



Mental-Techniken zum Selbstcoaching

in Sport und Beruf

Heinz Müller | 13. Juni 2017 | ETH Zürich

Ziel



Die Teilnehmenden kennen Mentale-Techniken auf dem Weg zu Spitzenleistungen im Sport und erhalten Anregungen für den Transfer in ihre berufliche Tätigkeit.

Inhalt

- Mentale Anforderungen im Spitzensport
- Mentale-Techniken im Sport
- Entspannungstechniken
- Selbstgespräch
- Visualisierung
- Transfergedanken

Heinz Müller, lic.phil. (52)

Dozent Coaching (EHSM Magglingen)

Dozent Sportpsychologie (DSBG Uni Basel)

Leiter Trainerberatung Trainerbildung Schweiz

Dipl. Trainer Spitzensport Swiss Olympic

Mentalcoach im Spitzensport und World Skills

(Kunstturnen, Biathlon, Langlauf, Schwingen, Schiessen....)

Coach Skeet (Olympische Spiele, European Games, EM, WM, WC)

Ex-Nationalcoach Triathlon/Duathlon



**Wie machen es andere?
Wie gehen Spitzensportler
mit Druck um?**

Wie gehe ich mit Anforderung
und Druck um?



Vorgehen



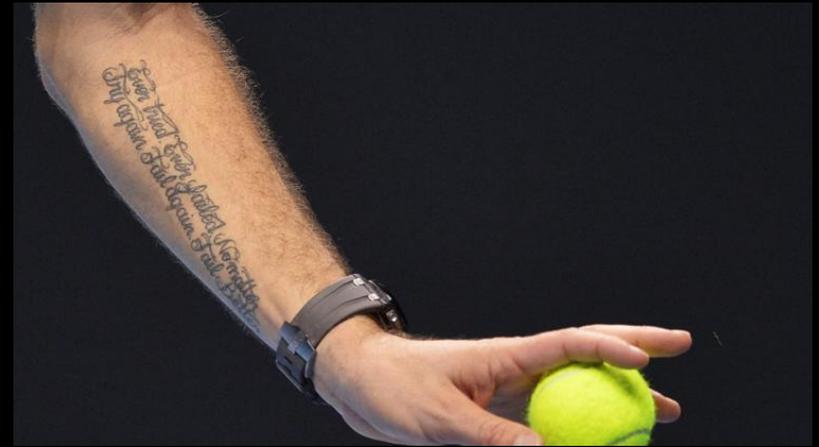
„Evidenzhierarchien“
(nach Fuchslocher 2008)



Was
zeichnet
diese
AthletInnen
aus?



Was machen diese Athleten
und Athletinnen
aus mentaler Sicht richtig?



**«Ever tried. Ever failed. No matter.
Try again. Fail again. Fail better.»**

(Samuel Beckett)



*«Immer versucht. Immer gescheitert.
Egal. Versuch es wieder. Scheitere
wieder. Scheitere besser.»*

Mental Flow



Physiologisch-emotional

Kognitiv-mental

Motorisch

Fühlen

Denken

Handeln

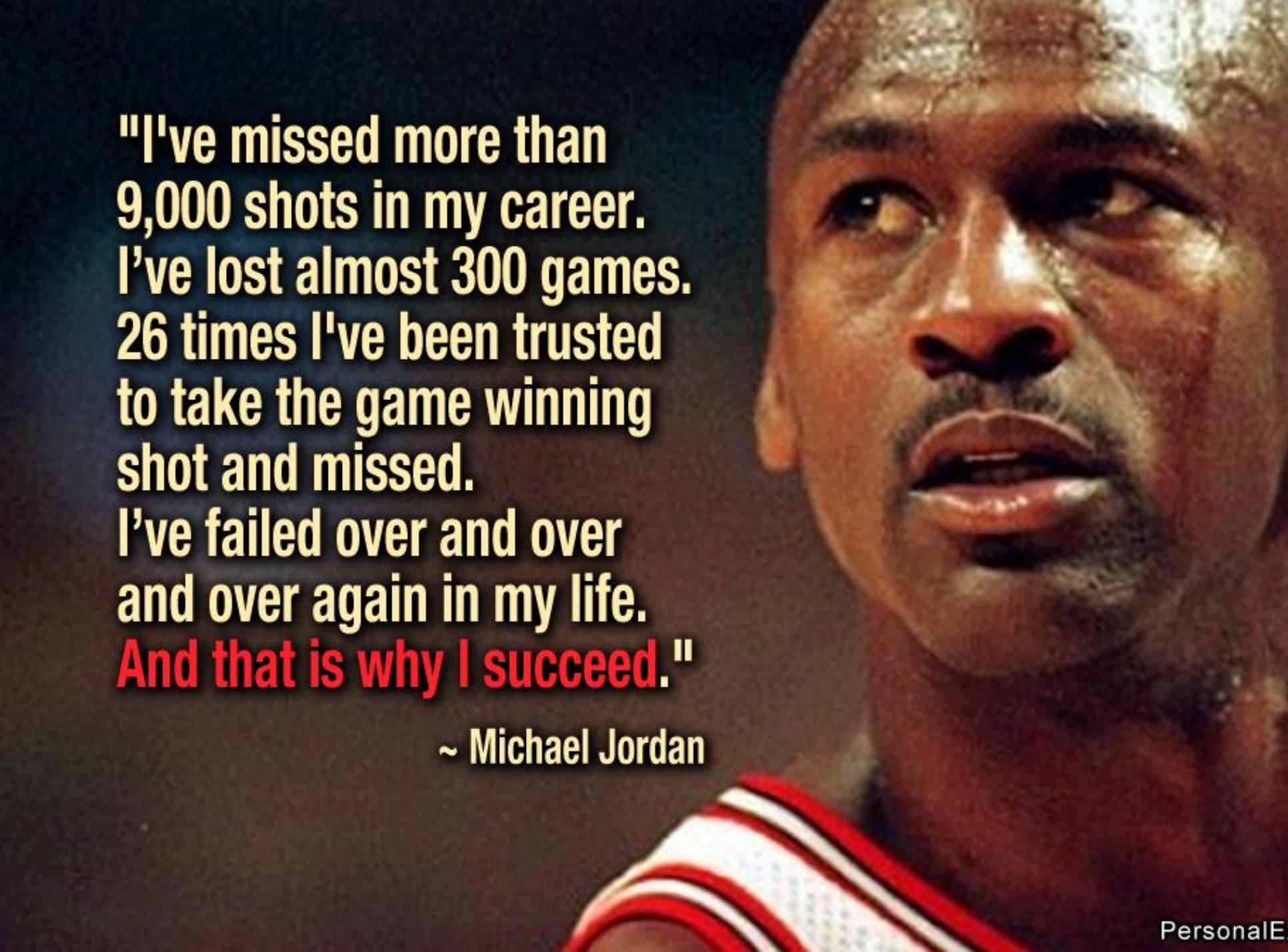
Was haben diese
aussergewöhnlichen
Personen, Genies, Überflieger...
gemeinsam?



