

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Haberbusch (G.H.)

Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

### Roy

#### Erkennen und Lösen einer akuten Wettkampfblockade:

Roy: mit Roy, 22 Jahre, Nationalkader, arbeite ich seit ca. 3 Jahren immer wieder zusammen. Er kennt deshalb die Techniken und den mentalen Werkzeugkoffer schon gut!

Langwierige Verletzungen, persönliche Entwicklungen, Trainingsqualität, Trainerqualität waren einige Themen bisher.

In den 2 Stunden unseres aktuellen Treffens lösen wir zusammen die folgende Blockade:

Roy ist mental stark und absolut siegessicher und erfolgreich bei WCs und ECs.

Bei GPs, GSs, Ems und kürzlich WM ist sein mentales Standing weg.

#### Was passiert mit Roy?

Das haben wir erarbeitet:

Bei WCs und Ecs ist Roy in seiner vollen mentalen Stärke und kämpft in seinem Erwachsenen Ego.

Ab GPs schrumpft er als Kämpfer in die Anteile seines Teenager-Egos mit ca. 15 Jahren.

In dieser Zeit als Teenager war Roy leicht durch Trainerurteil, durch Außenfokus insgesamt, zu verunsichern. Er hatte dann das Gefühl, dass er nicht gut genug ist und nicht willkommen. Er wollte dann am liebsten weg und sich der Aufgabe nicht stellen. Das ist in dem Alter sicher nichts Ungewöhnliches. Dieser Teenageranteil steckt jedoch immer noch in Roy und wird im Moment ab dem GP-Level aktiv. Ausgelöst durch massive Verunsicherung durch Trainer, durch das Gefühl, nur 3. Wahl zu sein, durch starke Konkurrenten.

#### Muster erkannt!

**Die Befreiung:** Den unsicheren Teenageranteil in sich erkennen, wenn er aktiv wird. Ihn wohlwollend begrüßen, ihn bildlich an den Rand der Wettkampfbzone setzen. Bewusst mit mentaler Technik in den erwachsenen, mental starken Kämpfer wechseln.

Diese Schritte üben wir beim Treffen ein paar Mal ganz aktiv: schrumpfen in den Teenager-Anteil – grinsend willkommen heißen und an den Rand setzen – mit einem tiefen Atemzug in die Identität des erwachsenen, mental starken Kämpfers gehen und den Körper und Kopf mit dieser Stärke fluten.

#### Alte Muster durch Imagination korrigieren:

Spannend für den Athleten ist der nächste Schritt: in Versenkung imaginiert Roy den letzten, verlorenen Kampf, nochmal, jedoch erfolgreich in der Identität des mental starken erwachsenen Kämpfers. Der Teenageranteil schaut zu und ist stolz wie Bolle auf sein älteres Ego!

#### Mentale Wettkampfvorbereitung:

Jetzt noch der mentale Ausflug zum nächsten GS in einer Woche als Spielfilm: Roy baut die erwachsene Stärke bewusst auf, wenn er in die Halle geht. Schon beim Aufwärmprogramm, in der Wartezone. Dann stellt Roy sich auch diesen Kampf in seiner starken, erwachsenen Identität vor. Der Teenageranteil hat Herzklopfen, aber ein Segen muss der ja nicht kämpfen!

In der **Kommunikation mit Trainern und Konkurrenten** achtet Roy darauf, in seinem erwachsenen Ego zu bleiben.

Das ist nicht leicht, wir haben jedoch exakte mentale und psychologische Tools ausgepackt, die er dabei einsetzt.

### Dressur – eine junge Reiterin gibt Vollgas!

*Hallo Frau Haberbusch,*

*wir wollten uns nochmals ganz herzlich für die tolle Unterstützung bedanken. Ohne sie wären wir nie soweit gekommen. Sie haben immer ein offenes Ohr für uns und darüber sind wir sehr dankbar.*

*Anbei ein paar Bilder unserer Stationen.*

*Vielen, vielen Dank und viele Grüße,*

*A und A. H.*

*Hallo Gunda,*

*wir hatten noch zwei ganz tolle Starts und wollten uns nochmal herzlich bei dir für deine Unterstützung bedanken. A. und R.(ihr Pferd) haben den Nürnberger Burgpokal der Junioren in Donaueschingen gewonnen.*

*Dieses Wochenende waren wir bei der DJM in München. Da wurden die Zwei im Bundesnachwuchschampionat zweite. Bei diesem Nachwuchschampionat ist das*

### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM

TEL. 07143/965847

MOBIL 0151/24299255

SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Habermusch (G.H.) Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

*Besondere, dass die drei Finalteilnehmer ihre Pferde tauschen. Alina hat das souverän gemeistert und die Nerven behalten. Jeder Reiter hatte nur sieben Minuten sich auf das neue Pferd einzustellen und musste dann ins Viereck und die Aufgabe reiten. Das war eine wahnsinnige Leistung.*

*Jetzt hat unsere Riana erst mal Pause und wir auch.*

*Vielen Dank und viele Grüße,*

*A und A. H.*

### Informationen von G.H.:

A ist 13 Jahre, hat ein „normales“ Pferd, aber gutes Pferd, zu dem sie ein klasse Verhältnis hat. Das Talent ist da, der Trainingsfleiß enorm. Klasse Heim-Trainerin, gute Familienunterstützung.

Die Probleme bei Lehrgängen und Turnieren: Selbstbewusstsein, am 2. / 3. Turniertag Abfall von Konzentration, Energie und Leistung. Starttag immer sehr gut.

Mit unserer Zusammenarbeit begann eine Turboentwicklung innerhalb sechs Wochen:

Bei unserem 1. Treffen lag das erste Mal eine Einladung zum Sichtungungs-Lehrgang ins Bundesleistungszentrum nach Warendorf vor, bei dem man sich für die EM-Quali (Childrens Cup) zeigen konnte. Ein Traum! Jedoch sehr fern!

Gleich beim unserem ersten Treffen haben wir offengelegt, dass A. fast nichts essen kann in den 2-3 Turniertagen.

Wir haben Selbstwerttraining gemacht, Mentaltraining, Lehrgangvorbereitung mental. Das Essensproblem haben wir eingebunden, sodass der Magen zulassen kann, dass was rein kommt. Für dieses Problem haben wir kreative praktische Lösungen zusammen gefunden. Schnell war klar, dass die Heim-Trainerin und die Mutter voll mitziehen.

Auch dem Pferd kam direkt Mentaltraining - Ja! Megaspannend! - über A. zu. Denn es war nicht gewohnt im extra Hänger des Teams transportiert zu werden. Das Pferd hat sich wie A. flexibel und mental stark entwickelt!

Die Trainerin kam zu einem extra Treffen zu mir - für ihre eigene mentale Sicherheit, alles richtig zu machen bei dieser Turbo-Entwicklung. Klasse Zusammenarbeit! Da die Entwicklung während der 6 Wochen Sportmentaltraining mit A. so rasant war, dass auf einmal die großen Bretter der Weltklasse betreten wurden, mussten alle mitwachsen. Und das taten sie! Zu den Treffen bei mir kamen zwei Hilfe-Anrufe: 1 Telefonat mit der Trainerin und 1 sehr wichtiges Telefonat ein paar Stunden vor dem Start bei der EM von A. Das hat ihr sehr geholfen, wir haben den richtigen Ton gefunden.

**Ergebnis** nach 5 Treffen in 6 Wochen – durch die schnellen Erfolge war Intensität angesagt!

Lehrgang Warendorf dann Wiesbaden (Sichtungsturnier international) 1. Platz Nationenpreis Team (Nationalhymne!!) dann Quali EM dann EM Childrenscup in Frankreich im Finale mit Platz 4 und Silber im Team (Nationalhymne)

A hat die Vereinbarungen unsere Zusammenarbeit voll umgesetzt, zusammen mit ihrem Pferd. Heim-Trainerin und Mutter waren voll im Boot und kreativ: sie haben für die EM in Südfrankreich ein Wohnmobil gemietet und direkt an den Turnierplatz gestellt. So konnte A sich immer zurückziehen, wenn sie wollte. Das war ein Thema in unserer Zusammenarbeit. Oft laugen Athleten bei mehrtägigen Veranstaltungen mental aus, weil sie immer präsent sind.

