

# SPORT. MENTALTRAINING.

Gunda Haberbusch  
Sportmentaltrainerin

## Trainerfortbildung – WARM gewinnt die mentale Stärke an Bedeutung?

Durch meine Arbeit als Sportmentaltrainerin im Leistungsbereich und seltener auch im Breitensport, lerne ich den Bedarf der Athleten im mentalen Bereich seit acht Jahren in allen Facetten kennen.

Es gibt zu den Themen **Mentale Stärke** und **Sportmentaltraining** gute Bücher und Vorträge.

Gewinnbringender für Trainer ist eine Fortbildung, bei der sie selbst aktiv sind und die Themen reflektieren, Techniken erlernen, Antworten auf ihre Fragen bekommen. Das genau biete ich an.

Diese Fortbildung bedeutet für Trainer eine Kompetenzerweiterung.

Trainer sind oft sehr gut ausgebildet im Vermitteln von z.B. technischen oder taktischen Inhalten.

Manche sind darin große Spezialisten. Wenn sie zudem große Motivatoren sind, haben sie den Erfolg mit Athleten auf ihrer Seite.

Das Wissen über **Mentale Fähigkeiten** und **Mentale Stärken**, die im Sport eine große Rolle spielen, bekommt nach meiner Erfahrung bei Trainerausbildungen und Fortbildungen oft zu wenig Raum. Die mentale Stärke im richtigen Augenblick, entscheidet oft über **Sieg** und **Niederlage**.

**Blockaden** im mentalen Bereich verhindern bei Sportlern oft die Entfaltung im Wettkampf.

Die **Kommunikation zwischen Trainer und Athlet** ist ein Thema, das aus meiner Sicht als Mentaltrainerin richtig spannend wird! Gut gemeinte Anweisungen an die Sportler haben direkte Auswirkungen auf die Motorik, die Muskelspannung und auf die mentale Verfassung. So löst die Anweisung „Lauf locker!“ bei jedem Sportler andere innere Bilder aus. Ebenso die Anweisung „Beiß dich durch!“. Die inneren Bilder und Gefühle bestimmen jedoch unsere mentale Stärke und die Qualität der Bewegungsausführung.

Ein weiteres großes Thema ist der **Innere Dialog**. Athleten reden mit sich, versuchen sich innerlich zu motivieren oder ziehen sich kräftig runter. Mehr über die **Auswirkungen** auf die mentale Verfassung und auf die Motorik zu Wissen kann sehr hilfreich sein. Die **Körpersprache** und **Körperhaltung** hängt mit all den angesprochenen Punkten direkt zusammen. Sie ist der sichtbare Ausdruck der inneren Verfassung und hat direkte **Wechselwirkungen** mit der mentalen Verfassung und der Motorik.

**Selbstwerttraining** ist immer ein Thema bei den Athleten. Die Akzeptanz von Fehlern und Rückschlägen und das resultierende zukunftstaugliche Handeln ist ein Parameter der mentalen Stärke.

**Bewegungsoptimierung** durch Bewegungsvisualisierung ist in aller Munde. Ganz klar ist oft nicht, dass das für den Athleten eine spezielle Trainingseinheit ist, in der er täglich mental trainiert. Das ist eine **mentale Technik**, wie viele andere auch. Wie Konzentrationstechniken, Visualisierungstechniken

...

Dies waren nur einige Themen der Athleten. Der Wunsch ist immer die perfekte Leistung im Wettkampf!

Seite -1/4 -

- MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE •
- STARKE PERSÖNLICHKEIT •
- STARKE LEISTUNG •

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Trainer und die eigene mentale Stärke

Die Entwicklung der sportlichen Leistung von Athleten oder Teams ist für Trainer eine große und spannende Aufgabe. Immer mehr Trainer möchten zudem mehr über sich selbst bezüglich der Themen aus dem mentalen Bereich lernen. Mehr über:

- die eigene Art der Kommunikation mit Athleten,
- die eigene mentale Stärke,
- den eigenen Umgang mit Druck,
- den eigenen Führungsstil,
- die eigenen Ziele als Trainer und
- die eigenen Werte u.v.m.

Deshalb stehen die Trainer im Mittelpunkt der Fortbildung. Wenn sie den Vorteil von Sportmentaltraining für ihre eigene Arbeit erkennen, dann werden sie für ihre Athleten gerne einem Sportmentaltrainer ins Boot nehmen. Das ist dann eine optimale **Zusammenarbeit und Ergänzung**.

Das Ziel der Fortbildung ist sicherlich nicht, dass Techniktrainer gleichzeitig Sportmentaltrainer werden. Da ist eine personelle Trennung anzuraten. Mehr Wissen über diese mentalen Bereiche, kann die Kompetenz des Trainers jedoch stark erweitern.

Anmerken möchte ich noch, dass ich als Sportmentaltrainerin sehr praktisch arbeite und mich so von der Arbeit vieler Sportpsychologen durchaus unterscheide.

## Veränderung der Werte im Leistungsbereich – Sportmentaltraining bekommt mehr Gewicht!

Es kommt nach meiner Erfahrung noch ein Gesichtspunkt dazu, sich stärker um diese Themen zu kümmern. Manche Kinder- und Jugendliche sind vielleicht weniger geübt **Frust zu tolerieren** und weiter zu **kämpfen**. Oft wollen sie sich nicht mehr für einen Erfolg mit Haut und Haaren einsetzen und geben schneller auf. Die **Konzentrationsfähigkeit** und Präsenz schwindet manchmal. Man will große Siege, vergisst jedoch, dass das seinen Preis hat. Und das ist Training mit allen Konsequenzen, oft mit Verzicht auf anderes und Schmerzen mit Tränen. Vielleicht ist dieser Traum vom **Gewinnen ohne zu kämpfen** eine Zeiterscheinung und steht in Wechselwirkung mit unserer **gesellschaftlichen und medialen Entwicklung**.

## Fortbildungsablauf

Bei geeigneten Räumlichkeiten (freie Fläche) komme ich gerne zu euch in den Verein/Kader.

Auf den folgenden Seiten habe ich Fortbildungsinhalte in Module gepackt, wobei in 3x4 Stunden bei Weitem nicht alle Themen möglich sind. Themenwünsche und der Umfang richtet sich nach dem Bedarf der interessierten Trainer. Es lassen sich auch Einzelthemen isoliert buchen.

Ich arbeite lieber an weniger Themen, dann jedoch so, dass die Trainer durch Selbsterfahrung und Praxis profitieren. Vorträge halten und trockene Wissensvermittlung ist nicht mein Ding.

# SPORT. MENTAL TRAINING.

## Themenauswahl

### Trainerfortbildung Sportmentaltraining 2019

Es folgt eine Auswahl an Themen und ein möglicher Aufbau.

Der Themenbedarf richtet sich nach dem Bedarf der Gruppe und Sportart.

Dies gilt es im Detail zu besprechen.

#### Modul 1

Sportmentaltraining: Was ist es und was kann es bewirken?

Konzentration

State of Excellence.

Körperhaltung/Körpersprache

Gehirngerechte Formulierung

Der Innere Dialog des Sportlers und des Trainers

Ein Team - Teamentwicklung

#### Modul 2

Umgang mit Druck: Leistungsdruck/Erwartungsdruck

Innere Glaubenssätze

Umgang mit Sieg und Niederlagen

Ziele/Zielrahmen

Bewegungsvisualisierung/Imagination

Kommunikation Trainer - Sportler

#### Modul 3

PEP (Dr. Michael Bohne) Einführung

Mentale Wettkampfvorbereitung

Regeneration

Verletzungen

Mein Selbstverständnis als Trainer

#### Updates

Vertiefung

Spezialisierung

Wiederholung



# SPORT. MENTALTRAINING.

## Einige Themen, die bei Sportlern in der Praxis im Einzeltraining eine Rolle spielen:

• Erwartungsdruck blockiert die Leistung	• Aufgeben gilt nicht
• Blockierende Glaubenssätze durchkreuzen Leistungsentwicklung	• Der Innerer Dialog – ein einsamer Kampf gegen sich selbst
• Der Frust dominiert und die Leistung sinkt	• Turniervorbereitung ungenügend
• Die Bewegung ist nicht optimal	• Das Ziel ist nicht klar und stimmig
• Die Körperhaltung im Match spricht Bände	• Probleme mit Trainern
• Im Training klappt es besser als im Wettkampf	• Ständig Verletzungen oder Krankheiten
• Ablenkung von allen Seiten	• Blockaden an bestimmten Wettkampfplätzen
• Blockierende Nervosität vor dem Turnier/Match	• Ernsthaftigkeit beim Training
• Die Konzentration ist manchmal weg	• Gegen Freunde gewinnen
• Zu große Aufregung vor bestimmten Gegnern	• Probleme im Team/Kader
• Die Trainingsgruppe blockiert	• Schlechte Erholung und Regeneration
• Trainingsweltmeister	• Niederlagen aushalten und nutzen
• Zukunftsfragen	• Gegen Schwächere gewinnen
• Sich feiern lassen dürfen	• Andere Interessen unterordnen
• Reglement bei Wettkämpfen	• Regeneration im Mehrbettzimmer
• Mein Platz im Team passt mir nicht	• Spannung mit Teamkollegen
• Ich kann mich im Team nicht entfalten	• Die Ziele des Teams sind nicht meine
• Kommunikation im Team ist schlecht	• Angst im Team schlecht angesehen zu sein
• Hemmung im Team Verantwortung zu übernehmen	• Umgang mit schwierigen Teamkollegen

### Trainerfortbildung 2019

Jedes Modul umfasst 4-6 Stunden

Je nach gewünschter Intensität und Themenvielfalt

**Gruppengröße 4 – 20 TN**

### Mein Stundensatz für die Trainerfortbildungen 2019

Bei Vereinen/Kader: € 90.- bis € 150.- je nach TN-Anzahl und Entfernung

zzgl. Anfahrt/Übernachtung

### Einzeltraining für Sportler/Trainer - Stundensatz

Trainingsraum Besigheim

Schüler: € 60.-

Erwachsene € 80.-

### Gunda Haberbusch

Gartenstr. 14  
74354 Besigheim  
Tel. 07143/965847  
Mobil 0151/24299255  
sport@mentaltraining-lb.de  
www.sportmentaltraining-lb.de



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

Das sagen Sportler nach einem klasse Erfolg

..... und strahlen.

Das ist das Ziel.

Bis bald!