

MICHELE  
UFER

Unser  
**Bestseller**  
vollständig  
überarbeitet

The top half of the cover features a silhouette of a runner in profile, running towards the right. This runner is positioned in front of a much larger, faint silhouette of a human head, also in profile, facing right. The background is a warm, orange glow, suggesting a sunrise or sunset over a field of grass. The bottom half of the cover is a solid dark color, providing a high-contrast background for the white text.

# MENTALTRAINING FÜR LÄUFER

WEIL LAUFEN AUCH KOPFSACHE IST

**LAUFZEIT**  
EINFACH BESSER LAUFEN

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

**Hinweise:**

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.

**MICHELE UFER**  
**MENTALTRAINING**  
**FÜR LÄUFER**  
**WEIL LAUFEN AUCH**  
**KOPFSACHE IST**

Unser **Bestseller** vollständig  
überarbeitet

Meyer & Meyer Verlag

## **Mentaltraining für Läufer**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.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.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

3. überarbeitete und ergänzte Auflage 2022

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 978-3-8403-3804-5

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

## VORWORTE

**Vorwort des Autors zur dritten überarbeiteten Auflage**

**Vorwort von Prof. Dr. Oliver Stoll, Sportpsychologe**

**Vorwort von Jochen Schmitz, ehemaliger  
Chefredakteur der Zeitschrift RUNNING**

## **1 ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE**

- 1.1 Das Atacama-Experiment: Leistung jenseits der Vorstellungskraft**
- 1.2 Charakter und Aufbau des Buches: Wie es seine Wirkung entfaltet**

## **2 WIE VIEL KOPF STECKT IN DEN FÜSSEN?**

- 2.1 Antiquierter Trainingsalltag: Ist die Erde doch eine Scheibe?**
- 2.2 Die Kraft der Psyche**
- 2.3 Verblüffende Effekte der Psyche auf den Körper: Das „Unkontrollierbare“ steuern lernen?!**
- 2.4 Wunderwaffe Mentaltraining? Möglichkeiten und Grenzen**

## **3 STANDORTBESTIMMUNG: MEIN PERSÖNLICHES NAVIGATIONSSYSTEM**

## **STARTEN**

- 3.1 „Ich skaliere mich mal“: Wichtige Themen auf den Punkt gebracht**
- 3.2 Wo stehe ich momentan?**
- 3.3 Persönliches Performance Profiling**
- 3.4 Meine mentalen Stärken diagnostizieren**
- 3.5 Warum laufe ich? Was treibt mich an?**

## **4 MOTIVATION UND ZIELE: ERFOLGSENERGIE ENTFACTEN UND IN DIE RICHTIGE RICHTUNG LENKEN**

- 4.1 Selbstsabotage im Alltag oder: Fuck you, Problem!**
- 4.2 Nie wieder Motivationsprobleme! Schöne neue Sportlerwelt oder noch ein kluger Griff in die psychologische Trickkiste?**
- 4.3 Gehirngerechtes Zielmanagement: Das Fundament des Erfolgs**

## **5 7-D-KOPFKINO: LET THE MAGIC HAPPEN**

- 5.1 Virtuose Visualisierung = 7-D-Erlebnismuster**
- 5.2 Anleitung zur Gestaltung von Visualisierungen**
- 5.3 Erinnerung an eine erfolgreiche Zukunft: Unwiderstehliche (Wunsch-)Ziele, Leistungen und Ergebnisse**
- 5.4 Magische Momente: Perfekte Bewegungen, Prozesse und Abläufe**
- 5.5 Das Ganze im Blick: Visualisierung von Wettkämpfen**

## **6 RAN AN DIE RESSOURCEN**

- 6.1 Ressourcenreload: Das Schweizer Messer des Mentaltrainings**
- 6.2 Aufmerksamkeitsfokussierung: Von Großmeistern lernen**
- 6.3 Selbstgespräche: Wie wir die Stimmen in unserem Kopf konstruktiv steuern**
- 6.4 Abgucken erlaubt: Von mehr oder weniger schicken Models lernen**
- 6.5 „So tun, als ob“: Fake it until you make it**
- 6.6 Selbstvertrauen testen und tanken**
- 6.7 Entspannte Effektivität und effektive Entspannung**
- 6.8 Im Flow zum Glück (und zur persönlichen Bestzeit?)**