### Darts - Darteritis

*„Gunda, du weißt dass ich an das ganze Mentalzeugs immer noch nicht glaube. Ich sag dir nur eines: Es wirkt! Habe mich im ganzen Leben noch nie so wohl gefühlt. In der Bundesliga! Und Tagesbester! Alles durchgezogen! Hab deine Sachen trainiert. Ich hab vertraut. Und hab immer gewusst, wenn ich merke, dass die Darteritis kommt, dann mach ich das, was Gunda mir beigebracht hat. Trainiert hatte ich es ja. Danke, Saustark! Ich lebe wieder im Darts! Ich liebe es!*

### Infos von G.H.:

Bundesliga Joe, Mitte e 30, kam mit dem Wort *Darteritis* als Eigendiagnose in unser erstes Treffen. Er sagt, dass ist nervlich der Horror und betrifft viele. Gehemmt wird es bei vielen durch Alkohol, er lehnt das ab. Die Hand verkrampft vollständig. Joe spielt immer schon Darts und ist seit Jugend mit dieser Blockade belastet, so dass er jetzt 2 Jahre aussetze und sich vor seinem aktiven Einstieg in der Bundesliga für Sportmentaltraining bei mir entschloss. Wir trafen uns 2 mal für 2 Stunden und arbeiteten intensiv. Blockaden erkennen, lösen, Selbsthilfetechniken zu Emotionssteuerung. Volltreffer!

Sein Feedback per Anruf

### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM

TEL. 07143/965847

MOBIL 0151/24299255

SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Haberbusch (G.H.) Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

### Reiter

Hallo Frau Haberbusch,  
ich wollte Ihnen mitteilen wie die Sitzung und das Turnier lief. Durch Ihre "Einstellung" von mir war ich völlig gelassen in der Sitzung und habe die Menschen gelassen wie sie sind.  
Es war eine sehr kooperative Sitzung. Ebenso auf dem Turnier. Ich konnte sehr konzentriert arbeiten mit Meinem Pferd. Sie hat es mir mit gutem Gehen gedankt.  
Ich werde bestimmt bald wieder kommen.  
Vielen Dank nochmals.  
herzliche Grüße  
K. R.

### Reiterin Dressur nach langjähriger Turnierblockade

Betreff: Letzten Samstag war alles rosa :-)

Liebe Gunda,

ziemlich viel los die letzten Wochen, daher melde ich mich erst jetzt!

Ich war am Freitag vor einer Woche das erste Mal auf dem Turnier in Weil der Stadt. Das ging schon ganz gut, aber noch nicht ganz so rosa, wie ich es mir wünsche.

Trotzdem hatte ich richtig Lust gleich nochmal zu gehen!

Das habe ich dann letzten Samstag gemacht – und ich hatte wirklich fast eine komplette Prüfung mit meiner Rosi in unserer rosa Wolke ☺ - vielen Dank, dass du das möglich gemacht hast!

Dass wir dann bei Rosis erstem Start in einer „erwachsenen“ Prüfung gleich mit dem 7. Platz von 37 belohnt wurden, war nur noch das i-Tüpfelchen!

Ich bin so super happy und Holger sagte nach der Prüfung: „Ich weiß auch nicht warum, aber du reitest immer souveräner“ – früher waren das Wort „souverän“ und ich in einem Satz wenn es ums Turnierreiten geht undenkbar! Ich bin dir echt super dankbar, dass ich das geschafft habe!

Mein nächstes Turnier wird voraussichtlich am 4. Mai sein und davor würde ich sehr gerne nochmal zu dir kommen. Wäre bei dir am 30.04. gegen Nachmittag / Abend oder am 02.04 (ab 17.30 Uhr) etwas möglich?

Ich freue mich schon auf den nächsten Termin!

Liebe Grüße, S.

### Kampfsport, 20 J. WM Quali, WM Vorbereitung,

Comeback nach einjähriger Verletzung (Kreuzband): WM Quali im ersten Turnier, WM Top 10

Wen ich Athleten gut kenne, dann kann eine Wettkampfvorbereitung voll auf den Punkt kommen mit nur einem Treffen: Richtige mentale Technik um mental im richtigen Moment voll da zu sein. Gratuliere!

2017 und 2018 haben wir uns 8 mal zum Sportmentaltraining getroffen. Ein Tal der Tränen durch den 2.

Kreuzbandriss. In dieser Zeit hat sich die Athletin in ihrer Persönlichkeit stark entwickelt und ist mental gereift. Eine Zusammenarbeit, die spannend ist und für die Athletin viel Eigenarbeit und Mut zur Veränderung fordert.

Danke! Auch mich ehrt dieses Vertrauen, das du in mich setztst!!

Mit der Athletin bin ich regelmäßig auch über Whats App im Austausch.

### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM  
TEL. 07143/965847  
MOBIL 0151/24299255  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Haberbusch (G.H.) Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

### Sportlerin – erwachsen- mit einer Blockade nach einem einmaligen Treffen, dass Tiefe zuließ, weil die Sportlerin selbst fachlich versiert ist:

Liebe Gunda,

Ich möchte dir noch mal ganz herzlich für das Einzelcoaching letzten Samstag in Altleiningen danken. Auch wenn ich noch zwischenzeitlich ganz schön emotional Achterbahn fahre, habe ich das gute Gefühl einen neuen Zugang zu meiner Gefühlswelt gefunden zu haben. Es sind zwar auch eine ganze Menge negative Erlebnisse und Gefühle zu Tage gekommen, die aber dadurch, dass ich erleben durfte wie man sich von diesen aktiv verabschieden kann, ein ungeahntes Ventil bekommen haben. Es erscheint mir fast ein kleines bisschen so, dass ich ein Stück weit Macht über mein Unterbewusstsein gewonnen habe. Das Wort Macht war für mich immer sehr negativ besetzt, erscheint mir in diesem Zusammenhang jedoch eher als Handlungskompetenz oder Souveränität und hat nichts mit der Macht zu tun, die andere schon über mich ausgeübt haben. Diese "Anderen" erscheinen mir im Moment des Schreibens dieser E-Mail plötzlich auch viel kleiner, fast irrelevant. Das Bild im Kopf fühlt sich auf jeden Fall sehr gut an! Herzlichen Dank hierfür. Einen wunderschönen Tag wünscht dir E.!

### Sportlerin die ihr Wissen mit zum Zahnarzt nahm ...

Hallo Gunda,

Ich komme grad vom Zahnarzt und habe es geschafft eine neue Füllung zu bekommen ohne Spritze. Der Zahnarzt meinte das wird nix- er wusste ja auch nicht dass ich in der Lage bin Mentaltraining zu machen. Ich war zwar nicht ganz "drinnen" aber immerhin offensichtlich tief genug um die Schmerzen zu ignorieren... Mit diesem Erfolg wünsche ich Dir schöne Weihnachten und einen guten Rutsch.

Liebe Grüße

S H

Hallo Gunda,

### Kampfsport

Hallo Gunda,

Ich hab aber am letzten Wochenende in Arlon/Belgien gekämpft und bin zweite geworden. Danach bin ich bis gestern zu einem Trainingscamp nach Paris gefahren. Es läuft im Moment alles prima, meine Motivation ist wieder da...

Danke!!!!!!!!!!

Liebe Grüße L.

**Info von G.H.:** Leistungssportler trainieren oft 2xtäglich, haben Schule – überwiegend besuchen sie das Gymnasium, machen Abi. Bei dieser Athletin kam erheblicher Schulausfall hinzu, da sie viel im Ausland trainierte. Dass ich diesen Weg bis zur Juniorenweltmeisterin und danach bis heute fachlich immer wieder mit begleitet habe, war für die Athletin wichtig. Und für mich das Sammeln von wertvollen Erfahrungen. Motivationstief, Trainerfrust, Reisemüdigkeit, Defizite im Privaten, Verletzung, Trainingseffizienz, Sinnfrage, Werte u.a., das bewegt auch Athleten, die ihren Sport mit großer Leidenschaft machen.

