



# **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

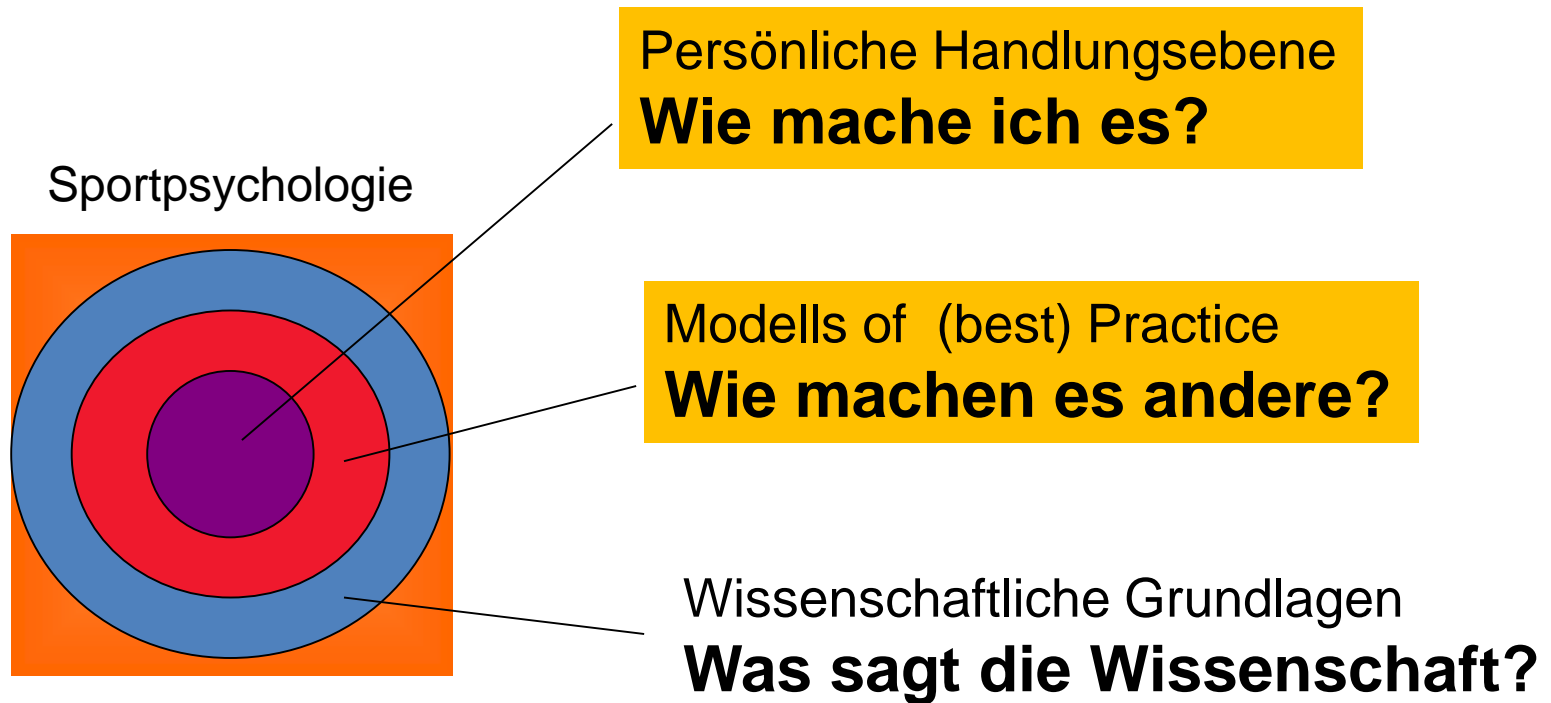


**Wie machen es andere?  
Wie gehen Spitzensportler  
mit Druck um?**

Wie gehe ich mit Anforderung  
und Druck um?