## **7 THE DARK SIDE OF THE MOON: SCHATTENSEITEN DES LAUFENS UND WIE WIR SIE ZU CHANCEN MACHEN**

- 7.1 Gefahr für Leib und Seele: Die negativen Effekte des positiven Denkens**
- 7.2 Shit happens: Über den Umgang mit Misserfolg**
- 7.3 Krisen, Chancen, Wendungen: Wie tickt ein Weltmeister und was sagt die Resilienzforschung?**
- 7.4 Sportverletzungen: Die Rolle unserer Psyche beim Auftreten und Heilen von Verletzungen**
- 7.5 Lauf ins Leere: Wenn die körperlichen und mentalen Akkus erschöpft sind**
- 7.6 Sportsucht: Was ist das wirklich und bin ich betroffen?**

**7.7 Die sind doch verrückt, oder?  
Persönlichkeitsstruktur von Viel- und  
Extremläufern**

**7.8 Und wenn Erfolg unglücklich macht ...?**

## **8. DAS MACHT MUT! ERFOLGSGESCHICHTEN VON LESERN FÜR LESER**

**8.1 Mein Weg zum Traumlauf und Traumjob**

**8.2 Booster für die Weltmeisterschaft**

**8.3 Der Ton macht die Musik. Spitzenleistung auf  
und hinter der Bühne**

**8.4 Wenn die Motivation stärker ist als die  
Krankheit**

**8.5 Rien ne va plus. Mysteriöse Blockaden und  
mein Weg zum Weltrekord**

**8.6 Stürmische Zeiten?! Immer auch eine Frage der  
Einstellung**

**8.7 Wie die verstorbene Oma zu Höhenflügen  
anspornt und ein 100-km-Lauf zur Lektion fürs  
Leben wird**

**8.8 Mentale Leistungsstärke (nicht nur) bei der  
Schwimm-Weltmeisterschaft**

**8.9 Spartathlon. König Leonidas zu Füßen**

**8.10 Grenzen erfolgreich verschieben**

**8.11 Halbmarathon aus der Alkoholsucht**

## **AUSBLICK**

**INTERVIEW: WENN MANAGER LAUFEN LERNEN**

## **REFERENZEN**

**Bildnachweis**

**Leserstimmen zum Buch**



# VORWORTE

## VORWORT DES AUTORS ZUR DRITTEN ÜBERARBEITETEN AUFLAGE

### NEVER CHANGE A RUNNING SYSTEM...?! ODER VIELLEICHT DOCH?

Warum sollte man ein gut funktionierendes Buch überarbeiten?

Im Jahr 2016 erblickte die erste Auflage dieses Buchs das Licht der Welt. Die Resonanz war von Beginn an ausgesprochen positiv. Die Wege des Herrn sind ja manchmal unergründlich, deshalb weiß ich natürlich nicht im Detail, in wessen Hände meine Ausführungen so alles geraten sind. Aber ich freue mich sehr darüber, dass das Buch auch Kreise weit jenseits des (Lauf) Sports gezogen hat und u. a. in folgenden Settings gelesen, eingesetzt, empfohlen wird:



*Quelle: Ralf Litera*

◆ in Schule, Hochschule, Mentaltrainer-Ausbildungen;

- ◆ von Profi-Fußballern, Tennisspielern, Golfern, Handballern, Triathleten, Motorsportlern, Bergsteigern sowie von Athleten und deren Trainern/Betreuern in vielen weiteren Sportarten;
- ◆ von Managern, Unternehmern, Profi-Musikern und anderen beruflichen High Performern.

Die Übertragung in andere Bereiche ist für mich keine große Überraschung, denn einerseits ist das Laufen quasi allgegenwärtig und gehört in vielen Sportarten irgendwie dazu. Und andererseits kann sich selbst jenseits des Sports kaum jemand der Frage entziehen: Und, wie läuft's? Insofern stimme ich Heiko Thoms, IT-Stellenleiter in der Finanzverwaltung NRW, zu, der mal in einer Rezension schrieb, *Mentaltraining für Läufer* sei nicht nur ein Laufbuch, sondern ein allgemeiner Lebensratgeber. In anderen Worten bestätigt das auch eine bekannte TV-Moderatorin. Sie teilte mir mal mit, man könne das Laufen auch einfach durch Performen im Leben allgemein ersetzen und das Buch würde genauso gut funktionieren. Recht hat sie. Und dafür gibt es viele schöne Beispiele. Einige werde ich in dieser Neuauflage etwas ausführlicher vorstellen.