### Reiterin mit genialen Ideen für das direkte Einbeziehen ihres Pferdes in die mentale Stärkung.

**Info von G.H.:** S. 15 Jahre, war 5 mal im Einzeltraining und das genau zur richtigen Zeit! S. hat alles aus unserer Arbeit aufgenommen, trainiert und nach eigenen Ideen in die Praxis umgesetzt. Ein Teil ihrer mentalen Techniken nutzt sie für sich und ihr Pferd. Sie arbeiten im Team seither sehr erfolgreich zusammen. Mein Werkzeugkoffer mit mentalen und psychologischen Techniken ist gut bestückt und wir holen die Tools heraus, die zum Thema und dem Sportler passen. Und diese junge Reiterin hat daraus ihr ganz eigenes Ding gemacht: Sie

#### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM  
TEL. 07143/965847  
MOBIL 0151/24299255  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Haberbusch (G.H.) Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

fokussiert und beruhigt sich und ihr Pferd zeitgleich mit einer mentalen Technik. Und die sie berichtet, hat sie Erfolg hat und arbeitet weiterhin mit den mentalen Techniken.

**Feedback** nach einem Turniererfolg:

*Unser Erfolg ! (S + ihr Pferd) Dank dem Sportmentaltraining! Haben einfach immer mehr Spaß. Und ich kann mich trotz ganzem Stress von außen auf meine Prüfung (Aufgabe) konzentrieren, genauso im Training! LG S*

*Früheres Feedback*

*Hallo Frau Haberbusch*

*Ich benutze wirklich in fast jeder Situation eine bestimmte Übung, welche ich zum Teil auch auf mich und mein Pferd abgestimmt habe. (Anmerkung Gunda: PEP Selbstakzeptanztraining nach M. Bohne, das S. durch kreisende Bewegungen auf ihr Pferd überträgt) ...Meine wichtigste Übung ist immer noch Hooks up (Anmerkung Gunda: braingym nach Dennison) lässt sich durch nichts ersetzen. Ich werde von Turnier zu Turnier besser und auch das normale Training klappt besser, weil ich einfach besser damit zurechtkomme, wenn etwas auch mal nicht klappt und anstatt aufzugeben finde ich nun neue Lösungen! Ich muss wirklich sagen, zum Glück habe ich damals ihren Kurs besucht und dann weiter gemacht! (Anmerkung Gunda: 5 mal Einzeltraining) Die Verbindung zwischen mir und meinem Pferd ist vor allem auch in stressigen Situationen besser als jemals! Was mir auch wirklich hilft, ist mein Ordner, in dem ich alle Übungen gesammelt habe, dieser ist auch an jedem Turnier dabei! Am Anfang habe ich ihn immer aufgeschlagen und bin die Übungen durchgegangen aber jetzt habe ich ihn einfach immer dabei! Ich merke auch daran, dass ich einfach zufriedener bin und entspannter auf Turnieren bin, dass die Übungen funktionieren! Denn das was ich tue mache, weil ich meinen Sport und mein Pferd Liebe und deshalb tue ich es gerne ! LG S.*

### Rhythmische Sportgymnastik

**Info von G.H.:** E. 13 Jahre, wurde nach den ersten beiden Treffen im Mai unerwartet Deutsche Meisterin mit einer klasse Leistung. Sie kam zu mir wegen Versagensangst im Wettkampf und im Referat GFS. Sie hat die mentalen Techniken problemlos für Sport und Schule trainiert und genutzt. Klug war: Sie kam nach der DM wieder zu einem 3. Training und wir bauen aktuell die weiteren mentalen Techniken auf dem DM-Erfolg auf. Es folgt dann wieder eine längere Zeit, in der sie ihre mentalen Techniken trainiert und Erfahrung sammelt. Dazu hat sie einen Trainingsplan, in den sie jede mentale Trainingseinheit einträgt. Ich bekomme dann jede Woche ein Foto dieses Plans zugesendet. So bleiben wir beide am Thema.

*Liebe Frau Haberbusch,*

*ja ich arbeite noch mit den mentalen Arbeitstechniken. Vor allem mit dem Bild. Das klappt super und ich bin vor Klassenarbeiten und Wettkämpfen viel ruhiger. Bei den letzten beiden Wettkämpfen war ich richtig und zufrieden und habe mich auch weiterqualifiziert. Bei meiner GFS habe ich leider doch etwas schnell gesprochen, aber sonst hat es gut geklappt. Rausgekommen ist eine 1- als Note.*

*Danke für Ihre Hilfe und ich würde gerne noch einmal kommen. Meine Mutter wird in den nächsten Tagen einmal anrufen, um einen Termin auszumachen.*

*Liebe Grüße von E.*

### Sprint

**Info von G.H.:** L. 19 L. ist heute TOP 6 der Juniorinnen Europa, die Zusammenarbeit im Sportmentaltraining besteht seit vielen Jahren und war nach Meinung der Athletin und des Trainers maßgeblich an ihrem Erfolg beteiligt, gepaart mit dem individuell zugeschnittenen Training ihres Trainers. Es ist der ideale Fall, dass Trainer, Athletin, Physio und Mentaltrainerin eng zusammen arbeiten. Ein Beispiel: Wenn die Athletin klagt, dass sie schlecht aus dem Startblock kommt, höre ich ihren Worten exakt zu, beobachte ihre Körperhaltung- und Sprache im Detail. Schon ihr minimales Schulterzusammenziehen, wenn sie auf der Timeline mental ihren Start durchgeht, gibt mir ein wertvolles Zeichen. Da hacke ich ein, da saß in dem Fall eine mentale Blockade, eine innere Unsicherheit. Das ist dann mein Job, Techniken anzubieten, die zur Lösung der Blockade führen.

*Hallo Gunda,*

#### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM  
TEL. 07143/965847  
MOBIL 0151/2429255  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Haberbusch (G.H.) Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

*Manchmal mache ich die hook ups, meistens reicht es mir aber einfach tief durchzuatmen. Wir haben ja mal an meinem Start gearbeitet. Was wir da auf eine Karte geschrieben haben, hilft mir sehr. Daran denke ich immer vorm Start. ....Ich bin noch nie so gut in die Saison gestartet wie dieses Jahr. Ich bin gestern zwei gute Zeiten über die 100m gelaufen, leider beide mit zu viel Rückenwind. Über die 200m bin ich mit einer guten und auch gültigen Zeit Deutsche Hochschulmeisterin geworden.*

*Durch das andere Krafttraining bin ich glaube ich kräftiger geworden und Marko meinte, dass meine Schrittlänge besser geworden ist, da ich viele Hinkeläufe mache.*

*Ich hatte letzte Woche einen Termin in Mannheim, wegen dem Sportstipendium um an der Uni studieren zu können. Jetzt muss ich mich bewerben und abwarten, da es für meinen gewünschten Studiengang nur zwei Plätze für Sportler gibt (Anmerkung Gunda: sie hat die Zusage mit Stipendium erhalten) und drei Mitarbeiter der Uni entscheiden wer genommen wird. Vom Sportlichen ist es auf jeden Fall kein Problem, da ich ja nicht im Bundeskader bin. Ich hoffe sehr, dass es klappt.*

*Das Training gefällt mir sehr gut. Ich mag meine neue Trainingsgruppe viel mehr wie die alte. Es sind alle sehr nett und ich finde den Umgang untereinander einfach viel schöner.*

*Das Mentaltraining hat mir auf jeden Fall sehr geholfen und werde auf jeden Fall versuchen es auch weiter zu machen.*

