

LESEPROBE



Deutsche Mentaltrainer-Akademie e. V. (Hrsg.)

SPORT MENTAL TRAINING



Das **Lehrbuch** zur Mentaltrainer C – Ausbildung

Vorwort 6

GRUNDSÄTZLICHES

Hast Du Dir schon einmal Gedanken vor einem Wettkampf gemacht? 10
 Was gehört noch zum Mentaltraining? 13
 Unterschiede: Mentaltraining – Coaching – Sportpsychologie – Therapie 20
 Aus der Praxis: Wie Mentaltrainer heute arbeiten 28

MENTALES TECHNIKTRAINING

Einstiegsübung: Pendel 49
 Phase 1: Skript formulieren 54
 Phase 2: Skript optimieren 55
 Phase 3: Videoanalyse und Optimierung 60
 Phase 4: Skript auswendig lernen 61
 Phase 5: Vortrag halten 61
 Phase 6: Knotenpunkte bilden 61
 Phase 7: Bewegungsgefühle einarbeiten 62
 Phase 8: Aktivierungsgrad einarbeiten 64
 Phase 9: Das „eigentliche“ mentale Techniktraining 65
 Abrufen im Wettkampf 70

MOTIVATION

Bedeutung der Motivation im Leistungssport 76
 Bereich, Themen, Unterpunkte, Methoden und Übungen 77
 Aktivierung 81
 Umfeldmanagement 90
 Projektmanagement 95
 Erfolgsmonitoring 106
 Erholung 115
 Umgang mit Niederlagen 120

KONZENTRATION

Bedeutung der Konzentration im Leistungssport 126
 Bereich, Themen, Unterpunkte, Methoden und Übungen 128
 Aufmerksamkeitslenkung 131
 Handlung/Lage 139
 Flow 144
 Der Konzentrierte Lifestyle 151
 Spezialthema: Klartraum 156
 Systematisches Konzentrationstraining 162

MENTALE STÄRKE

Bedeutung der mentalen Stärke im Leistungssport 170
 Bereich, Themen, Unterpunkte, Methoden und Übungen 171
 Realistische Selbsteinschätzung 174
 Gewöhnung an die Wettkampfsituation 183
 Handlungspläne 185
 Erholung 192
 Meine Stärken 194
 Gesamtbild 196



INHALT

MENTALE WETTKAMPFVORBEREITUNG

| | |
|--|-----|
| Bedeutung der mentalen Wettkampfvorbereitung im Leistungssport | 202 |
| Bereich, Themen, Unterpunkte, Methoden und Übungen | 203 |
| Aufbau von mentaler Stärke | 207 |
| Das Leben nach dem Wettkampf | 210 |
| Das eigene Erfolgsgeheimnis | 211 |
| Quick-Wins | 212 |

SPEZIELLE ANWENDUNGSFÄLLE

| | |
|--|-----|
| Mentaler Aufbau nach Sportverletzungen | 218 |
| Die perfekte Kabinenansprache | 218 |
| Angstgegner | 219 |
| Mentale Leistungsdiagnostik | 219 |

PRÜFUNGSVORBEREITUNG MENTALTRAINER C

| | |
|--------------------------|-----|
| Ablauf der Prüfung | 220 |
| Lehrproben | 221 |

HAST DU SPEZIELLE FRAGEN?

Dann komm ins Q&A.

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 19 Uhr online:

www.Deutsche-Mentaltrainer-Akademie.de/Aktuelles



| | |
|-----------------|-----|
| Literatur | 224 |
|-----------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| Impressum | 224 |
|-----------------|-----|





LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

als ich vor 30 Jahren durch eine Sportverletzung meine aktive Laufbahn als Tanzsportler abrupt beenden musste und mein Trainer nicht wusste, wie man mental mit so einer Herausforderung umgeht, habe ich mir geschworen, das zu ändern: Es kann nicht sein, dass mentale Aspekte des Leistungssports nicht oder nur am Rande in der Trainerausbildung stattfinden! Man muss nicht gleich einen „Professor Doktor Sportpsychologe“ engagieren – viele Themen können Athleten sogar in Eigenregie umsetzen oder in Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Trainer.

Im Jahre 2010 haben wir hierfür mit einer engagierten Gruppe aus Sportwissenschaftlern, Trainern und Physiotherapeuten die Deutsche Mentaltrainer-Akademie e.V. in Leipzig gegründet. Zweck unserer gemeinnützigen Arbeit ist es, Mentaltraining in den Leistungssport zu integrieren. Dieses Ziel erreichen wir durch Trainerfortbildungen, die von vielen

Sportverbänden zur Lizenzverlängerung anerkannt werden. Und durch Mentaltrainer-Ausbildungen.

Die Mentaltrainer-Ausbildung orientiert sich streng an den Richtlinien zur Qualifizierung des **Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)**, mit seinem mehrstufigen Lizenzsystem: Mentaltrainer C (120 Lerneinheiten), Mentaltrainer B (60 Lerneinheiten) und Mentaltrainer A (90 Lerneinheiten).

Dieses Lehrbuch entstand aus der Nachfrage der inzwischen mehr als 450 qualifizierten Mentaltrainern: Du findest hier zusammengefasst die Kernpunkte der Mentaltrainer C - Ausbildung der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e.V. zur Vorbereitung auf die Ausbildung, als Begleitbuch während der Ausbildung und als Nachschlagewerk und Inspiration für die Zeit nach der Ausbildung. Bitte beachte, dass die verantwortungsvolle Tätigkeit als Mentaltrainer nicht allein durch ein Buch gelernt werden kann. Wir bilden praxisnah in Präsenz aus und erst vor Ort kommt es zum Kompetenzerwerb. Selbstverständlich sind auch Mentaltrainerinnen hier angesprochen – wir nutzen nur aufgrund des Leseflusses die männliche Form.

Michael Draksal, Leipzig, im März 2024

1. Vorsitzender

Deutsche Mentaltrainer-Akademie e.V.

www.Deutsche-Mentaltrainer-Akademie.de

Die Deutsche Mentaltrainer-Akademie e.V. ist jetzt auch auf



Facebook



Instagram



LinkedIn



NEU!

