

SPORT. MENTALTRAINING.

Ein Modell*

Stufen der Leistungsentwicklung

- 6 Verbunden: Meine Vision, meine Zugehörigkeit**
Welchen Sinn haben mein Sport und der Wettkampf für mich?
Wem oder welcher Gruppe fühle ich mich zugehörig?
Was ist mein klarer Auftrag, den ich mit dieser Identität erfüllen will?
- 5 Identität: Wer bin ich als Sportler?**
Wer bin ich mit diesen Werten?
Was für Bilder und/oder Gefühle habe ich, wenn ich an meine Rolle als Sportler denke?
- 4 Glaube, Werte: Was treibt mich an?**
Was steuert und motiviert mich dazu, meine Energien für meine Leistung zu bündeln?
Was ist mir dabei wichtig?
Wovon bin ich überzeugt?
Was glaube ich dabei über mich und meine Rolle als Sportler?
Welche Werte treiben mich an?
Welche Glaubenssätze und Überzeugungen steuern mich?
- 3 Fähigkeiten: Setze ich sie ein?**
Was kann ich wirksam umsetzen?
Welche mentalen Fähigkeiten und inneren Kraftquellen kenne ich über mich?
Wie tue ich etwas, dass es kraftvoll und stark ist?
Welche Zeit gebe ich mir zur Entfaltung meiner Fähigkeiten?
Wie schätze ich insgesamt meine Leistungsfähigkeit ein?
- 2 Beobachtungen: Mein Verhalten, Meine Handlungen**
Was genau mache ich in meiner Sportart?
Wie mache ich das exakt?
Woran erkenne ich an meinem Verhalten, dass es die richtige Sportart für mich ist? (Körpergefühl, Mimik, Gestik, Freude, Power ...)
Wie fließt meine Energie in mir und um mich?
- 1 Der Check: Umfeld, Umgebung, Kontext**
Wo bin ich und mit wem bin ich hier?
Zeigen Trainingsatmosphäre, Räumlichkeiten, Trainingsmöglichkeiten, Trainingsangebot, Kommunikation, Trainingspartner, Trainer, Eltern unterstützende Merkmale?
Sind Wettkampfstätte und Wettkampfumgebung für mich o.k.? Zuschauer, Schieds-/Wertungsrichter, Geräte, Material, Wetter u.a.
Wie integriere ich erfolgreich Schule, Studium, Beruf, Familie, Freunde, andere Hobbys?
Welche Unterstützung erfahre ich noch?

SPORTMENTALTRAINING

Gunda Haberbusch

ZIELRAHMEN

1	Wie sehen meine Ziele aus? Was möchte ich erreichen? Lösen sie motivierende Bilder mit Magnetwirkung in mir aus? Ziele exakt formulieren, zeichnen, Basteln
2	Wann möchte ich die Ziele erreichen und in welchem Umfeld?
3	Woran merke ich körperlich und gefühlsmäßig, dass ich meine Ziele erreicht habe?
4	Woran erkennt mein Umfeld (Team, Trainer, Zuschauer ...), dass ich meine Ziele erreicht habe?
5	Was treibt mich an, meine Ziele zu erreichen?
6	Was wird sich verändern, wenn ich ab heute für meine Ziele kompromisslos trainiere?
7	Planung für meinen Weg zum Ziel: was, wie, wann, wo, mit wem mache ich das? Etappenziele!
8	Was möchte/muss ich für meinen Weg zu meinen Zielen aufgeben oder ändern?
11	Bin ich jetzt noch sicher, dass ich meine Ziele von 1 beibehalte?
12	Welche Hindernisse könnten wann und wie auftauchen vor mir – in mir – durch andere – durch Umstände
13	Wie könnte ich diese Hindernisse aus eigener Kraft bewältigen?
14	Wer kann mich auf dem Weg zu meinen Zielen unterstützen?
15	Was sollen die Unterstützer exakt tun?

Ein gelungener Wettkampf/Training haben wir positiv und mental stark in Erinnerung: unsere mental starken, aktiven Anteile, starke Körperhaltung, Kontrolle, Selbstsicherheit, Entschlossenheit, Flexibilität, Konzentration, im JETZT sein, Eins mit der Aufgabe, Klarheit, positive Überzeugung ...

