

Mentalcoaching im Sport: Kraftvolle Bilder, Selbstvertrauen und Motivation



Foto (eigenes Foto): Mont Ventoux

Abschlussarbeit
Systemsiches Coaching
Inkonstellation
Oktober 2023

Inhaltsverzeichnis

I	Einleitung	3
II	Selbstvertrauen	3
III	Coaching Methode	5
IV	Visualisierung	5
V	Erfolgsvisualisierung im Sport	7
VI	Schlussfolgerung	8
VII	Quellenverzeichnis	9

I Einleitung

Entweder Du denkst „Ich kann das“ oder Du denkst „Ich kann das nicht“,
Beide Male hast Du Recht.
- Henry Ford -

Sportler trainieren viel, zum Beispiel fahren Radsportler tausende von Kilometern im Jahr mit ihrem Fahrrad, betreiben akribische Aufzeichnung ihrer Trainings- und Leistungsdaten, dennoch nehmen sich die wenigsten Zeit für mentales Training. Bei den meisten Sportlern sind es weniger als 5 Prozent ihrer Trainingszeit. Obwohl sich Sportler als auch Trainer bewusst sind, dass der Erfolg zu 50 % im Kopf, also mental entschieden wird. (Heimsoeth, A., 2018) Viele professionelle Sportler/Teams haben dieses Potenzial erkannt und haben Mentaltraining/-coaching in ihren Trainingsalltag integriert.

Als ehemalige Leistungssportlerin und leidenschaftliche Rennradfahrerin sind mir Situationen in Erinnerung, bei denen der „Kopf eine entscheidende Rolle“ gespielt hat und über Erfolg oder Misserfolg entschieden hat. Meine Gedanken haben sich somit direkt auf mein Verhalten und damit auf die Leistung ausgewirkt.

War es mir in einem Radrennen möglich zu attackieren und auch noch im Sprint die letzten Reserven zu mobilisieren, so ließ ich bei anderen Rennen die Gegnerinnen einfach davonfahren, obwohl ich eigentlich genug physische Kraft gehabt hätte, um vorne dabei zu sein.

Ich habe mich also gefragt: Was war anders als ich attackiert habe, Erfolg hatte? Mir wurde bewusst, dass es das Vertrauen in mich selbst war, eine innere, mentale Stärke, die den Unterschied gemacht hatte. Und Einflüsse, die sich unmittelbar auf mein Selbstvertrauen ausgewirkt haben.

Selbstvertrauen ist eine unerlässliche Voraussetzung zum Erfolg und sportlicher Leistung. Ohne Selbstvertrauen fehlt der Mut, die Motivation und die Entschlossenheit für eine Attacke im Radsport, spielt die Mannschaft defensiv und zögerlich, was wiederum zu Fehlern und Misserfolgen führt.

Diese Arbeit befasst sich daher damit, unter welchen Einflüssen Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stehen, wie sich diese auf die Leistung auswirken können und welche Effekte eine Steigerung der Motivation und des Selbstvertrauens auf die eigene Leistung haben. Hierzu können Coaching Methoden, wie zum Beispiel die Erfolgsvisualisierung genutzt werden.

II Selbstvertrauen

Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann,
so ist es der Glaube an die eigene Kraft.
- Marie von Ebner-Eschenbach -

Das Selbstvertrauen und auch das Selbstbewusstsein sind von mehreren Faktoren abhängig. Neben einer gewissen angeborenen Komponente wirken sich Erfahrungen vor allem aus der Kindheit, aber auch Erfahrungen aus den späteren

Lebensabschnitten auf ein positives Selbstvertrauen aus. Bestimmte, aktuelle Umstände/Situationen können zusätzlich das Selbstvertrauen/Selbstbewusstsein beeinträchtigen und wirken sich dann auf die Handlung/die Leistung des Sportlers aus, u. a.: Krankheit, Sturz, Verlust des Sportgerätes, schlechte Vorbereitung, Trainer/Umfeld, zu hohe Erwartungen/Ansprüche von sich selbst/von anderen, privaten Problemen, ...

