

Von Spitzensportlern lernen – Mentale Stärke am Arbeitsplatz

Dr. Martin Riethmüller

25. September 2015

**Gesundheitstag des
Sekretariatsnetzwerks**



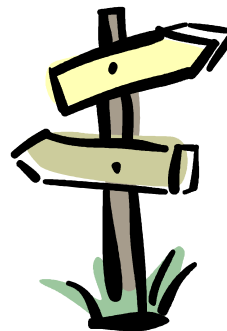
Ziele des Seminars



- *Das Konzept der **Mentalen Stärke** kennen lernen*
- ***sportpsychologische Techniken** durch gezielte Übungen in Ihren **Arbeitsalltag integrieren***
- ***Ablenkungen reduzieren** und Ihre **Konzentration steigern***
- *Ihre vorhandenen **Potenziale ausschöpfen***

Themen des heutigen Mini-Workshops

- *Mentale Stärke*
- *Konzentration steigern*
- *Aktivierung und Entspannung*
- *Selbstvertrauen und Motivation*
- *Visualisieren*



Mentale Stärke



Menschliches Handeln



- Ist jede motivierte, zielgerichtete Aktivität (meint Tun oder Unterlassen)
- Ist die Grundlage des (Über-)Lebens
- Agieren vs. Reagieren
- Abwägen zwischen Handlungsalternativen
- Basiert auf Wahrnehmungen und Bewertungen



Menschliches Wahrnehmen



**Jedes Ding hat drei Seiten:
eine, die ich sehe,
eine, die du siehst,
und eine, die keiner von uns beiden sieht.**

(Chinesisches Sprichwort)

Menschliches Wahrnehmen

- Die Welt ist ein Konstrukt unserer Gedanken
 - nur ein Abbild der Realität
 - weicht (mehr oder weniger) von der Realität ab
- Wahrnehmung basiert auf Informationsverarbeitung, fehleranfällig
 - selektive Wahrnehmung, Konzentration
- Starke interindividuelle Unterschiede durch Persönlichkeit, Erziehung und Erfahrung (Erbe vs. Umwelt)

Menschliches Bewerten



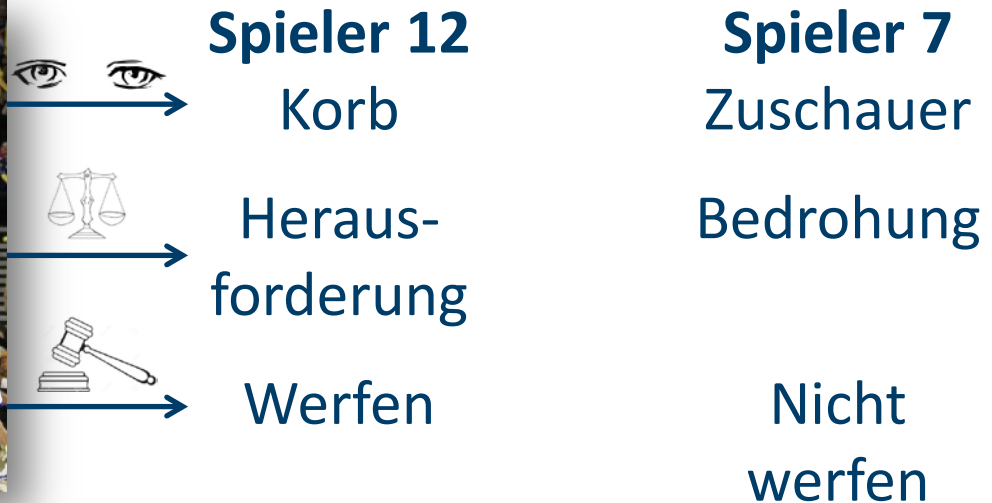
- Aktiviert durch Wahrnehmung
- Gegenstand: Situationen, Personen, Eigenschaften, Handlungen, Konsequenzen
- Basiert häufig auf Mustern und Einstellungen
 - Stereotype („Schubladendenken“)
 - Bewertungsfehler (z.B. Halo-Effekt, mere exposure, Ähnlichkeitseffekt)
- Interindividuelle Bewertungsunterschiede

Menschliches Entscheiden



- Entscheidungen abhängig von vorherigen Bewertungen
- 3 zentrale Faktoren
 - Tendenz, Verluste zu vermeiden (Bsp. Münzwurf)
 - Konsequenzen (kurz-, mittel- oder langfristig) werden bedacht
 - Faustregeln (schnelle Entscheidung; vor allem bei unsicheren Konsequenzen; Bekanntheitseffekt; Take-the-Best)

Menschliches Handeln



**Erfolg
wahrscheinlich**

**Misserfolg
wahrscheinlich**

Menschliches Handeln

Schlussfolgerungen:

Menschliches Handeln entsteht im Kopf!

Die Art und Qualität des Handelns wird durch Kognitionen bestimmt!

Kognitionen unterliegen vielfältigen äußeren (Rahmenbedingungen, Zuschauer, äußerer Druck) und inneren Faktoren (Erfahrungen, Überzeugungen, Persönlichkeit, innerer Druck)!



Mentale Stärke



„ **Mentale Stärke** ist die Fähigkeit, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen“

(Löhr, 2012, S. 20)

Mentale Stärke



Durch Mentale Stärke erreicht man **maximale Leistung** zu einem **klar definierten Zeitpunkt** und bei jeder Bedingung.

Nur 20% der Athleten erreichen bei Wettkampfhöhepunkten (EM, WM, Olympische Spiele) ihre Bestleistung.

Athleten verlieren nicht ihre Fähigkeiten, sie verlieren das **Vertrauen**, ihre Fähigkeiten hier und jetzt abrufen zu können.

(Willis, 2013)

Mentale Stärke





Konzentration steigern





Fakten zur Konzentration

- **Eingeschränkte Verarbeitungskapazität** des Gehirns → Aufmerksamkeit auf bestimmte Reize bei gleichzeitiger Ausblendung anderer Reize (Stoll et al., 2010)

= willentliche **Fokussierung** der Aufmerksamkeit

- „**Scheinwerfer**“-Analogie
- Wichtig im Sport:
Im Hier-und-Jetzt sein!





