschließend in Gedanken wieder zehn Atemzüge lang das gleichmäßige Heben und Senken der Bauchdecke im Rhythmus der Atmung. Vergegenwärtigen Sie sich dann nacheinander nochmals das Gefühl entspannter Arme – zuerst der vorrangig genutzte, dann der andere –, des entspannten Gesichts und des Nackens, der entspannten Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der entspannten Beine und Füße.
13. Wählen Sie dann wieder einen Atemzug aus und versuchen Sie, mit dem langen Ausatmen das Gefühl der Entspannung im ganzen Körper weiter zu vertiefen.
14. Atmen Sie noch einige Male gleichmäßig ein und aus. Atmen Sie dann intensiv ein, ziehen Sie dabei die Schultern hoch, öffnen Sie die Augen und zählen Sie jeden der abschließenden fünf Atemzüge von fünf bis eins rückwärts.
15. Stehen Sie auf und bewegen Sie sich locker.



# Mentalstrategie 5

Lassen Sie sich durch andere unterstützen

## Jeder Mensch braucht die Unterstützung von anderen

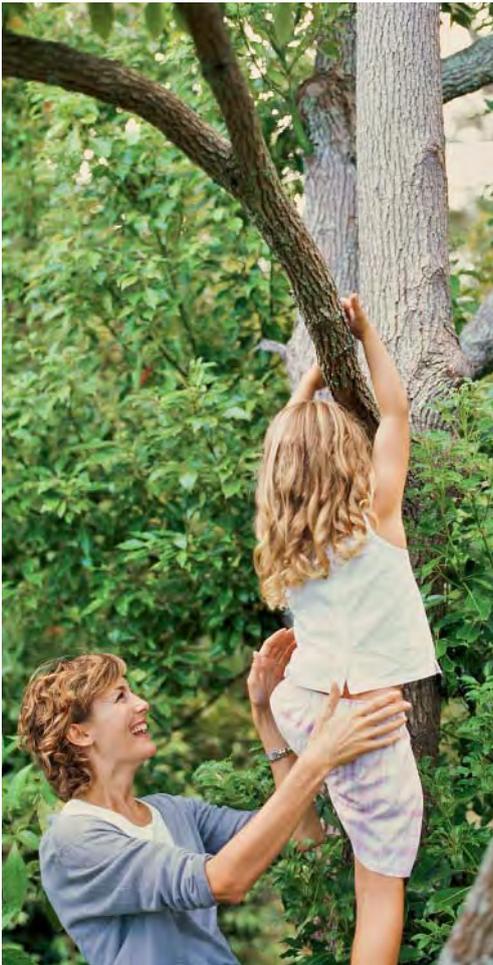
Mannschaftssportler schwärmen oft schon allein deshalb von ihrem Sport, weil sie gemeinsam mit der Gruppe viel erleben, Erfolge möglich machen und feiern können. Aber auch Misserfolge können mithilfe der anderen verarbeitet werden. Bekannte Persönlichkeiten in Einzelsportarten wie zum Beispiel Tennis oder Golf betonen ebenfalls immer wieder, wie wichtig für sie die begleitenden Menschen in ihrem nahen Umfeld für ihr Wohlbefinden und ihre Erfolge sind.

Und verletzte Sportler bedanken sich häufig nach ihrer Rückkehr ins Wettkampfgeschehen auch öffentlich für das persönliche Engagement von Physiotherapeuten und Medizinern, die sie nicht nur durch ihre fachliche Kompetenz unterstützt haben, sondern auch als Freun-

de für sie da waren. Ganz besonders wichtig sind für viele Leistungssportler auch die Partner, die Familie und die engsten Freunde.

Doch nicht nur Leistungssportler brauchen die Unterstützung anderer Menschen für das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Dies gilt auch für uns – am Arbeitsplatz genauso wie zu Hause.

**Soziale Unterstützung** | Wir alle profitieren von einem Umstand, der für Menschen als soziale Wesen existenziell wichtig ist: die Unterstützung durch andere, die sogenannte soziale Unterstützung.