Immer wieder habe ich wunderschöne Rückmeldungen auch von mir bis dato unbekanntem Lesern über ihre Erfahrungen und Erfolge mit dem Buch erhalten. Mal per Mail oder Social Media Post, mal per handschriftlichem Brief oder per Postkarte von einem exotischen Ort irgendwo auf der Welt. Über jede einzelne Nachricht habe ich mich sehr gefreut. Oft war ich regelrecht gerührt. Im Laufe der Zeit entstand dann die Idee, bei einer etwaigen Neuauflage auch Leser zu Wort kommen zu lassen, die einen Einblick in ihre persönliche Geschichte gewähren möchten. Denn das könnte wiederum

andere motivieren und bestärken, sich wirklich intensiver mit den vorgestellten Themen auseinanderzusetzen. Nun wird aus der Idee Wirklichkeit. Ich freue mich riesig, dass uns einige Leser an ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Vielen Dank dafür an dieser Stelle!

Die Neuauflage habe ich außerdem dazu genutzt, um neue Forschungserkenntnisse einfließen zu lassen und mich an Antworten auf Fragen zu versuchen, die mir Athleten und Medienvertreter in den letzten Jahren gestellt haben. Natürlich darf dabei auch ein kleiner Ausflug in eines meiner Spezialgebiete, Flow, nicht fehlen. Immerhin bin ich im Rahmen meiner sportpsychologischen Doktorarbeit auf vier Kontinente gereist, habe bei extremen Ultramarathons hunderte Befragungen von Athleten über ihr Flow-Erleben durchgeführt und spannende Erkenntnisse mitgebracht. Insgesamt sind gut zehn Themenbereiche zusammengekommen, die den bisherigen Content in meinen Augen hervorragend ergänzen, vernetzen und dadurch einen echten Mehrwert schaffen:

- 1.** Die erstaunliche Wirkung von Mimik auf die Leistung
- 2.** Selbstvertrauen. Umgang mit den zweifelnden Stimmen im Kopf
- 3.** MOMENT mal: Mentaltraining und Mindfulness, ist das nicht das Gleiche?
- 4.** Erfolgsfaktor Resilienz. Mit psychischer Widerstandskraft gestärkt aus der Krise
- 5.** Die sind doch verrückt, oder? Persönlichkeitsstruktur von Viel- und Extremläufern

6. Lauf ins Leere. Wenn die körperlichen und mentalen Akkus erschöpft sind
7. Mentaltraining zur Geburtsvorbereitung: „Ich liebe Wehen!“
8. Das macht Mut! Erfolgsgeschichten von Lesern für Leser
9. Im Flow zum Glück (und zur persönlichen Bestzeit?)
10. Sowie eine Erweiterung der Referenzliste

Das Kapitel „Lauf ins Leere“ wurde übrigens deutlich umfangreicher, als ich ursprünglich geplant hatte. Und das ist aufgrund der Bedeutung und Aktualität von Übertraining, Erschöpfung, Burnout/Depression auch gut so. Schließlich lauert hier eine wichtige Antwort auf eine Frage, die mir regelmäßig gestellt wird: Woran erkenne ich, wenn ich bei all meinem Enthusiasmus und Engagement an meine Grenze komme bzw. Gefahr laufe, diese im Sinne von „Ab hier riskiere ich meine körperliche und mentale Gesundheit“ zu überschreiten? Wer hier für sich Klarheit hat, wird mit größerer Wahrscheinlichkeit statt kurzfristiger Erfolge langfristige Erfüllung finden.

Ich bin bereits freudig gespannt, wohin die nächsten fünf Jahre führen werden. Danke an alle, die mich auf dieser wahrlich erfüllenden Reise begleiten.

*März 2022*  
*Michele Ufer*

## VORWORT VON PROF. DR. OLIVER STOLL, SPORTPSYCHOLOGE

Mit diesem Buch halten Sie ein erstaunliches Stück Wissen, Werkzeug und eigene Erfahrung eines außergewöhnlichen Ultralangstreckenläufers und Sportpsychologen in der Hand. Michele Ufer hat mit dem vorliegenden Werk einen weiteren Meilenstein in der Laufliteratur hinzugefügt.

