

STARK IM KOPF

– ERFOLGREICH IM SPORT

Ein sportpsychologisches Trainingsprogramm
für kritische Wettkampfsituationen

MIT
AUDIODATEI



Diethelm Wahl

MEYER
& MEYER
VERLAG

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

STARK IM KOPF **- ERFOLGREICH IM** **SPORT**

**Ein sportpsychologisches
Trainingsprogramm
für kritische
Wettkampfsituationen**

**MIT
AUDIODATEI**



Diethelm Wahl

Meyer & Meyer Verlag

Stark im Kopf

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München



eISBN 978-3-8403-3800-7
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Bildnachweis

Projektleitung: Riccardo Rip
Covergestaltung: Isabella Frangenberg
Layout: Isabella Frangenberg
Lektorat: Dr. Irmgard Jaeger

© dpa - Picture Alliance: S. 12, 13, 15, 24, 26, 30, 32, 38, 42, 44, 47, 48, 53, 65, 66, 71, 74, 76, 79, 81, 91, 95, 99, 101, 103, 109, 118, 120, 125, 132

© Michael Epp: S. 27

© Volker Strohmeier: S. 41, 45, 69, 85

© Daniel Soziev: S. 49

INHALT

A Worum geht es in diesem Buch?

B Probleme mit dem Kopf - warum?

1 Mentale Schwäche hat Ursachen

Der Trainingsweltmeister

Selbstanalyse: Wie stark bin ich im Kopf?

2 Wodurch wird die eigene Leistung beeinträchtigt?

3 Die Bedeutung der Emotionen

Selbstanalyse: Meine typischen emotionalen Muster

4 Die Bedeutung der Motivation

Selbstanalyse: Wie sehr glaube ich an mich selbst?

5 Die Bedeutung von Aufmerksamkeit und Antizipation

Selbstanalyse: Wie konzentriert bin ich?

C Stark im Kopf - aber wie?

1 Das Erregungsniveau verringern

1.1 Tiefe Bauchatmung als erster Baustein

1.2 Muskelentspannung als zweiter Baustein

1.3 Systematische Verkürzung der
Erregungsregulation als dritter Baustein

1.4 Trainingsablauf

2 Das Handeln erfolgreich steuern – oder warum Stoppcodes ein so wichtiges Instrument sind

2.1 Wie komme ich zu meinen Stoppcodes?

2.2. Einige Beispiele für wirkungsvolle Stoppcodes

3 Die Motivation regulieren

3.1 Sich an positive Leistungen erinnern

3.2 Die eigenen Stärken betonen

3.3 Ziele setzen

4 Die Aufmerksamkeit gezielt steuern

5 Mit Vorstellungen arbeiten

6 Unter Handlungsdruck die richtigen Entscheidungen treffen

D Coaching

1 Fünf Todsünden

- 1.1 Erwartungen an das Ergebnis kommunizieren
- 1.2 Beim Coaching negative Emotionen signalisieren
- 1.3 Zu viele Tipps geben
- 1.4 Dominieren statt interagieren
- 1.5 Starre Strategien vorgeben

2 Vier hilfreiche Grundhaltungen beim Coachen

- 2.1 Die „Was-muss-ich-tun-Ebene“ anstreben
- 2.2 Den Glauben an sich selbst stärken
- 2.3 Wenige Tipps geben
- 2.4 Als „Unterstützer“ fungieren

3 Kurzer Leitfaden für sportpsychologisches Coaching

- 3.1 Diagnose im Informationsdreieck
- 3.2 Festlegen des Arbeitsschwerpunkts
- 3.3 Beispiele für Arbeitsschwerpunkte
- 3.4 Training mit der Audiodatei
- 3.5 Coaching im Zeitablauf

E Wie kann ich als Sportlerin oder Sportler alleine mit Buch und Audiodatei trainieren? - Eine kurze Anleitung

Anhang

1 Literatur

2 Zum Autor

3 Audiodatei

4 QR-Code zum Herunterladen der Audiodatei

A WORUM GEHT ES IN DIESEM BUCH?



