

Mentale Fitness

Für erfolgreiche Sportler ist es wichtig, neben dem Körper auch den Geist zu trainieren und fit zu halten. Silke Lüdike berichtet aus ihren Erfahrungen über die Persönlichkeitsentwicklung von Nachwuchssportlern und Möglichkeiten der Unterstützung durch gezieltes Coaching



Das war super: Leonie Körtzinger speichert ein positives Erlebnis im Block in ihrem Unterbewusstsein ab

„Man bekommt im Leben nichts geschenkt“ oder auch: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ Wer kennt diese Weisheiten nicht? Wie oft wird in der Kindheit vermittelt, dass nur aus dem braven, strebsamen Kind etwas Ordentliches werden kann. Das war auch bei mir so. Durch die Erfüllung der Wünsche des Umfelds und dem Streben nach Perfektion spürte ich schnell, wie ich durch mein Verhalten die Menschen um mich herum begeisterte. Gleichzeitig fühlte ich mich schlecht, wenn mir das nicht gelang. Denn das Lob blieb aus, und ich stieß auf Kritik. Erste Selbstzweifel an mir und meinem Können traten auf. Ich kannte dieses Wort als junger Mensch in seiner Tragweite und Bedeutung nicht, konnte es aber fühlen. Es stimmte mich nachdenklich und führte dazu, dass ich mich seit meiner Kindheit intensiv mit meinen Emotionen auseinandersetze. Deshalb wuchsen meine Erwartungen und mein Wunsch danach, alles richtig zu machen.

Persönliche Erfahrungen

Meine ersten sportlichen Herausforderungen habe ich in der Sportart Tischtennis gesammelt und stieß dabei bereits in frühen Kinderjahren an meine emotionalen und mentalen Grenzen. Auch der Wechsel zum Volleyball änderte an meinen emotionalen Erfahrungen nichts. Daher weiß ich aus eigenem Erleben genau, wie wichtig es ist, jemanden an seiner Seite zu haben, mit dem man in Krisensituationen und bei inneren Konflikten reden kann. Jemand der einem hilft, zu reflektieren, der zuhört und bei Bedarf ein Feedback gibt.

Aus diesem Grund habe ich mich von meiner Funktion als Nachwuchs-Bundestrainerin im Beachvolleyball verabschiedet und den Fokus ausschließlich auf das Coachen von Menschen gelegt. In dieser Funktion begleite ich Sportler auf ihrem Lebensweg und unterstütze sie beim Entwickeln und Finden ihrer Authentizität.

Wer lernt, sich selbst zu vertrauen, wird im Laufe der Zeit eigenständiger und verantwortungsbewusster agieren und ist in der Lage, seine individuellen Höchstleistungen zu erreichen. Neben Sportlern begleite ich auch Trainer bei ihrer Arbeit mit ihren Athleten. Die Begeisterung für den Sport sowie der Mensch stehen dabei im Vordergrund.

Kombinierte Ausbildung

Mein Entschluss der Neuausrichtung wurde gestärkt durch meine Erfahrungen im Bereich der kombinierten Ausbildung. Volleyball unterteilt sich in die Disziplinen Beach- und Hallenvolleyball. Im Nachwuchsbereich wird in Deutschland seit einigen Jahren der Ansatz verfolgt, Talente in beiden Bereichen auszubilden. Dahinter steht die Idee, dass sich die Spieler erst beim Übergang in den Erwachsenenbereich für eine der beiden Disziplinen als ihre Schwerpunktsportart entscheiden sollen.

Je jünger die Athleten sind, desto mehr Führung von außen brauchen sie. Die Fähigkeit, ihre Entscheidung eigenständig zu treffen, setzt voraus, dass sie sich selbst gut kennen und im Laufe ihrer Entwicklung eine eigenständige Persönlichkeit entwickeln. Je besser sie sich ihrer Stärken und Herausforderungen bewusst sind, desto optimaler können sie sich selbst einschätzen und sind sich hinsichtlich ihrer Bedürfnisse und ihres Könnens sicher. Athleten mit einem gesunden Selbstbewusstsein sind in der Lage, Führung für sich zu übernehmen und können ihre Wünsche und Ziele klar artikulieren. Sie können sich bei anderen Rat holen oder einen Vorschlag annehmen. Ihre Entscheidungen treffen sie jedoch selbst und übernehmen Verantwortung für ihr Handeln.