→ Ihre Einstellung – ihr Mindset!

*«Mindset» steht für Einstellungen, Überzeugungen,
Denkmuster und Haltungen, die bestimmen, wie eine
Person Situationen einschätzt und auf sie reagiert.*

(J+S-Broschüre: Lernklima, S. 8)

A close-up photograph of Michael Jordan, looking upwards and to the right with a focused expression. He is wearing a white Chicago Bulls jersey with red and black stripes on the shoulder. The background is dark and out of focus.

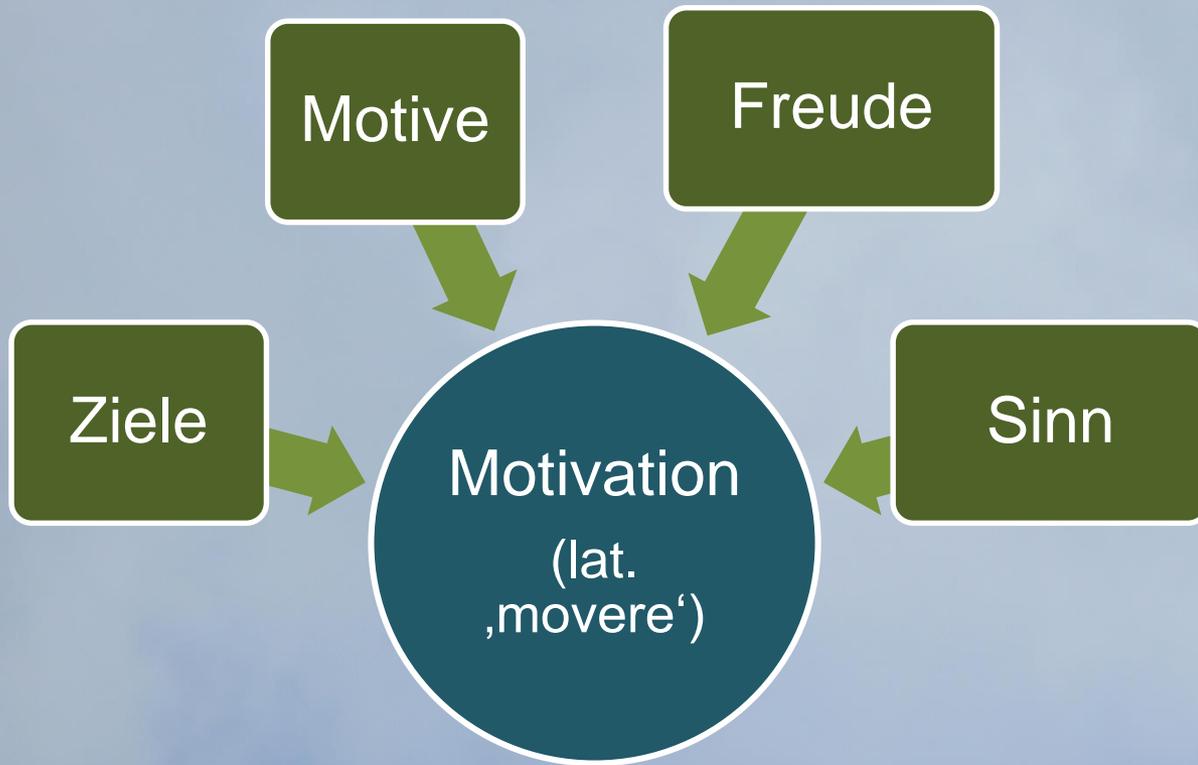
**"I've missed more than
9,000 shots in my career.
I've lost almost 300 games.
26 times I've been trusted
to take the game winning
shot and missed.
I've failed over and over
and over again in my life.
And that is why I succeed."**

~ Michael Jordan

Einfluss vom Mindset auf die Wirksamkeit



Selbstcoaching: What makes me move?



Was heisst das konkret?