Die gleiche Person, die eben noch gejubelt hat, kann eine Woche später im Wettkampf unsichere Anteile in sich fühlen, so ist Sport! Selbstzweifel übernehmen zeitweise die Oberhand, ablenkende Gedanken zirkulieren im Kopf, auch Unsicherheit, Wut auf sich und andere, Nebel im Kopf, Konzentrationsverlust, schwache Energie, Unentschlossenheit machen sich vielleicht breit.
...und das hat Auswirkungen auf mich, mein Team und die Leistung.

Mentale Basistechniken lernen und einsetzen:

MEINE MENTAL STARKE HALTUNG - MEIN MOMENT OF EXCELLENCE

?? Erkennen: Woran erkennst du an deiner Körperhaltung, an deinen Gefühlen, an deinen Gedanken, in welcher Situation du gerade bist? **Stark? Schwach? SoNaJa?**

Meine mental starke Haltung - mein Moment of Excellence (MoE): erlernen und trainieren

A. Vorbereitung: Mach es dir bequem und **komme zur Ruhe**. Hooks up? Konzentriertes Atmen?

B. MoE: Konzentriere dich nun auf eine mental starke, positive Situationen/Wettkampfsequenz und erlebe das mit deinen inneren Bildern und Gefühlen nochmal intensiv. Spüre dabei deine Energie, Konzentration, Klarheit, Kontrolle, Stärke, Entschlossenheit, u.a.

Verankere diese mental starke Gefühlswelt mit deinem eigenen Code: durch Bilder, Farben, Metaphern, Worte, Körperhaltung, motorisches Zeichen u.a. ...

..... nach ein paar Tagen täglichem mentalem Training kommt dein nächster Schritt:

C. Zukunft imaginieren: Gehe in deinen MoE. Stell dir nun deine nächste Trainings- oder Wertungssituation vor. Bleib dabei bewusst in deiner mental starken Haltung und Welt deines MoE und registriere, was sich ändert. Mehr Stärke? Besseres Gelingen?

D.nach ein paar Tagen Mentaltraining: gestalte deine eigene Strategie für deinen **3Schritt:**

Der **3**Schritt:

Ich erkenne blitzschnell	dass ich mich mental unsicher, abgelenkt, überdreht fühle.
Ich akzeptiere sofort	dass es i. M. so ist – alles andere ist Kampf gegen mich selbst!
Ich handle entschlossen	und wechsele mit einem tiefen Atemzug in meine mental starke Haltung , den MoE, werde GROSS, bleib GROSS und verbinde mich mit meinem Pferd und meiner Aufgabe.

Live-Check: mach deinen **3Schritt** und deinen **MoE** vor/im **Training/Wettkampf**.

Wie verändern sich deine starke Körperhaltung, Kontrolle, Selbstsicherheit, Entschlossenheit, Flexibilität, Konzentration, im JETZT sein, Eins mit deiner Aufgabe, Klarheit, positive Überzeugung ...

Bist du im JETZT in Konzentration und mental startklar? Dann atme tief durch leg los!

MEIN TRAINING - MEIN TRAININGSPLAN:

- Trainiere mental zuhause, im Bus, vor/im Training, vor/m Wettkampf.....
- Bewerte jede mentale Trainingseinheit in deinen Trainingsplan.
- Notiere Veränderungen.

Trainingseffekt: durch vielfache Wiederholungen des **MoE** und des **3Schritts** mit konzentrierter Imagination, werden die dazu gehörenden Neuronalen Vernetzungen und Muster gestärkt. Je stärker trainiert, desto besser kannst du deine mentale Stärke aufrufen, besonders unter Druck.

Der **3**Schritt:

1. sofort ERKENNEN

2. schnell AKZEPTIEREN

3. entschlossen HANDELN

... UND ICH VERZEIHE ES MIR SOFORT,
WENN ES NICHT GLEICH KLAPPT!

ICH BIN MEIN FREUND UND NICHT MEIN FEIND!

ICH  **suche**
DRUCK!