Je bewusster sie sich über ihren Weg sind, desto mehr Vertrauen bekommen sie in ihr eigenes Handeln. Sie treffen Entscheidungen, von denen sie überzeugt sind. Je größer ihr Vertrauen zu sich selbst ist, desto souveräner werden sie in den verschiedenen Situationen agieren. Negative Ergebnisse werden dabei selbstbewusst reflektiert und im Anschluss ziel- und handlungsorientiert verarbeitet. Darüber hinaus lernen junge Sportler, Grenzen zu setzen und erleben, welche Konsequenz ein Überschreiten ihrer Grenzen bedeutet.

Der Athlet im Zentrum der Entwicklung seiner Persönlichkeit



Entwicklungsprozess der Persönlichkeit

Selbstbewusstsein

Klar und reflektiert

- Meine Stärken bewusst machen und verinnerlichen.
- Meine Herausforderungen kennen und einen Weg zur Optimierung finden.
- Die eigene Intuition spüren und den Mut haben, ihr zu folgen.
- Die eigene Wahrheit aussprechen können bzw. authentisch sein.

Selbstvertrauen

Vertrauen in mich selbst

- Meiner Intuition vertrauen.
- Mir und meinem Können vertrauen.
- Darauf vertrauen, dass ich in der jeweiligen Situation die für mich optimale Entscheidung getroffen habe.
- Mutig und geduldig meinen Weg gehen.

Selbstbehauptung

Meinen Weg behaupten

- Ich weiß, was ich kann und wo ich stehe (Selbstbewusstsein).
- Ich vertraue mir (Selbstvertrauen).
- Ich setze Grenzen und zeige klar, welche Konsequenz ein Überschreiten dieser Grenzen zur Folge hat.
- Ich verteidige meine Grenzen konsequent.

Vertrauen ist besser

Persönliche Erfahrungen brachten mich zu dem Entschluss, dass der Leitgedanke „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ das Vertrauen als Basis für eine gesunde zwischenmenschliche Beziehung eher stört und damit auch die Beziehung zu uns selbst. Je größer das Vertrauen zu uns selbst ist, desto ruhiger und gefestigter treten wir in entspannten und stressigen Situationen auf. Unsere Handlungsfreiheit ist größer. Diese Art der Freiheit fördert unsere Kreativität und ist wertvoll für weitere Inspirationen. Meiner Meinung nach ist daher Kontrolle in Form von Selbstreflexionen, Feedbacks und positiven Selbstgesprächen gut, da sie uns Sicherheit in unserer Entscheidungsfindung und für unser Handeln gibt. Unser Vertrauen zu uns selbst ist aber noch viel wichtiger und entscheidender für die Umsetzung und das Erreichen unserer Ziele. Haben wir eine gute Verbindung zu uns selbst, spüren wir, was in der jeweiligen Situation für uns das Richtige ist, da wir wissen, was wir können und wo wir stehen. Wir treffen unsere Entscheidungen bedacht und klar von innen heraus und geben mit der Entscheidung unserem Bewusstsein den Auftrag, was zu tun ist. ▶

Trainer und Coach – zwei unterschiedliche Rollen

Trainer	Coach
Dient dem Auf- und Ausbau von fachspezifischen Fähigkeiten und Verhaltensweisen.	Ist neben dem Aufbau überfachlicher Kompetenzen (Selbstreflexionsfähigkeit) auch für den Aufbau von Fachkompetenzen (Präsentationsfähigkeit) zuständig.
Gewünschtes Verhalten wird anhand von Fachwissen auf- und ausgebaut.	Analyse der Wahrnehmung der Aufgaben und der Gestaltung der Rolle.
Anleiter und Moderator.	Zuhörer und Begleiter
Bestimmt den Inhalt und den Ablauf der Übungen und leitet gezielt an.	Coach und Athlet bestimmen zusammen Inhalt und Ablauf. Der Athlet behält die Verantwortung für sein Handeln.