# Vorgehen



„Evidenzhierarchien“  
(nach Fuchslocher 2008)



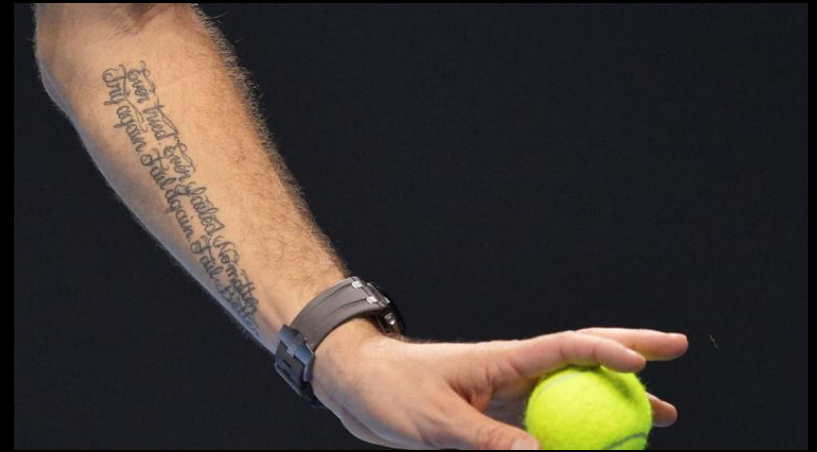


Was  
zeichnet  
diese  
AthletInnen  
aus?