WorldSkills Conference 2017

Skills strategies for a globalized world

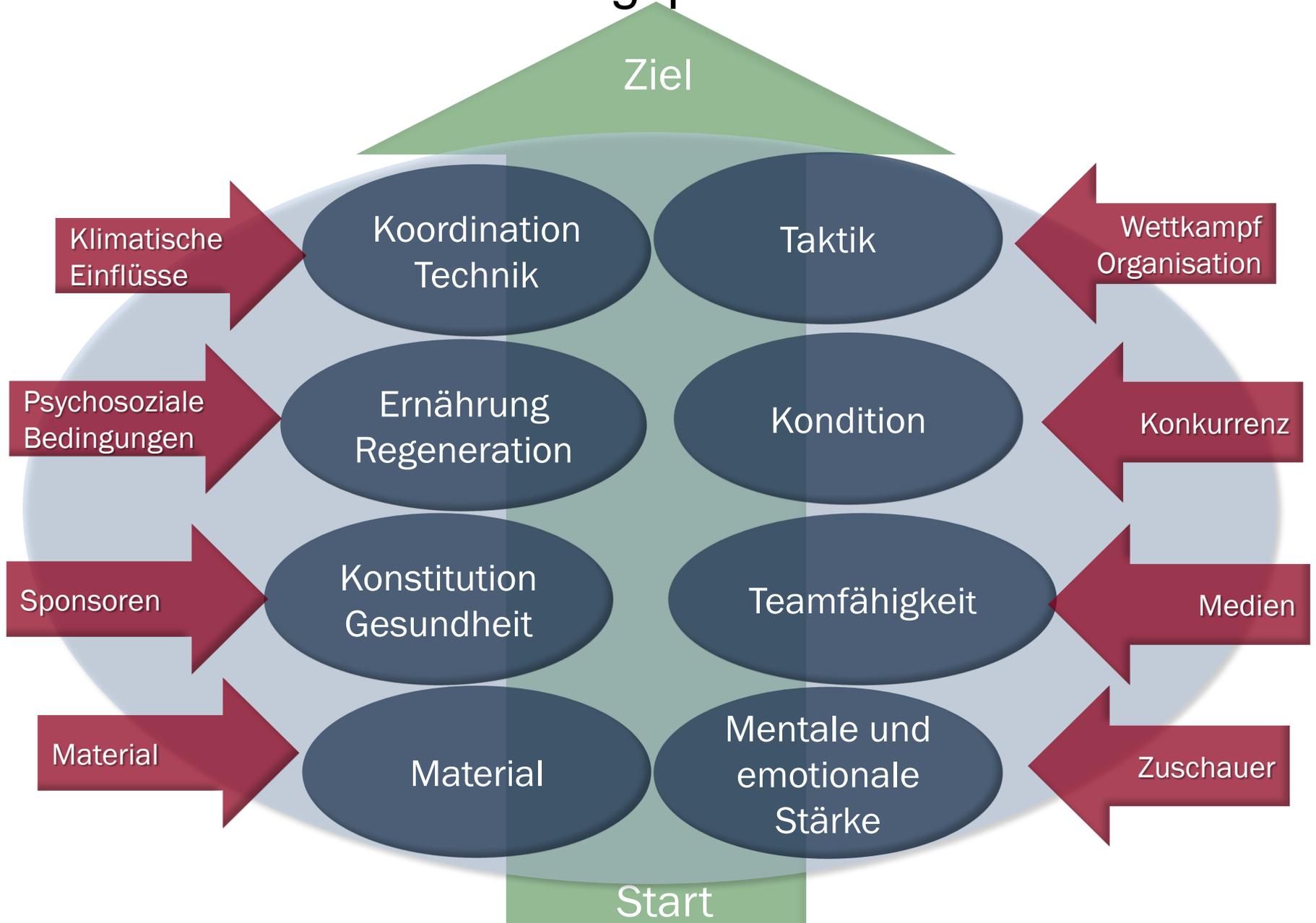
16 – 17 October

Abu Dhabi, UAE

#WSConference



Anforderungsprofil kennen



(Müller/Egger 2008)



Welche psychischen Kompetenzen besitzen erfolgreiche SpitzensportlerInnen?

Selbstvertrauen

aufbauen

Nervosität

steuern

Erwartungsdruck

standhalten

Versagens-Ängste

verarbeiten

Top wenn's zählt

umsetzen



Sportpsychologisches Training

Was will ich verbessern?	Wie? 3 Grundtechniken!		
Motivation	Entsp.- Übungen	Selbst- gespräch	Visuali- sierung
Umgang mit Druck			
“Nervosität” steuern			
Selbstvertrauen			
Wille			
Konzentration			
Fokussierung			

Anwendung im Ernstfall



Training



Neue Reize setzen

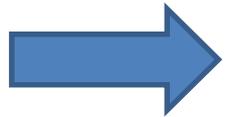


Desadaptation/
Destabilisation

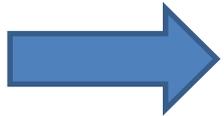


Readaption und
Stabilisation auf höherem
Level

Psychologisches Training im Sport: Was kann trainiert werden?