Trainer ist nicht gleich Coach

Trainern und anderen Personen, die jungen Sportlern nahe stehen, fällt es oft schwer, Verantwortung an ihre heranwachsenden Athleten abzugeben und darauf zu vertrauen, dass sie mit zunehmendem Teenageralter durch begleitende Führung nachhaltiger lernen, die Verantwortung für sich zu übernehmen. Aus diesem Grund durchleuchte ich bei meiner Arbeit mit den Sportlern auch immer das Umfeld und beziehe es bei Bedarf mit in den Prozess ein.

Die begleitende Rolle als Coach ist für den Trainer schwer umzusetzen, da ein Interessenskonflikt droht. Denn der Coach verfolgt vor allem die Entwicklung der Persönlichkeit, während es dem Trainer um den sportlichen Erfolg geht, an dem er gemessen wird.

Auch für den Sportler kann es schwierig sein, vollständig zu vertrauen. Die Gefahr liegt nahe, dass Trainer Verständnis für die Sorgen ihrer Athleten haben, dieses Wissen jedoch die Leistung des Athleten im Wettkampf gefährden kann.

Der innere Dialog

Mit wem sprechen wir am häufigsten? Wenn wir ehrlich sind, kommen wir zu der Antwort: mit uns selbst. Dabei kommen uns unzählige Gedanken. Meist unbemerkt durchlaufen wir immer wieder die gleichen Prozesse in Form von bewussten oder unbewussten Selbstgesprächen. Oft kommunizieren wir mit uns auf unfaire und respektlose Art, indem wir uns beschimpfen und kritisieren. Unser innerer Dialog ist geprägt von negativen und destruktiven Bildern.

Wir sind zu uns selbst viel strenger, als zu unseren Mitmenschen. Das wiederum ist ein Indikator für den hohen Anspruch an uns selbst und die bei Leistungssportlern oft auftretende Neigung zum Perfektionismus. Dabei haben Selbstgespräche einen enormen Einfluss auf unsere Leistung. Der innere Dialog hilft uns, unsere Leistung und unser Wohlbefinden zu steigern.

Einen wichtigen Teil des mentalen Trainings stellt daher die Arbeit am inneren Dialog dar. Dabei wird das Bewusstsein auf positive handlungs- und zielorientierte Gedanken gerichtet und stärkt auf diese Weise das Selbstbewusstsein und damit einhergehend das Selbstwertgefühl.

Jeder Sportler kennt die Situation, in der er wie im Flow agiert. Er ist hochkonzentriert, trifft sicher und mühelos

Von Selbstzweifeln geplagt: Dieser jungen Athletin fällt es schwer, sich optimistisch zu programmieren



Foto: fivb

optimale Entscheidungen. Im Flow entsteht ein Gefühl des Fließens, das frei ist von störenden Gedanken. Die Grenzen werden überschritten und das Optimum der Leistungsfähigkeit erreicht.

Persönliche Gebrauchsanleitung schreiben

Das Trainieren bestimmter Bewegungsabläufe und Wettkampfsituationen erfolgt in der Praxis und im Kopf. Dabei lernen wir, uns den optimalen Bewegungsablauf bewusst vorzustellen. Mit allen für uns relevanten Informationen schreiben wir quasi unsere persönliche Gebrauchsanleitung, die ein klares Bild in unserem Bewusstsein entstehen lässt. Dieses Bild verhilft dem Gehirn, die gewünschte Handlungsanweisung erfolgreich umzusetzen. Beim mentalen Training wird diese Handlung innerlich vorweggenommen und somit in den Gedanken trainiert.

Durch den Einsatz unserer Vorstellungskraft können wir unser vollständiges Potenzial ausschöpfen. Persönliche Ziele und Visionen sind leichter zu erreichen, und wir gewinnen an Klarheit und innerer Stärke.

Bereits der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung erkannte und nutzte die Bedeutung innerer Bilder für die psychische Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung. In solchen Bildern entdeckte Jung eine Kraft, die das seelische Wachstum, die Selbsterkenntnis und die Selbstverwirklichung fördert.