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

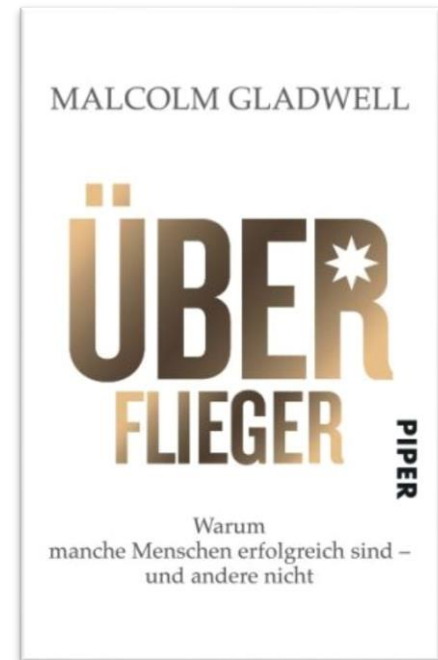
Motorisch

Fühlen

Denken

Handeln

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

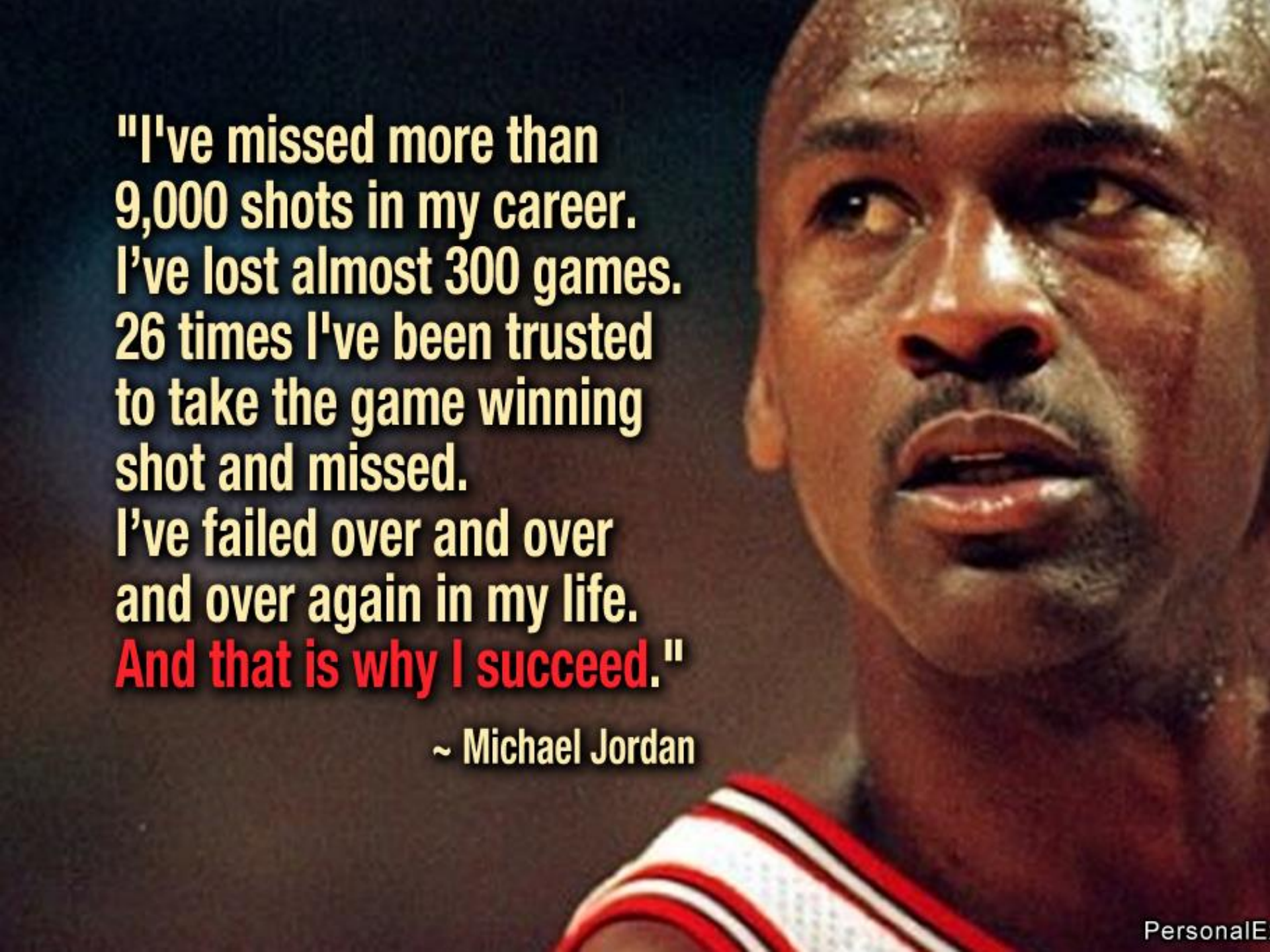


→ Ihre Einstellung – ihr Mindset!

*«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."**

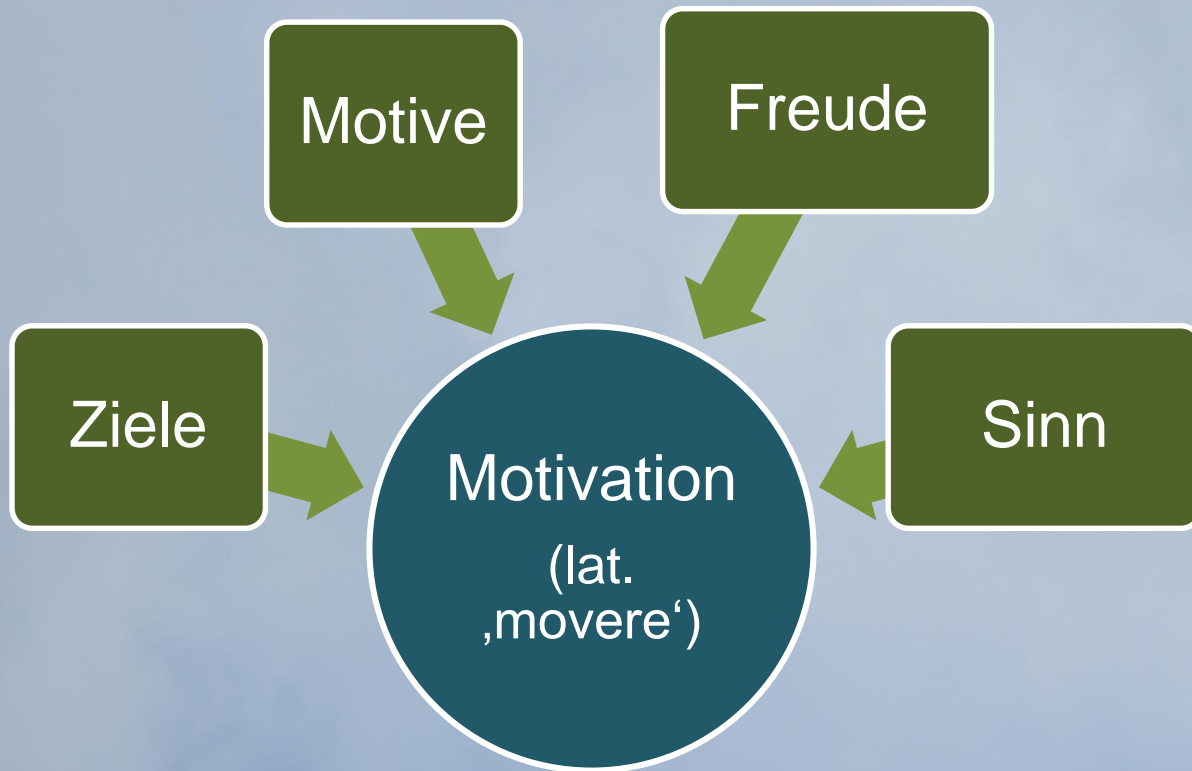
**~ Michael Jordan**

# 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

| <b>Was will ich verbessern?</b> | <b>Wie?<br/>3 Grundtechniken!</b> |                             |                             |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Motivation                      | <b>Entsp.-<br/>Übungen</b>        | <b>Selbst-<br/>gespräch</b> | <b>Visuali-<br/>sierung</b> |
| 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