In kritischen Wettkampfsituationen stark im Kopf zu sein, das ist nicht angeboren. Das kann man lernen. Und vor allem kann man es systematisch trainieren! In diesem Buch wird ein wirksames **sportpsychologisches Trainingsverfahren** vorgestellt, das nachweislich hilft, „stark im Kopf“ und damit erfolgreich im Sport zu sein.

„**Sportpsychologisch**“ bedeutet, dass das Trainingsprogramm wissenschaftlich begründet ist durch Erkenntnisse der Psychologie und der Sportpsychologie. Wichtige Aspekte sind Emotion, Motivation, Konzentration, Antizipation und Bewegungssteuerung.

„Trainingsverfahren“ bedeutet, dass das Buch nicht nur durch vier Tests und einen Analysebogen zur Selbstanalyse anleitet, sondern dass auch eine Audiodatei beigefügt ist, mit der mentale Stärke trainiert werden kann.

Dies geschieht in vier Schritten: In einer Langform von 10 Minuten Dauer lernt man es, das eigene Handeln durch sogenannte *Stoppcodes* in den Griff zu bekommen. Stoppcodes sind eine ganz spezielle, von mir selbst entwickelte Form des „inneren Sprechens“, die es mit entsprechendem Training ermöglicht, sich im Sport gezielt zu steuern.

Zwei Arten von Stoppcodes werden eingeübt: ein erster Stoppcode zum Umgang mit beeinträchtigenden Emotionen in kritischen Wettkampfsituationen. Ein zweiter Stoppcode, mit dem man Motivation, Konzentration, Antizipation und sportartspezifische Bewegungen regulieren kann.

Damit es gelingt, sich mitten im Wettkampf zu steuern, wird das Training von 10 Minuten zunächst auf drei Minuten, dann auf eine Minute und abschließend auf wenige Sekunden verkürzt, jeweils angeleitet durch die Audiodatei.

Mit diesem sportpsychologischen Trainingsverfahren können **Sportlerinnen und Sportler aller Disziplinen** und aller Leistungsstärken arbeiten. Gleichmaßen können alle **Trainerinnen und Trainer** dieses Programm einsetzen. Für sie gibt es ein spezielles Coachingkapitel, abgerundet durch einen Coachingleitfaden.

ZUR GENDERSENSIBLEN SPRACHE

Bei einem Hochschul-Fußballturnier der Frauen wollte die Mannschaftsführerin von der Raumdeckung auf die sogenannte *Manndeckung* umstellen. Sie rief ihren Mitspielerinnen zu: „Jeder deckt seinen Mann!“ Als Zuschauer blieb mir der Mund offen stehen. Ich erwartete lautstarken Protest der Studentinnen. Ich erwartete, dass sie gegen diese sexistische Formulierung Sturm laufen würden. „Jeder“ statt „jede“. „Seinen“ statt „seine“. „Mann“ statt „Frau“. Aber nichts davon geschah.

Die ansonsten höchst genderbewussten jungen Frauen fanden nichts dabei, sondern deckten ab diesem Moment ihre Gegenspielerin. Für sie war es lediglich eine sachliche Anweisung. Nicht mehr. Daraus habe ich als verblüffter Zuschauer gelernt, dass man nicht jede sprachliche Formulierung erkenntnistheoretisch auf Sexismusvergehen hin untersuchen sollte.

In diesem Buch versuche ich zwar, wann immer möglich, die männliche UND die weibliche Form zu verwenden, wobei diverse Geschlechter stets mitgemeint sind. Ich bitte jedoch um Nachsicht, wenn ich in Ausnahmefällen davon abweiche. Ich orientiere mich an der Empfehlung des Rates für Deutsche Rechtschreibung aus dem Juni 2018:

„Die weit verbreitete Praxis, immer von Frauen und Männern in weiblicher und männlicher Form, im Plural oder in Passivkonstruktionen zu schreiben, wird der Erwartung geschlechtergerechter Schreibung derzeit am ehesten gerecht.“

B PROBLEME MIT DEM KOPF - WARUM?