*Liebe Grüße L.*

### Leichtathletik

*Info von G.H.: J. 16 Jahre kam in mehrere Einzeltrainings. Ein Thema war ihre Fußverletzung und das mentale Visualisierungstraining des Sprints in der Verletzungspause. Stellt sie sich ihre Sprintbewegung mental, unter Beachtung bestimmter Vorgaben, in kleinen mentalen Trainingseinheiten täglich vor, so bleiben die Bewegungsmuster aktiv und sie konnte dadurch auf hohem motorischem Bewegungsniveau nach der Pause in das aktive Training einsteigen. Bei Verletzung ist Sportmentaltraining wertvoll, da Körper und Seele oft leiden. Die Athletin hatte auch das Thema Schlafstörung vor dem Wettkampf in fremder Umgebung. Das ist ein Thema für viele Athleten.*

Hallo Frau Haberbusch,

*...ja es hat super geklappt! J. hat die Quali (14,61 - Norm 14,70!) zudem hat sie die Bronzemedaille gewonnen!*

*Sie ist eine absolute "Wettkampfathletin" - die auch den Kitzel braucht, um alles aus sich herauszuholen! Das hat sie im Mehrkampf vorher auch schon einmal gezeigt aber umso beeindruckender, da die Bedingungen am Sonntag nicht gut waren - Dauerregen!*

*Ich habe mit großer Spannung das Finale von der Gegengeraden verfolgt und mir kurz vorm Start so gedacht: "...wenn sie das jetzt heute und hier packt, macht sie einen großen Schritt zu einer guten ATHLETIN!"*

*Es ist so gekommen und sie hat auch gut geschlafen in der Nacht zuvor!*

*Also die kleinen Puzzelteile haben zu einem Ganzen gefunden und in diesem Zusammenhang möchte ich mich natürlich auch bei Ihnen herzlich für die Unterstützung bedanken!*

*Mal sehen was jetzt bis zu den Deutschen noch geht :o)*

*Schöne Grüße*

*M. L. (Trainer von J.)*

### Tennis:

*Info von G.H.: Mütter sind im mentalen Chaos mitten drin. 2 Teenagerkinder – einer in starkem Längenwachstum - machen Probleme – die Familie hilft kreativ und originell! Da wird Mentaltraining überflüssig!*

*Die Zusammenarbeit mit Sportmentaltraining war nur kurz, der Bericht der Mutter jedoch umso besser! Es spiegelt vieles davon wider, was Eltern von jungen Talenten alles mit tragen. Und dass Geld und Unterstützung durch die Sportförderung eine Rolle spielen.*

*Liebe Frau Haberbusch,*

### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM

TEL. 07143/965847

MOBIL 0151/24299255

SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Habermusch (G.H.) Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

... Bei A war die restliche Saison katastrophal. Er hat nahezu alles verloren, stand auf dem Platz, wie ein zerstreuter Professor und hatte größte Mühe, Ball, Schläger und sich selbst halbwegs zu sortieren. Bei höherem Alter hätte ich klar auf Alzheimer getippt, aber so ist es wohl nur heftige Pubertät. Momentan scheint er sich ein wenig zu stabilisieren und auch das Wachstum stagniert derzeit bei 1,87m.

R. hat das Weinen auf dem Tennisplatz eingestellt, nachdem seine Schwester im Juli ein furchtbar hässliches rosa Plastiksparschwein auf den Tisch gestellt und dieses zum "Heulschwein" ernannt hatte. Der Deal ist, dass für Heuleinlagen während des Matches 10 Euro in den Bauch der Sau wandern müssen. Tja, unser Sohn ist bei seiner persönlichen Barschaft offensichtlich ein Geizkragen, verzichtet seither auf Drama im Spiel und daher hungert das Schweinestier noch immer. Allerdings gewinnt er gegen keinen Gegner, den er für besser hält bzw. gegen den er mal verloren hat. Da schaltet er sofort in den Opfer-Modus und lässt sich vom Platz schießen.

Ich weiß derzeit auch nicht, wie wir in Bezug auf Tennis und Begleitprogramm weitermachen sollen. Einerseits halte ich mittel- bis langfristig ein Mentaltraining schon für sinnvoll und ab einem gewissen Anspruchsniveau für unabdingbar. Andererseits sind bei uns die Finanzen seit September noch enger, nachdem unsere Tochter auswärts studiert und kein Bafög erhält. Finanzielle Belastungen durch den Sport der Geschwister erkennt das Bafög-Amt nun mal nicht an.

Weiterhin hat zu unserem Entsetzen unser Tennisverein vor einigen Wochen die seit Jahren gewährte Kaderunterstützung ohne Vorankündigung rückwirkend gestrichen. Wir bekamen also den Zuschuss für das abgelaufene Kaderjahr 2015/16 nicht mehr und werden auch zukünftig leer ausgehen. Die Gelder wandern jetzt in Sky-Abos fürs Clubheim und andere Breitensportliche Dinge.

Soweit die News. Ich hoffe, es geht Ihnen und Ihrer Familie gut und wünsche Ihnen eine stressfreie Vorweihnachtszeit.

Herzliche Grüße L.

### Trainerin Voltigieren

#### Infos G.H.:

*Als Trainerin im Voltigieren hat man mehrere Aufgaben zu meistern: man führt eine altersmäßig inhomogene Gruppe von Kindesalter bis junge Erwachsene in die Turniere. Man organisiert alles rund um die Pferdeversorgung und den Pferdetransport. Zu 90% longiert die Trainerin im Turnier und im Training selbst. Die Qualität des Longierens resultiert aus der mental klaren Verbindung der Longenführerin zum Pferd. Das heißt, die Wettkampfgruppe ist auf sich gestellt*

#### **Voltigieren - Longenführerin**

*Info von G.H.: Die Arbeit mit B. war sehr anspruchsvoll und spannend für mich, weil B. auch beruflich viel Wissen dazu beitragen kann. Voltigieren ist für die Longenführerin ein echter Multijob: Trainerin des Teams, Organisationschefin, Pferdeflüsterer, Longenführerin, Motivatorin .... Wir haben zusammen mit einer Vielzahl von mentalen Techniken gearbeitet, um die Konzentration und Kompetenz voll bei der Longenführerin zu bündeln. Es war auch klassisches Coaching im Mittelpunkt, mit Fragen zur Organisation, zum Delegieren, Verantwortung abgeben ..*

Hallo Gunda,

..... Aber ich wollte mich schon lange melden - Beim Voltigiertag habe ich mir zum 1. Mal keinerlei Gedanken gemacht, wie und ob unser Pferd laufen wird:) Es war einfach klar, dass ich meine Kompetenz beibehalte und habe meinem Pferd erkläre, was seine Aufgabe sei. Er hat sie auch optimal gelöst und wir bekamen erstmalig eine akzeptable Note - freu.

Und auch mein Leonie-Problem wird laaangsam kleiner;) Es ist echt mühsam für mich, aber die Arbeit lohnt sich - ich merke, dass die Voltis sich viel besser entfalten können, wenn ich es schaffe, sie vor Verantwortung nicht zu schützen:) - D A N K E

Ganz viele liebe Grüße B.

### Kampfsport

**Info von G.H.:** B. 18 Jahre kam zu drei Treffen. Unter bestimmten Druck haben seine Beine total blockiert. Sie waren bleischwer. Er wäre am liebsten von der Matte geflüchtet. Konnte aber nicht. Das war eine Blockade, deren Entstehung, wie

#### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM  
TEL. 07143/965847  
MOBIL 0151/24299255  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Haberbusch (G.H.)

Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

*bei jeder Blockade, eine ganz eigene Geschichte hat. Wir erarbeiten das Muster, dadurch wird es für den Athleten begreifbar, was mit ihm los ist und er denkt nicht „er spinnt“ oder „er ist unfähig“. Schon das hilft enorm. Techniken wie EFT-klopfen, Körpersprache, Visualisieren, Arbeit mit Anteilen und Selbstakzeptanztraining kommen ins Boot. Klingt kompliziert, ist aber einfach und oft humorvoll. Er kann nach dem ersten Treffen seine eigenen mentalen Techniken für seine mentale Stärkung einsetzen.*

Hallo Gunda,

... Zum Mentaltraining:

Hauptsächlich kommt es direkt beim Wettkampf zum Einsatz, wenn ich merke dass die Nervosität einsetzt. Ich gehe dann in mich und rede sozusagen mit dem "kleinen Benedikt" (Anmerkung Gunda: Arbeit mit inneren Anteilen) und mache mir Mut. Habe auch Mittlerweile nicht mehr so eine große Anspannung beim Wettkampf, sodass die Beine sich nicht mehr so schwer anfühlen.

