

TRAINIEREN MENTALE STÄRKE.

Gunda Haberbusch
Sportmentaltrainerin

DER MENTAL STARKE AUFTRITT

Einzeltraining + Gruppentraining

Alle Ansprachen im Text umfassen m/w/d.

Warum ist die Arbeit mit Leistungssportlern und Musizierenden für mich vergleichbar?

Soviel vorweg: Die inneren und äußeren Welten beider Zielgruppen unterscheiden sich in vielen Belangen grundlegend. Sie haben für meine Arbeit auch Vergleichbares. Beide Gruppen „trainieren“ seit sie Kind sind. Sie brennen dafür mit Leidenschaft. Sie gehen durch Hochs und Tiefs. Sie stehen immer wieder auf. Sie haben Ziele. Sie stellen sich in Wettkämpfen oder Auftritten und Vorspielen der Situation der Einmaligkeit, denn genau in diesen Momenten wollen sie ihre beste Leistung zeigen – nicht wiederholbar. Beide Gruppen stehen unter dem externen Druck der Beurteilung und sind in Konkurrenz zu Kollegen. Und sie fordern den eigenen Druck durch ihren Anspruch der Perfektion heraus. Sie müssen ihren Platz und ihre Zugehörigkeit mit jeder Performance ständig neu sichern. Sie müssen den Mut haben, sich zu zeigen. Sie müssen mit Höhenflügen umgehen und mit Niederlagen, mit Freunden und Neidern.

Auf den folgenden Seiten habe ich einige Informationen zusammengefasst. Sie ergeben sich aus meiner Arbeit und Erfahrung mit Leistungssportlern seit fast 15 Jahren und aus der Zusammenarbeit mit Musikstudenten und Musikprofis, Orchestermusikern und Solisten.

Einige THEMEN haben sich mit der Zeit im Einzeltraining herauskristallisiert:

- Versagensangst - Mustererkennung
- Drucksituationen
- Selbstbewusstsein, Selbstwert
- Blockaden beim Vorspiel, Auftritt ...
- Umgang mit Lehrern; Kollegen; Konkurrenten
- Erfolgsblockaden
- Glaubenssätze
- Belastende Erlebnisse
- Zugehörigkeit zu den Besten
- Leistung in Drucksituation umsetzen
- Leistungsfähigkeit steigern
- Mentale Vorbereitung für Vorspiel u.a.
- Mentale Präsenz
- Der eigene Ausdruck
- Mentale, emotionale Ausführungsoptimierung
- Regeneration + Regenerationsfähigkeit
- Mentales Training bei Verletzungen, Krankheit ...
- Laufbahnberatung
- ...

TRAINIEREN MENTALE STÄRKE.

EINIGE INFORMATIONEN ZUM THEMA MENTALTRAINING AUS MEINER SICHT

Emotionale BLOCKADEN

So klar, wie ich die Themen hier benenne, sind sie für die Betroffenen zuerst nicht. Vieles, z.B. bei meinem Spezialgebiet *Blockaden lösen*, steckt im wahrsten Sinne im Betroffenen *fest*.

Es gilt, blockierende Muster im Gesamtbild zu erkennen und die Wechselwirkungen auf Körperhaltung, Muskelspannung, Körpergefühl, Denkweise, Motorik, Sensorik, Leistung u.a. herauszuarbeiten und die Blockade mit den passenden Techniken zu lösen.

Emotional negativ anhaftende ERINNERUNGEN

Verletzungserinnerungen – körperlich und emotional - können Leistungsentfaltung blockieren. Das Blockieren ist ein Schutzmechanismus des Betroffenen damals, als es passiert ist. In der JETZT Zeit allerdings ist dieser immer noch situativ aktive Schutzmechanismus in nicht mehr sinnvoll. Wieder gilt es, blockierende Muster aufzudecken, zu akzeptieren und das Erlebte zu integrieren und dadurch zu verarbeiten.