### Wie „wirkt“ soziale Unterstützung?

Soziale Unterstützung wirkt auf zweierlei Weise:

1. Als genereller Haupteffekt
2. Als Puffer

Der Haupteffekt sozialer Unterstützung ist das Gefühl, von anderen Rückhalt zu erfahren. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die Befindlichkeit aus, ohne dass bewusst Hilfe geleistet wird und ohne dass eine bestimmte Belastungssituation vorliegt. Kurz gesagt: Diese Effekte treten „ganz nebenbei“ durch unser alltägliches Zusammenleben auf.

Sozialer Beistand wirkt als Puffer, wenn die positiven Effekte erst in bestimmten Stress- oder Krisensituationen auftreten. Menschen, die während solcher Situationen von anderen unterstützt werden, sind deutlich weniger von negativen Konsequenzen für Gesundheit und Wohlbefinden betroffen als Menschen ohne Beistand. Belastende Ereignisse oder Umstände werden sozusagen „abgepuffert“.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Haupteffekte vor allem dadurch entstehen, dass wir allgemein in ein soziales Netzwerk eingebunden sind. Zu Puffereffekten dagegen kommt es eher durch subjektiv wahrgenommenen Beistand an sich, da hier zunächst Hilfebedarf bestehen muss.

## Warum müssen uns andere unterstützen?

Andere Menschen können uns dabei helfen, sowohl Probleme im Alltag – zum Beispiel bei der Erziehung unserer Kinder, in der Ausbildung oder mit dem Partner – als auch Probleme im Beruf wie etwa Stress oder Überforderung zu bewältigen. So lassen sich kritische Lebensphasen leichter überstehen.

Schon seit vielen Jahren ist es durch wissenschaftliche Studien bekannt: Personen, die – zum Beispiel an ihrem Arbeitsplatz von Kollegen – emotional unterstützt werden, entwickeln deutlich weniger stressbedingte psychosomatische Beschwerden als Personen ohne Hilfe. Auch wenn jemand krank ist, wirkt sich soziale Unterstützung positiv auf den Prozess der Genesung aus. Wer sozial isoliert ist, hat jedoch ein deutlich erhöhtes Risiko für schwere und schwerste Erkrankungen.

**Negative Folgen sozialer Hilfe** | Es gibt auch negative Folgen eigentlich gut gemeinter Unterstützung. Zum Beispiel, wenn übereifrige Hilfe geleistet wird oder die eigene Selbstbestimmung durch zu viel Kontrolle verloren geht. Obwohl den Betroffenen eigentlich geholfen wird, fühlen sie sich wie „belagert“. Dies kann auch innerhalb der Familie passieren.

In jeder engeren Beziehung können Konflikte auftreten oder sogar Abhängigkeitsgefühle entstehen. Auch übertriebene Hilfe durch übermäßiges emotionales Engagement oder gar unpassender, unerwünschter Beistand können sich negativ auf das Befinden der hilfebedürftigen Person auswirken.

### Und wer unterstützt Sie?

Auch außerhalb des Leistungssports ist es für jeden Menschen wichtig, in seinem Umfeld Personen zu haben, auf die er sich verlassen kann.

Fragen Sie sich doch einmal:

- Wer geht Wege für mich, wenn ich sie nicht gehen kann, zum Beispiel bei Krankheit? Wer kann mir praktisch helfen, wenn ich von etwas zu wenig verstehe, zum Beispiel, wenn der Computer abstürzt? (→ Praktische Unterstützung)
- Wer hat Tipps und Ratschläge für mich, wenn ich sie brauche? (→ Informationelle Unterstützung)
- Wem kann ich meine Sorgen und Ängste erzählen, bei wem kann ich im Zweifelsfall sogar weinen, ohne dass es mir peinlich ist? (→ Emotionale Unterstützung)

All diese Unterstützung kann man auch bei Fachkräften „einkaufen“. Und das ist ab und zu auch nötig, wenn die Freunde nicht weiterhelfen können. Es ist jedoch wichtig und erstrebenswert, dass wir auch privat Menschen haben, die uns – und wir ihnen genauso – ein sozial unterstützendes Umfeld bieten. Wer hier bei sich Defizite erlebt, kann bei sich selbst anfangen, mit seinen persönlichen Stärken andere zu unterstützen. Die Chance ist groß, dass diese Unterstützung „zurückkommt“.



Bereits im Kindesalter ist ein unterstützendes soziales Umfeld wichtig.