Bezüglich der Wettkampfleistung kann ich nicht so ganz direkt eine Aussage treffen da ich nun in einer anderen Alters-und Gewichtsklasse kämpfe und es dadurch auch schwerer geworden ist.

Aber es läuft soweit ganz gut: Vergangenen Samstag war die Landesmeisterschaft und ich konnte mich für die Deutschenmeisterschaften qualifizieren :)

Bin leider knapp am 1. Platz vorbeigerutscht aber mit dem 2. Platz bin ich auch sehr zufrieden:)

Alles Liebe B.

### Tanzen

*Info von G.H.: B. 14 Jahre hat den Input unserer drei Treffen trainiert und umgesetzt. Das kommt bei Leistungssportlern oft vor: Sie spüren die Wirksamkeit des mentalen Trainings und trainieren die Techniken zielgerichtet und selbstständig. Alle Techniken sind auf jeden Athleten speziell zugeschnitten. Zur Unterstützung gebe ich den Athleten einen Trainingsplan mit, in den sie 4 Wochen täglich eintragen, wie lange und mit welchem Erfolg sie die besprochenen Techniken trainiert haben.*

Liebe Frau Haberbusch,

Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihre Hilfe und .....Das letzte WDSF Turnier in Dortmund war für B. sehr erfolgreich: 7.Platz in Junioren II B und 10.Platz In Jugend A Standard mit vielen Internationalen Paaren am Start. Wie ist eigentlich Ihr Gespräch beim OHG gelaufen? Kann man hoffen, dass Sie mit unseren Kindern in der Schule arbeiten werden?

LG (Mutter von B.)

### Springreiten: Oxeerpanik gelöst – eine Erfolgsgeschichte

*Info von G.H.: Carolin, 17 Jahre – Ein einziges Einzeltraining von 2,5 Stunden hatte Erfolg. Carolin hatte eine mentale Blockade, die sie und ihr Pferd seit ca. 2 Jahren daran hinderte, frei und gut zu springen. Was war passiert? Mithilfe der TIMELINE fanden wir folgendes heraus: C. hat in einem Turnier vor ca. 2 Jahren einen schweren Reitunfall mit angesehen. Das ist ihr „in die Knochen gefahren“ und hat sie seither blockiert. Immer wenn es an Hindernisse im Turnier ging, kam große Unsicherheit wie aus dem Nichts und hat Leistung verhindert. Blockaden, die in Wechselwirkungen mit Verletzungen entstehen, kommen bei meiner Arbeit sehr oft vor. Eigene überwiegend. Mein Erfolgstool zum Lösen von Blockaden aller Art ist PEP nach Dr. Michael Bohne (Klopfen, BIG 5, Selbstakzeptanztraining, KKT). Weitere Techniken für die mentale Stärke sind zudem: das Visualisieren von starken Erlebnissen als Ressource, das Erkennen der Körpergefühle, selbstberuhigungs- und Konzentrationsübungen wie hooks up von Dennison und oft stärkende Glaubenssätze. Nach Auflösung der Blockade, hat C. für ihre mentale Stärke innere Bilder als Kraftquelle genutzt, sowie eine Songzeile, die bei C. stärkende Gefühle entfalten.*

*Zur Einschätzung der Stärke einer Belastung arbeiten wir mit der Skala von 0-10. So sehen wir auf der Skala, wie durch unsere Zusammenarbeit die Belastung abnimmt. Spannend ist, dass der Belastungswert nie auf 0 sinken muss, um startklar zu sein. Ab 5-4 sind die meisten zuversichtlich, dass alles klappt.*

Hallo Gunda,

#### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM  
TEL. 07143/965847  
MOBIL 0151/24299255  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Haberbusch (G.H.) Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

seit unserem letzten Termin ist etwas geschehen was ich nicht für möglich gehalten hätte....

Gleich in der nächsten Springstunde war meine Panik vor dem Oxer wie weggeblasen... Ich sah nur das Hindernis und dachte mir: ganz ruhig Bonita... nicht einfach los stürmen ... und dann waren wir auch schon drüber... und es war gut... danach fuhr ich in die Sommerferien und letzten Freitag war der Oxer für die anderen auf etwa 1 m erhöht, evtl. auch ein wenig höher (ich springe gerade bis ca. 80 cm)... Ich blickte also auf diesen Oxer und bekam das erste Mal seit 6 Jahren wieder Lust dieses Hindernis mit dieser Höhe zu springen... Ich traute meinen Gefühlen kaum XD ... die junge weiße Carolin ist Heim gekehrt... endlich sind wir vereint ... es ist wunderbar wieder diese Freude zu verspüren ...

Danke Gunda, für deinen Anstoß ... mit den dem "Aufschrieb" "Let it go" unter meinem T-Shirt springe ich nun jedes Mal ... es gibt mir soooooo viel Kraft... ich fühle mich so "stark" ... was so ein laminiertes, handgeschriebenes Spruch alles bei mir auswirken kann ^^ ... als ob ich all meine Angst in diesen Satz reingesteckt hätte und durch das Laminieren für immer eingeschlossen ... egal was es war ... es ist gut so wie es ist... sogar sehr gut...

I found trust in all of us 3... Ebony, young me and "old me" ...

Nochmals vielen Dank

Carolin

PS: Ich habe meine Oxer Panik doch tatsächlich auf 0 bekommen ... :)

### Trainerschulung – Fortbildung zum Thema Sportmentaltraining

*Info von G.H.: Vielleicht für euch Leser erstaunlich: Fast alle Athleten kommen ohne Wissen ihrer Trainer zu mir ins Sportmentaltraining. Geheimsache! Trainer erfahren nichts. Warum? Die Athleten wissen nicht, wie die Trainer reagieren. Und die Trainingsgruppe. Die Angst von Athleten, als „Schwächling“ da zu stehen, wenn man mit Hilfe von Sportmentaltraining bessere Leistungen erreichen will, ist latent da. Schade! Um das zu ändern, müssten Trainer und Verbände mit ins Boot und Sportmentaltraining als einen ganz normalen Trainingsinhalt anerkennen und anbieten. Einige andere Länder sind uns zu diesem Thema um Weiten voraus. Dort gehören Sportmentaltainer zum Trainerteam. Das NOC klagt darüber, dass Athleten ihre Leistung bei internationalen Wettkämpfen oft nicht „abrufen“ könne. Die Verbände investieren jedoch nicht in die Entwicklung der mentalen Stärke der Nachwuchssportler. Das würde ich gerne ändern und trage mit meiner Arbeit dazu bei. Ich würde gerne das Interesse von Trainern und von Kader- oder Vereinsverantwortlichen für dieses wichtige Thema MENTALE STÄRKE IM WETTKAMPF im Nachwuchsbereich wecken. Da ich vorwiegend mit den Nachwuchssportlern von 13-20 Jahre arbeite, weiß ich, wie förderlich der Einsatz mentaler Techniken auf die Entwicklung als Mensch und Athlet sein kann. Der Mehrwert durch Sportmentaltraining weiterhin zu vernachlässigen, ist aus meiner Sicht ein Fehler. Es muss kein Einzeltraining sein. Gruppentraining mit Athleten und Trainern wäre schon ein Anfang. Dann aber mit System und Kontinuität. Beides biete ich an.*

Trainerstimme:

.... die Trainerschulung „Mentaltraining“ in Hegnach war super und sehr informativ! Insbesondere der Teil von Gunda Haberbusch (Sportmentaltainerin) war höchst interessant und spannend. Der Kommunikationstrainer war auch gut, war aber nicht ganz so viel Neues.