Was macht dieses Buch so außergewöhnlich? Es ist einerseits die grundsolide, fachliche Fundierung in einer auch für den psychologischen Laien verständlichen Sprache und andererseits der ausgesprochen offene Umgang mit sportpsychologischen Techniken, die er nicht nur beschreibt, sondern auch in wirklichen Übungsblocks im Buch anbietet. Dabei kommt auch die Selbstdiagnostik nicht zu kurz.

Ein solches Buch kann nur gelingen, wenn man neben der eigenen Ausbildung im Bereich Sportpsychologie auch ein ganzes Stück Selbsterfahrung im Langstreckenlaufen aufzuweisen hat und auch in der Lage war, während der eigenen aktiven Zeit als Athlet, ein Netzwerk aufzubauen, das hilft, die eigenen Erfahrungen zu validieren bzw. mit in einem Buch, wie es hier vorliegt, zu verarbeiten. Neben Weltklasse-Ultraläufern, wie z. B. Florian Reus, kommen auch Wissenschaftler zu Wort, die zu aktuellen Forschungsthemen arbeiten (z. B. Sportsucht). Mir ist kein Sportpsychologie-Laufbuch bekannt, das bisher in der Lage war, die Erfahrungen nicht nur des Autors, sondern auch von Kolleginnen und Kollegen bzw. anderen Läuferinnen und Läufern zu bündeln und somit der Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen.

Das vorliegende Buch ist auch nicht nur ein reines „Jubelbuch“ nach dem Motto „Mentales Training ist der einzige und ausschließliche Schlüssel zum Erfolg“, sondern Michele Ufer weist auch eindrücklich auf die Grenzen von mentalem Training hin und thematisiert auch die sogenannten *dunklen Seiten* des Laufens. Somit beweist Michele seine Fähigkeit, seine Leidenschaft durchaus auch differenziert zu betrachten. Michele Ufer ist, neben seiner Rolle als Läufer, eben auch angewandter Sportpsychologe und Wissenschaftler.

Ich persönlich habe, obwohl selbst „erfahrener“ Sportpsychologe und Läufer, sehr von der Lektüre des Buchs profitieren können. Wie viel mehr müssen dann wohl Laufanfänger und sportpsychologisch weniger vorgebildete Athleten aus dieser Publikation lernen können! Ich wünsche Ihnen allen gewinnbringende Lesestunden, viel Spaß beim Ausprobieren der Techniken und vor allen Dingen weiterhin viel Spaß beim Laufen und beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele.

*Univ.-Prof. Dr. Oliver Stoll  
Leipzig, 8.1.2016*



*Quelle: privat*



# VORWORT VON JOCHEN SCHMITZ, EHEMALIGER CHEFREDAKTEUR DER ZEITSCHRIFT RUNNING – DAS LAUFMAGAZIN

Lieber Leser,

vor einigen Jahren erschien wie aus dem Nichts ein bis dato in dieser Szene unbekannter Sportler auf der deutschen Ultralaufbahn. Die Person erregte unsere Aufmerksamkeit, als wir in der Redaktion von *RUNNING – Das Laufmagazin* eindrucksvolle Fotos zu Gesicht bekamen, die den Athleten bei einem 250 Kilometer langen Etappenrennen in der Atacama-Wüste zeigten, das er dann sogar als Siebtplatzierter der Gesamtwertung finishte. Der Sache musste ich natürlich nachgehen und griff zum Telefonhörer. Letztendlich bekam ich Michele Ufer an die Strippe. Er war der Neue, er war der Athlet auf den Bildern. Und er berichtete mir davon, wie er durch etwas physisches, aber mit reichlich mentalem Training, so erfolgreich an dem oben genannten Wettkampf teilnahm. An dieses Gespräch schlossen sich zahlreiche weitere an, von teilweise bemerkenswerter Dauer. Meine Neugier für Micheles Vorgehen und für die Thematik Sportpsychologie wuchs dadurch zunehmend.

Als ein Ergebnis dieser Diskussionen beschlossen wir, unseren Lesern diese Materie nicht vorzuenthalten und hoben die Artikelserie „Mentalcoaching in der Praxis“ aus der Taufe. Bis heute erfreut sich die Rubrik großer Beliebtheit in unserem Magazin. Somit schien es nur eine

Frage der Zeit, bis Michele ein Buch zu seinem Fachgebiet veröffentlicht. Das Werk liegt Ihnen vor.