Der Podcast der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e.V. und des Deutschen Bundesverbandes Sportmentaltraining (DBVS) e.V.



**GRUND-
SÄTZLICHES**

HAST DU DIR SCHON MAL GEDANKEN VOR EINEM WETTKAMPF GEMACHT?

Genau hier fängt Mentaltraining an. Denn die Frage ist: Haben Dich Deine Gedanken unterstützt oder blockiert?

Mentaltraining ist „Gedanken-Training“: Lerne, im Wettkampf aufgabenbezogene, unterstützende Gedanken zu führen. Studien zeigen, dass Champions eine vollkommen andere Art haben, gedanklich mit Druck umzugehen (Mahoney & Avenier, 1977).

Champions gehen in Drucksituationen gedanklich so mit Problemen um:

- sie äußern zuversichtliche Gedanken,
- sie sind mental auf die Aufgabe fokussiert,
- sie feuern sich innerlich an und sprechen sich Mut zu.

Während Erstrundenausscheider:

- ihr eigenes Versagen bereits in Gedanken durchspielen,
- an tragische Konsequenzen von Fehlern denken,
- sich gedanklich ärgern und aufregen,
- mental verzweifeln an den „Problemen“, die im Wettkampf auftauchen.

Spoiler: Es gibt immer Probleme im Wettkampf! Die Frage ist, wie Du mental mit der Herausforderung umgehst: **Wie ist Dein Selbstgespräch in Drucksituationen, insbesondere bei Problemen?** Diesen aufgabenbezogenen, positiven inneren Dialog kann man so trainieren: Du schaust Dir ein Video vom Wettkampf ohne Ton an (ggf. in Zeitlupe) und sprichst dabei laut Deine Gedanken aus. Aufgabe ist: **Lerne, nur positiv und zuversichtlich zu Dir zu sprechen, insbesondere bei Fehlern.**

Die Meisterstufe ist der Flow-Zustand, wo man vollkommen im Moment aufgeht. Im „Tunnel“ bist Du 100 % fokussiert und denkst gar nicht mehr über Deine Selbstgespräche nach. Du handelst einfach nur noch und die gezeigte Leistung ist Deine persönliche Bestleistung. Auch hierzu kennen Mentaltrainer Übungen, um den Flow-Zustand gezielt zu fördern, z. B. über ein mentales Warm-up (Wie stimmst Du Dich auf den Wettkampf ein? Musik, Düfte, Tanzen, ...?). Die Einstimmung auf den Wettkampf entscheidet maßgeblich über den anschließenden Erfolg: **bessere Stimmung = bessere Leistung** (vgl. Abele, 1995).



Das Flow-Feeling wirkt sich auch auf die mentale Stärke aus:

SIEGER ZWEIFELN NICHT – ZWEIFLER SIEGEN NICHT

Aber Achtung, im Training gilt dieses Motto nicht! Hier ist es genau anders herum: Champions sind im Training eher unzufrieden, zweifeln, hinterfragen alles. Während Durchschnittssportler im Training schnell zufrieden sind, Spaß haben und sich wohl fühlen (Komfortzone).

Das Motto des Mentaltrainings lautet: **Trainingsernst = Wettkampfspaß.** Dafür kennen Mentaltrainer Methoden, um diese Ernsthaftigkeit individuell genau passend im Training herzustellen, also weder eine Überforderung noch eine Unterforderung.

Eine Regel hierzu ist „5 von 10“: Der Sportler bekommt 10 Versuche, um eine Aufgabe zu lösen, z. B. einen Dribbelparcours in einer bestimmten Zeit zu durchlaufen. Wenn der Sportler von diesen 10 Versuchen 5 schafft, dann ist die Aufgabe bereits zu leicht und der Mentaltrainer muss den Schwierigkeitsgrad weiter steigern. Das hat weitreichende Konsequenzen: Wenn eine Aufgabe im Training NICHT beherrscht werden soll, bedeutet das, dass das Training auch mal mit einem misslungenen Versuch beendet wird. Prima, denn auch im Wettkampf gibt es ja misslungene Aktionen und wenn der Sportler im Training nie gelernt hat, mit Fehlern und misslungenen Versuchen umzugehen, wie soll er damit im Wettkampf klar kommen?! Wir sagen im Mentaltraining nicht, dass man jedes Training mit einem misslungenen Versuch beenden soll. Aber wir plädieren dafür, ein Training mit einem **letzten Versuch** zu schließen. Und falls dieser letzte Versuch misslingt, dann ist es halt so. Komm damit klar! Der misslungene letzte Versuch darf nicht nochmal korrigiert werden – so wie im Wettkampf. Misslungene Versuche sind beste Lerngelegenheiten, in denen mental extrem viel passiert. Der gelungene Versuch ist abgeschlossen („Haken dran“). Der misslungene Versuch wird jedoch mental viel stärker weiterverarbeitet (Gehirn = „Probleme lösen“).

ALLES EINE FRAGE DES TIMINGS

| PHASE | INHALT |
|---|--|
| Aufbauphase | nur 5 von 10 gekonnt, auch mal mit einem misslungenen Versuch aufhören, produktive Unzufriedenheit, Trainingsernst |
| Unmittelbare Wettkampfvorbereitung | 10 von 10, nur gelungene Versuche, „Ich kann das!“ |
| Im Wettkampf | Spaß haben („smile problems away“), positives Selbstgespräch, Einstimmung und Flow-Feeling |
| Nach dem Wettkampf | wieder produktive Unzufriedenheit, Trainingsernst, nur 5 von 10 gekonnt |

Diesen Trainingsprozess zu begleiten und individuell passende Übungen anzuleiten, ist Aufgabe von qualifizierten Mentaltrainern.

„PRACTICE LIKE YOU'VE NEVER WON.
PLAY LIKE YOU'VE NEVER LOST.“

Michael Jordan

WAS GEHÖRT NOCH ZUM MENTALTRAINING?