Auch der deutsche Psychologe Hanscarl Leuner begann, den Nutzen imaginativer Techniken für die Psychotherapie und Persönlichkeitsentwicklung systematisch zu erforschen. Die von ihm entwickelte „Katathym Imaginative Psychotherapie“ (KIP) nutzt innere Bilder zur Diagnostik und Therapie und verwendet viele Techniken, die auch im Mentaltraining eingesetzt werden. Seitdem haben sich Forschung und Wissenschaft intensiv mit der Wirkung innerer Bilder auseinandergesetzt.

Uns selbst optimistisch programmieren

Wenn wir verschiedene Handlungen in unserer Vorstellung immer wieder aufs Neue durchspielen, fällt es uns leichter, sie in der Realität auszuführen. Diese Trainingsmethode wird im mentalen Coaching als ideomotorisches Training bezeichnet. Wir nutzen dabei unsere Vorstellungskraft auf konstruktive Weise und aktivieren gleichzeitig unsere Vorfreude und Motivation. Alles zusammen gibt uns Sicherheit und stärkt das Vertrauen in unser Handeln.

Dabei funktioniert unser Gehirn ähnlich wie ein Computer. Gedanken, Worte und Bilder sind dort wie Programme hinterlegt. Da jedes Gehirn eine begrenzte Kapazität an Speicherplatz aufweist, ist es vorteilhaft, sich mit den individuell wichtigen Gedankenprozessen auseinanderzusetzen. Das bedeutet, nach Möglichkeit ausschließlich die Informationen zu sichern, die nötig sind, um im Entwicklungsprozess vorwärtszukommen.

Im Laufe meiner Arbeitszeit als Trainerin ist mir bewusst geworden, wie wichtig es für den Athleten ist, eine handlungsorientierte Korrektur zu erhalten. Beispielhaft können einige typische Dialoge korrigiert werden:

„Das war nicht schlecht.“
 Besser: „Das war gut“ oder „das war okay“.
 „Der Fehler war gerade, dass ...“
 Besser: „Damit es besser wird, denk daran es zu machen.“
 „Spring nicht so früh.“ Besser: „Spring später.“

Das Gehirn als Zuhörer

Unser Gehirn hört genau zu. „Oh Gott, das schaffe ich nie.“ Durch diesen Gedanken setzt unser Gehirn sämtliche Hebel in Bewegung, um das zu bestätigen. Es sucht tief im Inneren nach ähnlichen negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit und sendet sie an unser Bewusstsein. Damit wird die negative Selbsteinschätzung bestätigt, und wir versetzen uns in eine entsprechend negative Stimmung. Wie wir mit uns selbst kommunizieren, hat also einen enormen Einfluss auf unser Handeln. Ändern wir unsere Sichtweise und lassen unsere Probleme zu Herausforderungen werden, setzt sich in unserem Kopf zwar derselbe Mechanismus in Gang, allerdings mit einem entscheidenden Unterschied: Das Gehirn sucht nun auf unserer Festplatte nach Argumenten, die die positive Sichtweise bestätigen, und verleiht uns entsprechend eine aufbauende und motivierende Sicht der Dinge.

Unseren Computer selbst programmieren

- Mit den wichtigsten Informationen.
- Mit klaren zielorientierten Anweisungen.
- Mit positiven Erfahrungen
 - sichern und vertiefen
 - Unterbewusstsein (Festplatte).
- Nur mit den Ergebnissen, die zum Weiterarbeiten nötig sind
 - handlungsorientiert
 - zielorientiert.

Reflexionsmethode: GOOD – BETTER – HOW

GOOD: Wissen, was ich kann und was ich gut gemacht habe.
BETTER: Klar benennen, was ich verbessern bzw. verändern möchte.
HOW: Selbständig und mit Hilfe anderer einen Fahrplan zur Verbesserung bzw. Veränderung erarbeiten.

Unsere Energie fließt immer dahin, wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken. Bei diesem Prozess spielt der innere Dialog eine wichtige Rolle. Je exakter und handlungsorientierter wir unsere Selbstanweisungen formulieren, desto klarer wird das Bild, das das Gehirn zur Ausführung und Umsetzung der Anweisungen benötigt. Das Gehirn reagiert dabei nur bei direkten und eindeutigen Ansprachen in der Gegenwartsform. Der Konjunktiv, wie „hätte“, oder „wäre“, soll dabei vermieden werden. Positive Beispiele sind: „Ich bin stark“ oder „Das schaffe ich“. Unkonkrete Begriffe wie „vielleicht“, „irgendwie“, „eventuell“ müssen genauso wie Verneinungen unterlassen werden.