Während meines Studiums durfte ich einige Semester Psychologie hören, und durch meine Funktion bei *RUNNING - Das Laufmagazin* pflege ich tagtäglich mit Athleten unterschiedlichster Leistungsstärke Kontakt, für welche die Sportpsychologie einen wesentlichen Aspekt darstellt. Des Weiteren sammelt man selbst, insbesondere als Läufer, so seine Erfahrungen mit sich und seinem mentalen Potenzial. Aus diesem Erfahrungsschatz heraus kann ich Ihnen diese Publikation nur ans Herz legen. Sie werden viel über sich und unseren Sport lernen, denn dieses Buch ist ein aktives Buch, zahlreiche Tests sowie Beispiele laden zum Mitmachen beziehungsweise Nachahmen ein. Doch auch der wissenschaftlich, theoretisch Orientierte dürfte durch Querverweise, Quellennennung sowie die lange Referenzliste gut bedient sein. Ob Theoretiker oder Praktiker, ein Nutzen ist sicher.



Quelle: *RUNNING* - das Laufmagazin

Noch etwas zur Person Michele Ufer: Er ist ein Hansdampf in allen Gassen, neben den beruflichen Tätigkeiten bildet er sich stets weiter, ist zum Ausgleich natürlich regelmäßig in Laufschuhen unterwegs und organisiert darüber hinaus ein Trailevent namens *Traildorado*. Dabei trägt Michele meist ein Lächeln im Gesicht, ihm sitzt der Schalk im Nacken. Das werden Sie an der einen oder anderen Stelle im Buch bemerken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen zahlreiche Erkenntnisse durch das nun Folgende.