ENTSPANNUNG UND ERHOLUNG

Früher verstand man unter Mentaltraining Entspannungstraining. Nach dem Handballtraining noch eine Fantasiereise, um die Erholung zu fördern. Viele Mentaltrainer haben eine Zusatzqualifikation zum Entspannungstrainer und sind z. B. Kursleiter für Autogenes Training, vermitteln die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder leiten Achtsamkeitsmeditationen wie die Gehmeditation an. Tatsächlich liegt im Regenerationsmanagement viel Potenzial, denn erst in der Erholung kommt es zum Leistungszuwachs. Die Erholung zu trainieren, kann ein Erfolgsgeheimnis sein („Erhole Dich besser als Deine Konkurrenz“).

Ein wichtiger Hinweis an dieser Stelle: Entspannungstraining senkt den Muskeltonus, daher keine Tiefenentspannung direkt vor dem Wettkampf, insbesondere in Schnelldisziplinen wie Sprint, Kugelstoßen oder Skispringen!

MENTALES TECHNIKTRAINING („KINO IM KOPF“)

Das systematische Durchspielen der Bewegungsabläufe im Kopf wird bereits seit Jahrzehnten erfolgreich im Leistungssport durchgeführt. Viele machen das ohne jemals einen Lehrgang hierzu besucht zu haben. Dabei ist das mentale Techniktraining der Bereich, zu dem es vielleicht die meisten wissenschaftlichen Studien gibt. In der Studie von Lejeune et al. (1994) waren es 200 % Leistungssteigerung in 7 Tagen mit 5 mentalen Trainingseinheiten.

Das Kapitel „Mentales Training“ ist in älteren Trainingslehrbüchern genau dieses mentale Techniktraining. Der Unterschied zwischen „autodidaktisch angeeignet“ und „fundiert gelernt“ liegt in der Wirksamkeit. Qualifizierte Mentaltrainer wissen: Das mentale Techniktraining ist deutlich effektiver, wenn es in der gleichen Körperposition durchgeführt wird wie im Wettkampf: ein Tennisspieler sollte also stehend mental trainieren, ein Schwimmer liegend, ein Reiter sitzend. Ein Fehler wäre, direkt vor dem Wettkampf mit dem mentalen Techniktraining zu beginnen. Es passiert beim „Kino im Kopf“ tatsächlich etwas im Bewegungsgedächtnis und diese Umstrukturierungen brauchen etwa 6 Wochen Zeit. Falls also in den nächsten 6 Wochen Meisterschaften oder Qualifizierungswettkämpfe anstehen, verschiebe das mentale Techniktraining auf die Zeit danach.

Der beste Zeitpunkt, mit dem mentalen Techniktraining zu beginnen, ist eine Sportverletzung. Körperlich kannst Du aufgrund der Verletzung vielleicht nicht trainieren, aber mental hast Du nun die Chance, mit dem mentalen Techniktraining ein komplett neues Level zu erreichen. Der mentale Aufbau nach einer Sportverletzung ist ein Thema aus dem Mentaltraining, auf das man sich sogar spezialisieren kann, denn Verletzungen kommen im Leistungssport immer wieder vor und Athleten sind dankbar über Angebote, die eine Verletzungspause in die Chance auf neue Trainingsformen und Erfolg verwandeln.

UMFELDMANAGEMENT

Das Umfeld hat einen großen Einfluss auf die Entwicklung des Athleten. Die Idee ist, dass man sein Umfeld auch „trainieren“ kann, sich also seiner Situation und möglicher Optionen bewusst zu werden, eine Entscheidung für eine gewünschte Option zu treffen und die Veränderung Schritt für Schritt umzusetzen. Dass so etwas alleine schwierig umzusetzen ist („den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen“, „blinde Flecken“), hat auch der Deutsche Olympische Sportbund erkannt und an jedem Olympiastützpunkt in Deutschland mindestens einen hauptamtlichen Umfeldmanager etabliert, mit der Aufgabe, Athleten dabei zu unterstützen, dass es vom Umfeld her „rund läuft“.

Eine Spezialisierung von Mentaltrainern im Bereich Umfeldmanagement, Laufbahnberatung, Karriereplanung und nachsportliche Karriere hilft Athleten, insbesondere aus den Profi-Sportarten, die nicht über die Olympiastützpunkte gefördert werden. Hier wäre die Kooperation mit einer Sportmarketing-Agentur ein möglicher Einstieg für Mentaltrainer.

MEDIENTRAINING

Sportverbände führen bereits Medientrainings für Bundeskaderathleten durch. Das ist ein Thema, das für alle Sinn macht, die eine professionelle Laufbahn anstreben. Du bekommst im Motorsport das Cockpit nicht, wenn Du nicht in der Lage bist, Sponsoren vor der Kamera gut zu repräsentieren. Sich sympathisch, emotional, unterhaltsam vor der Kamera darzustellen, ist heutzutage Teil des Jobs. Ob Dir das nun gefällt oder nicht – wer dieses Game nicht beherrscht, bekommt bestimmte Plätze (leider) nicht, egal wie die Leistung ist.

Die gute Nachricht ist, dass man das zu einem Großteil trainieren kann, z. B. mit den ganz einfachen Tipps, vorher zu lächeln, sich positiv auf das Interview einzustimmen und zum Reporter persönlich als Mensch zu sprechen (nicht „schleimen“, aber eben wertschätzend und freundlich bleiben, auch bei kritischen Fragen, er macht mit „gemeinen Fragen“ nur seinen Job).

DIAGNOSTIK

Immer wichtiger werden auch im Mentaltraining Zahlen, Daten, Fakten. Die mentale Leistungsdiagnostik wird im Profisport mit teilweise immensem Technikaufwand umgesetzt, z. B. mit dem Footbonaut:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Footbonaut>



Auch im „einfachen“ Mentaltraining sollten regelmäßig Leistungstests durchgeführt werden, z. B. „Wie lange kannst Du mit geschlossenen Augen auf Zehenspitzen stehen?“, Steigerung: „Auf einem Bein auf Zehenspitzen mit geschlossenen Augen“. Warum? Da es sich um Leistungstests handelt, ist jeder Test gleichzeitig ein Training. Du hast also soeben 15 Sekunden an Deinem Gleichgewicht und an Deiner Körperwahrnehmung gearbeitet.