Fertigkeitstraining



Selbstkontrolltraining

Fallbeispiel

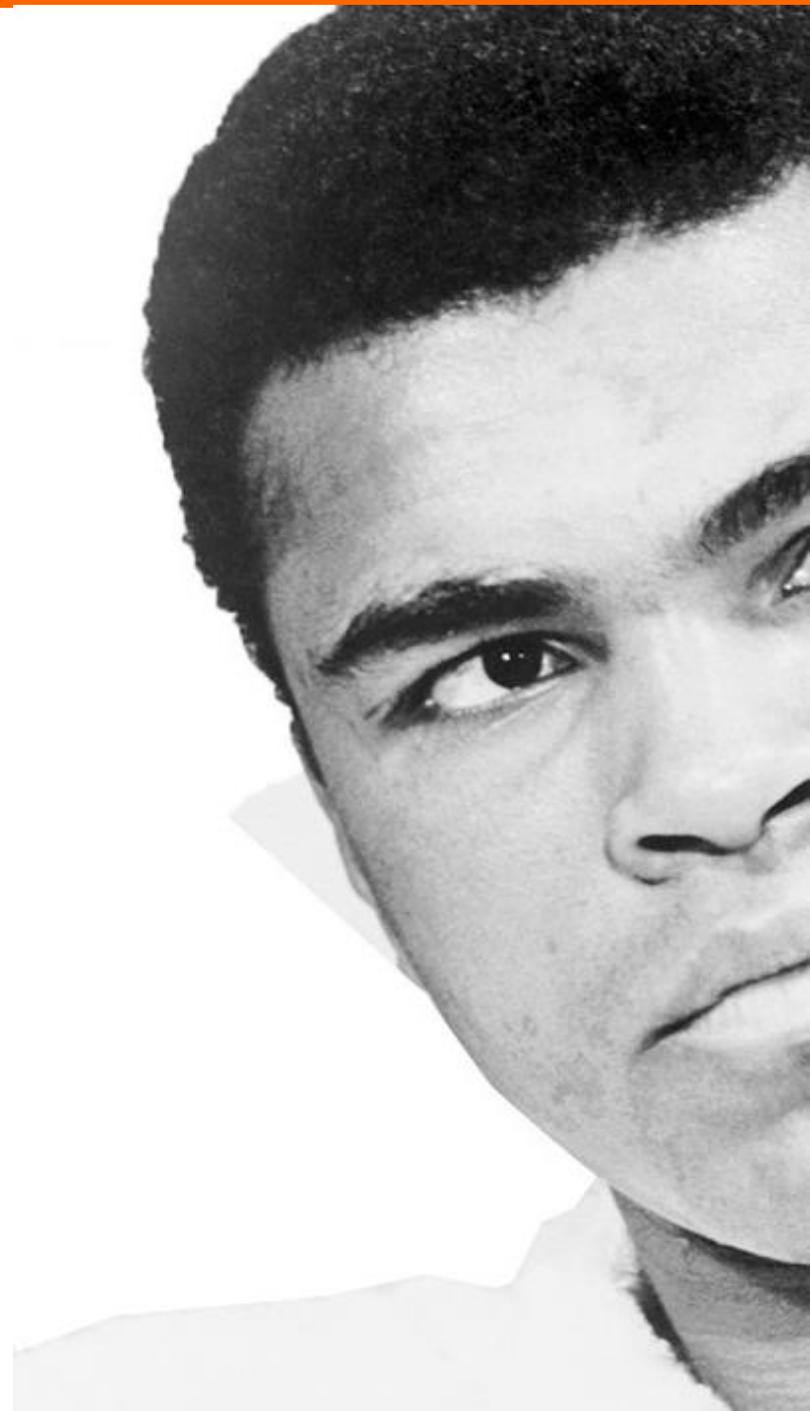
MEIN WEG ZUM SIEG



**Was es braucht, damit ein Bubentraum
Wirklichkeit wird...**

«Champions aren't made in gyms. Champions are made from something they have deep inside them - a desire, a dream, a vision. They have to have the skill, and the will. But the **will** must be stronger than the skill.»

Muhammad Ali (1942-2016)



Der Weg zur Exzellenz im Sport



(Müller nach Beswick 2001)

Sportpsychologisches Anforderungsprofil Schwinger

1 Punkt
nicht
5 Punkte
nicht

Einsetz von psychologischen Techniken/Massnahmen

Zeit zum Wettkamp

Dauer

Was

Wozu

Fokus

Vor dem Wettkampftag

Training (mental, Technik, Kraft/Ausdauer)	5	Wochen		Motivation, Visualisierung, Selbstgespräche
Vorwoche	5	Woche		Motivation, Visualisierung, Selbstgespräche
Vortag	5	Tag		Motivation, Visualisierung, Selbstgespräche
Vorabend	2	Tag		Mental Relax
Morgen	3	Stunden		Aufstehen und Anreise mit Puffer
Schwingplatz	3	Stunde		Orientierung, Konzentration auf 1. Gang
Einlaufen	3	Stunde		Körper auf Touren bringen, tonisieren

Vor dem Gang

Bekanntgabe Gegner	1	10-25 min				
Einlaufen (def. Kampfkonzept)	5	15-20 min	10 min	Ausreinandersetzen mit Gn	def. Kampfkonzept	Gegner
Entspannen	4	5-10 min	2 min	Atemtechnik	Entspannung	ich
Konzentration	5	5-10 min	1 min	Farbentechnik	Fokussierung	ich
Visualisieren => Innensicht inkl. Gegner	4	5-10 min	2 min	Visualisieren	Aktivierung + Taktik	ausen + innen
vor Einlaufen	4	Sekunden	Sekunden	Tonisieren	Aktivierung + Taktik	ich

Während dem Gang

Einlaufen	2			Selbstbewusst auftreten	Präsenz markieren	Gegner
Begrüßung	5			Selbstbewusst auftreten	Gegner einschüchtern	Gegner
Griff fassen	5			Selbstbewusst auftreten	Gegner einschüchtern	Gegner
Gut vom Kampfrichter	5			Reaktion	Zeitvorteil	Kampfrichter
Kampf	5			Umsetzen Taktik	Erfolg	Gegner
Reinlaufen nach Halt Kampfrichter	3			Reaktion oder Freikörper Plus	Erfolg	Gegner
neues Griff fassen	5			Anpassen Taktik	Erfolg	Gegner
Kampf	5			Umsetzen Taktik	Erfolg	Gegner
letzte Minute	5			Energie mobilisieren	Erfolg	ich
Rauslaufen zum Kampfrichtertisch	2			Emotionskontrolle	Kontrolle behalten	ich

Nach dem Gang

Analyse des Ganges	5			Visualisieren	Analysieren	ausen + innen
Kontakt mit Coach	3			Feedback	Verarbeitung - Ressourcenklärung	ich
Runterfahren	4			Rumlaufen	Laktatabbau	weit
Entspannen	4			Atemtechnik	Entspannung	ich
Gang abhacken	5			Gedanken sammeln	Frei werden	ich
Fokussierung auf den nächsten Gang	4					