*Jochen Schmitz*

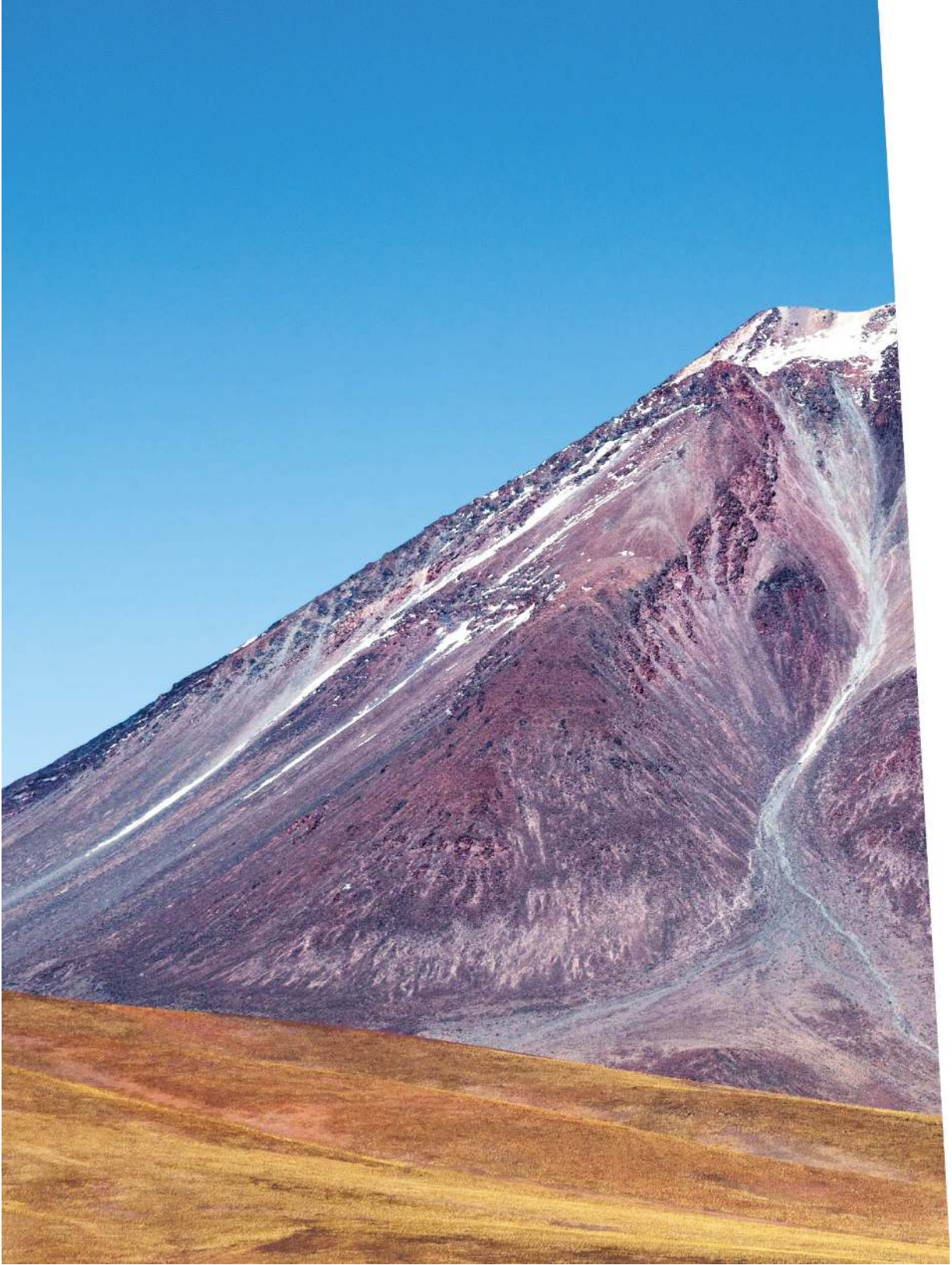
*Berlin, den 13.01.2016*

# 1

## **ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE**

**1.1 DAS ATACAMA-EXPERIMENT:  
LEISTUNG JENSEITS DER  
VORSTELLUNGSKRAFT**

**1.2 CHARAKTER UND AUFBAU DES  
BUCHES: WIE ES SEINE WIRKUNG  
ENTFALTET**



*Wer neue Erdteile entdecken will, muss den Mut haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren.*

(André Gide)

*Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast.*

(Nossrat Peseschkian)

## **1 ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE**

Stelle dir einmal Folgendes vor: Du hast einen Freund, der in seiner Jugend ambitioniert Fußball gespielt hat, danach aber durch keine besonderen sportlichen Leistungen, schon gar keine läuferischen bzw. Ausdauerleistungen, auf sich aufmerksam gemacht hat. Dieser Freund hat bisher noch nie einen Marathon, Halbmarathon, geschweige denn einen offiziellen 10-km-Lauf absolviert. Er kennt sich im Laufsport und der Laufszene auch überhaupt nicht aus. Das hatte ihn nie wirklich interessiert. Aber eines Abends kommt ihr in eurer Stammkneipe zusammen und da verrät er dir beim Bier fröhlich, dass er sich vor ein paar Tagen für einen Ultramarathonlauf über 250 km angemeldet habe. An einem der lebensfeindlichsten Orte unseres Planeten. Sicherlich

würdest du bei diesen Neuigkeiten mindestens aufhorchen  
und interessiert weiterlauschen.



# 1.1 DAS ATACAMA-EXPERIMENT: LEISTUNG JENSEITS DER VORSTELLUNGSKRAFT

Schauen wir weiter, was der Kerl zu berichten hat. Bei diesem Rennen sei in sechs Etappen eine Strecke von 250 km durch die trockenste Wüste der Welt, der berühmten *Atacama* in Chile, zu absolvieren und man bewege sich dabei in Höhen von 2.500-3.500 m. In der südamerikanischen Wüste sei es außerdem 50 x trockener als im berühmten Death Valley in den USA. An manchen Landstrichen wurde seit Beginn der Wetteraufzeichnungen noch kein Niederschlag verzeichnet. Hinzu komme, dass das Rennen als Selbstversorgerlauf organisiert sei. Alle Sportler müssen während des Laufs ihr gesamtes persönliches Gepäck selbst transportieren. Der Laufrucksack mit der persönlichen (Pflicht-)Ausrüstung, wie Schlafsack, Isomatte, Wechselbekleidung, Erste-Hilfe-Utensilien, Verpflegung, Stirnlampe und sonstigem Equipment, wiege insgesamt 7-10 kg. Einzig das Frischwasser würde während des Laufs alle 10-15 km und am jeweiligen Etappenzielort zur Verfügung gestellt. Nach jeder Etappe stünden zur Übernachtung einfache Gruppenzelte für 10-15 Personen zur Verfügung. Gelaufen werde durch tiefen Sand, hügeliges Gelände, felsige Canyons, wo manchmal auch leicht gekraxelt werde. Es gehe durch ausgetrocknete Salzseen, über messerscharfes Geröll und manchmal auch durch tief in die Canyons eingeschnittene Gebirgsflüsse. Das Ganze finde umgeben von schneebedeckten, über 6.000 m hohen

Vulkanen in einer völlig surreal wirkenden Landschaftsszenerie statt. Wahrscheinlich habe wohl deshalb die NASA dort ihre Astronauten auf die Mondlandung vorbereitet.