Ein Leistungstest ist wie ein „Wettkampf“: Du hast nur einen Versuch und Deine Leistung wird bewertet. Du hast also gerade den Umgang mit Drucksituationen trainiert. Und die Ergebnisse im Leistungstest können durch Training stark gesteigert werden. Es motiviert enorm, wenn die Leistung in den Tests immer weiter steigt („nichts motiviert mehr als Fortschritte“). So entsteht mentale Stärke.

Mentaltrainer sollten neben standardisierten sportmotorischen Leistungstests ihre eigenen Übungen in ein Testsetting überführen, um spezielle Tests anbieten zu können, die es nur bei Dir gibt („Alleinstellungsmerkmal“). Das ist nicht so kompliziert wie es klingt: Nimm Geschicklichkeitsübungen (Koordinationsleiter, Jonglieren), Reaktionsübungen (BlazePods) oder Gleichgewichtsübungen (Wackelbrett, Übungen auf einem Bein) und kombiniere das mit einer Zeitmessung und/oder einer Genauigkeitsmessung. Drei Versuche, strenge Datenerhebung (ggf. mit Videoaufnahme kombinieren) und schon hast Du Deine eigene mentale Leistungsdiagnostik konzipiert, was gerade im Leistungssport sehr gut ankommt, weil Sportler eben diese „Challenge“ lieben.



All diese Themen sind Inhalte der Mentaltrainer C-Ausbildung und werden in diesem Lehrbuch ausführlich behandelt. Was bereits jetzt deutlich geworden sein sollte, ist, dass Mentaltraining vor allem TRAINING ist. Daher macht es Sinn, sich **Trainerkompetenz** anzueignen:

- Wie belastet man genau richtig, also ohne zu über- und ohne zu unterfordern (die Regel „5 von 10“ hast Du schon kennengelernt, darüber hinaus ist es eine Frage der Empathie: gute Trainer spüren, ob ihre Sportler noch einen weiteren Impuls brauchen, um an ihre Grenze zu gehen oder ob es jetzt wirklich für heute reicht und nun Erholung angezeigt ist).
- Wie stellt man sicher, dass Trainingsinhalte verstanden wurden und in den Alltag integriert werden? Schüler werden zu Lehrern („Erkläre DU mir, wie der Aufschlag geht“), ein Foto schicken lassen vom „Zettel am Badezimmerspiegel“, Handy-Hintergrundbilder mit dem aktuellen Thema geben, mitschreiben lassen, Trainingshefte geben.
- Wie motiviert man seine Teilnehmer, alles zu geben? Gute Trainer finden die richtigen Worte, um ihre Sportler individuell abzuholen, z. B. mit dem Appell an die Ehre, Mut machen, mit einer Provokationstechnik („Das schaffst Du eh nicht!“ → kann starke Motivation beim Sportler auslösen), mit Challenges und dem Battle („Du gegen mich“). Gute Trainer sind Vorbild, Führungskraft, Energietankstelle – und vor allem authentisch in ihrem Handeln. Sie sind zuverlässig und berechenbar. Sind geduldig und gestehen auch Rückschläge zu („Menschen sind keine Maschinen“). Sie wissen selbst um ihre Schwächen („Nobody is perfect“) und bleiben stets fair und menschlich.

Neben dem Fachlichen und der Kommunikation ist der Beziehungsaspekt im Mentaltraining erfolgsentscheidend. Die verantwortungsvolle Tätigkeit des Mentaltrainers basiert auf Wertschätzung, Vertraulichkeit und dem Glauben an das Gute im Menschen („Niemand macht absichtlich Fehler“). Wenn Dein Sportler absichtlich Dein Mentaltraining sabotiert, hast Du ein ganz anderes Problem. In dem Fall sprechen wir von einer „Störung“ und auch damit gilt es professionell umzugehen, es also nicht zu ignorieren, sondern das Thema proaktiv anzusprechen, den Auftrag nochmal zu klären (Erwartungsmanagement), bis zur Vermittlung an einen anderen Mentaltrainer, falls „die Chemie“ überhaupt nicht passt.

Qualifizierte Mentaltrainer in Deiner Nähe finden:



Foto: Mentaltrainer-Netzwerk des Deutschen Bundesverbands Sportmentaltraining (DBVS) e. V. (www.DBVS.org)

Der Ehrenkodex des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) kann eins zu eins für das Mentaltraining übernommen werden. Auch wenn Du keine Trainerlizenz des DOSB hast, lohnt sich ein Blick auf die aktuellste Version des DOSB-Ehrenkodex. Der Ehrenkodex ist auch unser Leitbild im Mentaltraining. Er betont die verantwortungsvolle Arbeit von Mensch zu Mensch, gerade in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Hier spielen die Themen Nähe und Distanz, Selbstbestimmung, Würde, Einsatz altersgemäßer Methoden und nicht zuletzt das Verhalten bei Verstößen gegen den Ehrenkodex eine besondere Rolle.

DAMIT KÖNNEN WIR DAS AUFGABENGEBIET VON MENTALTRAINERN IM LEISTUNGSSPORT WIE FOLGT ZUSAMMENFASSEN:

1. Mentaltrainer kennen die wissenschaftlichen Hintergründe, wie Bewegungsabläufe mental gesteuert und in Drucksituationen abgerufen werden.
2. Mentaltrainer können Übungsreihen anleiten, um den Leistungsaufbau im Training zu beschleunigen und das Abrufen der Leistung im Wettkampf zu fördern.
3. Mentaltrainer wissen, dass der Leistungszuwachs erst nach dem Training in der Erholung passiert und können Entspannungs- und Erholungstechniken anleiten.
4. Mentaltrainer können motivieren und ihren Sportlern wertschätzend dabei helfen, ihre Komfortzone zu verlassen, um Schritt für Schritt voran zu kommen („liebevoller Strenge“).
5. Mentaltrainer kennen die Besonderheiten des Leistungssports (z. B. keine Tiefenentspannung direkt vor dem Wettkampf, kein mentales Techniktraining 6 Wochen vor einer Meisterschaft).

Mentaltrainer handeln verantwortungsvoll, zum Wohle des Sportlers und im Rahmen eines humanen Leistungssports. Sie achten die Würde, Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit ihrer Klienten und leben die Prinzipien des Fair Plays. Mentaltrainer sind gut vernetzt, respektieren ihre Kollegen und unterlassen Abwerbe- und Verdrängungsversuche.