Relevante Grundhaltungen



**Anforderungen direkt
angehen und meistern**

**Flexibler Umgang mit
Unvorhersehbarem**

**Sich mental für Leistung
vorbereitet fühlen**

Positiver innerer Dialog

**Positive Einstellung
zum Körper**

Meine Mentale Stärke

5 trifft immer zu / 4 trifft mehrheitlich zu / 3 trifft zu
2 trifft selten zu / 1 trifft gar nie zu

Entspannungsfähigkeit

Aktivierungsfähigkeit

Motivation steuern

Willen

Durchhaltevermögen

Konzentrationsfähigkeit

Antizipationsvermögen

Kommunikation

Taktik

Zielsetzungen

Flexibilität

Visualisierung (Gegner)

Visualisierung (Ich)

Kinästhetik

Erholung

Ablenkung

Umgang mit Erwartungsdruck

Fehler wegstecken

Umgang mit Niederlagen

Innere Ruhe

Gedankenkontrolle

Selbstvertrauen

Ich kann mich rasch entspannen

Ich kann mich rasch aktivieren

Ich kann mich fürs Konditionstraining mobilisieren

Ich will eine Topleistung bringen

Ich bin bis zur letzten Sekunde voll kampfbereit

Ich kann mich optimal auf meine Aufgabe fokussieren

Ich spüre welche Aktion jetzt Erfolg verspricht

Ich kommuniziere meinem Team was gut/schlecht läuft

Ich bin taktisch stark und kann diese flexibel anpassen

Ich habe klare Ziele und strebe diese konsequent an

Ich kann mich gut auf neue Situationen einstellen

Ich kann mich gut auf Gegner einstellen

Ich sehe mich erfolgreich kämpfen

Ich spüre beim Visualisieren die Kräfte, Lage und Druck

Ich kann mich zwischen den Gängen gut erholen

Ich kann mich gut abschotten

Ich kann mit den Erwartungen von aussen und mir selber umgehen

Ich lasse mich von Fehlern nicht aus dem Konzept bringen

Ich ziehe aus Niederlagen die Konsequenzen und lerne dazu

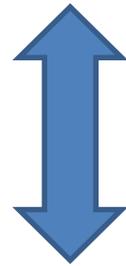
Ich bleibe auch bei Stresssituationen ruhig

Ich denke positiv und lösungsorientiert

Ich weiss was ich kann



Selbsteinschätzung
Eigenbild Athlet



Sharing

Fremdeinschätzung
Aussensicht Trainer

Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeit, sich zu entspannen. Diese Fähigkeit lässt sich mit regelmässigem Training verbessern. Damit wird eine schnellere und tiefere Entspannung möglich!





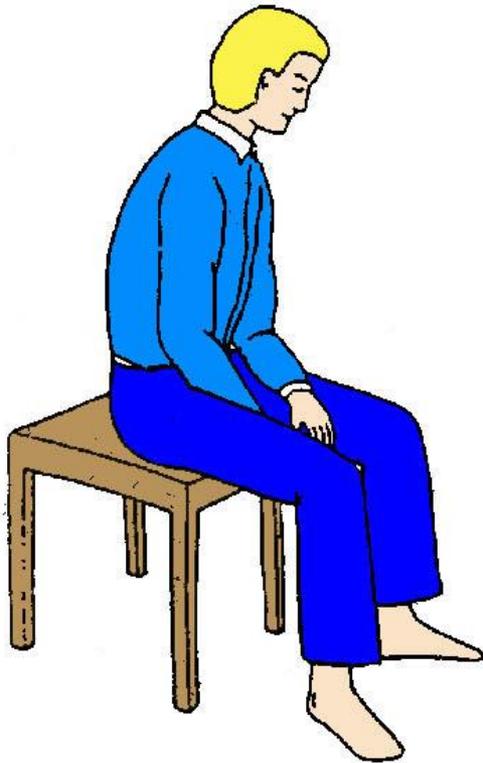
Entspannungstraining

Das Beherrschen einer Entspannungs-Technik ist die Voraussetzung, um wirksam mental zu trainieren....und flexibel mit Druck umzugehen.

Klinische «klassische» Entspannungsverfahren

Autogenes Training

Progressive Muskelrelaxation



Übersicht Entspannungsverfahren

	Natürliche Entspannungsverfahren	Klinisch-therapeutische Entspannungsverfahren	Sportpsychologische Entspannungsverfahren
Ursprung	Entspannungsverfahren aus der Erfahrung des Alltags, ohne theor. Hintergrund	z.T. empirisch untersuchte Verfahren, abgeleitet aus klinischer Psychologie, Psychiatrie, fernöstlicher Tradition	Entspannungsverfahren, welche für Athleten im Spitzensport entwickelt und angewendet werden
Beispiele	Tief Luft holen, ausatmen, Musik hören, lesen	Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga, Autosuggestion, Hypnose	Rückwärtszählen, Fokussierung, Imagination, Rolltreppe, Innerung, kombinierte Übungen



Entspannungsverfahren aus der Sport-Praxis

Rückwärtszählen

Atmung

Farbe

Rolltreppe

Musik

Bilder

Mental Relax

10...9...8...7...6...5...

Ich schliesse meine Augen und zähle langsam rückwärts von 10 bis 1.

Mit jeder Zahl werde ich ein wenig ruhiger.

Wenn ich bei 1 angelangt bin, fühle ich mich ruhig und entspannt.

Mental Relax



Atmung

Ich hole tief Atem, halte ihn kurz an und lasse ihn anschliessend langsam durch den Mund ausströmen.

Bei jedem Ausatmen spüre ich, wie ich ruhiger werde.

Diesen Ablauf wiederhole ich 3- bis 5-mal.