1 MENTALE SCHWÄCHE HAT URSACHEN

Seit über 20 Jahren arbeite ich mit Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern: Weltmeistern, Europameistern, deutschen Meistern, Landesmeistern sowie mit Athletinnen und Athleten weiterer Leistungsbereiche. Die Disziplinen sind zahlreich. Sie erstrecken sich von meiner Lieblingssportart Tischtennis, die ich seit meinem siebten Lebensjahr ausübe, Tennis, führen weiter über Kampfsportarten wie Karate und

Ringen bis hin zu Dartspielern, Ausdauersportlern und Schützen.

Wenn sich Sportlerinnen und Sportler an mich wenden, ganz gleich, welchen Niveaus, so thematisieren sie stets das gleiche Problem: eine Diskrepanz zwischen dem, was sie „eigentlich“ können und dem, was sie davon im Wettkampf zeigen. Häufig stellen sie im Training ihre Leistungsstärke unter Beweis.

Doch im Ernstfall „versagen“ sie. Das belastet, weil sie auf diese Weise hinter ihren eigenen Möglichkeiten und den damit verknüpften Erwartungen zurückbleiben. Die Folgen sind Unzufriedenheit, Enttäuschung, Selbstvorwürfe bis hin zu dem unheilvollen Gedanken, alles hinzuwerfen und ganz aufzuhören.

So erlebe ich es immer wieder, dass Athletinnen oder Athleten direkt nach einem enttäuschenden Abschneiden in einer Mischung aus Ärger und Hilflosigkeit resignierend ihre Sportausrüstung in die Ecke schleudern oder – wie etwa bei Tennis oder Tischtennis zu beobachten – im Affekt auch mal ihre Schläger zerbrechen.

Was sich alle Sportlerinnen und Sportler wünschen, das ist das, was man als „mentale Stärke“ bezeichnet. Darunter versteht man „das Verfügen über effektive Selbstregulationsmöglichkeiten, die es ermöglichen, auch unter ungünstigen Bedingungen ihr Leistungspotential abzurufen“ (Beckmann & Elbe, 2011 [1], S. 19).

„Als mental stark gelten jene Athlet*innen, die aufgrund ihrer mentalen Fertigkeiten imstande sind, ungeachtet der Situations- und Umgebungsfaktoren im Wettkampf am

Leistungslimit zu agieren“ (Gubelmann & Stoll, 2019 [2], S. 209). Memmert und Leiner (2020) verweisen in ihrem Buch *Tennisspiele werden im Kopf entschieden* ebenfalls auf die besondere Bedeutung kognitiver Fähigkeiten im Sport [3].



DER TRAININGSWELTMEISTER

Vor einiger Zeit kam ein Trainer auf mich zu. Der von ihm betreute Ringer habe ein Problem. Im Training agiere er völlig anders als im Wettkampf. Unbeschwert, dynamisch und einfallsreich ringe er auf höchstem Niveau und sei absoluter Topkandidat für den deutschen Meistertitel.

Im Wettkampf dagegen wirke er auf der Matte wie eingefroren, statisch, uninspiriert und verliere auch gegen Gegner, die er im Training mehrfach locker auf die Schulter geworfen habe.



Die Zusammenarbeit mit dem Athleten zeigte, dass die Ursachen nicht in den speziellen Eigenschaften der Halle oder der Matte zu suchen waren (Umgebungsfaktoren), sondern ausschließlich in seinem „Kopf“. Im Training war er furchtlos und aktivierte unbeschwert sein großes Können.