WIE UNTERSCHIEDET SICH MENTALTRAINING VON ANDEREN SCHULEN?

Es gibt viele Wege, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu erreichen. Selbst innerhalb des Mentaltrainings sind die Vorgehensweisen höchst unterschiedlich, bis hin zu „magischen“ Ansätzen, die nur auf dem Glauben an die Wirksamkeit beruhen („Ritualkerzen zur Manifestation der Goldmedaille“). Mentaltraining, so wie wir es bei der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e.V. verstehen, hat einen hohen Trainingsanteil. Menschen sind perfekte Lernwesen – im Mentaltraining schaffen wir immer wieder und mit steigendem Schwierigkeitsgrad diese Lerngelegenheiten, damit Klienten große Fortschritte in kurzer Zeit machen können (Kompetenzerwerb & Integration in den Alltag). „Leider“ sind Menschen keine Maschinen. Manchmal hilft es nicht, „streng“ im Training zu werden, denn es gibt ein tieferliegendes Problem, das Lernfortschritte blockiert. Typisches Beispiel, wo Mentaltraining an Grenzen stößt, ist das Thema Berufswahl. Hier wäre es kontraproduktiv, wenn der Mentaltrainer für den Klienten den Beruf auswählt. Der Sportler muss selbst auf die Lösung kommen. Dieses Vorgehen ist typisch für Coaching.

COACHING

Ein guter Coach schafft einen vertraulichen Rahmen, in dem der Klient seine Wünsche und Sorgen offen ausspricht. Der Coach spiegelt dem Klienten wider, was bei ihm ankommt und bietet so dem Klienten eine professionelle Möglichkeit zur Reflexion. Bei allen großen Entscheidungen macht Coaching Sinn:

- Berufswahl
- Umfeldveränderung („Sollte ich den Verein wechseln?“)
- nachsportlicher Karriereverlauf

Volleyballspieler: *Ich bin nicht gut im Aufschlag, daher überlege ich die Position zu wechseln zum Libero (der Libero darf nicht aufschlagen). Sollte ich die Position wechseln?*

Coach: *Wenn Du Trainer wärst, was würdest Du einem Spieler raten, der Probleme mit dem Aufschlag hat und überlegt, die Position zu wechseln?*

Wird Künstliche Intelligenz (KI) Coaching ersetzen?

Coaches, die hauptsächlich mit Fragen arbeiten, werden auf die aktuellen Entwicklungen eingehen müssen, denn „nur“ gute Fragen zu stellen, kann die KI wie z.B. ChatGPT inzwischen auch. Der Unterschied zwischen einer KI-gestützten Selbstreflexion ohne Coach und einem professionellen Coaching liegt im zwischenmenschlichen Bereich. Coaches (und auch Mentaltrainer) sollten daher Vertraulichkeit, Empathie und die Beziehungsebene zelebrieren, denn diese **human factors** können nicht von einer KI ersetzt werden.

Die Übergänge zwischen Mentaltraining und Coaching sind fließend. Es kommt sogar vor, dass man innerhalb einer Trainingseinheit beide Rollen einnehmen muss. Hier sollten die beiden Phasen abgegrenzt werden (z. B. den Ort wechseln: sich hinsetzen), damit der Sportler weiß, ob jetzt sein MentalTRAINER zu ihm spricht oder sein MentalCOACH. Die Mentaltrainer-Ausbildung der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e.V. ist eine TRAINER-Ausbildung, wo schwerpunktmäßig auf Trainerkompetenzen eingegangen wird. Es ist keine COACHING-Ausbildung. Gesprächsführungs- und Coachingkompetenzen sind gute Ergänzungen zur Mentaltrainer-Ausbildung, wobei wir in Rollenspielen auch typische Coachingsituationen im Mentaltraining thematisieren, nicht zuletzt um die Grenzen des Mentaltrainings zu verdeutlichen.

SPORTPSYCHOLOGIE

Sportpsychologie geht noch einen Schritt tiefer – hinter dem Beruf Sportpsychologe steckt ein mehrjähriges akademisches Hochschulstudium. Die Kompetenzen, die hier vermittelt werden, liegen dementsprechend in der wissenschaftlichen Arbeit und in der praktischen Durchführung von Trainings und Coachings unter Berücksichtigung standardisierter Tests, z. B. Fragebögen. Ein Arzt weiß aufgrund seines Medizinstudiums viel mehr über die physiologischen Zusammenhänge im Körper als ein Fitnesstrainer. Jedoch wäre ein Arzt der falsche Ansprechpartner, wenn es um das praktische Fitnesstraining geht. Ein motivierendes Fitnesstraining bekomme ich bei einem guten Trainer. Der Arzt kommt zum Einsatz, wenn es „Probleme“ gibt, z. B. bei Verletzungen. Für das Mentaltraining bedeutet das: Ein Sportpsychologe weiß mehr über die Psyche des Athleten und kann z. B. bei der Durchführung psychologischer Tests helfen.

Für das praktische Mentaltraining braucht es jedoch Trainerkompetenzen und Kommunikationsskills („Fingerspitzengefühl“ im zwischenmenschlichen Bereich), was in der akademischen Ausbildung nicht oder kaum thematisiert wird.

Auch Sportpsychologen durften wir schon zu Mentaltrainern qualifizieren. Mentaltraining und Sportpsychologie ergänzen sich prima. Wenn Du den akademischen Background aus der (Sport-)Psychologie hast, wirst Du mit der Mentaltrainer-Ausbildung der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e.V. nochmal einen großen Schritt voran kommen, denn die Vermittlung von Methoden und Übungen ist genau das, was wir bei der DMA zelebrieren – es ist eine Kunst, Sportler abzuholen und Schritt für Schritt außerhalb ihrer Komfortzone zu führen, so dass sie große persönliche Durchbrüche feiern. Lasst uns nicht gegeneinander arbeiten, sondern das gemeinsame Ziel in den Vordergrund stellen: Menschen bei ihrer Zielerreichung maximal zu helfen.