SELBSTACHTUNG + SELBSTAKZEPTANZ

Das Akzeptieren von Schwächen, Unsicherheit oder Versagensangst ist die Basis für Handlungsfähigkeit. Denn erst dann ist der Weg frei für die Entwicklung mentaler Stärke, die sich der Musiker wünscht. Raus aus dem negativ laufenden Hamsterrad, rein in die Gestaltung und Selbsthilfe, hin zum Gelingen. Klar will der Betroffene seine Angst weg haben, gute Raschläge lauten „ausblenden“. Beides klappt nicht dauerhaft. Der Schlüssel ist das frühe Erkennen der Unsicherheit oder Angst – am Körper, am Denken, am Fühlen. Dann folgt die Akzeptanz. Und die ist die Basis für das Handeln hin zur mentalen Stärke.

In Momenten, in denen man von Unsicherheit oder Versagensangst gefangen ist, fühlt man sich oft wie ein verunsichertes Kind, ein Teenager oder Anfänger. Alle drei sind sehr verletzlich, wenn sie von außen beurteilt und bewertet werden und fürchten die Blamage. Das ist eine Altersregression. In unserer Zusammenarbeit entwickeln wir eine spannende Beziehung zu unseren starken und zu unseren unsicheren Anteilen. Mit pfiffigen Ideen damit umgehen, sodass letztendlich der mental Starke auf der Bühne steht und der unsichere Teenageranteil z.B. in der ersten Reihe virtuell zuschaut und grinst“... Das macht Spaß, das ist spannend.

GLAUBE UND WERTE

Glaubenssätze und Werte des Menschen bestimmen maßgeblich das Ergebnis der Leistung. Gewinnen, glänzen und über andere hinaus ragen, ganz oben auf dem Treppchen stehen und von allen gesehen werden: Der Traum eines Athleten und Musikers? Offensichtlich ja. Und warum klappt das bei manchen einfach nicht, obwohl die Trainingsleistung stimmt? In der „zweiten Reihe“ spielen und nicht sichtbar im Solo zu sein, das ist für manche Menschen bewusst oder unbewusst sicherer. Das nenne ich dann eine Erfolgsblockade. Man will eigentlich zur Elite gehören, fürchtet jedoch unbewusst Neider, da man herausragt. Oder man hat nicht den Glauben, zur Elite zu gehören. Und man muss herausragende Leistungen beim nächsten Mal bestätigen. Manche reizt genau das, andere kann es blockieren. Sogar Blamage droht.

Ein Thema, das zum Teil auch kulturell verankert ist. Glaubenssätze sind da spannend, wie z.B.: „Hochmut kommt vor dem Fall“ oder „Lehn dich nicht zu weit aus dem Fenster“.

TRAINIEREN

MENTALE STÄRKE.

LEISTUNGSSCHWANKUNGEN - FRUSTRATION

Alles kreist um Konzentrationsfähigkeit, Fokus, Umgang mit Druck, Selbstsicherheit, Gesundheit, Leistung, Regeneration u.v.m. Menschen sind immer in der Entwicklung: körperlich, geistig, emotional, mental, motorisch, sensorisch ... Das Verständnis für sich und die Zusammenhänge ist wertvoll.

Den Glauben an sich und seine Fähigkeiten kann man zeitweilig verlieren. Es gibt Schwankungen. Dann ist es unumgänglich, sich dem Thema zu stellen und mentale Techniken zu erlernen und einzusetzen, mit denen man sich wieder Handlungsfähig macht und ans (Rampen) Licht befördert.

Kritik des Lehrer/Professors/Prüfers spornt an. Manchmal kann man damit umgehen, manchmal nicht. Eine ehrliche und taktisch klug formulierte Beurteilung der Leistung und individuelle, konstruktive Korrekturhilfen des Lehrers sind eine Königsdisziplin, die eben nicht alle beherrschen. Und es ist auch nicht immer leicht, den richtigen Ton bei jedem Studenten oder Profi zu treffen.