Im Wettkampf dominierte dagegen die Angst vor einer Niederlage und füllte sein Denken so stark aus, dass seine Handlungen gehemmt waren.

Angst essen Seele auf lautet der Titel eines Films von Rainer Werner Fassbinder. So agierte der Sportler blockiert. Er konnte seine Kompetenz nicht in Performanz (tatsächlich erbrachte Leistung) ummünzen. Sein Ziel war deshalb, in Wettkampfsituationen „stark im Kopf“ zu sein.

In seinem Fall bedeutete das, den Gedanken an das Ergebnis keinen Raum zu gönnen, sondern seine Konzentration voll auf Taktik und Bewegungsausführung zu richten.



DAS SELBSTVERTRAUEN BRICHT ZUSAMMEN

Eine Langstreckenläuferin wandte sich mit einem mentalen Problem an mich. Zu Beginn des Wettkampfs war sie ruhig, konzentriert und zuversichtlich. Sie war in der Lage, den eigenen körperlichen Zustand präzise zu überwachen, also am Limit zu laufen: weder zu schnell noch zu langsam.

Doch wenn sie auf den letzten Kilometern überraschend überholt wurde, reagierte sie auf zwei unvorteilhafte Weisen. Entweder zog sie panisch das höhere Tempo mit, lief dadurch zu schnell, kam in die anaerobe Phase und erlebte einen Leistungseinbruch. Oder sie resignierte angesichts der Leistungsdemonstration ihrer Gegnerin, wurde langsamer und in der Folge von weiteren Läuferinnen abgefangen.



Die Zusammenarbeit mit der Läuferin ergab, dass sich deren Motivation aus der Überzeugung speiste, sie sei eine der besten Europäerinnen in ihrer Disziplin. Das spornte sie nicht nur an, hart zu trainieren. Das verlieh ihr auch das Selbstvertrauen, Wettkämpfe rational und ruhig anzugehen. Gegen Ende unvermutet überholt zu werden, das nagte jedoch so sehr an ihrem Selbstbild, dass sie von ihren Emotionen überschwemmt wurde. Der Zweifel am erhofft exzellenten Abschneiden setzte ihr bis dahin kontrolliertes Handeln außer Kraft und bewirkte irrationale Reaktionen.

Ihr Ziel war deshalb, auch in kritischen Situationen „stark im Kopf“ zu sein. In ihrem Fall bedeutete das, weiterhin an ihrer erfolgreichen Strategie festzuhalten, also präzise am Limit zu laufen und den Gefühlen nicht die Herrschaft zu überlassen.





ZU SEHR MIT SICH SELBST BESCHÄFTIGT

Ein leistungsstarker Tischtennisspieler blieb in wichtigen Wettkämpfen immer dann weit hinter seinen Möglichkeiten zurück, wenn es in die entscheidenden Phasen ging, z. B. bei den letzten Ballwechseln eines Finales. Plötzlich machte er ganz einfache Fehler, bewegte sich weniger als zuvor, stand deshalb nicht mehr richtig zum Ball und ließ sich „abschießen“, wie es im Tischtennis-Slang heißt. Hinterher war er verzweifelt.

Die Zusammenarbeit mit dem Spieler zeigte, dass der Leistungseinbruch mit der Verlagerung der Aufmerksamkeit zu tun hatte. Tischtennis ist keine Sportart der Reaktion, sondern der Antizipation. Auf höchstem Niveau kann man nur agieren, wenn man an den Ausholbewegungen (Arm, Handgelenk) des Gegners rechtzeitig erkennt, wohin der Ball gespielt wird, welche Rotation der Ball voraussichtlich haben wird usw. Auf dieser Grundlage wählt man die eigenen Gegenmaßnahmen aus.

Das ist bei jeder schnellen Sportart sehr beanspruchend, denn man muss sich ständig zwingen, alle Anzeichen für die Aktionen des Gegners richtig zu „lesen“.