Aufmerksamkeitsdimensionen nach Nideffer (1977)

weit-external

Optimal, um komplexe Situationen zu „lesen“ und Umfeld einzuschätzen; ermöglicht hohes Maß an Antizipation

eng-external

Erforderlich beim Reagieren auf situative Anforderungen und externe Reize, Aufmerksamkeit eingengt und fokussiert

weit-internal

Analyse des Eigenzustandes und der Gesamtbefindlichkeit, z.B. vor Entscheidungen; wichtig für schnelles Lernen

eng-internal

Optimal, um Sensibilität für psychische und somatische Prozesse zu erwerben; erforderlich, um sich zu zentrieren und regulieren



**internal vs.
external
eng vs. weit**

Zusätzlich Kanäle: auditiv, visuell, kinästhetisch/taktil



Fakten zur Konzentration

Störungen der Konzentration durch:

- **Physischer** Zustand (Erregtheit, Erschöpfung)
- **Ernährung** (Energielevel, Verdauung)
- **Emotionaler** Zustand (Erfolg/Misserfolg, positive vs. negative Emotionen)
- **Gedanken** (Fokus auf Zukunft oder Vergangenheit)
- **Umgebung** (Konzentrationskiller)





Allgemeine Konzentrationstipps

- Ausreichend Schlafen (Erschöpfung)
- Pausen positiv gestalten (Pausengestaltung)
- Regelmäßig über den Tag verteilt essen und trinken (Energielevel)
- Kaffee wirkt erst nach 20 Minuten
- Gedanken auf das Hier und Jetzt richten (Gedankenmanagement)
- Tag positiv abschließen – Tagesabschlussritual



Konzentrationstechniken fürs Büro

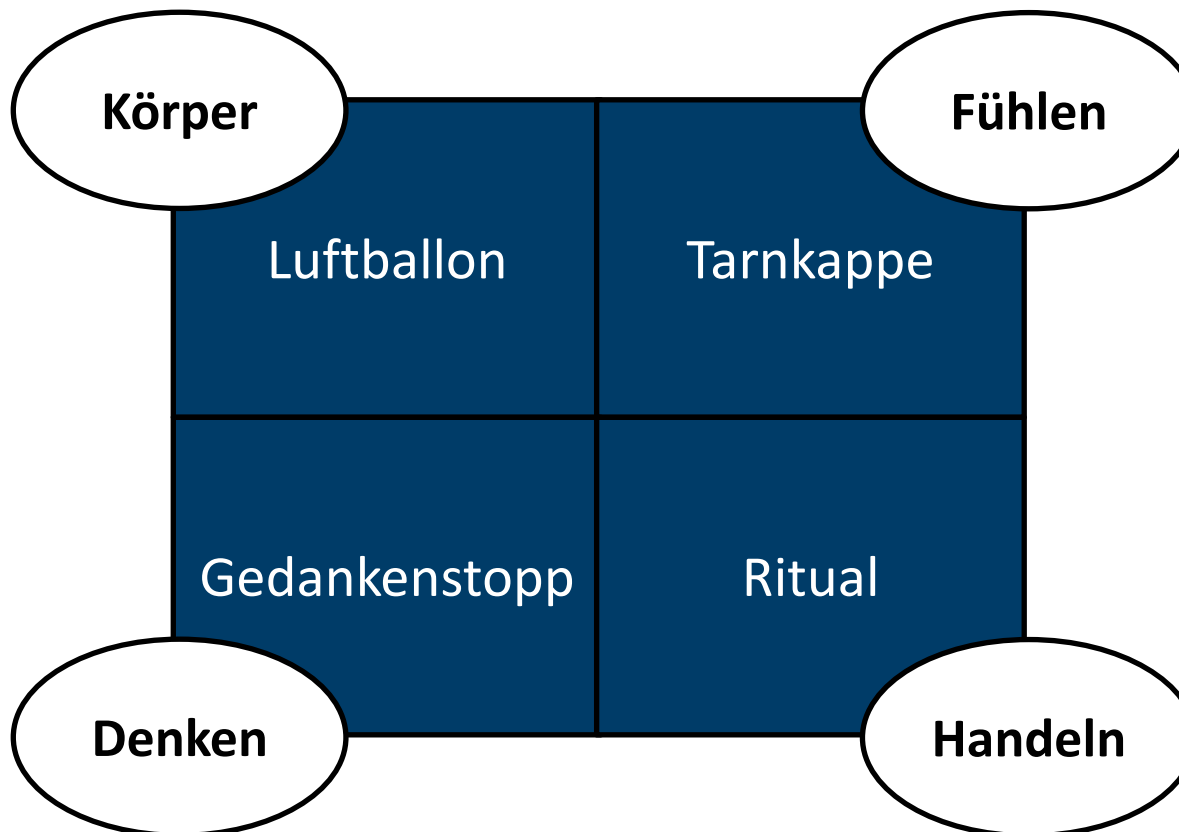
Performance-Quadrat (Kogler, 2006)





Konzentrationstechniken fürs Büro

Performance-Quadrat





Konzentrationstechniken fürs Büro

Performance-Quadrat Körper

„Luftballon“

- Bauch durch einatmen wie Luftballon aufblasen
- Hände unterstützend an die Seite legen, Fingerspitzen gehen beim Einatmen auseinander
- Sekunden beim Aus- und Einatmen zählen (2:1)





Konzentrationstechniken fürs Büro

Performance-Quadrat Denken



„Gedankenstopp“

- Störende Gedanken identifizieren und aufschreiben (**rote Gedanken**)
- Leistungsfördernde (positiv Formulierte) Gedanken aufschreiben (**grüne Gedanken**)
- Kommt **roter Gedanke**, Stoppschild imaginieren und mit **grünem Gedanken** kontern



Konzentrationstechniken fürs Büro

Performance-Quadrat Emotionen



„Tarnkappe“

- Störendes aus der Umgebung ausblenden, Bewertungsangst reduzieren
- Vorstellen, Glaskuppel mit Tarnvorrichtung schließt sich
→ man kann raus schauen, aber wird nicht gesehen
- Konzentration auf das, was in Glaskuppel ist



Konzentrationstechniken fürs Büro

Performance-Quadrat Handeln



„Ritual“

- Routinen helfen dabei, Konzentration aufzubauen und Ablenkung zu vermeiden
- Immer gleiche Handlung
- Auf Sportart bzw. Arbeitssituation anzupassen
- Beispiel: Tennisball und Datum



Konzentrations Technik Fallbeispiel Schütze

- hat zwischen dem Schießen am Stand kurze Pausen, in denen er Negatives denkt
 - *Bauchatmung und Rückwärtszählen in Dreierschritten von 999*
- Am Stand, wenn es gut läuft, springt innerer „Taschenrechner“ an; Erfolgsdruck
 - *Stoppschild; imaginieren, wie er Taschenrechner zerschießt*





„Wenn Störsituation, dann Attention Spot“

Bitte in der Einzelreflexion das Arbeitsblatt „Attention Spots“ bearbeiten.