Bei Problemen mit Lehrern und Professoren unterstütze ich Musiker darin, Lösungen zu finden und sich mental zu stärken. Das Ziel ist nicht, auszuweichen oder über Lehrer zu jammern. Das Ziel ist es, den Lehrer zu lassen, wie er ist und das von seiner Expertise zu nehmen, was wertvoll ist und dabei mental Stark zu bleiben, immer mit Blick auf die eigenen Ziele. Ein hoher Anspruch und eine echte Herausforderung. Sie muss angenommen werden, denn wie beim Leistungssport weht auch im Musikerwettbewerb oft ein rauher Wind bis hin zum Wirbelsturm mit Hagel. Viele scheitern an dieser Härte. Da gilt es umso mehr, Handlungsfähig zu bleiben, die eigenen Ziele zu kennen und im Auge zu behalten.

ZIELE - Etappenziele

Die Ziele der Athleten und Musiker sind ein fundamentales Thema. Optimal, wenn in Absprache mit Trainern oder Lehrern klare Zielvorstellungen, ein klarer Umsetzungsplan und einleuchtende Strategien für das Erreichen der Ziele und Etappenziele bestehen. Dazu zählt auch, dass Ziele und Strategien immer wieder hinterfragt und flexibel korrigiert werden müssen. Training und Üben mit unklarer Zielrichtung ist für Leistungswillige unbefriedigend und schmälert die volle Leistungsentfaltung. Für Lehrer/Trainer bedeutet diese kooperative Zusammenarbeit mehr Aufwand, der sich jedoch lohnt. Leider wird dem Zielrahmen zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Warum auch immer.

Mein Part zum Thema Ziele ist die Beleuchtung der mentalen Magnetwirkung: Kann sich der Musiker seine Ziele mit attraktiven inneren Bildern und Gefühlen vorstellen, sie imaginieren? Erzeugen sie mentale Stärke und Kraft? Können ihn diese Zielvorstellungen über Durststrecken hinweg motivieren? Das ist eine interessante und detailverliebte Zusammenarbeit, die je nach Veränderungen immer wieder neu angepasst wird.

EIGENVERANTWORTUNG – SELBSTWIRKSAMKEIT - TRAINING

Es ist mir bei meiner Arbeit wichtig, dass die Menschen ihre Probleme aus eigener Kraft und mit eigenen Kompetenzen lösen und sich immer wieder selbst korrigieren, steuern und stärken lernen. Eigenverantwortung wird dabei groß geschrieben. Das bedeutet auch, dass man lernt, sich Hilfe und Unterstützer ins Boot holen.

Der Erfolg einiger mentaler Techniken, mit denen wir im Einzeltraining oder in Kursen arbeiten, hängt vom täglichen, eigenverantwortlichen, mentalen Wiederholungstraining über einen individuell zu bestimmenden Zeitraum ab. Solange, bis sie automatisiert sind und im richtigen Moment die richtigen Signale an uns selbst und nach außen gelangen.

Es heiß ja Mental-TRAINING und mentale Stärke TRAINIEREN.

TRAINIEREN MENTALE STÄRKE.

DIE VIER KURSE – Das Gruppentraining

Die Inhalte werden mit der Gruppe abgesprochen. Die Blöcke bauen aufeinander auf. Die Dauer der einzelnen Blöcke ist ab drei Stunden pro Thema je nach Anzahl der Teilnehmer von 6-30 TN/Gruppe. Entsprechend der Gruppengröße brauchen wir den Platz mit freier Fläche. Für Kleingruppen biete ich meinen Trainingsraum 2 in Bietigheim an.

1 Mental stark - auch unter Druck

- Konzentrations- und Stressreduktionstraining – Braingym, Atemfokus
- Erfolgserlebnis visualisieren und verankern - „Moment of Excellence“
- Einsatz der mentalen Stärke im gewünschten Kontext – Timeline
- Die eigenen Inneren Dialoge vor/in Drucksituationen durchleuchten
- Auswirkungen auf Körperhaltung, Energie, Leistung u.a.
- Gewinnbringende Innere Dialoge/Bilder/Körperhaltung erzeugen
- Der mentale 3Schritt: Erkennen – Akzeptieren - Handeln

