

Der Weg zum mentalen Erfolg

Mentale Leistungsfähigkeit ist für die Entwicklung als Sportler sowie in anderen Bereichen, wie Schule und Beruf, sehr wichtig. Es ist die Fähigkeit, seine Gedanken und Emotionen bei allem, was man tut, in der besten Art und Weise zu nutzen. Bei der Persönlichkeitsentwicklung sind vier Faktoren von Bedeutung:

- Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen
- Selbstmotivation
- Selbstvertrauen
- Umgang mit Menschen.

Die eigenen Stärken und Schwächen

Wer seine eigenen Fähigkeiten kennen möchte, muss seine Stärken und Schwächen herausfinden.

Nach dem Motto „*Man kann immer noch ein wenig besser spielen*“, sollte man seine Stärken weiter ausbauen. Jeder Mensch macht immer wieder Fehler. Erfolgreiche Menschen sehen Fehler als Chancen. Der amerikanische Erfinder *Thomas Edison* betrachtet Fehler aus einer konstruktiven Perspektive: „*Ich habe nie versagt, sondern 1200 Materialien entdeckt, die nicht funktionieren wollen*“.

Psychologen, schlagen deshalb eine Bestandsaufnahme vor. In dieser wird der persönliche Istzustand ermittelt. Anschließend muss der Sollzustand (das Ziel) definiert werden.

Istzustand —————> Entwicklungsschritte —————> Sollzustand

Die Ermittlung des Istzustandes

Hierzu sammelt man über sich Informationen mit Hilfe von Checklisten. Sportler sollten vier Bereiche untersuchen:

- Spezielle sportliche Fähigkeiten, z.B.: Tennis, Fußball, Fechten usw.
- Allgemeine sportliche Fähigkeiten, z.B. Kondition, Schnelligkeit, Beweglichkeit, gesundheitliche Situation, Gewicht und Ernährung.
- Allgemeine Rahmenbedingungen, z.B. Schule, Familie, Freundeskreis.
- Persönliche Schwächen (Alkohol, Ausgehen, Verschlafen, Oberflächlichkeit, mangelhafte Zeiteinteilung)

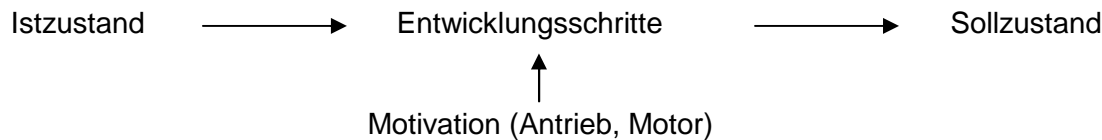
Die Ermittlung der Entwicklungsschritte

Nachdem man in den Checklisten die erforderlichen Informationen über sich gesammelt hat, werden die Bereiche markiert, in denen man noch an sich zu arbeiten hat. Man darf seine Aufmerksamkeit nicht nur auf die Fehler konzentrieren, auch Stärken müssen weiter ausgebaut werden. Wichtig ist, dass man die Bestandsaufnahme und die Entwicklungsschritte mit anderen (Trainer, Mentor, Eltern) bespricht, um deren Ideen und Anregungen zu berücksichtigen.

Die Entwicklungsschritte sollten visualisiert und z.B. am Arbeitsplatz aufgehängt werden. Zwei bis dreimal im Jahr sollte eine Überprüfung und wenn notwendig eine Korrektur vorgenommen werden.

Die Selbstmotivation

Viele Sportler wissen, dass sie sich zum Erreichen des Sollzustandes weiter entwickeln müssen. Ihnen fehlt aber der Antrieb zur Entwicklung. Diesen Antrieb bezeichnet man als Motivation.