- Meine Störsituationen (Konzentrationskiller)
- Meine möglichen Attention Spots





Wenn...dann Attention-Spots am Arbeitsplatz

	Visuell	Auditiv	Kinästhetisch -Gespür	Olfaktorisch	Gustatorisch
Stör-Situation:	Innen-eng	Innen-eng	Innen-eng	Innen-eng	Innen-eng
	Innen-weit	Innen-weit	Innen-weit	Innen-weit	Innen-weit
	Außen-eng	Außen-eng	Außen-eng	Außen-eng	Außen-eng
	Außen weit	Außen weit	Außen weit	Außen weit	Außen weit
Stör-Situation: Konflikt in unmittelbarer Nähe	Oase	„Nicht mein Bier“	Weg der Luft	Imaginiert: Meer	Imaginiert: Steak
	Sitzposition	„Ruhe bitte“	Sitzposition	-	Real: Kaugummi
	Bildschirm	iPod	Stressball	Mandarine	-
	Uhr	-	Aufstehen-ins Freie- Wind spüren	Aufstehen-ins Freie- Frischluf	-
Stör-Situation:					



Attention-Spot Drehbuch Leichtathletik

Sprint

	Gespür (kinästhetisch o. Aktivierungszustand)	Auditiv (außen oder innen)	Visuell (außen oder innen)
WK Vorbereitungsphase (30'-2')	- Körper aufwärmen - Atmung Ruhe und Sicherheit		- Energiesparlampe die langsam zu glühen beginnt Vorfreude
Unmittelbare WK Vorbereitung (2'-0')	- Atmung - Körper abklopfen Ruhe und Sicherheit	- Das ist mein Tag und mein Rennen Motivation	- Ziellinie - Start Motivation
Im WK	- Bodenkontakt Sicherheit	- Renn Motivation	- Gepard hinter sich Aggressivität



Aktivierung und Entspannung am Arbeitsplatz

Mehr Erholung, bessere Leistung, höhere Effizienz





Aktivierung und Entspannung

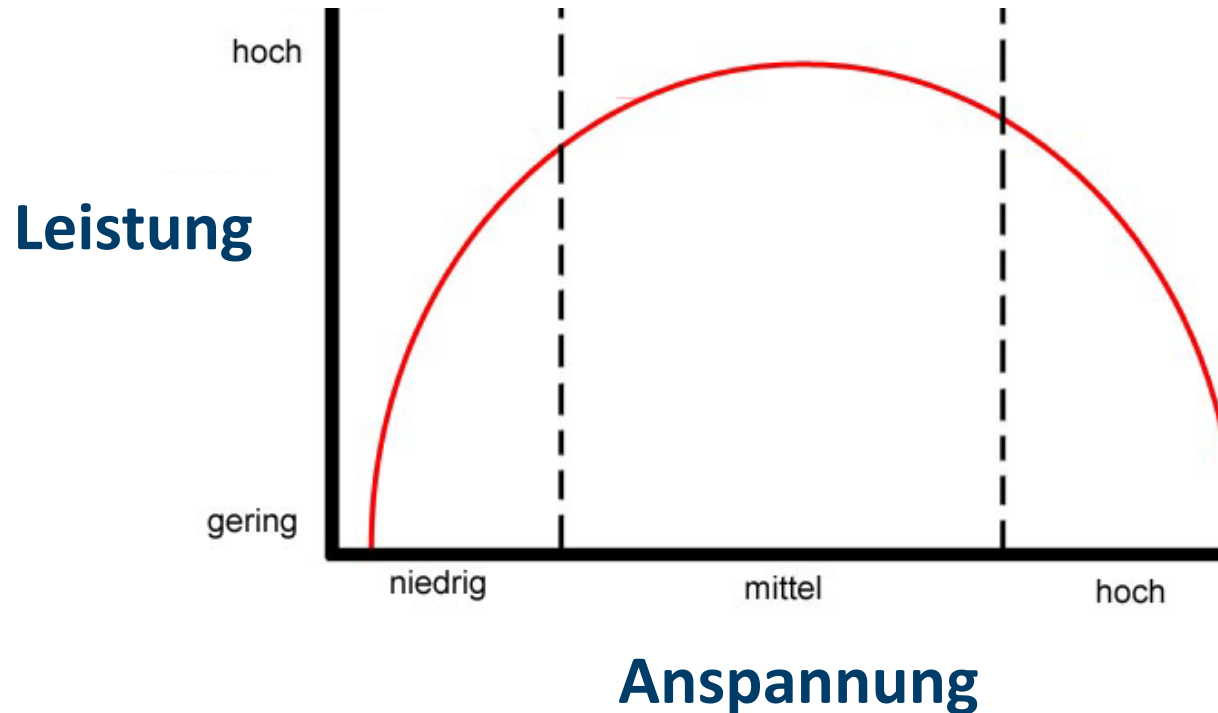
- **Wechselspiel** zwischen Aktivierung und Entspannung
- **physische** und **psychische** Komponente
- Vegetatives Nervensystem: Sympathikus („**fight or flight**“) und Parasympathikus („**rest and digest**“) → automatische Prozesse, die zu gewissem Grad beeinflusst werden können (bspw. regt Bauchatmung durch Massage der Eingeweide die Verdauung an)



Aktivierung und Entspannung

Wann ist die Leistung optimal?

Das Yerkes-Dodson-Gesetz (1908)





Aktivierung und Entspannung

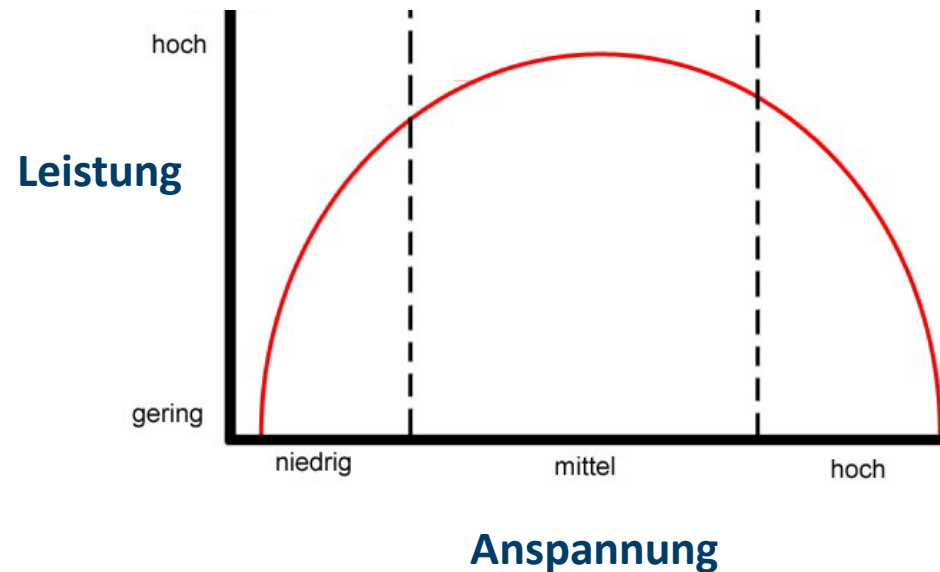
Wann ist die Leistung optimal?