THERAPIE

Nach Willis (2002) sind etwa 11% aller Beratungsanlässe klinischer Natur. Statistisch gesehen ist also einer von zehn Sportlern im Mentaltraining falsch. Typische Beispiele sind: Magersucht, Alkoholabhängigkeit, Depression. Hier helfen weder Mentaltraining, noch Coaching, noch Sportpsychologie – hier muss therapeutisch gearbeitet werden.

Alle Störungen, die im ICD-11 aufgelistet sind, gehören in therapeutische Hände. ICD steht für *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* und ist das weltweit anerkannte Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen. Im Kapitel 5 des ICD-10 und im Abschnitt 06 des neuen ICD-11 finden wir psychische Störungen.

Diese sind online frei zugänglich, also falls Dich das interessiert, ab wann jemand als „sportwettensüchtig“ gilt, schau Dir die Kriterien an:



Das Gemeinsame aller Störungen ist der Leidensdruck, der damit einhergeht. Niemand macht „zum Spaß“ eine Therapie. Es ist nicht so, dass im Mentaltraining keine Tränen fließen, aber grundsätzlich macht Mentaltraining Spaß. Therapie macht eher keinen Spaß, bzw. ist „Spaß“ kein Kriterium in der therapeutischen Ausbildung.

MENTALTRAINING WILL MENSCHEN AUS DEM NORMALBEREICH HERAUSFÜHREN. DENN ES KANN NUR EINER DIE MEISTERSCHAFT GEWINNEN.

Mentaltraining, so wie wir es verstehen, MUSS Spaß bringen, ansonsten ist die „Sogwirkung“ zu gering. Klient und Mentaltrainer pushen sich gegenseitig zu Höchstleistung und kommen nicht selten während eines Mentaltrainings in den Flow.

Therapie folgt dagegen standardisierten Abläufen (State-of-the-Art) und ist beendet, sobald der Patient geheilt ist. Mentaltraining hat kein Ende: Wie oft muss Novak Djokovic noch seinen Aufschlag trainieren? Er kann ihn doch schon?! Antwort: Solange seine Tennis-Karriere andauert, sollte er auch weiter trainieren. Mentaltraining endet erst, wenn die aktive Laufbahn beendet wird und selbst da können wir noch Methoden und Übungen zum Übergang in die nachsportliche Karriere einsetzen.

Therapie folgt dem „Sparsamkeitsprinzip“: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Im Mentaltraining gibt es kein Sparsamkeitsprinzip! Im Gegenteil: Mentaltraining will „das dicke Brett“ bohren. Die Extrameile gehen. Mehr machen als die Konkurrenz, um im entscheidenden Moment die Millisekunde Vorsprung zu haben.

Therapie will Menschen aus der Krise wieder in den „Normalbereich“ hineinführen („between subjects-design“). Mentaltraining will Menschen aus dem Normalbereich herausführen. Es kann nur einer die Meisterschaft gewinnen – und das ist eben nicht „normal“, sondern derjenige mit einer „außergewöhnlichen“ Performance. Im Extremfall (Weltmeisterschaft) markiert der Sportler sogar das Ende der Skala. Nur einer kann Weltmeister werden – alle anderen werden schlechter abschneiden als der Weltmeister. Für solche Extremwerte greifen inferenzstatistische Verfahren aus der allgemeinen (Sport-)Psychologie nicht mehr. Inferenzstatistik: Wir nehmen eine repräsentative Stichprobe und schließen aus den Ergebnissen dieser Stichprobe auf die Allgemeinbevölkerung. Die Stichprobe „100 Meter unter 9:60 Sekunden laufen“ beträgt aktuell 1. Hier sind keine Wirksamkeitsnachweise, wie sie im medizinischen und therapeutischen Kontext gefordert werden, mehr möglich, sondern nur noch Einzelfallstudien.

Mentaltraining ist individuelles Training. Der Sportler ist seine eigene Referenz („within-subject design“).

| VORGEHEN | BESCHREIBUNG | BESONDERHEITEN |
|-------------------------|---|---|
| Mentaltraining | <ul style="list-style-type: none"> • Athlet ist gesund und möchte besser werden • Athlet ist seine eigene Referenz (within-subject design) • Trainingsaspekt steht im Vordergrund (Leistungsaufbau) | <ul style="list-style-type: none"> • kein Sparsamkeitsprinzip • individuelles Training • direktiv, motivierend • Mentaltraining macht Spaß |
| Coaching | <ul style="list-style-type: none"> • Athlet steht vor einer großen Entscheidung • Athlet sucht Begleitung in einem Veränderungsprozess • Athlet ist seine eigene Referenz • stellenweise wird mit Normwerten gearbeitet, um dem Athleten zu helfen, sich selbst im Vergleich zu anderen realistischer einzuschätzen | <ul style="list-style-type: none"> • Klient kommt selbst auf Lösung • Einsatz von Coachingfragen • non-direktiv • „Hilfe zur Selbsthilfe“ • teil-standardisiert • Interventionscharakter • klarer Beginn, definiertes Ende |
| Sportpsychologie | <ul style="list-style-type: none"> • Athlet hat schwerwiegende Probleme • er ist aber nicht „krank“ im Sinne des ICD-11 • Krisenintervention, Mobbing, Beziehungsprobleme • Durchführung wissenschaftlicher Studien, Forschung | <ul style="list-style-type: none"> • Anamnese, Diagnostik • Einsatz standardisierter Tests • Interventionscharakter • Sparsamkeitsprinzip |
| Therapie | Athlet ist krank gemäß ICD-11 | <ul style="list-style-type: none"> • Rechtlicher Rahmen PsychThG (Psychotherapeuten Gesetz) • Anamnese, Diagnostik • Einsatz standardisierter Tests • Sparsamkeitsprinzip |

Tabelle 1: Unterschiede Mentaltraining – Coaching – Sportpsychologie – Therapie

WORAN MERKST DU, DASS EIN SPORTLER BEI DIR IM „EINFACHEN“ MENTALTRAINING FALSCH IST UND THERAPEUTISCH BEHANDELT WERDEN MUSS?