Insgesamt war die gesamte Veranstaltung sehr professionell organisiert und einfach eine tolle Erfahrung. Super, mal etwas Neues kennen zu lernen und seinen Horizont zu erweitern. Ich denke, ich konnte einiges davon mitnehmen und auch neue Sichtweisen kennenlernen. Sebi und Leonie hat es auch gut gefallen. Vielen Dank an dich, dass wir daran teilnehmen durften!

Vielleicht sollten wir mal darüber nachdenken, ob wir Frau Haberbusch mal für einen Gruppen-Workshop buchen?!

Ab nächster Woche habe ich dann die ganzen Folien von ihr. Die kann ich dir dann ja mal zeigen und auch ein bisschen erzählen.

Ich hoffe, du hattest tolle Tage in Wacken?!?

Liebe Grüße, C.

### Sportmentaltraining muss auch Spaß machen

Hallo Frau Haberbusch,

**GUNDA HABERBUSCH**

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM

TEL. 07143/965847

MOBIL 0151/24299255

SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Haberbusch (G.H.)

Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

gerade kam meine Nina zu mir und fragte mich: "Mama, darf ich wieder zum Sportmentaltraining?"  
Deshalb meine spontane Frage: haben Sie für Donnerstag vielleicht zufällig noch ein Platz frei?  
Lieben Gruß A.

### Triathlon

**Info von G.H.:** Die Konzentration über lange Zeit aufrecht halten, ist bei Triathleten ein Thema. Wir haben dazu zwei Workshops mit dem ganzen Team gemacht, 14 – 40 Jahre. Anscheinend haben bei M., 35 Jahre und Ironman, die BrainGym-Übungen zur Gehirntegration und Konzentration viel Eindruck hinterlassen. Bei Athleten mit fortgeschrittenem Alter, setzt die Zusammenarbeit oft neue, motivierende Impulse. Das habe ich auch bei Senior-Tennisspielern erlebt (ü 60), die wieder völlig motiviert und mit Freude im Match stehen. Der Sportler erweitert durch mentale Techniken sein Spektrum und nutzt Kraftquellen, die ihm bisher nicht zugänglich waren.

Liebe Gunda,

ich lerne auch dazu. Das finde ich klasse mit den Berichten das bringt mir viel Zeit.

Am WE hatte ich am So morgen Prüfung. Als erstes schüttelte ich die Hände.

Dann rieb ich meine Ohren und dann Online-Prüfung 97,5% bestanden war sehr froh. Diese Form einer Prüfung kannte ich noch nicht-deshalb auch etwas nervös.

Megan und Hellen hatte es mit dir sehr gut gefallen ich traf die Mutter am Abend die schwärmte noch davon wie die Kid's alles erzählten.

Beim MTB am Sonntag mit Chris lies ich die Acht kreisen ich hatte bei 24% Steigung keine Spannung in den Armen war für mich der absolute Knaller.

Chris schaffte es noch nicht beim MTB fahren, aber das wird. Uns hat es allen gut gefallen.

Jetzt muss ich los ins Training zu meinen Kindern.

Lieber Gruß Mi.

### Volleyballspieler

**Info von G.H.:** G. 30 Jahre – aufgrund der Entfernung war leider nur ein Einzeltraining möglich, das jedoch sehr viel bewirkt hat. Manchmal gibt es eben Sternstunden! G. hat das Problem, dass er im Training spitze ist und im Spiel zu einem unsicheren jungen Kerl schrumpft – gefühlsmäßig, gedanklich und auch körperlich. Das ist in meiner Arbeit mit Trainingsweltmeistern ein Klassiker! Dazu kommen oft Selbstvorwürfe bis Selbstentwertung, weil man es nicht hinbekommt. Krieg gegen sich selbst. Für alle Trainingsweltmeister eine Info: Leidet nicht weiter und versaut euch nicht den Spaß im Wettkampf. Kommt ins Einzeltraining, denn dort arbeiten wir an Lösungen!

Hallo Gunda,

... Zu mir persönlich. Ich habe mich im gesamten Verlauf der Saison gesteigert, mit dem Höhepunkt in der Relegation.

Da war ich (wenn man das so über sich selber sagen kann, haben mir aber die anderen gesagt) der beste Mann auf dem Platz. Die Steigerung führe ich auf die nach und nach größer werdende mentale Stärke zurück. Das spielerische Potential hatte ich, denke ich, vorher schon, nur hab ich's an Spieltagen überhaupt nicht auf den Boden gebracht.

Das Bild mit dem "Großen" und dem "Kleinen" (Anmerkung Gunda: Arbeit mit inneren Anteilen) hat mich da wirklich sehr voran gebracht. Der „Kleine“ ist nahezu weg (manchmal spitzt

er noch mal über die Schulter :-)) , der „Große“ ist aber immer präsent. Wenn's mal nicht so klappt, was in zwei Spielen häufiger vorkommt, hole ich mir immer unser Bild von dem fliegenden Adler, klopf mich ab, atme tief durch und wieder aus und dann geht's wieder aufwärts. So wie wir es zusammen erarbeitet haben. Rituale sind gut!

Ich habe das nie begriffen, warum das nicht klappt, weil ich mich beim Reiten, bis hin zu Deutschen Meisterschaften, eigentlich immer durch mentale Stärke ausgezeichnet hatte. Und beim hobbymäßigen Volleyball bekomme ich's nicht auf die Reihe.....

Ich habe aber begriffen, dass es egal ist, warum es so ist, sondern dass es darauf ankommt, es zu erkennen, zu akzeptieren und zu handeln!!! (Anmerkungen Gunda: der mentale 3-Schritt als wichtigste Technik überhaupt)

Unser Training in Münsterschwarzach hat mir da wirklich sehr geholfen! Vielen

Dank dafür !!! Liebe Grüße, Gerhard

### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM

TEL. 07143/965847

MOBIL 0151/24299255

SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Haberbusch (G.H.) Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

### Tennis

**Info von G.H.:** Bei H. 38 Jahre, zeigt es sich, dass Erfolgs-Blockaden, die in früher Jugend entstanden sind, auch zu einem späteren Zeitpunkt aufgespürt und gelöst werden können. Es fällt dem Athleten dann „wie Schuppen von den Augen“, warum er immer wieder versagt hat die ganzen Jahre. Bei unserem Treffen lernt er, mit seinem Problem konstruktiv, mit Verständnis und mit mentalen Techniken neu umzugehen. Bei H. kam eine hilfreiche Seite zutage, bei der er mental sehr stark ist: Als Skipper im Wellengang! Diese mentale Stärke haben wir auf den Tennisplatz übertragen. So spielt er nach und nach Tennis wieder mit Lockerheit und mentaler Stärke. Es geschehen keine Wunder. Der Athlet macht alles selber. Ich kann dank meines guten mentalen Werkzeugkoffers bei dem Prozess helfen. Aber ohne mentales Training geht oft nichts!

Hallo Gunda,

... Am vorletzten Spieltag musste ich erfahren, dass meine „neue Spielweise“ kein Selbstläufer ist. Mein Gegner hatte die Spielweise, mit der ich am wenigsten zurechtkomme. Er hat praktisch alle Bälle bekommen und hoch zurückgespielt. Wenn ich versucht habe, ihn unter Druck zu setzen, habe ich Fehler gemacht und wenn ich versucht habe mitzuspielen, dann hat es länger gedauert, bis ich den Fehler gemacht habe.

Da konnte ich nicht automatisch ruhig bleiben, ich musste aktiv an das denken, was wir besprochen hatten und mich immer wieder daran erinnern, dass ich der Skipper bin. Ich konnte es nicht einfach so laufen lassen, aber es hat geklappt, nicht zu schimpfen. Nach einem 3:6 im ersten Satz, konnte ich im zweiten immerhin den Tie-Break erreichen, auch wenn es nicht gereicht hat den zu gewinnen.