Das Yerkes-Dodson-Gesetz (1908)

Aber, die mittlere, also optimale
Anspannung variiert:

- sportartspezifisch
- Individuell

Wichtig ist nicht die objektive
Bewertung der Anspannung,
sondern die subjektive Bewertung
der Leistungssituation durch den
Sportler → **Bedrohung vs.
Herausforderung**





Aktivierung und Entspannung

Wann ist die Leistung optimal?

Das Yerkes-Dodson-Gesetz (1908)

Zu viel Anspannung:

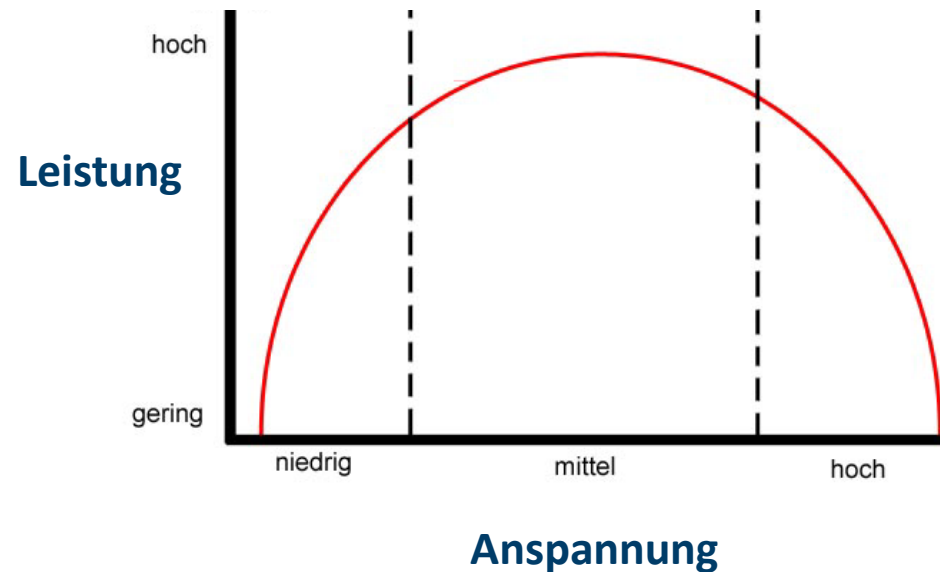
Verspannung und Verkrampfung

→ Entspannungstechniken

Zu wenig Anspannung:

Körperliche Spitzenleistung nicht abrufbar

→ Aktivierungstechniken





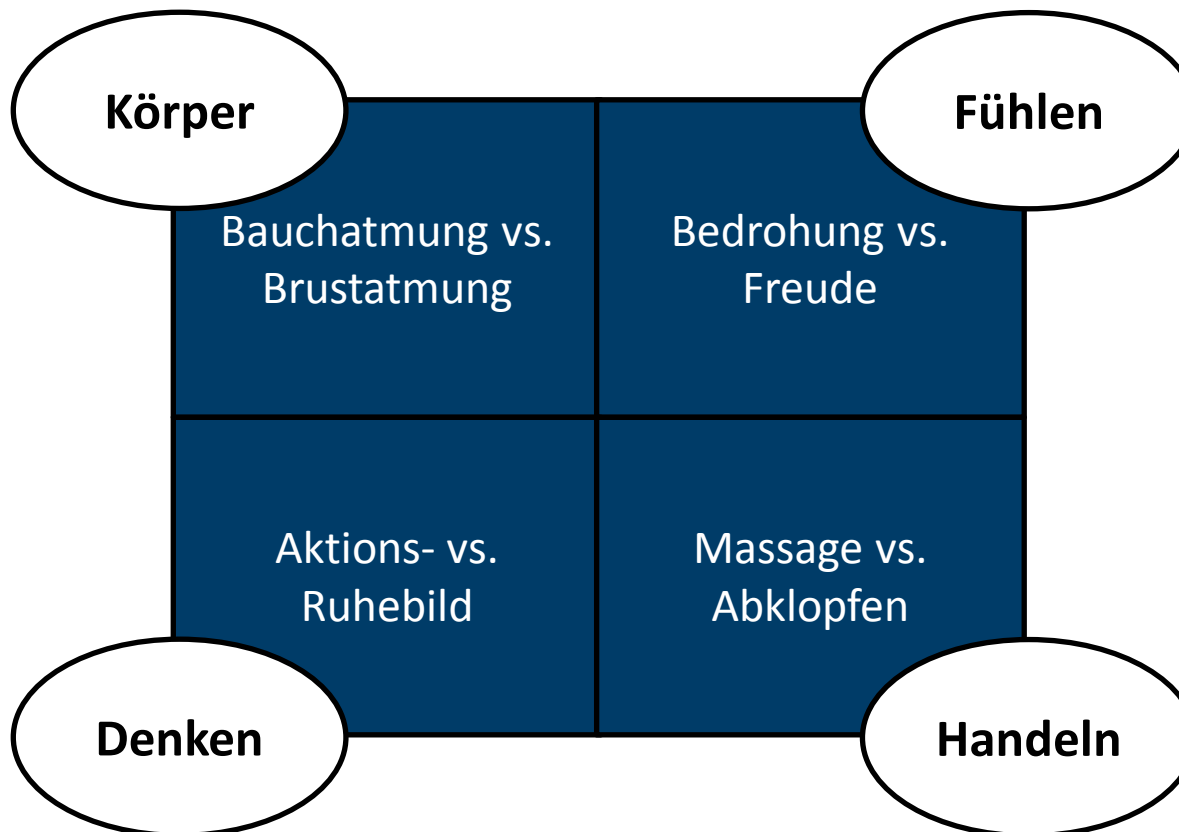
Entspannung durch Progressive Muskelrelaxation am Arbeitsplatz

- Entwickelt durch E. Jacobson (1938)
 - **Ziel:** Spannungen beseitigen
 - **Anspannung und Entspannung** einzelner Muskelgruppen
- Kurs über Hochschulsport buchbar
- Andere Verfahren: Auditives Training, Yoga...