Wenn man motiviert ist, will man seine Ziele erreichen. Ein Zitat des Rennfahrerchampions *Mario Andretti*: „Der Wunsch ist der Schlüssel zur Motivation, aber es sind Entschlossenheit und ein nie nachlassendes Engagement in der Verfolgung eines Ziels – eine innere Verpflichtung zur Höchstleistung – was einem den ersehnten Erfolg bringt.“

Das dauerhafte Engagement setzt eine persönliche Planung voraus. Durch Aufstellung von Tages-, Wochen- und Monatsplänen erleichtert man das Erreichen der Ziele.

Das Selbstvertrauen

An seine Fähigkeiten zu glauben bedeutet Selbstvertrauen zu haben. Das Selbstvertrauen gibt einem die Kraft seine Ziele zu erreichen. Es ist der Treibstoff für den Motivationsmotor. Der russische Schriftsteller *Anton Tschechow* sagt: „Der Mensch ist, was er zu sein glaubt.“ Man kann also durch den starken Glauben an sich seine Leistungsfähigkeit enorm steigern. Das Selbstvertrauen kann man sich durch Entspannungstechniken und durch Kontrolle der Gedanken erarbeiten:

Zur Entspannung eignet sich das autogene Training. Man schließt die Augen und atmet dabei langsam ein und aus. Gedanklich baut man dabei ein beruhigendes Bild auf, z. B. eine Abendstimmung am Meer.

Zur Kontrolle der Gedanken arbeitet man mit positiven Affirmationen. Das sind positive Sätze, die man lautlos in der Ichform spricht. Sie sind immer im Präsens formuliert, z. B.:

- ich bin sehr schnell auf den Beinen;
- ich weiß, dass ich gewinne;
- ich habe Spaß beim Training.

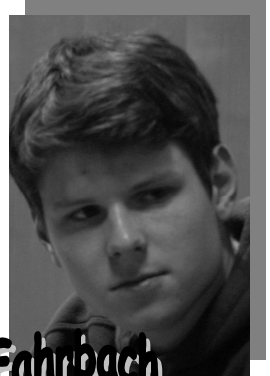
Doch wie schafft man es auch nach Rückschlägen sein Selbstvertrauen zu behalten? Der derzeitige Entwicklungsstand sollte einem immer klar sein, denn es wäre sinnlos sich über Niederlagen gegen Gegner, die um Klassen besser sind, aufzuregen. Es liegt jedoch an einem selbst, wie man Situationen wahrnimmt. Ist das Glas halb voll oder halb leer? Es wäre schlecht für das Selbstvertrauen, wenn man alles pessimistisch sieht. Man sollte also positiv denken um sein Selbstvertrauen zu behalten.

Der Umgang mit Menschen

Wer im Sport und Beruf erfolgreich sein will, ist auf die Hilfe anderer angewiesen. *Theodor Roosevelt*, ehemaliger Präsident der USA, meinte: „Die wichtigste Zutat für jedes Erfolgsrezept ist die Fähigkeit, gut mit anderen Menschen auszukommen.“ Wichtige Bezugspersonen sind Trainer/Ausbilder, Lehrer, Mannschaftskameraden/Mitschüler und natürlich die Eltern. Von diesen Personen bekommt man Feedback. Fällt das Feedback unerwartet schlecht aus, sollte man es nehmen, wie es gemeint ist: Als ehrliche Absicht einem zu helfen.

In jeder Beziehung treten ab und zu Probleme auf. Konflikte sollten nicht der Anlass zu einer Trennung sein. Man kann Konflikte dazu nutzen an ihnen zu wachsen und die Freundschaft zu intensivieren.

Mentale Leistungsfähigkeit kommt nicht von heute auf morgen. Es ist ein langer Lernprozess, doch es lohnt sich. Man hat die Kontrolle über seine Gedanken, Emotionen und physische Handlungen. Man weiß seine Zeit optimal einzuteilen und seine Kraft best möglich zu nutzen. Man erreicht die Ziele, die man sich gesetzt hat, durch die konsequente Einhaltung seiner Pläne. Der Weg zur Bestleistung als Sportler ist viel einfacher, wenn man mental leistungsfähig ist.



Manuel Fahrbach



www.asp-sportpsychologie.org
(Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der BRD)