„Den größten Fehler, den man im Leben

machen kann, ist, immer Angst

zu haben, einen Fehler zu machen.“

(Dietrich Bonhoeffer)

Unser Gehirn versteht keine Verneinung. Wenn wir also vor einer Aufgabe zu uns selbst „Hoffentlich geht das nicht schief“ sagen, legen wir gedanklich schon die Basis für ihr Misslingen. Besser ist: „Ich bin optimal vorbereitet und gebe mein Bestes.“

Eine gute Übung ist das Wort „nicht“ aus unserem Wortschatz zu streichen, da unser Gehirn dieses Wort ignoriert. Betrachten wir unser persönliches Glas, dann ist es halb voll oder halb leer. Doch egal, ob wir die Dinge optimistisch oder pessimistisch betrachten: Wir stehen an derselben Stelle und haben es in der Hand, wie wir unseren Zustand annehmen und in welche Richtung wir uns orientieren.

Dabei sind es die Worte, die unsere Gefühle bestimmen, denn jedes Wort, das wir hören oder sprechen, bewerten wir emotional. Zum Beispiel löst das Wort „Angst“ eine andere Emotion aus als „Zuversicht“. Daher ist es ein Vorteil, wenn wir diese Tatsache nutzen und unsere Worte bewusst wählen. Auf Seite 35 unten rechts finden Sie drei Tools, die sich für eine Reflexion eignen. ■



Code auf volleyball.de: **vm081704**

Wie wichtig Kommunikation im Sport ist, erläuterte der Sportpsychologe Lothar Linz im Juli 2009. Der Titel seines Beitrags: „Sprecht miteinander“.

Ideen für Fragen in der Reflexion

- Wie fühlst Du Dich?
- Was beschäftigt Dich?
- Was ist Dir wichtig?
- Was belastet Dich? (das Thema Angst spielt hier oft eine unbewusste zentrale Rolle).
- Was sind deine Stärken?
- Was sind deine Themen, die du verbessern möchtest?
- Wo siehst du noch Potenzial? (Herausforderungen).
- Unterstützung und Begleitung bei der Erörterung und Formulierung des Wegs (Ziel und Plan).
- Was läuft in verschiedenen Bereichen gut und was willst Du optimieren?
- Was steuert Dich? (Verhaltenspräferenzen, Motive).
- Was möchtest Du verändern und verbessern? (ganzheitlicher Blick). Hauptbereiche bilden und priorisieren (zum Beispiel Körper und Geist, Familie und Freunde, Schule und sportliche Karriere).
- Wie kannst Du das erreichen?
- Was musst Du dafür tun, verändern, wissen?
- Wer hilft Dir dabei (Support-Team mental, aktiv)?
- Woran machst Du fest, dass Du auf diesem Weg vorwärtsgekommen bist?

Anregungen für ein begleitendes Feedback

- a) Viele positive Rückmeldungen in Form von Lob.
- b) Technische Korrekturen:
 - Kurz und prägnant, klare Bewegungspunkte.
 - Immer das Ziel beschreiben, das erreicht werden soll, ohne den Fehler erneut zu benennen.
 - Der Fehler ist in dieser Form der Korrektur bereits verarbeitet, ein erneutes Sichern des Fehlerbildes wird vermieden.
 - Das Gehirn beschäftigt sich mit dem, was es tun soll und nicht mit dem, was es nicht tun soll.
 - Beispiel: „Du bist beim Angriff zu spät.“
Besser: „Du musst früher da sein. Dazu musst Du...“
- c) Rückmeldungen wenn möglich in einer Eins-zu-Eins-Konstellation vermitteln.

In der nächsten Ausgabe lesen Sie in der Rubrik Volleyballtraining:

Im dritten und letzten Teil zum Thema „ActionTypes“ beschreibt Nachwuchs-Bundestrainer Jörg Ahmann einen ganzheitlichen Ansatz zur Verbindung zwischen den individuell-kognitiven, emotionalen und motorischen Eigenschaften eines Spielers.