Aktivierung und Entspannung

Performance-Quadrat





Befunde aus der Arbeitspsychologie

- Kürzerer Pausenabstand + aktivierende Stretchingübungen → **bessere kognitive Leistungen und Verhinderung von Leistungseinbußen**
- Körperliche Aktivierung bei älteren ArbeitnehmerInnen → **Verringerung der Schmerzwahrnehmung**

(Kallus & Eibel, 2010)

- 3 Min. Pausen: Stretchingübungen → **Höhere Produktivität + körperliches Wohlbefinden**

(Henning et al., 1997)



Conclusio aus der wissenschaftlichen Literatur

- Sport und Bewegung fördern die **Durchblutung des Gehirns**
- Sport und Bewegung optimieren **Lern- und Gedächtnisleistungen**
- Sport und Bewegung steigern das **Wohlbefinden** und das **Selbstbewusstsein**
- Sport und Bewegung fördern die **Anpassungsfähigkeit des Gehirns**



Selbstvertrauen und Motivation





Selbstvertrauen

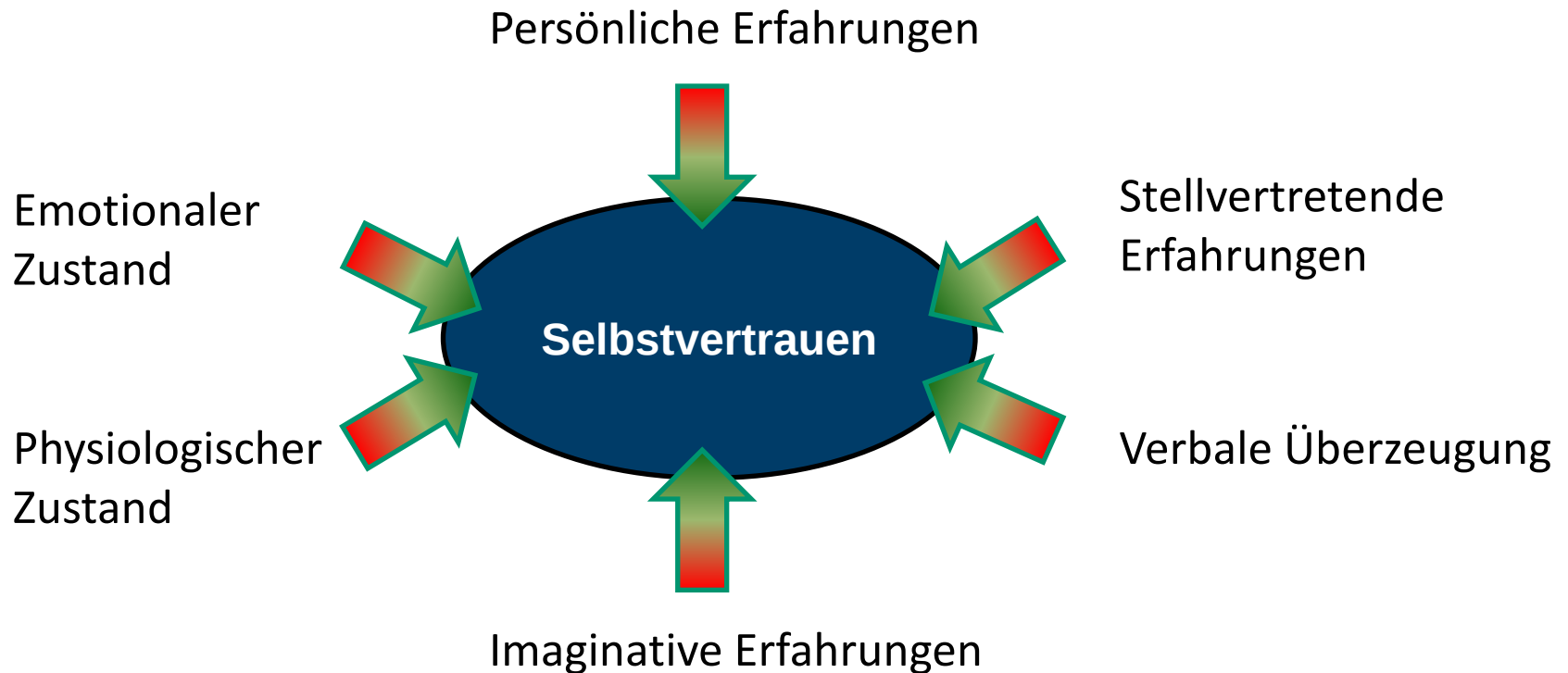
Selbstwirksamkeitserwartung (Bandura, 1982)

= Glaube an die eigenen Fähigkeiten

- Hoch **situationsspezifisch** (Sport vs. Beruf)
- **Veränderbar** über die Zeit
- Abhängig von den **Quellen des Selbstvertrauens**



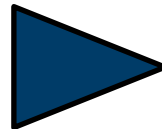
Quellen des Selbstvertrauens (Feltz, 1984)





Selbstvertrauen

- Selbstvertrauen wirkt sich auf **Motivation** aus
- Erwartung $\times$ Wert = Motivation
 - Erwartung, dass auf Verhalten eine Konsequenz eintrifft
 - Wert dieser Konsequenz
- **Attribution:** Ursachenzuschreibung
 - Variabel vs. Stabil
 - Internal vs. External



Selbstwertdienliche
Attributon?