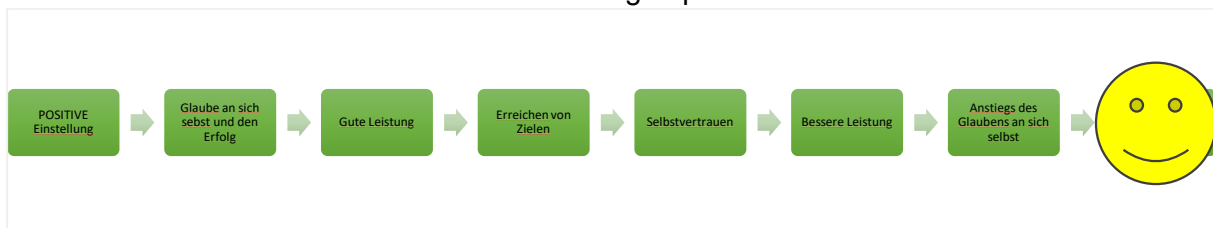
Geringes Selbstvertrauen führt zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit, diese kann ihren Ausdruck finden in z.B.:

- Resignation und Pessimismus: Die Gedanken des Sportlers sind negativ („Das schaffe ich sowieso nicht“, „Ich bin eh schlecht drauf“)
- Motivationsverlust (Training/Wettkampf), Nervosität vor dem Wettkampf
- Psychosomatische Beschwerden wie Übelkeit/Unwohlsein/Magenbeschwerden, Verspannung/Rückenschmerzen.

Als Ausdruck des Verlustes des Selbstbewusstseins geben Sportler zum Beispiel dann Anderen die Schuld bei Fehlern und an ihrem Misserfolg, in einigen Fällen kommt es zu Wutausbrüchen oder frühzeitigen Aufgaben.

In seinem Buch, Systemisches Coaching im Leistungssport, beschreibt Christoph Bedürftig seine Situation als Tennisspieler in solch einer Abwärtsspirale wie folgt: „...Die Angst vor dem Verlieren und der verspürte Druck, gewinnen zu müssen, führten zu einer permanenten Verkrampfung im Kopf und ich konnte meine brillanten Trainingsleistungen nicht abrufen. So wurde ich einer der berühmten Trainingsweltmeister, die ihr Potenzial nur auf dem Trainingsplatz entfalten können. Meine Tage waren gezählt und es ging nur noch bergab. Ich gab irgendwann sogar Matches auf, nur um mir die Niederlage zu ersparen. ...“ (Bedürftig, C., 2018, S. 87)

Vertrauen in sich selbst beeinflusst die Handlungen positiv:



Weniger/kein Vertrauen in sich selbst beeinflusst die Handlungen negativ:

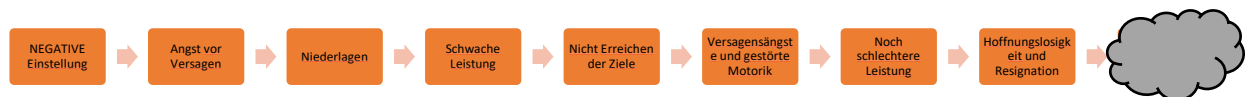


Abb. 1 (nach Terry, P., 1990)

III Coaching Methode

Es ist die Tat, die Motivation schafft.
- Steve Backle -

Im systemischen Coaching gibt es mehrere Methoden, die Helfen das Selbstvertrauen zu stärken.

Coaching Methoden zum Aufbau, Verbesserung und Erwerb des Selbstvertrauens können u.a. sein:

- Visualisierung von Erfolg (Vorstellungstraining)
- Innerer Dialog
- Seiten-Modell
- Innere Team
- Affirmation
- Muster des Gelingens
- ...

Auch gute Vorbereitung auf einen Wettkampf mit zum Beispiel individuell, angepassten Trainingsplänen kann sich auf das Selbstvertrauen positiv auswirken: Man weiß, dass man gut trainiert hat und von seiner Seite alles getan hat, um gut abzuschneiden/sein Ziel zu erreichen.