Wenn dir dein läuferisch unerfahrener Freund dann noch mit einem fröhlichen Lächeln im Gesicht beichtet, dass nicht mehr allzu viel Zeit zur Vorbereitung bleibe, weil der Lauf bereits in vier Monaten stattfindet, was würdest du denken? In etwa sowas wie

a) „Verrückt, der Typ. Unmöglich. Viel zu gefährlich. Irre. Das schafft der doch nie?“

Oder eher:

b) „Wow, genial. Was für ein Abenteuer! Welch ein Mut! Warum eigentlich nicht?! Es könnte klappen!“

Wenn du eher zur ersten Variante tendierst, dann reihst du dich ganz in das Umfeld des Sportlers ein, der so ein Projekt tatsächlich in Angriff genommen hat. Die Skepsis von Außenstehenden war groß, sehr groß sogar. Die Kommentare hatten sich gewaschen und in den ungläubigen Blicken schwang so etwas mit wie: „Oh Mann, was tut der arme Kerl sich denn da an?“ Der Sportler selbst ließ sich davon allerdings nicht beirren. Er war total fokussiert auf diese Herausforderung.

Dieser „Läufer“, du ahnst oder weißt es womöglich längst, das war ich und ich wollte im Jahr 2011 im Rahmen eines „Selbsttests der extremen Art“ am eigenen Leib erleben und aufzeigen, zu welchen Leistungssteigerungen der Mensch durch den gezielten Einsatz von mentalem Training und Sporthypnose fähig ist. Und jetzt, wo die Katze auch offiziell

aus dem Sack ist, kann ich es ja auch offen zugeben. Mein tollkühnes Ziel war dabei eigentlich nur eins: trotz der wenigen Erfahrung und sehr kurzen Vorbereitung Etappe für Etappe irgendwie ankommen. Doch vor Ort entwickelte sich alles ganz anders als geplant. Besser, viel besser sogar.

Statt mich Tag für Tag durch die Wüste zu kämpfen und einfach nur heil anzukommen bzw. irgendwie die Ziellinie zu überqueren, lief ich zur Überraschung aller, inklusive meiner selbst, relativ schnell in die Top-Ten-Wertung. Und ich wurde von Tag zu Tag besser. Natürlich habe ich auch eine Reihe von Fehlern gemacht und viel irres Zeug erlebt, aber dennoch konnte ich mir schließlich einen unglaublichen siebten Platz in der Gesamtwertung sichern, wobei die beste Tageswertung ein vierter Platz war. Und damit habe ich so manchen erfahrenen (semi-)professionellen Läufer hinter mir gelassen. Ein gigantisches Erlebnis und Ergebnis. Vor Ort konnten die Organisatoren und auch viele Teilnehmer, mit denen ich mich ausgetauscht hatte, gar nicht glauben, dass ich bis dato noch nie an einem offiziellen Rennen teilgenommen und in der gerade mal viermonatigen Vorbereitungszeit nie mehr als 29 km zurückgelegt hatte. Die Sensation war perfekt. Ich war total geflasht und das psychologische Experiment ein voller Erfolg. In meinem Buch *Flow-Jäger. Motivation, Erfolg und Zufriedenheit beim Laufen* (2017 b) berichte ich ausführlicher darüber, was ich beim Atacama-Rennen erlebt habe.



*Michele beim Atacama Crossing*

Womöglich denkst du, dass da auch eine Menge Glück zugehört und ich gebe dir völlig recht. Natürlich braucht es immer auch das nötige Glück im Leben, gerade bei solch abenteuerlichen Unternehmungen. Das ist klar. Aber es ist immer auch gut zu wissen, wie man seinem Glück hier und da etwas auf die Sprünge helfen kann. Und so wurde ich im Anschluss an dieses Erlebnis oft gefragt, wie ich das denn genau angestellt habe, wie ich trainiert, und vor allem: welche mentalen Techniken ich eingesetzt habe.