Farbe



Ich stelle mir eine Farbe vor, die auf mich besonders ruhig und angenehm wirkt.

Diese Farbe ziehe ich dann wie einen Mantel an, damit ich ihre Wärme und Ruhe am ganzen Körper spüren kann.

Rolltreppe



Ich stelle mich auf eine Rolltreppe und lasse mich von ihr fortbewegen.

Je weiter es geht, desto ruhiger werde ich. Wenn angekommen bin, komme ich in einen Raum der Ruhe und Entspannung. Ich genieße das Gefühl der Ruhe und Entspannung.

Mental Relax



Ich denke an einen Ort,
der für mich mit viel Ruhe und Harmonie verbunden ist.

Es ist ein Ort, wo ich mich rundum geborgen fühle.

Dann stelle ich mir vor, was ich dort sehe, was ich alles höre,
rieche und vielleicht sogar schmecke.

Ich erlebe diesen Ort mit allen Sinnen und Gefühlen.

Debriefing

- Was ist mir aufgefallen?
 - Welche Übung war für mich besonders entspannend?
 - Welche war weniger entspannend?
-
- Wann könnte ich die Übungen einsetzen?



Musik

Wähle beruhigende und aktivierende Musikstücke aus.

Diese werden gezielt vor dem Ernstkampf zur Beruhigung oder zur Aktivierung eingesetzt.

Diese Stücke nicht zu oft anhören, sondern gezielt einsetzen.

Die beruhigenden Musikstücke können auch vor der Visualisierung oder dem Mentalen Training eingesetzt werden.

Vorbereitung auf und Bewältigung von...

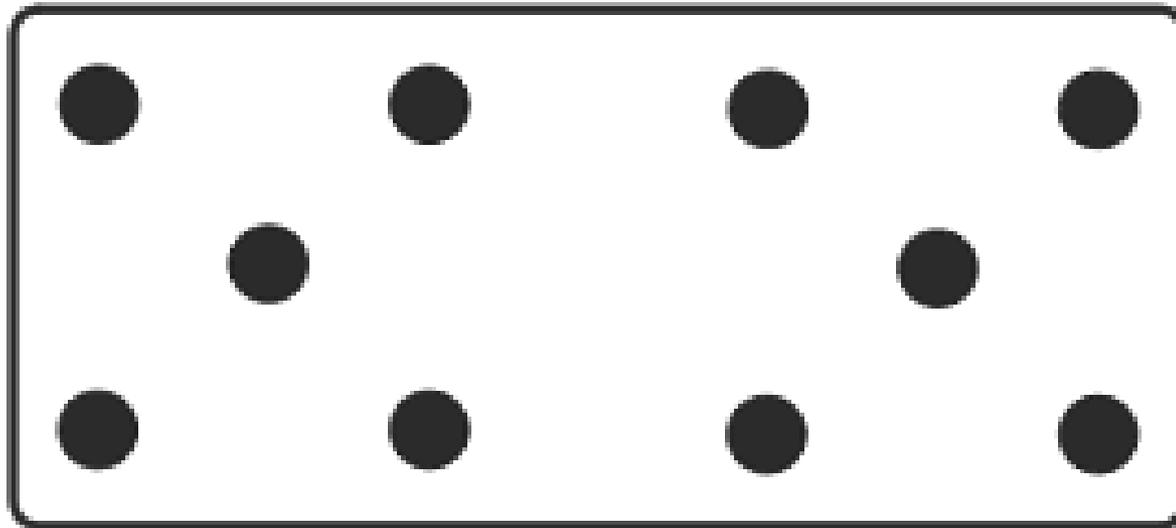
- Referate
 - Präsentationen in Sitzungen
 - Schwierige Mitarbeitergespräch
 - Prüfungen
 - ...
-
- Stress-Situationen
 - Leistungsdruck
 - Nervosität
 - Innere Spannungen
 - ...

Aktivierung

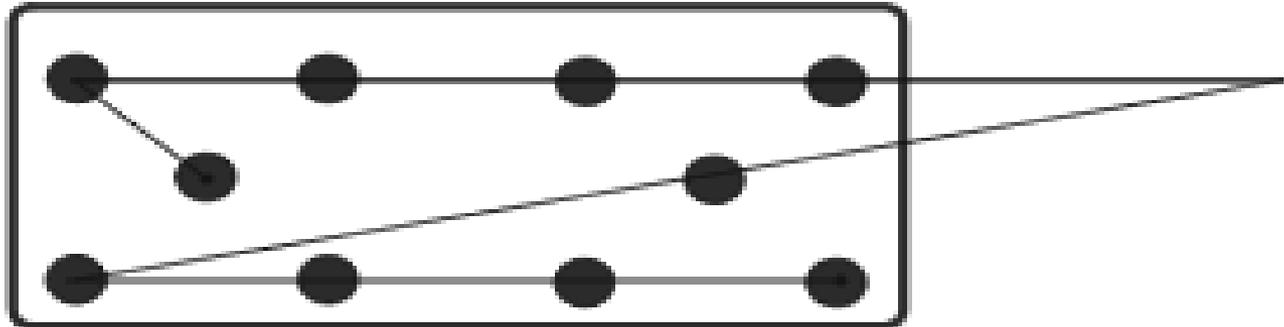
- Bewegung (Hüpfen, Sprünge, Balancieren)
- Zielübungen
- Kräftigung
- Hohe Ziele fokussieren
- Musik
- Kohlenhydrate, Koffein
- Sozialkontakte
- Fokussierung auf's Resultat
-

Verbinden Sie die folgenden 10 Punkte mit total 4 Geraden, ohne dabei den Bleistift abzusetzen:

10 Punkte-Problem



10 Punkte-Problem



Eine schöne Metapher, die verdeutlicht, dass wir manchmal aus dem **Rahmen ausbrechen müssen**, um das Problem zu lösen. In der Psychologie wird dieser Prozess treffend mit „**reframing**“ bezeichnet. Schauen wir über den Tellerrand hinaus, vielleicht lohnt es sich in Stresssituationen mal nach ganz neuen, unkonventionellen Lösungen zu suchen?