Trotz aller mentaler Stärke und Selbstvertrauen braucht es im Sport natürlich auch immer noch die körperliche Fitness und das körperliche Training, um erfolgreich zu sein. Und trotz körperlicher Fitness und mentaler Stärke kann es zu Misserfolgen kommen, allerdings ist die Akzeptanz und Verarbeitung eines Misserfolges mit großem Selbstvertrauen und ausreichender mentaler Stärke besser.

IV Visualisierung

Logic will get you from A to B. Imagination will take you everywhere.
- Albert Einstein -

Wenn wir träumen, träumen wir in Bildern.

Erinnerungen werden im Gedächtnis in Bildern gespeichert und mit positiven oder negativen Emotionen verknüpft.

Von Bildern gehen daher eine große Energie und Kraft aus, die im Coaching genutzt werden kann.

Als Visualisierung bezeichnet man im Coaching Kontext, das Erzeugen von inneren Bildern im Geist. Laut Wikipedia wird die Visualisierung als Übung beschrieben, in der Vorstellungsbilder konzentrativ und imaginativ hervorgerufen werden. Diese werden, wie in den folgenden Beispielen beschrieben, u. a. von Sportlern angewandt, „...um Bewegungsabläufe zu optimieren und höchstmögliche Leistungen zu erzielen. ...“ (Wikipedia)

Der Sportpsychologe Jim Loehr beschreibt die Visualisierung als einen Vorgang, bei dem im Geiste Bilder erzeugt werden. (Loehr, 1991)

Beispiele aus dem Sport findet man u.a. bei den Skiabfahrtsläufern:
Die Sportler stehen vor dem Start mit geschlossenen Augen und wiegen den Kopf/Körper hin und her. Dabei fahren sie gedanklich im Kopf die anstehende Abfahrt, die sie meist schon davor im Probelauf abgefahren haben, ab. In diesem Moment rufen sie sich Stellen ins Gedächtnis, wo zum Beispiel besondere Anforderungen (ein Sprung oder eine enge Kurve) zu meistern sind und verinnerlichen sich die ideale Fahrlinie.

Visualisierung hat drei Funktionen:

- Optimierung der Bewegungsvorstellung
 - Motivation durch Abrufen eines Erfolgserlebnisses („moment of excellence“)
 - Psychoregulation (durch Abrufen eines Ruhebildes zur Blitzentspannung)
- (vgl. Heimsoeth, A., 2018)

Das Imaginieren von Bildern kann im Coachingprozess durch zwei Darstellungen erfolgen. (Der Sportler wird in der Folge Coachee genannt.)

Assoziieren: der Coachee sieht/erlebt die Situation aus der Ich-Perspektive mit allen Sinneskanälen.

Dissoziieren: der Coachee sieht/erlebt die Situation aus der Beobachter-Perspektive, von außen auf die Situation blickend mit allen Sinneskanälen.

Wir haben 5 Sinne (VAKOG) mit denen wir unsere Umgebung wahrnehmen: Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken. Sinnesreize werden über die Sinnesorgane Auge, Ohr, Haut, Nase und Mund erkannt und an die entsprechende Hirnregion weitergeleitet, in der eine Reaktion erfolgt. Diese Reaktion kann zu unbewussten als auch bewussten Handlungen führen.

VAKOG:

Visuell -Sehen

Akustisch - Hören

Kinästhetisch -Tasten/Fühlen

Olfaktorisch - Riechen

Gustatorisch - Schmecken

(vgl. Inkonstellation Seminar)

Bei einer Visualisierung soll sich der Coachee die Situation so detailliert wie möglich vorstellen. Dabei werden alle oben genannten fünf Sinne mit einbezogen. Der Coachee erstellt sich somit seinen eigenen Film in seinem Kopfkino. In welcher Perspektive (Assoziation oder Dissoziation) der Coachee den Film dreht, bleibt dabei ihm überlassen. Auch ein Perspektivenwechsel während des Films ist möglich.

V Erfolgsvisualisierung im Sport

Du wirst morgen sein, wie Du heute denkst.
- Buddha -

Bei der Erfolgsvisualisierung handelt es sich um eine Form der Visualisierung, bei der sich der Coachee ein Bild/einen Film mit einer erfolgreichen Situation als Sportler vorstellt, z.B. als Sieger auf dem Podest oder wie er (als Erster) über die Ziellinie läuft/fährt.