Selbstvertrauen

Wechselspiel von Zielen, Motivation und Selbstvertrauen

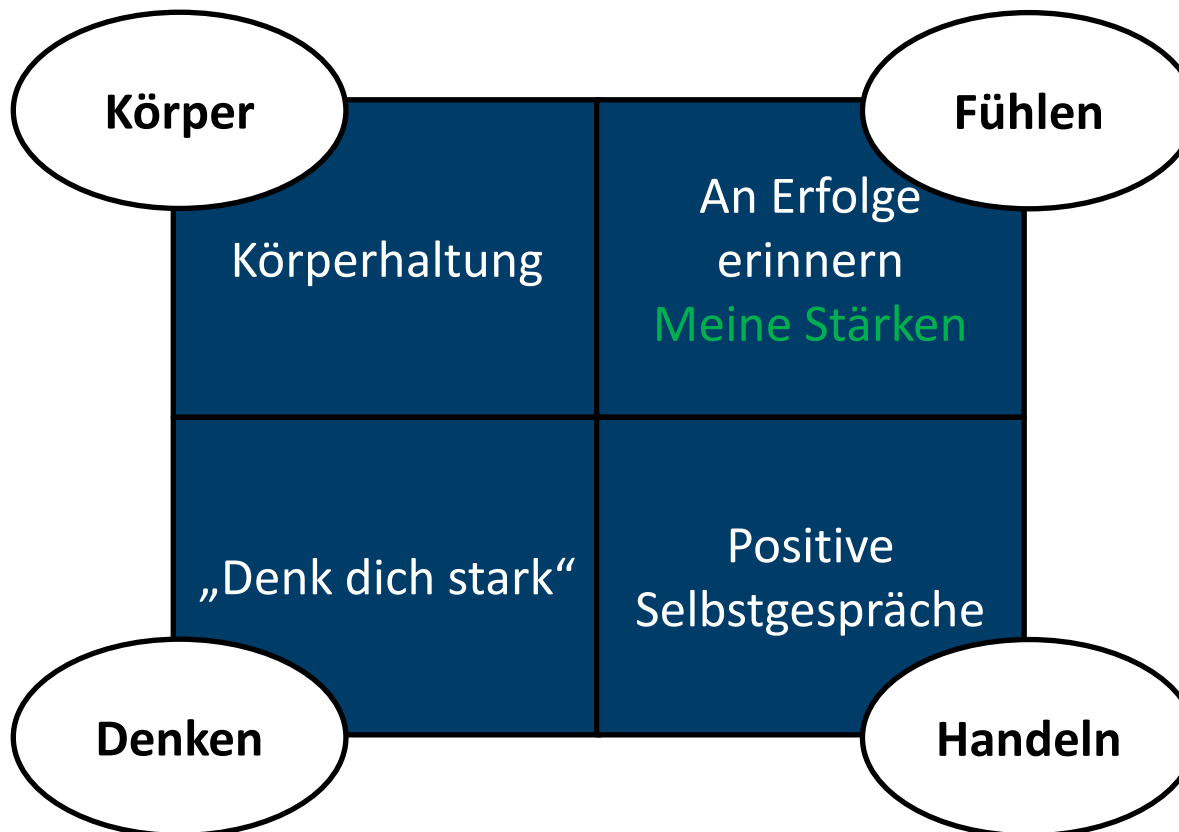
- a.) Motivationsfördernde Ziele: mittelschwer
- b.) Motivationshinderliche Ziele: leicht bzw. schwer

**Misserfolgsvermeider (Furcht vor Misserfolg) vs.
Erfolgssucher (Hoffnung auf Erfolg)**



Selbstvertrauenstechniken fürs Büro

Performance-Quadrat





Effektives Gedankenmanagement





Gedankenmanagement im Alltag

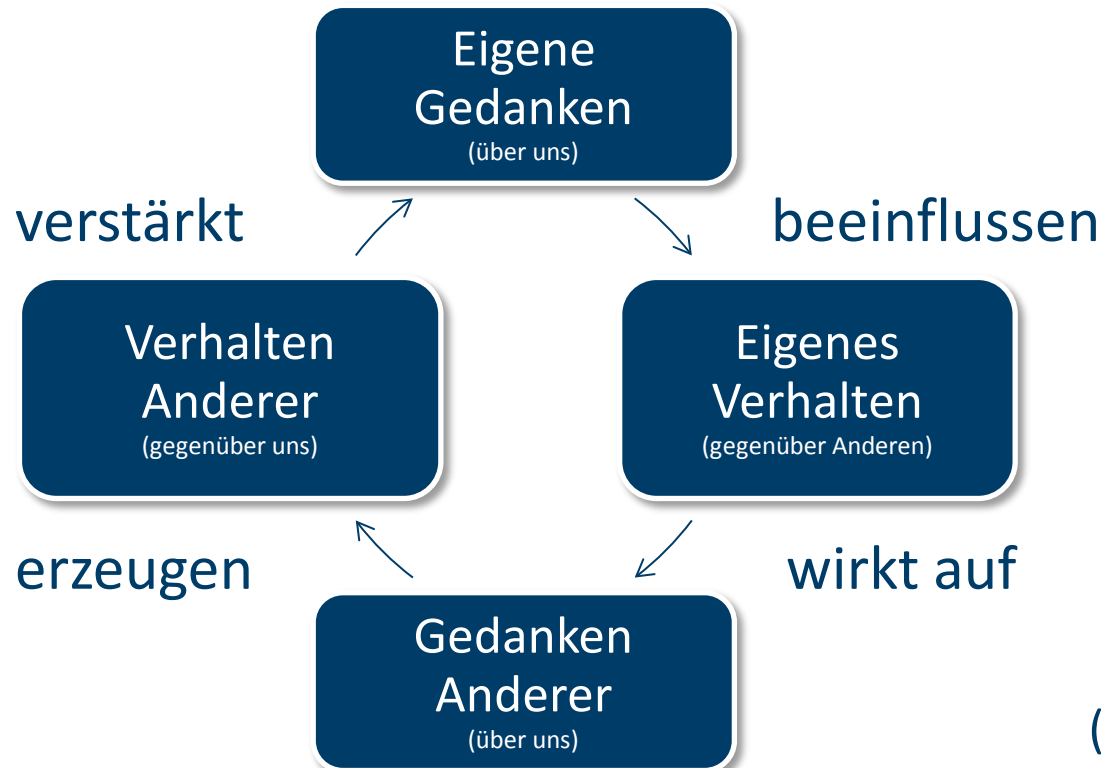
- Durch Gedanken werden Handlungen geplant und strukturiert (mehr oder weniger bewusst)
 - Z.B. Kochen, Aufräumen, Einkaufen...
- Gedanken können Bilder sein oder in Worte gefasst (Selbstgespräche)
- Selbstgespräche: positiv vs. negativ
laut vs. leise
- inneres Sprechen = Probehandeln
(Handlungsplan inkl. Folgeschritte)





Bekannte Effekte zu Selbstgesprächen

- Gedanken beeinflussen das eigene Verhalten und das Verhalten Anderer: **Selbsterfüllende Prophezeiung**



(Merton, 1948)



Bekannte Effekte zu Selbstgesprächen

- Gedanken beeinflussen das eigene Verhalten und das Verhalten Anderer: **Selbsterfüllende Prophezeiung**
- „**Rosa-Elefant**“-Prinzip: Verneinungen werden vom Gehirn langsamer verarbeitet (Nieuwland & Kuperberg, 2008)

Denke nicht an
einen rosa
Elefanten.

