

# Coaching for you

## SPORTMENTALCOACHING



**Erfolg wird im Kopf entschieden, gerade im Sport!**

**Sportler haben im Wettkampf zwei Gegner, einen Äußeren auf der Bahn, dem Platz oder im Ring und einen Inneren: die eigenen Grenzen. Zuerst muss man das innere Spiel gewinnen, dann gewinnt man das Äußere.**

So wie Mitarbeiter die wichtigste Ressource jedes Unternehmens sind, so ist jeder für sich im Einzelsport, als Teil einer Mannschaft wie auch im Privaten immer die wichtigste Ressource. Alles was in einer nahen oder fernen Zukunft erschaffen, erbaut oder erreicht wird, ist zuerst in der menschlichen Vorstellungskraft entstanden. Ein Unternehmen oder ein Team, das die Gefühle und Hoffnung der Menschen nicht berücksichtigt, wird nicht funktionieren. Das gilt natürlich auch für einen selbst!

Längst ist bekannt, dass sportliche Höchstleistung aus viel mehr besteht als nur eisernem Willen, der Fähigkeit und Ausdauer. Beim Sport und vor allem bei sportlicher Höchstleistung handelt es sich um einen ganzheitlichen Prozess. Sport wird zu 70% im Kopf entschieden, zu 28% spielt die körperliche Verfassung eine Rolle und nur zu 2% die Technik.

Wie ist es? Sie gehen auf den Platz oder an den Start. Was geht Ihnen durch den Kopf? Welche inneren Dialoge führen Sie? Genau das ist es, worauf es ankommt. Längst geht es nicht mehr nur um den Sport. Das ist es was einen erfolgreichen Sportler von einem weniger erfolgreichen Sportler unterscheidet. Stehen Sie am Elfmeterpunkt und sehen ganz klar, wohin Sie den Ball in den nächsten 5 Sekunden schießen werden oder sind Ihre Gedanken weniger klar? Können Sie sich in dem Moment von allem um sich herum lösen? Sind Sie nur bei sich und Ihrem Tun? Wie ist es, wenn Sie sich als Golfer auf den Schlag konzentrieren? Was passiert, wenn Sie beim Tennis die Konzentration verlieren, vielleicht eher die äußeren Stimmen wahrnehmen als einfach bei sich zu sein? Wie ist es, wenn Sie die

# Coaching for you

Skipiste herunterfahren? Läuft es besser, wenn Sie einfach nur beim Fahren und vielleicht die Piste vorher mental durchgegangen sind oder wenn in Ihren inneren Selbstgesprachen Ihre Ängste und Zweifel hochkommen? Können Sie dann wirklich erfolgreich die Piste hinunterfahren? Bemerkenswert ist, je besser ich mich mental auf diese und zwar genau diese Abfahrt vorbereite, desto besser wird das Ergebnis sein.

Kommen Sie bei Ihrem Sport immer wieder an die gleichen Punkte? Haben Sie das Gefühl es geht nicht vorwärts? Sie stecken fest? Vielleicht wird es sogar immer schlimmer als besser? Sie trainieren immer mehr, machen und tun und doch kommen Sie nicht an Ihr Ziel?

**Wenn Sie nicht bekommen was Sie wollen,  
ändern Sie Ihr Verhalten.**

Wie in allen anderen Bereichen auch, wird unser Handeln im Wesentlichen durch unser Unterbewusstsein bestimmt. Wenn wir uns diese unterbewussten Prozesse bewusst machen und gezielt verändern und beeinflussen, dann steigern wir enorm die Leistungsfähigkeit. Das Unterbewusstsein spielt eine große Rolle in all unserem Handeln. Auch die uns oft nicht bewussten positiven und negativen Glaubenssätze und Grundüberzeugungen beeinflussen uns unterbewusst. Durch einen gezielten Aufbau, die Konzentration auf positive Selbstuberzeugungen, wird der einzelne Sportler glücklicher und erfolgreicher

**Es gibt keinen geborenen Verlierer.  
Wir lernen zu verlieren und deshalb können wir auch lernen,  
wieder zu gewinnen!!**

Der erste Schritt in einem Coaching, ist das Ziel ganz klar zu definieren und es sich dann in Bildern vor Augen zu führen. Das Visualisieren ist wichtig für eine Verankerung im Unterbewusstsein. Die Arbeit mit Sportlern wie mit Menschen im Allgemeinen ist sehr individuell. Man muss sich ganz der individuellen Zielsetzung des Einzelnen annehmen, um tatsächlich etwas verändern zu können.

Sportarten wie auch andere Bereiche des Lebens verändern sich. Der Einfluss des Umfeldes auf den Sportler, ebenso wie das Mannschaftsumfeld, werden oft zu wenig beachtet. Die Anforderungen an den Einzelnen, der Umgang mit Druck und Erwartungen; ist komplexer geworden. Im sportlichen Bereich ist es ebenso wichtig geworden, Kopf und Körper im Einklang zu halten, wie in anderen Bereichen auch. Mentales Sportcoaching optimiert diese komplexen Anforderungen und gibt dem Sportler für den richtigen Zeitpunkt die richtige Strategie an die Hand. Es bringt Kopf, Können und Körper in Einklang, so dass es sich rund herum gut anfühlt. Man geht gestärkt in den Wettkampf, in das Spiel und wird erfolgreich sein.

# Coaching for you

Entscheidend sind im Sport selten nur die Ergebnisse, sondern die Art und Weise wie ein Sportler lernt mit dem Gegebenen umzugehen, also auch mit einer Niederlage oder dem Moment, in dem es gerade nicht so funktioniert wie geplant. Auch darauf will ein guter Sportler vorbereitet sein, um dann im richtigen Moment die richtige Strategie aus der Tasche ziehen zu können.

Alles Geld der Welt zu vergessen und nur im Tun aufzugehen, ist eine der wichtigsten Bedingungen, um auch in großen internationalen Wettkämpfen ruhig, gelassen, positiv und konzentriert zu sein. Zu lernen, nur in dem Moment zu sein, sich voll und ganz auf das zu konzentrieren, was man tut, fast damit zu verschmelzen, das machen wir im mentalen Coaching. Sportler werden damit wieder ihre Tore schießen, ihre Ziele erreichen.

Stress, Nervosität, eine eingeschränkte Sicht der Dinge, zu wenig Wahlmöglichkeiten, Konzentrationsschwierigkeiten, Erwartungsdruck, der Umgang mit einem verlorenen Spiel oder Wettkampf, beschränkende Glaubenssätze können mit Mentaltraining erfolgreich verändert werden.

Unsere mentalen Fähigkeiten, der Umgang mit Druck und Stress, die inneren Dialoge, die wir von Zeit zu Zeit führen, haben Einfluss auf unseren Erfolg.

**Mentaltraining optimiert den eigenen Zustand und stärkt die eigene Persönlichkeit und führt so zum Erfolg.**

Ob Sie das Tor wieder treffen, den Marathon endlich einmal laufen, beim Golfen erfolgreicher oder der neue Boxstar werden wollen, die mentale Einstellung ist der erste und wichtigste Schritt zum Erfolg.

**Wer ein Champion werden will muss an sich glauben, braucht die richtige Einstellung zu sich und dem was er tut, ganz egal was die Anderen von ihm denken. Und genau das kann nur im eigenen Kopf beginnen!**



melanie döring