Dabei kann der Erfolg in der Zukunft liegen und die Visualisierung auch Inhalte aus zurückliegenden Erfolgen beinhalten.

Der Coachee versucht so genau wie möglich in diese Erfolgssituation einzutauchen.

Beispiele für Fragen in einer Coachingsitzung zu den Details eines imaginären Bildes z. B. „Zieleinfahrt“ eines Rennradfahrers, der einen Radmarathon finishen möchte mit Einbezug aller 5 Sinne (VAKOG):

- Wie sieht die Zielankunft aus? Welche Form und Farben hat der Zielbogen?
- Welche Geräusche nimmst Du wahr? Was rufen die Zuschauer?
- Was fühlst Du, z. B. Wind/Sonne/Regen/Schweiß auf der Haut?
- Gibt es einen bestimmten Geruch, der Dir in die Nase steigt? Was ist es?
- Welchen Geschmack nimmst Du wahr?
- Was fühlst Du?
- Wo spürst Du die Emotion, das Gefühl?

Das Bild, die positiven Emotionen und Gefühle können dann mit körperlichem Handeln vernetzt und somit verankert werden:

Eine Handbewegung/Armbewegung und ein Wort/Satz, die dem Coachee zu seiner Erfolgssituation einfallen werden dabei beim imaginären Erleben mehrfach durchgeführt und aufgesagt (still oder leise für sich).

Auch Bodenankern können hierbei zusätzlich eingesetzt werden.

Das Bild seines Erfolges zusammen mit den positiven Emotionen und Gefühlen kann der Coachee für seine Motivation im Training als auch im Wettkampf nutzen, um seine Leistungsbereitschaft zu steigern und sein Potenzial auszuschöpfen.

Hierdurch verbessert sich auch die sportliche Leistung.

Zunehmende Leistung und Erreichen von Zielen steigert wiederum das Selbstvertrauen. (s.o. Abb. 1)



Bild (eigenes Bild): Erfolgsvisualisierung

VI Schlussfolgerung

Wir können niemanden etwas lehren, wir können nur helfen, es in sich zu entwickeln.
- Galileo Galilei-

Die Visualisierung ist eine Methode im Coaching Prozess, bei der vom Coachee im Geiste innere Bilder erzeugt werden. Diese Bilder können die Optimierung der Bewegungsvorstellung, zur Motivation und zur Psychoregulation unterstützen.

Bei der Erfolgsvisualisierung wirkt sich das Imaginieren einer erfolgreichen Situation und die dabei empfundenen positiven Emotionen, motivierend auf die Leistungsbereitschaft des Coachees aus.

Durch Motivation und positive Einstellung können Leistungen verbessert und Ziele erreicht werden, was sich wiederum positiv auf das Selbstvertrauen auswirkt und somit eine Aufwärtsspirale in Gang gesetzt werden kann.

Mit gestärktem Selbstvertrauen ist es dem Coachee besser möglich mit Niederlagen oder Misserfolgen umzugehen und diese zu akzeptieren.

Da mentales Training im Sport zurzeit nur einen geringen Anteil der Trainingszeit vieler Sportler ausmacht, aber es durchaus vielen Sportlern als auch den Trainern bewusst ist, dass „der Kopf“ einen großen Anteil am Erfolg hat, wird mentales Coaching hier zukünftig eine zunehmende Rolle spielen.

Bettina Loew-Albrecht, Hannover, Oktober 2023

VII Quellenverzeichnis

Heimsoeth, Antje, Sportmental Training, (2. Auflage), Stuttgart, Verlag pietsch, 2018

Bedürftig, Christoph, Systemisches Coaching im Leistungssport, Springer Verlag, 2018

Terry, Peter, Mental zum Sieg. Ängste erkennen, Motivation steuern. Sportliche Leistung steigern., München/Wien/Zürich, BLV, 1990

Loehr, Jim, Persönliche Bestform durch Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung, München/Wien/Zürich, BLV, 1991

[https://de.wikipedia.org/wiki/Visualisierung_\(Meditation\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Visualisierung_(Meditation))

Inkonstellation Seminarunterlagen