Nicht an
einen rosa
Elefanten
denken!





Gefahr durch Kran!
Nicht unter
schwebende Last
treten

**Aufzug im Brandfall
nicht benutzen**

**Bitte nicht
stören**



**Bitte NICHT füttern,
Kolik-Gefahr!**

Nicht schalten!
Es wird
gearbeitet!

**Ab- u. Zuluftöffnungen
dürfen nicht
geschlossen werden!**

**Bitte
nicht rauchen**

**Aufguss -
Bitte nicht
eintreten!**



Bekannte Effekte zu Selbstgesprächen

- Gedanken beeinflussen das eigene Verhalten und das Verhalten Anderer: **Selbsterfüllende Prophezeiung**
- **„Rosa-Elefant“-Prinzip:** Verneinungen werden vom Gehirn langsamer verarbeitet (Nieuwland & Kuperberg, 2008)
- Je **komplexer und schwieriger** die Situation, desto intensiver das Selbstgespräch (Beispiel Langläufer, Hermann & Mayer, 2012)
- **Handlungsorientierung vs. Lageorientierung**



Schlussfolgerungen und Arbeitsauftrag

- Verhaltensförderliche Gedanken finden (Selbsterfüllende Prophezeiung)
- Gedanken positiv formulieren („Rosa-Elefant“)
- Intensive Selbstgespräche führen, wenn es schwierig wird (Langläufer)
- Nach Fehlschlägen nicht zu lange grübeln (Handlungsorientierung)
- Ziele konkret positiv und einfach formulieren (Bsp. Navi)

Visualisieren - Kopfkino

DIE mentale Technik im Spitzensport



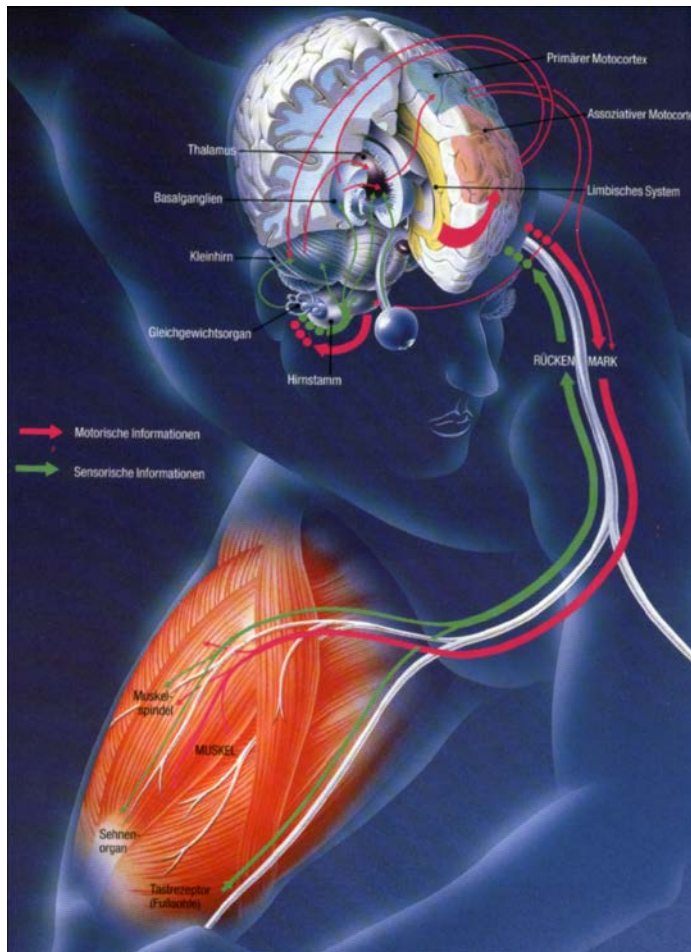
Beispiel aus dem Spitzensport

When he was asked how it feels to have run 100 meters in less than ten seconds, he noted that it was *„not my first time. I have run under the ten seconds many times over in my mind”*

Carl Lewis



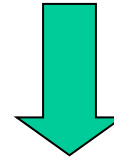
Wirkungsweise des Visualisierens



Intensive Bewegungsvorstellung



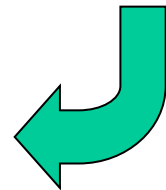
Erregung des motorischen Rindenfeldes



Mikrokontraktionen
der Muskeln
(Carpenter-Effekt)



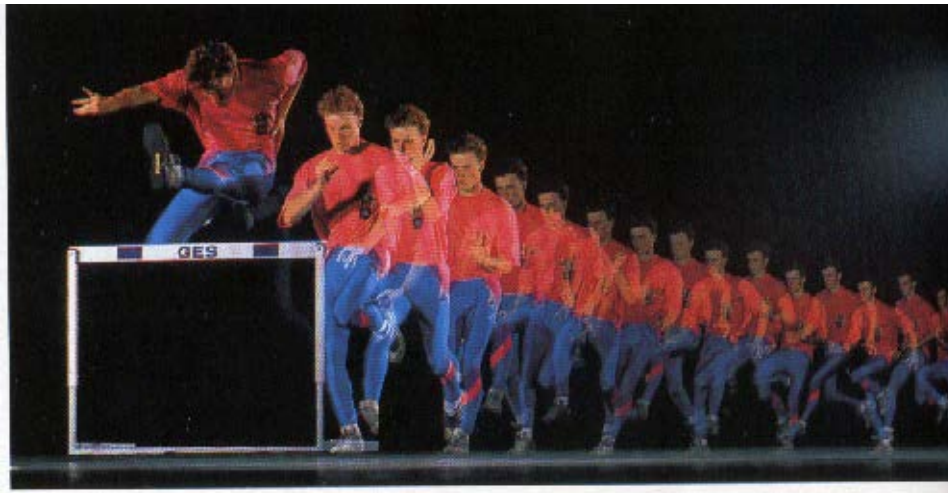
Ausbildung von
Spuren im ZNS



Beschleunigt die
Bahnung motorischer
Koordinationsmuster

Einsatzmöglichkeiten

Bewegungsabläufe



Lernen - optimieren - automatisieren

Situationen



bewältigen - ändern

Visualisierungstechniken

1. Innere Wahrnehmung

(subjektive Visualisierung/ideomotorisches Training)



Das Auge als Kamera

- wirksamste Methode, führt zum Carpenter-Effekt
- Soll-Vorstellung der Bewegung muss vorhanden sein → ungeeignet für Anfänger

Visualisierungstechniken

2. Äussere Wahrnehmung

(objektive Visualisierung/verdecktes Wahrnehmungstraining)



Externer Beobachter

- Ideal zum Erlernen neuer Bewegungsabläufe bzw. zur Optimierung vorhandener Bewegungen
- Soll-Vorstellung wird erzeugt → ideal für Anfänger

Visualisierungstechniken

3. Kinästhetischer Effekt



Für beide Formen gilt:

- Sieh dich und/oder die Umwelt
- Fühle die Spannung der Muskeln
- Spüre den Druck auf die Füße

Preplay und Replay

- Mentales Durchlaufen vor der Leistung
- Auf das Bewegungsgefühl achten
- Der Film zeigt eine perfekte Leistung
- Sofortige, mentale Wiederholung
- Perfekter Moment tiefer ins Sinnesgedächtnis einprägen
- Gut für Fehleranalyse



Visualisieren - Kopfkino

Was bringt es dem Sportler?