Fallbeispiel

Ein junge Curlerin regt sich nach einem Fehlstein ihrer Kolleginnen jeweils stark auf und kann sich schlecht auf ihren Stein konzentrieren.

Lösungsansätze?



Lösungsansätze

„Auch wenn dieser Gedanke kommt, ich akzeptiere das, konzentriere mich voll auf das, was jetzt zu tun (Technik)....»

Kognitive Umstrukturierung

Akzeptanz / Achtsamkeitslenkung

Aktivierungs-/Erregungssteuerung

MÖGLICHKEITEN KOGNITIVER UMSTRUKTURIERUNG



- **Entkatastrophieren:** Was würde schlimmstenfalls geschehen?
- **Rollentausch:** Was würde ich einem Freund in dieser Situation raten?
- **Temporale Relativierung:** Wie werde ich in einem Monat darüber denken?
- **Sinnorientierung:** Was können Sie in dieser Situation lernen?

Innerer Dialog - Selbstgespräche

„Grübelkreisläufe“ gilt es zu durchbrechen

Destruktives durch Konstruktives ersetzen

Fokus auf konkretes **Tun** ...nächster Schritt..

Selbstinstruktion - Denkmuster

Erfolgreicher Schütze	Weniger erfolgreicher Schütze
Ich gebe mein Bestes. Fokussiere mich auf technischen Ablauf.	Bei den Bedingungen habe ich noch nie etwas getroffen
Was mache ich beim nächsten Schuss besser.	Vorbei, na bitte, ich habe es ja gesagt
Wenn's stimmt abdrücken.	Nicht wieder so lange zielen
Fokus auf's Tun, nicht auf's Resultat.	Jetzt darf ich nicht vorbei schießen
Schon etwas besser. Weiter so!	Wieder nicht das Maximum geschossen

(nach Kratzer 2013)



Die Kraft der mentalen Vorstellung:
Durch bestimmte Gedanken werden körperliche
Anspannung, Nervosität, Herzklopfen, etc. ausgelöst
oder verstärkt!

Visualisierung

Mentale
Rekonstruktion einer
positiven Erfahrung

Präzises internes
Probehandeln

Innen – und
Aussensicht

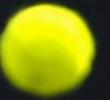
Empfindung
integrieren



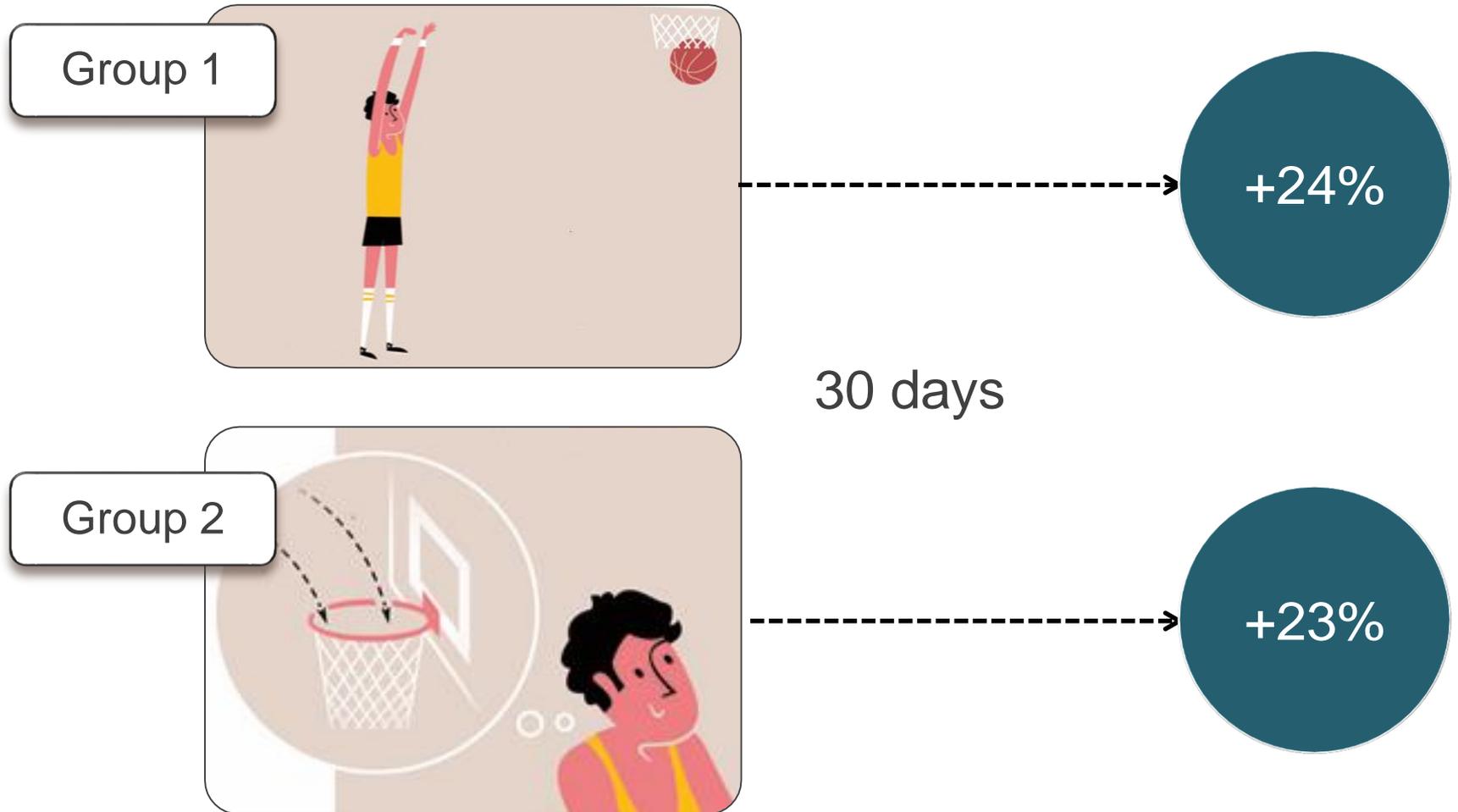


«I won Wimbledon 10'000
times in my head.»