Tatsächlich ist das eigene Bauchgefühl für Nicht-Therapeuten die primäre Informationsquelle („da stimmt etwas nicht“). Du machst Mentaltraining, aber es gibt keine Fortschritte. Es liegt eine gewisse „Schwere“ im Raum (der Leidensdruck, der hinter einer psychischen Erkrankung liegt, wird spürbar).

Die Schwere überträgt sich – Du fühlst Dich selbst nach einer Einheit mit dem Sportler „ausgelaugt“. Das Mentaltraining macht keinen Spaß. Spontane Gefühlsausbrüche bis zum Heulkampf, ohne erkennbaren Grund. Der Sportler ist in seinem Verhalten nicht flexibel. Er wirkt teilweise sogar „zwanghaft“. Der Sportler kann nicht über sich selbst lachen: „Rigidität“ ist ein starker klinischer Indikator.

Wenn sich bei Dir das Bild festigt, dass hier vielleicht ein tieferliegendes Problem vorliegt, das therapeutisch bearbeitet werden muss, ist es unsere Aufgabe im Mentaltraining Türen zu öffnen. Lass Deinen Sportler nicht allein, sondern vernetz Dich im Vorfeld mit guten Therapeuten (bei denen „die Chemie“ stimmt – ihr könnt eine Kooperation eingehen, denn wenn die Therapie beendet ist, wäre der Sportler beim Therapeuten falsch).

Sprich das Thema offen an: „Du, mir ist seit einiger Zeit aufgefallen, dass hier vielleicht ein tieferliegendes Problem vorliegt, das wir mit Mentaltraining nicht in den Griff bekommen. Ich kenne einen guten Therapeuten – darf ich Dir die Kontaktdaten geben und ihm sagen, dass Du Dich bei ihm meldest? Lass uns das mal abklären, dann haben wir beide Sicherheit.“

Solltest Du während einer laufenden Therapie weiter Mentaltraining machen? Ja! Natürlich in Absprache mit dem Therapeuten und „wohlwollend“ dem Sportler gegenüber. Das bedeutet: Dir muss klar sein, dass auch mal Termine spontan abgesagt werden oder dass Deine Hausaufgaben nicht so gewissenhaft erledigt werden, aber generell ist es für jemanden, der sich in Therapie befindet, hilfreich, Kontakt zum „normalen Leben“ zu halten.

DEIN SPORTLER BEGINNT ZU WEINEN, WAS TUN?

Weinen kommt im Mentaltraining immer wieder vor und fällt in eine von zwei Kategorien:

1. Dein Fehler: Du hast Deinen Sportler überfordert, warst „zu streng“, hast nicht genau wahrgenommen, dass der Sportler nicht in der Lage ist, Deine Aufgabe zu bewältigen. Hier gilt es, dem Sportler so schnell wie möglich klar zu machen, dass Du trotz der Blockade weiter an ihn glaubst. Ggf. entschuldigst Du Dich sogar dafür, dass Du gerade etwas zu streng warst. Zeige ihm, dass Weinen eine ganz natürliche Reaktion ist und dass Du professionell damit umgehen kannst (sei vorbereitet: Taschentücher immer dabei haben). Mach keine große Sache daraus: „Jetzt wissen wir beide, woran wir noch trainieren können.“ Und nimm das selbst als Ansporn, zukünftig noch genauer wahrzunehmen, wo die Belastungsgrenze des Sportlers ist, denn das Ziel ist natürlich nicht, den Sportler zu überfordern. Er soll belastet werden, Wachstum gibt es nur außerhalb der Komfortzone. Aber er soll nicht überfordert oder gar traumatisiert werden. Nicht zu viel, nicht zu wenig. **Tipp:** Nimm Deine Sessions in Absprache mit dem Sportler auf Video auf. So kannst Du hinterher objektiv reflektieren, wo genau Du über das Ziel hinausgeschossen bist, denn Überforderung kündigt sich an.

2. Nicht Dein Fehler: Du hast „ganz normales“ Mentaltraining gemacht und Dein Sportler fängt „überraschend“ an zu weinen, ohne dass es sich vorher angedeutet hätte. Hier gilt es, das Weinen positiv zu bewerten, auch wenn gerade ein Mensch vor Deinen Augen leidet, denn in dieser Situation ist Weinen ein KOMPLIMENT an Deine Trainerkompetenz. Du hast es geschafft, einen vertraulichen Rahmen zu etablieren, wo Dein Sportler sich traut, sich zu öffnen. Und Du hast genau den „wunden Punkt“ angesprochen, an dem es Wachstum gibt. Prima!

Handlungsplan: Du bist vorbereitet und bietest Taschentücher an, jedoch erst, wenn Dein Klient sie braucht (also nicht vorschnell, sonst kann es genau das Gegenteil bewirken). Gib 5 Minuten Zeit (nicht den Raum verlassen!), danach sollte die Situation gelöst sein und zwar ohne dass Du aktiv nachgefragt hast: „Warum weinst Du? Was ist Dein Problem?“ Es gibt hier kein Problem! Die Tränen zeigen, dass gerade etwas Wichtiges passiert, also lass es einfach geschehen. Halte die Situation aus, gib keine „schlaueren Ratschläge“. Zeige, dass Du Profi bist und mit den Emotionen souverän umgehen kannst.

Was ist, wenn Dein Klient auch nach 10 Minuten immer noch heftig weint und keine Besserung in Sicht ist? Dann greift der nachfolgende Notfallplan:

STUFE 1

ORTSWECHSEL

(Musterunterbrechung)

Wir verlassen gemeinsam mit dem Klienten den Raum (oder zumindest den Ort innerhalb des Beratungsraumes) und nehmen bewusst an einer anderen Stelle Platz. Der Klient muss den Ort, an dem das starke Weinen ausgelöst wurde, verlassen. Er bekommt hier 10–15 Minuten Zeit sich zu beruhigen (dabei nicht den Raum verlassen).

Tritt eine Besserung ein?