2 Emotionale Steuerung + Selbstakzeptanz mit PEP® nach Dr. MICHAEL BOHNE

Einführung in die Techniken aus dem PEP® von Dr. Michael Bohne. Er arbeitet hauptsächlich mit Berufsmusikern. Bei ihm habe ich seine Techniken gelernt und für mich passend adaptiert. Seine Techniken sind die wertvollste Basis für meine Arbeit, da ich mit ihnen schnell und wirkungsvoll agieren kann. Genau das ist bei Musikern gefragt. Ich habe PEP® verbunden und erweitert mit den Themen Körperhaltung, Körpergefühl und der Arbeit mit Anteilen. Die „BIG 5“ (Dr. Michael Bohne) bringen mir und dem Musiker Klarheit für das Erkennen und Lösen komplexer emotionaler Muster. Die „AUCH WENN ...“ Sätze bringen den Inneren Dialog raus aus dem Hamster rad und hin zu zielführender innerer Kommunikation. Bei emotionalen Belastungen akut und zum Auflösen vergangener Belastungen arbeite ich mit der KLOPFTECHNIK. Alle Techniken gleichzeitig Hilfe zur Selbsthilfe.

3 ZIELE mit System erreichen

Die Erarbeitung des Zielrahmens mit Blick auf die mentale Seite, ist aus meiner Sicht eine gute Basis für die zielgerichtete und strukturierte Arbeit. Ab einem gewissen alters- und Leistungslevel sollte man sich unabhängig machen und sich selbst um seine Ziele und Etappenziele kümmern. Der Blick richtet sich in diesem Kurs auf die gehirn- und umsetzungsfreundlichen kognitiven Zielformulierungen und den mentalen Check der inneren Bilder und Gefühle, die diese Formulierungen auslösen, also auf die Magnetwirkung. Es gilt, mögliche Hindernisse – mentale und ganz praktische - zu erkennen und Lösungen zu finden. Es geht um erreichbare Etappenziele, die zum großen Ziel führen sollen und um den kreativen und flexiblen Umgang damit.

4 Mentale Auftrittsvorbereitung

Auf der Basis der vorherigen Themen und Herangehensweisen kann eine fundierte, mentale Vorbereitung für ein Vorspiel oder einen Auftritt erfolgen.

Es ist klug, die nächsten Herausforderungen mental vorweg zu nehmen, um Hindernisse zu erkennen und um Lösungen zu finden, die den Weg zum Gelingen frei machen.

Diese Hindernisse können im mentalen Bereich liegen, wie Versagensangst, ungünstiges Verhältnis zu Spielorten, Kollegen, Beurteilenden, unklare oder schwächende Zielformulierungen, schwächende Überzeugungen, inneres Schrumpfen u.a.

Es können jedoch auch sehr praktische Hindernisse auftauchen, die dann vorab besser organisiert werden müssen, wie z.B. Nahrungsaufnahme, Schlaf, Material, Organisation ...

Seite 4/5

TRAINIEREN MENTALE STÄRKE.



Investition 2024

Einzeltraining

Stundensatz

Schüler/Studenten € 70.-

Profis € 100.-

Trainingsraum 1: Besigheim-Ottmarsheim

Trainingsraum 2: Bietigheim Buchzentrum

NEU! Trainingsraum 2

Buchstr. 28 in Bietigheim

Nähe Bahnhof

Gruppentraining

Kleingruppen bis 7 TN bei mir im Buchzentrum Bietigheim.

Größere Gruppen in einer passenden Räumlichkeit bei euch.

Stundensatz: je nach Gruppengröße und Aufgabe: € 120,00 - € 250,00

zzgl. Fahrt- und Übernachtungskosten

„Mein Kopf war frei! Es lief wie von selbst!“

Das ist das Ziel.

Bis bald!

Gunda Haberbusch
Sportmentaltrainerin

0151 24 299 255

Gartenstr. 14

74354 Besigheim-Ottmarsheim

WWW.SPORTMENTALTRAININ-LB.de
SPORT@MENTALTRAINING-LB.de



A handwritten signature of Gunda Haberbusch in black ink.

**MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.
STARKE PERSÖNLICHKEIT.
STARKE LEISTUNG.**