# Literatur

- Broome, P. (2009). *Yoga für den Mann*. München: Nymphenburger.
- Broome, P., Bozic, G. (2006). *Yoga fürs Leben*. München: Gräfe und Unzer.
- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraßyk-Kendziorra, S., Pedro Ribeiro, Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, 441, 219–223.
- Cohen, S., Syme, S. L. (1985). *Social Support and Health*. San Francisco: Academic Press.
- Eberspächer, H. (2004). *Gut sein, wenn's drauf ankommt. Die Psycho-Logik des Gelingens*. München: Hanser.
- Eberspächer, H. (2007). *Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler. (7. Aufl.)* München: Copspress.
- Eberspächer, H. (2009). *Ressource Ich: Stressmanagement in Beruf und Alltag. (3. Aufl.)* München: Hanser.
- Gigerenzer, G., Todd, P. M., ABC Research Group (1999). *Simple heuristics that make us smart*. New York: Oxford University.
- Goldstein, D. G., Gigerenzer, G. (2002). Models of Ecological Rationality: The Recognition Heuristic. *Psychological Review*, Vol. 109, 1, 75–90.
- Hermann, H.-D., Eberspächer, H. (1994). *Psychologisches Aufbautraining nach Sportverletzungen*. München: BLV.
- Hermann, H.-D., Schmid, R. (2003). *Reden wie die Profis. Die perfekte Rede im Beruf*. Freiburg, Berlin, München: Haufe.
- Hirzt, P. (1993). Zur Theorie und Praxis der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten im Altersgang. In E. Conradi & R. Brenke (Hrsg.). *Bewegungstherapie. Grundlagen, Ergebnisse, Trends. (29–35)*. Berlin: Ullstein.
- Kramer, A. F., Erickson, K. I., Capitalizing on cortical plasticity: influence of physical activity on cognition and brain function. *Trends in Cognitive Sciences* 2007, 11, (8), 342–348.
- Mahoney, M. J., Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135–141.
- Mayer, J., Görlich, P., Eberspächer, H. (2003). *Mentales Gehtraining – ein salutogenes Therapieverfahren für die Rehabilitation*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
- Mayer, J., Hermann, H.-D. (2009). *Mentales Training*. Heidelberg u. a.: Springer.
- Meckel, M. (2007). *Das Glück der Unerreichbarkeit: Wege aus der Kommunikationsfalle*. München: Verlag.
- Muster, M., Zielinski, R. (2006). *Bewegung und Gesundheit. Gesicherte Effekte von körperlicher Aktivität und Ausdauertraining*. Heidelberg u. a.: Springer.
- Praag, van H., Shubert, T., Zhao, C., Gage, F. H. (2005). Exercise Enhances Learning and Hippocampal Neurogenesis in Aged Mice, *The Journal of Neuroscience*, September 21, 2005, 25 (38), 8680–8685.
- Schwarzer, R., Leppin, A. (1989). *Sozialer Rückhalt und Gesundheit*. Göttingen: Hogrefe.
- Söder, S., Hüsgen, S., Schlösser, P. (2006). *WOYO. Workout-Yoga*. München: Copspress.
- Spitzer, M. (2002). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg: Spektrum.
- Spitzer, M. (2004). *Selbstbestimmen*. Heidelberg: Spektrum.
- Spitzer, M. (2009a). Neugier und Lernen. *Nervenheilkunde*, 28, 652–654.
- Spitzer, M. (2009b). *Aufklärung 2.0. Gehirnforschung als Selbsterkenntnis*. Stuttgart: Schattauer.
- Stroth, S., Hille, K., Spitzer, M., Reinhardt, R. (2009). Aerobic endurance exercise benefits memory and affect in young adults. *Neuropsychological Rehabilitation*, 19 (2), 223–243.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253–272.
- Thorndike, E. L. (1898). *Animal intelligence: An experimental study of the associative processes in animals*. *Psychological Review Monograph Supplements*, 2 (4, Whole No. 8).
- Watzlawick, P. (Hrsg.) (1995). *Wie wirklich ist die Wirklichkeit? – Wahn, Täuschung, Verstehen*. München: Piper.