Andre Agassi,
Wimbledon champion



Visualisierung



Visualisieren – 7 Schritte-Strategie

1. Was will ich visualisieren?

2. Vor der Visualisierung mache ich eine der Entspannungsübungen

3. Wenn ich entspannt bin, stelle ich mir das Gewünschte vor

4. Ich sehe mich, wie es mir gelingt und wie ich es kann

a) Innensicht

c) Empfindung

b) Aussensicht

5. Ich kann vorwärts und rückwärts „spulen“ und ausprobieren

6. Ich meistere die ganze Situation

7. „Ich bin gut vorbereitet, freue mich und gebe mein Bestes“
und beende die Visualisierung (Arme/Beine strecken)

Grenzen im Sport

Technik beim Schwingen

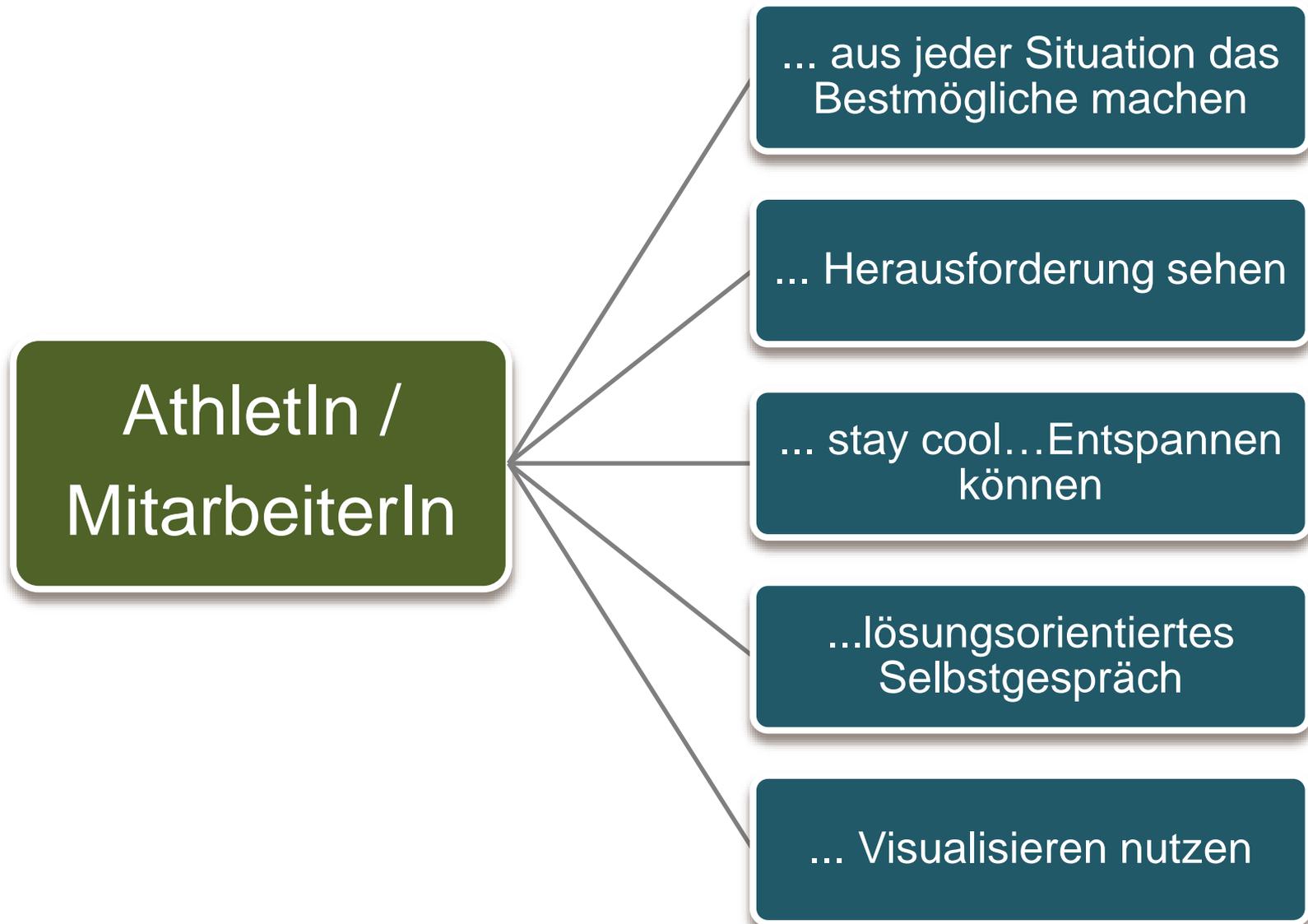
oder

Zielbewegung beim Bogenschiessen
besser mit Visualisierung trainierbar?

Komplexität üben in Sport und Beruf

- Zeitdruck
- Präzisionsdruck
- Material
- Wirkung von Personen
- Situative externe Faktoren

“Winner”-Mentalität in Sport und Beruf



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit
und Mitarbeit
!**

Fragen



Kontakt: hmusport@bluewin.ch