Am letzten Spieltag war ich dann wieder eher im Flow. Während des Spiels musste ich mich nicht auf das konzentrieren, was wir besprochen hatten, sondern konnte es einfach laufen lassen. Am Anfang habe ich noch ein paar blöde Fehler gemacht – habe mich dadurch aber nicht rausbringen lassen. Danach wurde ich immer besser und habe dann fast keine Fehler mehr gemacht. So war es am Ende ein deutlicher Sieg.

Die Doppel waren an beiden Spieltagen klasse. Aber Doppel war ja auch früher nur dann ein Problem, wenn ich mich im Einzel zu sehr in den Unzufriedenheitsmodus hineingeschimpft hatte.

Ich hatte schon lange nicht mehr so viel Spaß beim Tennis. Vielen Dank!

Jetzt sind die Verbandsspiele für diesen Sommer vorbei, im Winter geht es weiter. Ich bin zuversichtlich, dass ich das bei Dir gelernte weiter umsetzen kann.

Viele Grüße H.

### Kunstradfahren - Gruppentraining

**Info von G.H.:** 10 junge Kunstradfahrer hatten drei Stunden Gruppentraining, bei dem mentale Basistechniken recht unterhaltsam vermittelt werden. Es muss den Athleten und mir Spaß machen. Sonst bleibt nichts hängen. Und die Jungen müssen spüren, dass es ihnen hilft. Für diese Seminare mach ich mir immer Gedanken, wie ich das Thema spaßig und doch effizient und zielgruppenorientiert präsentieren kann.

Hallo Gunda,

eine kleine Rückmeldung zu deiner Info.

S. hatte dich gefragt ob das schon am Samstag hilft. Ja, bei ihm sowie Ch., M. und J. hat das super eingeschlagen.

S. konnte sich mit HOOKS-UP wirklich gut erden und fuhr ein Programm mit dem er zufrieden war.

Ch. ging um ihre Startlizenz abzugeben mit unserem neuen Slogan "Egal was kommt, ich bleib groß" an den Kampfrichtern vorbei. :-)

Was bei den Richtern zur späteren Nachfrage zu mir führte.

Mit freundlichen Grüßen, K (Trainer)

### Tennis/Prüfungsangst mündlich

**Info von G.H.:** A. hat sich wegen dauerhaften Problemen im Tennismatch (höchste Liga Schweiz) bei mir gemeldet. Wir haben schnell das Hauptthema gefunden: ihre tiefe Angst, sich zu zeigen, ihre Angst zu versagen. Da eine Prüfung zur beruflichen Weiterqualifikation anstand, bei der diese Angst all umfassend war, haben wir daran gearbeitet. In dieser Arbeit kam u.a. PEP nach M. Bohne zum Einsatz. Für den Umgang mit Angst bedarf es psychologisch fundierter Techniken. Ich bin froh, dass ich diese Fortbildungen

#### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM  
TEL. 07143/965847  
MOBIL 0151/24299255  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Haberbusch (G.H.) Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

*gemacht habe. Versagensangst haben ehrgeizige Menschen. Sportler sind ehrgeizig. Ehrgeiz ist ihr Antrieb. Perfektion ihr Ziel. An diesen Schnittstellen lauert jedoch oft die Versagensangst. Bei manchen Sportlern blockiert sie Höchstleistung, bei manchen dient sie als Kick für Höchstleistung. A. war hinsichtlich der mündlichen Prüfungen maximal blockiert. Hier drei Feedbacks von A.*

Liebe Gunda,  
ein weiteres Mal danke für Dein Mitfiebern. Ich war erstaunlicherweise sehr entspannt bis zum Prüfungstag. Da ich erst um 14.30 Uhr dran war, zog sich der Tag dann allerdings hin. Ich habe vorsorglich „gedreht“ (Anmerkung Gunda: PEP nach M. Bohne - Selbstakzeptanztraining) und als die Aufregung dann groß war (kurz vor der Prüfung) habe ich geklopft, geklopft, geklopft. (Anmerkung Gunda: PEP nach Bohne - emotionale Steuerung durch Klopfen an Körperstellen) So hatte ich das Gefühl, etwas tun zu können und nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Während der Prüfung ging es dann recht gut. Ich hatte blöderweise zwei doofe Themen, daher lief es inhaltlich nicht optimal. Ich hatte aber das Gefühl, bei mir zu sein. (Die Ergebnisse bekommen wir erst in einem Monat.)

Liebe Gunda, ich bin so froh, dass wir arbeiten konnten. Ich fühle mich so viel befreiter und mutiger, mich zu zeigen. Die Arbeit mit dir über das Wochenende war dafür eine Initialzündung. .... Es fühlt sich richtig an und passend zu meinem Ich. Ich bin auch gespannt, was es mit mir auf dem Tennisplatz macht. Ich habe den Verdacht, dass es mir auch dort helfen könnte. Ich habe ja bei Wettkämpfen das Problem, mein Inneres nicht zeigen zu können. Ich halte es im wahrsten Sinne nicht aus. Dies ist das gleiche Gefühl und die gleiche Thematik. Du siehst, es wird noch vielfältig Früchte tragen. Und sonst komme ich einfach mal bei Dir vorbei und wir arbeiten wieder ein Wochenende dran. Ganz herzliche Grüße, A.

Liebe Gunda,  
ich habe am Freitag mein Zertifikat der Weiterbildung erhalten und somit auch die Benotung. Ich habe ein gutes Prüfungsergebnis. Und jetzt horch: Das beste (der vier) Ergebnisse habe ich in der mündlichen Prüfung gemacht - eine 5,5 (von 6,0). Ist das nicht phantastisch! Ich bin so begeistert (von mir selber). Danke Dir sehr! Alle Mühen haben sich gelohnt und ich bin reich belohnt worden.  
Die Tennissaison startet für mich nicht optimal. Leider habe ich aufgrund Verspannungen starke Rückenschmerzen, so dass ich auf der Zuschauertribüne Platz nehmen muss. Die Anspannung der letzten Monate will wohl noch nicht weichen...  
Dennoch bin ich guter Dinge und freue mich auf meinen Urlaub ab dem 22. Mai auf Sardinien. Da werde ich dann ganz sicher entspannen können.  
Besten Gruß aus Basel, A.  
PS. Und ja, her mit der Rechnung!

### Handball

**Info von G.H.:** *Das mentale Teamtraining mit A-Jugendlichen weiblich fand 2 mal im Trainingslager statt. Wir haben die Basistechniken erarbeitet: Moment of Excellence, Innerer Dialog steuern, Selbstakzeptanz, Körperausstrahlung, Teammetapher. Bei Gruppen – oder Teamtraining ist es sinnvoll, dass die Trainer dabei sind. Wir erarbeiten zusammen die Umsetzung der mentalen Techniken in die Trainings- und Wettkampfpraxis. Nur so ist der Input nachhaltig und von Erfolg gekrönt. Mentale Trainingseinheiten sollten aus meiner Sicht in jeden Trainingsprozess integriert sein. Besonders bei Leistungssportlern.*

Hallo Gunda,

Es hilft mir vor Spielen, wenn ich einen kurzen Augenblick Zeit habe um mich daran zu erinnern, ich fühle ich mich stärker. ...., aber vor jedem Spiel nehmen wir uns kurz Zeit um zur Ruhe zu kommen und an unser Ereignis zu denken (Anmerkung Gunda: Technik Moment of Excellence) um uns Kraft zu holen.

Gruß D.

### Tennis

**Info von G.H.:** *T. und ich haben über 2 Jahre mehrmals mental zusammen trainiert. Er hat sein Selbstwertgefühl verbessert. Das war auch sichtbar. Die Art meiner Arbeit, passe ich immer dem Alter des Sportlers an.*

### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM  
TEL. 07143/965847  
MOBIL 0151/24299255  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Habermusch (G.H.) Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

Feedback von T., 14 Jahre: Ich bin voll stabil seit ich wieder bei dir war. Wenn ich andere auf dem Platz mit sich schimpfen höre und sehe, wie sie den Kopf hängen lassen, dann geh ich hin und sag denen, sie sollen doch mal zu Gunda gehen. Das hilft!