JA

NOTFALLPLAN ENDET AUF STUFE 1

Das Training wird für heute beendet. Eine aufbauende Verabschiedung ist wichtig: **Toll, dass wir heute genau den Kern erkannt haben. Jetzt können wir daran beim nächsten Termin gezielt weiterarbeiten.**

NEIN

STUFE 2

TEST

(Placebo)

Dein Klient weint auch nach 15 Minuten immer noch unverändert und Du hast den Eindruck, dass auch in der nächsten Zeit keine Besserung eintritt? Dann greift Stufe 2: Beruhigungsmittel „verabreichen“ (als Test). Wir verabreichen dem Klienten nun in einer „Arzt-Anmutung“ ein „Beruhigungsmittel“ (Placebo), ein nicht verschreibungspflichtiges, z. B. einen Beruhigungstee. Es geht nicht um das Mittel, sondern darum zu „testen“, ob der Klient überhaupt noch Hilfe annimmt.

Vorsicht! In einigen Beruhigungstees sind Substanzen, die auf der Dopingliste stehen! Abklären!

Nimmt Dein Klient Hilfe an und verbessert sich sein Zustand?

JA

NOTFALLPLAN ENDET AUF STUFE 2

NEIN

STUFE 3

NOTRUF

Du rufst den Notarzt an. Wichtig: Verlasse dabei NICHT den Raum. Entweder nimmst Du den Klienten mit zum Telefon oder Du telefonierst im gleichen Raum wo Dein Klient sitzt! Notrufnummer in Deutschland 112. Beschreibe die Symptome („akute Belastungsreaktion“, umgangssprachlich: Nervenzusammenbruch). Auch nach Absetzen des Notrufs wird Dein Klient nicht allein gelassen! Der Notarzt entscheidet über den weiteren Verlauf, z. B. Bestellung Notfallsorge, Valium, Fahrt in die Psychiatrie.

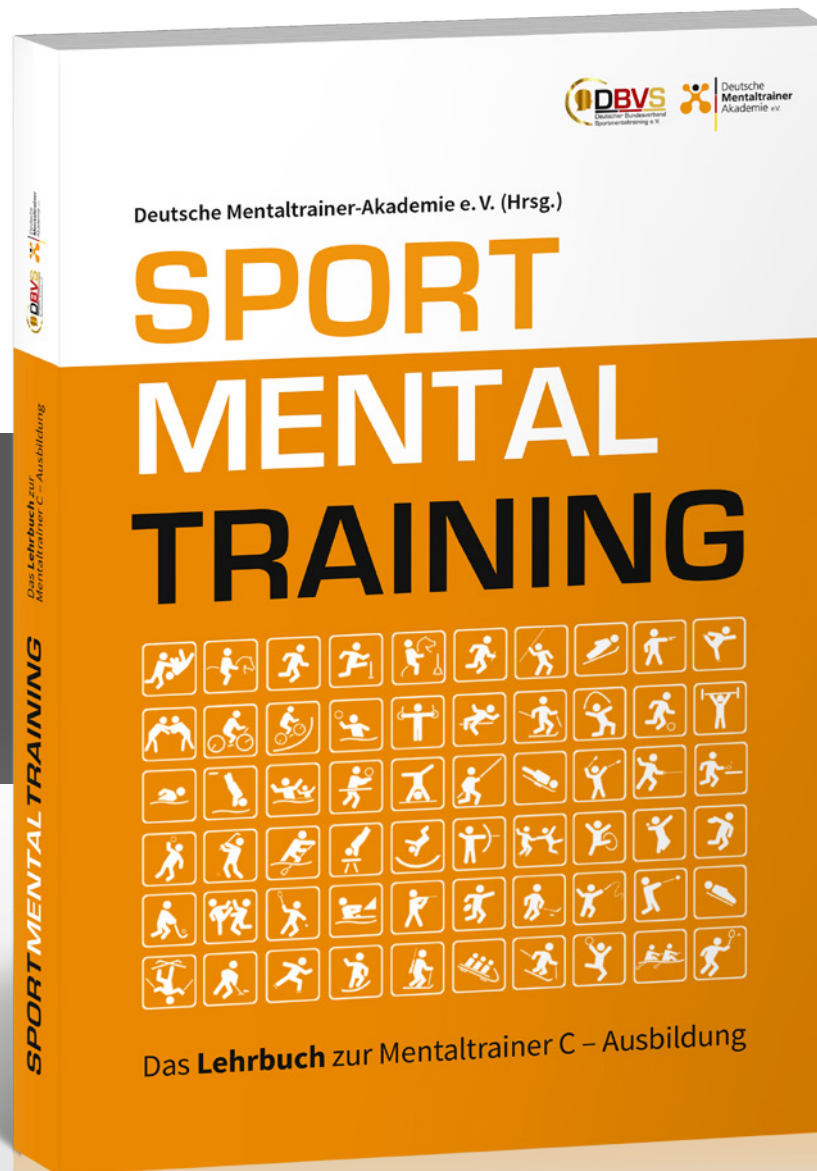
NACHBEREITUNG – NACHBESPRECHUNG

Wie kannst Du starkes Weinen mit Deinen Klienten anschließend reflektieren (... anschließend! Nicht während das Weinen noch andauert!)

1. Dein eigenes Mindset überprüfen: Es gibt hier kein Problem! Weinen ist eine vollkommen natürliche Reaktion und ein Zeichen dafür, dass Du auf dem richtigen Weg bist. Problematisiere das Weinen nicht, sondern schätze es wert: Du hast einen vertraulichen Rahmen geschaffen, in dem sich Dein Klient so weit öffnen konnte, dass er diese Emotion mit Dir teilt. Weinen ist ein KOMPLIMENT an Deine Trainerkompetenz.

2. Eine Reflexionsfrage könnte sein: Welche Gedanken haben Dir dabei geholfen, zu weinen?

3. Lösungsorientierung: Wo genau liegt die Mikro-Transformation? Bedeutet: Wo war Dein Klient vor dem Weinen und wohin ist er durch das Weinen gekommen. Welche Türen haben sich geöffnet, die vorher verschlossen waren?



NEU!

DAS LEHRBUCH ZUR MENTALTRAINER C - AUSBILDUNG

Überall wo es Bücher gibt

Deutsche Mentaltrainer-Akademie (DMA) e. V.
Handbuch Sportmentaltraining

Hardcover, 224 Seiten
ISBN 978-3-86243-323-0