



MEHR ALS MITTELMASS

Mentaltraining für alle Tage: Zuspruch und Stärkung.

VON WERNER SIMMERL

Mentales Training macht jeder. Täglich! Sobald wir zum Beispiel etwas länger in Gedanken verweilen, trainieren wir mental, und zwar mit Sätzen wie: Wenn nur morgen schon vorbei wäre ... Ich befürchte, dass ... Das konnte ich noch nie ...

Wir sind gedanklich nicht im Hier und Jetzt, sondern entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Und wir laden uns selbst dabei in ei-

nen Zustand ein, der uns leider gar nicht hilft. Und wenn wir dies hier denken: *Hauptsache die Prüfung bestehen, egal wie* oder *Irgendwie bekomme ich das schon hin*, dann trainieren wir Mittelmaß.

Wie sich unsere mentale Welt als Erfolgsfaktor einsetzen lässt, dafür gibt der Hochleistungssport einige Anregungen. Zu den Bestandteilen des Mentaltrainings dort zählen unter anderem stärkende innere Dialoge und Vorsätze. Darum soll es heute gehen.

Es lohnt sich einmal zu schauen, mit welchen inneren Dialogen wir un-

terwegs sind. Eine Auswahl aus dem Sport:

Hoffentlich verspielen wir es nicht wieder, wie in der letzten Saison.

Auswärts sind wir schwächer.

Oh Gott, diese Schiedsrichter werden das Spiel pfeifen ...?

Wenn ich Deutscher Meister werden will, muss ich gegen alle gewinnen.

Wir wollen einen Platz unter den ersten vier.

Nie mehr 2. Liga!

Diese Aussagen lenken unsere Aufmerksamkeit auf Probleme, Niederlagen, Gefahren, unangenehme Erfahrungen. Wollen wir unsere mentale

Mit welchen inneren Dialogen sind wir unterwegs?

Kraft als Erfolgsfaktor nutzen, sollten wir auf das schauen, was wir stattdessen erreichen wollen. Natürlich hilft es auch, sich vorzustellen, was uns gut geglückt ist. *Welche Sterne hast du schon vom Himmel geholt? Worauf bist du stolz? Wer oder was hat dich dabei unterstützt?* – Jede geleistete Trainingseinheit, jedes erzielte Tor, jeder Sieg, jede gute Note, jede geschaffte Prüfung, das alles gibt Rückenwind auf unserem Weg zum Ziel.

Also: Kraftraubende Annahmen und innere Dialoge können wir wandeln:

- Ich habe es verdient.
- Ich weiß, was ich kann.
- Ich bin topfit.
- Dieser Job gehört mir.
- Ich habe super trainiert.
- Heute ist mein Tag.
- Ich freue mich darauf.
- Ich werde jeden Tag besser und besser.

Diese wirken umso stärker, je öfter wir sie innerlich wiederholen und auch laut vor uns hersagen. Sie lassen sich auch aufs Handy sprechen und immer wieder abhören.

Manchmal hängt die Latte sehr hoch. Oder wir durchlaufen eine Durststrecke. Ich kenne niemanden, auch keinen Leistungssportler, der sich in bestimmten Phasen nicht auch anstacheln müsste. Konsequenter im Ziel, flexibel im Weg. Im Hochleistungssport eignen sich dazu etwa Fitness-Tracker. An mentalem Werkzeug verwenden bzw. empfehlen Coaches z. B. Magic Words (über die wir an dieser Stelle schon geschrieben), Sternenhimmel, visualisierte Schritte, Erfolgs-Pyramiden, Belohnungen, provokative Elemente. Für den Sternenhimmel etwa notiert der Coachee seine Erfolge – Sternstunden – auf sternförmige Karten und lässt sie von der Decke baumeln.

Ein Kind, dessen Ziel es war, künftig gut einschlafen zu können, schickte mir dieses Bild:



Ziel erreicht!

Wir hatten im Coaching vereinbart, dass es nach jeder Nacht, bei der das gute Einschlafen gelungen ist, einen Smiley an der Wand in seinem Kinderzimmer anbrachte. Zehn Smileys waren das Ziel, danach lockte eine Belohnung.

Kurz zusammengefasst: Wir trainieren uns, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf das Geglückte legen, auf die Ressourcen, auf den Erfolg. Und wie ein Muskeltraining braucht das mentale Training die tägliche Übung. ◀◀



Zum Autor

Werner Simmerl

NLP-Lehrtrainer und
Lehrcoach, DVNLP,
wingwave®-Coach und
Lehrtrainer, Quattro-
Coach®, NLC-Lehrtrainer,
Mental-Coach des
HSC 2000 Coburg