- Höhere Wahrscheinlichkeit genau das zu **tun, zu denken und zu fühlen** was er sich vornimmt
- **Ziele** werden eher erreicht
- Höheres **Selbstvertrauen** („Ich bin optimal vorbereitet“)
- **Präventive Maßnahme** gegen Stress (wenn...dann)
- Schnelleres **Automatisieren** von Bewegungsabläufen

Was bringt es Ihnen?

- Höhere Wahrscheinlichkeit genau das zu **tun, zu denken und zu fühlen** was er sich vornimmt
- **Ziele** werden eher erreicht
- Höheres **Selbstvertrauen** („Ich bin optimal vorbereitet“)
- **Präventive Maßnahme** gegen Stress (wenn...dann)
- Schnelleres **Automatisieren** von Handlungsabläufen/
Kommunikationsabläufen

Verschiedene Effekte des Visualisierens

Visualisieren

Vergangene oder zukünftige
Erfolge visualisieren

Visualisieren eines
Reizes, der die
Anspannung erhöht
(Bsp. Hund)

Das Ziel oder die
Aufgabe visualisieren
(Bsp. Daumensprung)

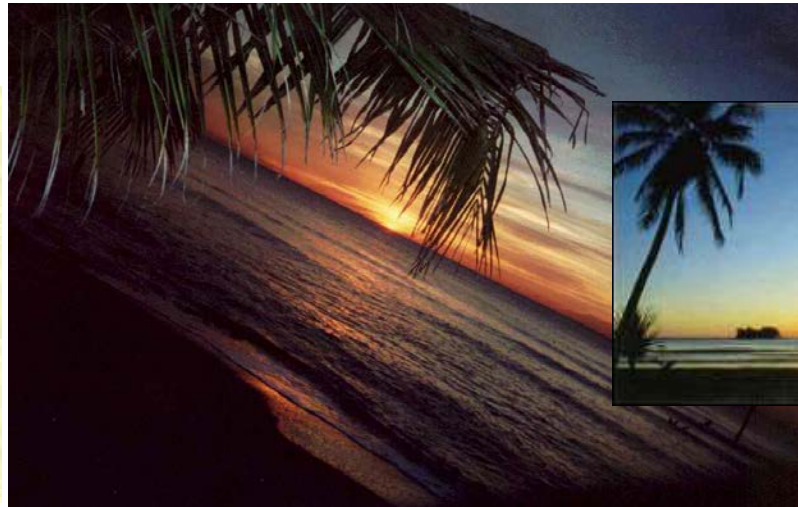
Visualisieren des Ruhebilds



Beispiel: Aktivierende Visualisierung



Anfangsübungen - Strand



Anfangsübungen - Rose



Das Ruhebild

Training: täglich 3-5 Min.

Wenn automatisiert, Verweildauer: 10-20 Sekunden



Abrufen

Anker setzen

tiefer Atemzug nehmen

Codewort sprechen

**Vielen Dank für Ihre
Teilnahme und Ihre
aktive Mitarbeit!**





Tipps für mehr Konzentration durch Zeitmanagement

Kalender mit Terminen führen (z.B. Outlook):

- Alle Aktivitäten im am Vortag eintragen
- 20-30% Pufferzeit (statt 90 Min. 120 Min. planen)
- Kategorien von Outlook zur Orientierung nutzen
- Terminblöcke für andere Personen freigeben
- Routineaufgaben (E-Mails) im Mittagstief
- Tagesplanung 60/40-Regel, Pausen einplanen
- „Stille Stunde“ einlegen (Telefon ausschalten)
- Zeitprotokoll = „Prognosetraining“



Fakten zur E-Mail

- **56 %** der Nutzer/innen verbringen mehr als 2 h/Tag mit der Bearbeitung der eingehenden Nachrichten
- **38 %** erhalten täglich mehr als 100 E-Mails
- **70 %** der Manager/innen geben an, unter einer Überlast an E-Mails zu leiden
- **65 %** geben an, ihren Posteingang stündlich zu überprüfen, tun dies aber tatsächlich noch viel öfter
- **64 Sekunden** dauert es durchschnittlich, um einen Gedanken gang wieder aufzunehmen, der durch den Eingang einer Nachricht unterbrochen worden ist





Tipps für mehr Konzentration durch E-Mail-Management

E-Mail-Flut eindämmen und Störung reduzieren:

- Benachrichtigung neuer E-Mails ausschalten
- Automatisches Herunterladen neuer E-Mails ausschalten
- E-Mails in Blöcken bearbeiten (z.B. morgens und nach dem Mittag, jeweils 1 Stunde) und dies kommunizieren (z.B. via Signatur)
- Ordnerstrukturen und Verteilungsregeln nutzen
- Nach dem **AHA**-Prinzip arbeiten
 - **Abfall**: Löschen unnötiger E-Mails (Screening)
 - **Handeln**: wichtige und dringliche E-Mails
 - **Ablage**: wenn Bearbeitung länger als 5 Minuten dauern würde



Tipps für mehr Konzentration durch Meeting-Management

- Besprechungstermine softwaregestützt finden (Outlook-Kalender, Doodle), kein Mail-Pingpong
- Besprechungen vorbereiten (Tagesordnungspunkte) und Teilnehmer/innen informieren, Material im Vorfeld verschicken
- Bei Webmeetings 10-15 Minuten „Störzeit“ am Anfang einplanen, damit Technik reibungslos funktioniert
- Webmeetings moderieren und für alle sichtbar protokollieren (z.B. Hinweistool in Adobe Connect)
- Pünktlich anfangen und aufhören (Meetingkultur)
- Meeting nachbereiten („Nach dem Meeting ist vor dem Meeting“)