## MEIN MENTALER WERKZEUGKOFFER

Was habe ich angestellt? Neben vier wohldosierten Laufeinheiten pro Woche nach dem Prinzip „Train smart, not

(too) hard“, habe ich im Vorfeld des Rennens intensiv an meinen Zielen gearbeitet, habe mir meine Zielerreichung so konkret und intensiv wie möglich vorgestellt. Vor allem auch die Art und Weise, wie ich sie erreichen will. Da entstanden intensive und lebendige innere Bilder. Gefühle sind hochgekommen. Ich habe mir sozusagen im Kopf eine wunderbare Erinnerung an die Zukunft gebaut, an die ich immer wieder gedacht habe, mit all den Gefühlen, die dabei auch entstehen. So etwas kann ungemein motivieren, wird aber, so meine Erfahrung, überraschend oft vernachlässigt.

Hirnforscher wissen längst, dass da neue Nervenverbindungen entstehen, die das gewünschte Ergebnis wahrscheinlicher werden lassen. Aus diesen Zielen habe ich konkrete Herausforderungen sowie Fähigkeiten und Stärken abgeleitet, die ich benötigen werde, um die Herausforderungen auf dem Weg zu meinen Zielen zu meistern. Dann habe ich mich an vergangene Situationen erinnert, in denen ich erfolgreich war und diese Stärken bereits gezeigt hatte, im Sport oder anderen Lebensbereichen. So konnte ich einen Zugang zu positiven, leistungsfördernden Gefühlen und zu unbewusstem Handlungswissen darüber gewinnen, wie ich in der Vergangenheit etwas geschafft habe. Und da man sich manche Dinge auch gezielt ein- oder ausreden kann, habe ich das Ganze mit Strategien zur Umwandlung negativer in positive Gedanken bzw. Selbstgesprächen garniert.

Zusammenfassend habe ich mir ein Set von Gefühlen, inneren Bildern, Selbstgesprächen, inneren Monologen erarbeitet, die hilfreich für meine Zielerreichung sind. Diese Sets habe ich mental und körperlich so verankert, d. h. mit Auslösern versehen, dass sie entweder gleich unbewusst oder bewusst und wie auf Knopfdruck in bestimmten

Situationen aktiviert werden, um ihre positive Wirkung zu entfalten. Solche Auslöser können Bilder, Symbole, Erinnerungen an Musik, kleine Bewegungen, Wörter, aber auch Reize wie der Startschuss, das Schnüren der Schuhe, das Aufsetzen des Fußes oder was auch immer sein. Außerdem habe ich hin und wieder kleine, feine Gedankenspiele eingesetzt, um vermeintlich automatisch ablaufende Prozesse, wie z. B. das Schmerzempfinden, die Bewegungskoordination, den Stoffwechsel, die Regeneration etc., positiv zu beeinflussen. Soweit der Schnelldurchgang.

Oft fehlte die Zeit, mein Vorgehen en détail zu erläutern. Und einige Leute merkten zu Recht an, dass Dinge, die bei mir funktioniert haben, noch lange nicht bei anderen Sportlern funktionieren müssen. Auch dem stimme ich voll und ganz zu. Allerdings hatte ich die wunderbare Möglichkeit, meine Ansätze in den letzten Jahren mit zahlreichen Laufsportlern zu teilen. Im Jahr 2012 erhielt ich von Jochen Schmitz, dem Chefredakteur der Fachzeitschrift *RUNNING - Das Laufmagazin* eine Anfrage, ob ich einen Artikel zum Thema „Motivation und Gesundheit“ schreiben wolle. Der Umfang sollte 5.000 Zeichen betragen, was in etwa 1,5 Seiten Text bedeutet.

Nach anfänglichem Zögern habe ich abgelehnt und einen Gegenvorschlag unterbreitet. Ich wollte das Thema nicht auf so kleinem Raum abhandeln, denn das Risiko, dass nur ein weiterer, relativ oberflächlicher Artikel zum Thema Motivation entsteht, schien mir sehr hoch. Mein Vorschlag: eine Artikelserie, in der pro Ausgabe ein eng umrissenes sportpsychologisches Thema praxisnah vorgestellt wird. Der Vorschlag kam gut an. Die Artikelserie „Mentalcoaching in der Praxis“ war geboren und seitdem über viele Jahre ein fester Bestandteil jeder Ausgabe. Die Resonanz auf die