### Motorradspport Trial

*Info von G.H.:* T. ist Profi und hat den Druck, dass er auch für die Sponsoren fahren muss, um deren Geldfluss zu rechtfertigen. T. hatte eine mentale Blockade und Glaubenssätze in sich hochgeladen, die ihn geschwächt haben. Da er mental starke Erlebnisse in seinem Sport in sich gespeichert hat, konnten wir die als Ressource nutzen. Als ihm sein Muster bewusst wurde, das ihn blockiert hat, kam Erstaunen, denn alleine wäre er nie darauf gekommen. Die zwei Tage Zusammenarbeit hier in meinem kleinen Sportmentalzentrum waren sehr effektiv. Der Profi konnte wieder durchstarten!

Hallo Gunda,

ja, ich probiere mich und hab es bei den Rennen bereits schon angewendet. Es braucht zwar noch ein wenig Übung, aber ich denke, dass ich auf einem guten Weg bin.

Dieses Jahr ist nur noch ein Rennen. Ich denke, dass wir uns nochmal sehen werden am Anfang des nächsten Jahres, da ich überzeugt davon bin, dass es mir hilft.

R. tut mir richtig leid, er hat dieses Jahr ein 75 Punkt Vorsprung verloren, was im Motocross sehr viel ist. Er hatte bei den letzten Rennen definitiv eine mentale Blockade! Das erkenne ich jetzt. Er sollte vielleicht doch mal zu dir kommen ;). Viele Grüße, T.

### Tennis

*Info von G.H.:* G. ist eine Tennisspielerin im ambitionierten Hobbybereich. Auch wenn man nur 2x die Woche trainiert, ist der Ehrgeiz im Match groß und man will zeigen, was man drauf hat. So sind Sportler! G. war im Training gut und im Match unsicher und ängstlich. Das hat genervt und den Spaß seit langer Zeit verdorben und es war ihr auch peinlich, was für eine Performance sie auf dem Platz abgibt. Genau dieses Muster kenne ich aus meiner Arbeit. Spannend war, dass die Sportlerin Psychotherapeutin war. Eher verhaltens- und gesprächstherapeutisch geprägt. Sie hat gestaunt, wie praktisch, anschaulich, körperlich und humorvoll und doch psychologisch das Sportmentaltraining mit mir war.

Hallo Gunda,

..., ich wollte mich nochmals ganz herzlich bei Dir für das tolle Mentalcoaching bedanken. Es hat mir so gut getan!! Ich hatte ja am gleichen Tag noch Training und Du glaubst es nicht - ich habe super gut gespielt. Auf der Gegenseite war eine der Damen von denen ich Dir berichtet habe - und ich habe mit meinem Partner 6:1 und 6:2 gewonnen! Ich bin zwischendurch immer wieder in meine von beschwingte, raumgreifende und entspannte Genießerhaltung gegangen (mit tiefem Atemzug! Genau wie wir es trainiert haben) und habe mich in schwierigen Situationen mental auf den Imberg (Anmerkung Gunda: Imagination des stärkendes Erlebnisses als Kraftquelle) gebeamt, mit meinen geliebten Falkenköpfen im Hintergrund. Außerdem habe ich mir gesagt, ich darf mir Zeit lassen und das Spiel heiter genießen. und habe immer wieder "am Seil gezogen" (Anmerkung Gunda: Technik um aus der Opferrolle raus zu kommen). Die von mir veränderte Körperhaltung (ich versuche so oft ich es erkenne, daran eine Musterunterbrechung vorzunehmen) hat sich aber auch im Alltag sehr positiv auf meine Verfassung ausgewirkt - ich fühle mich seither irgendwie lebendiger und mehr präsent. Dafür nochmals meinen Dank.

Ich wünsche Dir noch ein schönes und erholsames Wochenende. G.

### Mathe

*Info von G.H.:* Auch Athleten gehen in die Schule! Die Techniken aus meiner Arbeit rund um das Thema Umgang mit Druck, lassen sich 1:1 auf andere Drucksituationen übertragen.

Hallo Frau Habermusch,

ich wollte mich nur nochmal bedanken. Ich habe in der Mathearbeit 10 Punkte geschrieben =D ich hab mich riesig gefreut.

Lg N.

### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM  
TEL. 07143/965847  
MOBIL 0151/24299255  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Feedback von Athleten und Fallbeispiele – mit Informationen von Gunda Habermusch (G.H.) Alle Namen Erkennungsmerkmale sind geändert.

### Pubertätswirrwarr und Frust

**Info von G.H.:** C. 16 Jahre, kam zu mir, weil er echten Stress mit Lehrern hatte. Er konnte seine Emotionen oft nicht kontrollieren. Als Fußballspieler ebenso. Er war im Frust erstickt und hatte kein für ihn hilfreiches Ventil außer Aggression. Wir haben zusammengearbeitet und das war wichtig. Er und seine Mutter hatten sich große Sorgen gemacht, wie das weiter geht. Es hat sich wieder gezeigt, dass es sinnvoll sein kann, in Notsituationen einen Dritten ins Boot zu holen, der sich mit den Themen auskennt ....

Hallo Frau Habermusch,

habe Ihnen heute Abend das Geld überwiesen.

Sie haben in dieser kurzen Zeit so viel bei C. erreicht..... das ist für mich mit Geld nicht aufzuwiegen.

Ich erkenne ihn kaum wieder.... Machen Sie bitte weiter mit dem Mentaltraining, bis Sie das Gefühl haben, dass es genug ist.

Liebe Grüße

G. (Mutter)

### Leichtathletik

**Info von G.H.:** Mittlerweile ist S. ein erfolgreicher Athlet. Damals war er 13 Jahre. Er kam in ein Gruppentraining und ein Einzeltraining. Was damals in seinem Feedback kindlich als „Zweifli“ und „Siegie“ rüber kommt, ist mentale Arbeit mit inneren Anteilen, die miteinander kommunizieren. So haben viele Athleten einen Anteil in sich, der ein echter Sieger ist und eben den Anteil, der zweifelt. Gut, wenn man sie beide kennen lernt, dann wird die Selbstakzeptanz steigen, Humor kommt rein und innere Bilder, die Leichtigkeit und Stärke fördern.

Liebe Frau Habermusch, mir geht es sehr gut. Die 2000 Meter habe ich erfolgreich gemeistert, dank Zweifli und Siegje. Gleich morgen habe ich einen Wettkampf im Hochsprung und den 800m. Siegje und Zweifli werden mir beistehen. Ich danke Ihnen sehr für die Hilfe. Und melde mich, sollte ich Schwierigkeiten bekommen.

Vielen Dank :))

Lg S.

### Bühne – Moderation

**Info von G.H.:** Ein Ausflug, der mir sehr viel Spaß gemacht hat: Das junge Moderatorenpaar auf eine große Jubiläumsveranstaltung mit 800 Gästen und einer Bühnenshow vorzubereiten. Mental stärken, Text formulieren, Auftreten, Sprache, Kleidung ...das war spannend! Und eine wirklich erfolgreiche Arbeit, deren Ergebnis auch mich mental stärkt.

Liebe Frau Habermusch,

..... Lassen Sie es sich gut gehen und "Ihre" beiden Starmoderatoren haben im Juli beim 10er Abschlussball in der Stadthalle nochmals eine Glanzleistung aufs Bühnenparkett gelegt, der die Nachhaltigkeit und den Erfolg Ihrer Arbeit deutlich anzumerken war. Nochmals vielen Dank für die gute Zusammenarbeit und bis zum Wiedersehen.

Mit freundlichen Grüßen

E. (Projektleiterin)

Fragen?  
Interesse?  
Beiträge?  
Diskussion?  
Meldet euch gerne!

### GUNDA HABERBUSCH

LUDWIGSBURG-BESIGHEIM  
TEL. 07143/965847  
MOBIL 0151/24299255  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE