

HÖCHSTLEISTUNG BEGINNT IM KOPF!

Mentale Trainingsformen führen Spitzensportler zu Höchstleistungen. Sie werden immer stärker auch in der Berufswelt eingesetzt. In beiden Bereichen geht es darum, unter Druck zum definierten Zeitpunkt die persönliche Bestleistung abzurufen. Niederlagen beginnen im Kopf. Erfolge auch.



sie sich zu sehr auf das Resultat statt auf die sportliche Handlung konzentriert. Pete Sampras, 14-facher Grand-Slam-Sieger, brachte seine Haltung so auf den Punkt: „Ich versuche nie, ein Turnier zu gewinnen. Ich versuche auch nie, einen Satz oder ein Spiel zu gewinnen. Ich will nur diesen Punkt gewinnen.“

Über das Verhalten von Mikaela Shiffrin vor ihrem zweiten Slalom-Lauf in St. Moritz 2016 wurde viel gesprochen. Das Rennen war unterbrochen. Alles wartete gespannt, ob sie gleich ihren 20. Weltcupstiefel einfahren würde. Auch Shiffrin musste warten – und legte sich am Start in den Schnee, als wäre es das Normalste der Welt. Nach ihrem Triumph mit über zwei Sekunden Vorsprung meinte die Amerikanerin dazu schlicht: „Es hat geheissen, es dauere fünf Minuten, da wollte ich nicht die ganze Zeit stehen.“ Auch wenn man in diesem Fall nur vermuten kann, dass sie sich dabei mental auf den Lauf vorbereitete: Die Schulung und Betreuung durch Sportpsychologen und Sport-Mentaltrainer ist inzwischen die Regel.

Mental-Profis für den Erfolg. Mentale Trainingsformen unterstützen Athletinnen und Athleten im Training und bei Wettkämpfen. Sie dienen dazu, Spitzenleistungen auch unter erschwerten Bedingungen zu erbringen, etwa bei Erwartungsdruck oder bei Stress (wenn z.B. Schule, Beruf Familie und Sport unter einen Hut gebracht werden müssen). Oder auch um Störfaktoren zu eliminieren: schlechtes Wetter, provokative Äusserungen anderer Athleten, Pressekommentare, Zuschauerreaktionen oder schlechte Zeitpläne. Faktoren, die das Erbringen einer optimalen Leistung erschweren können.

Und Ihre optimale Leistung? Haben Sie sich auch schon gefragt, ob Sie Ihre Höchstleistung dann erbringen, wenn es darauf ankommt? Können Sie Ihre Fähigkeiten auch unter Druck optimal nutzen? Halten Sie Ihre Emotionen im richtigen Moment unter Kontrolle? Oder passiert es Ihnen, dass die Nerven versagen, Sie unter Symptomen wie Nervenflattern, Verspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Motivationsproblemen, Müdigkeit, Durchfall, Schlafstörungen leiden? Hier können mentale Trainingsformen helfen.

Ziele fürs Hier und Jetzt. Das Setzen von leistungsfördernden Zielen gehört zu den Grundtechniken des mentalen Trainings. Richtige Zielsetzungen unterstützen die Arbeit, falsche verhindern gute Ergebnisse. Eine Athletin, die ein Rennen unbedingt gewinnen will, verkrampft sich, weil

Positiver innerer Dialog. Menschen reden nicht nur zu anderen, sondern auch zu sich selbst – eine Art „innere Teamkonferenz“ im Kopf. Auch solche Selbstgespräche wirken sich positiv oder negativ auf die Verfassung aus – im Sport wie im Geschäftsalltag. Negative Selbstgespräche gilt es zu durchbrechen, indem destruktive Gedankengänge gestoppt und durch konstruktive ersetzt werden, die Leistung unterstützen und/oder fördern. Diese neuen Selbstgespräche werden anschliessend mental trainiert.

Visualisieren. Sich vergangene Erfahrungen oder zukünftige Situationen bildhaft vorzustellen, ist eine der häufigsten Techniken, um Bewegungsabläufe, taktische Verhaltensweisen, Emotionen oder künftige Ereignisse (z.B. wichtige Besprechungen) mental durchzuspielen oder vorwegzunehmen. Beim Visualisieren lassen die Athletinnen und Athleten ihren „Film“ vor dem inneren Auge ablaufen, und zwar genau so, wie es optimal sein sollte.

Entspannung. Entspannungsübungen wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Entspannungsatmung etc. lassen einen im Stress ruhiger werden oder am Abend zu Hause „herunterfahren“. Ausserdem sind sie wichtig, um mentale Trainingsprogramme so einzuüben, dass diese im Laufe der Zeit ins Unterbewusstsein gelangen und von dort aus ihre Wirkung entfalten.

TAGESSEMINAR

„MENTALES TRAINING FÜR BUSINESS-ATHLETEN“

Leistungskraft optimal aufbauen und steuern, persönliche Leistung auf den Punkt abrufen: Im Berufsalltag können mentale Techniken aus dem Sport z.B. in Verhandlungen, Besprechungen und Präsentationen eingesetzt werden. Sie erweitern die eigene Komfortzone. Und sie helfen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

DATUM: Dienstag, 21. November 2017

ORT: Bildungszentrum Sihlpost

KOSTEN: CHF 550.-, 10 % KV-Rabatt

INFO & ANMELDUNG: meineseminare.ch, Webcode XGBN

TANJA MICHEL ist Leiterin des Bildungszentrums Sihlpost und Leiterin Firmenkundengeschäft der KV Zürich Business School.