# Die Autoren

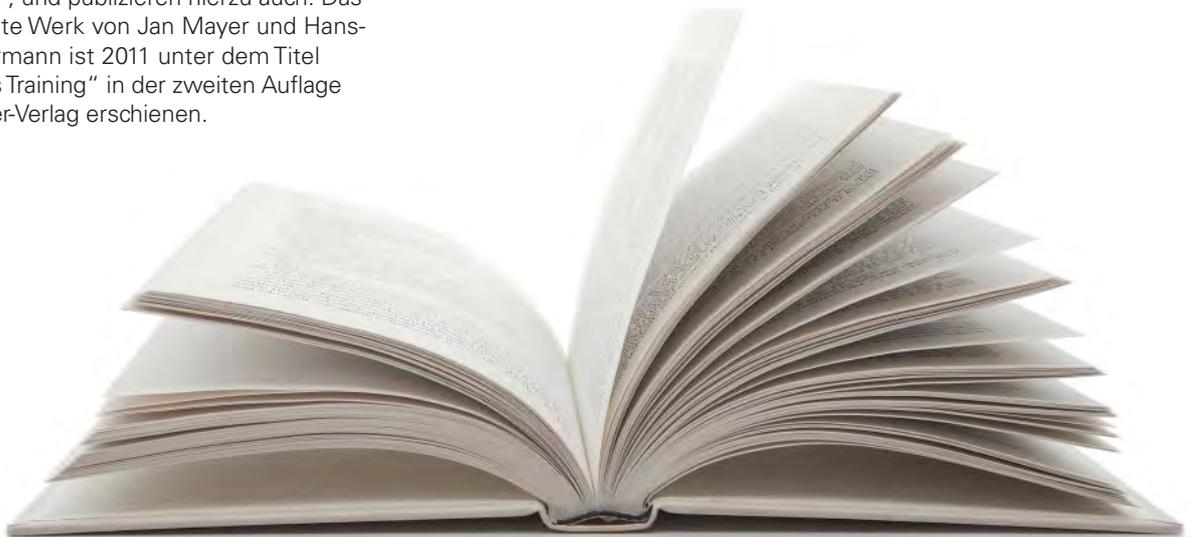
## Prof. Dr. phil. Hans-Dieter Hermann

ist Diplompsychologe und arbeitet seit über 20 Jahren psychologisch im In- und Ausland mit Leistungssportlern, Trainern und Managern. Seine Klienten und Ansprechpartner gehören international zu den Besten ihres Fachs. Bekanntheit erlangte er unter anderem als erster Sportpsychologe der Deutschen Fußballnationalmannschaft, für die er auch heute noch aktiv tätig ist. Prof. Hermann hat mehrere Bücher geschrieben und lebt mit seiner Familie in Schwetzingen.

## Prof. Dr. phil. Jan Mayer

ist Sportwissenschaftler M. A. und Diplompsychologe. Er betreut Leistungssportler psychologisch und arbeitet neben seinem Engagement beim Fußball-Bundesligisten 1899 Hoffenheim mit mehreren Nationalmannschaften, darunter die männlichen Jugend-Nationalmannschaften des Deutschen Fußball-Bundes, und mit den deutschen Skispringern. Seine Untersuchungen zu Mentalem Training in der orthopädischen Rehabilitation haben das Behandlungsangebot einer Vielzahl von Kliniken deutlich erweitert. Prof. Mayer ist regelmäßiger Autor von Fachpublikationen und lebt mit seiner Frau und den beiden Kindern in Heidelberg.

Gemeinsam betreiben die Autoren als Gesellschafter und Geschäftsführer das Unternehmen „Coaching Competence Cooperation Rhein-Neckar“ ([www.ccc-network.de](http://www.ccc-network.de)). Beide unterrichten außerdem an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. Sie halten Vorträge, vor allem zu den Themen „Stress“, „Motivation“, „Führung“ und „Team“, und publizieren hierzu auch. Das bekannteste Werk von Jan Mayer und Hans-Dieter Hermann ist 2011 unter dem Titel „Mentales Training“ in der zweiten Auflage im Springer-Verlag erschienen.



## Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und Krankenversicherung? Das TK-ServiceTeam ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar: **Tel. 0800 - 285 85 85**  
(gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

### Internet und E-Mail

Ausführliche Informationen und Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness finden Sie auf: **www.tk.de**

Bitte schreiben Sie Anfragen per E-Mail an: **service@tk.de**



**Techniker  
Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.