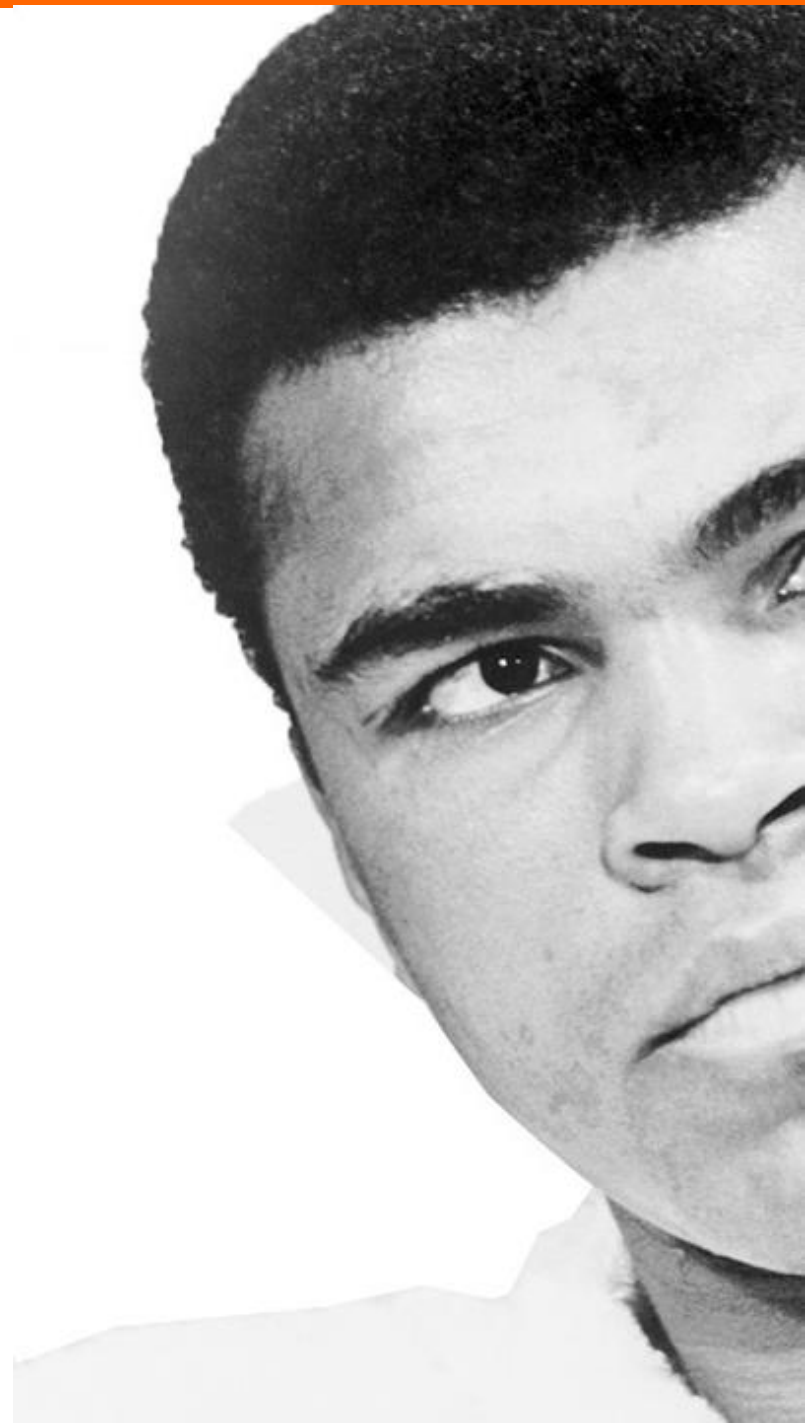


**Was es braucht, damit ein Bubentraum  
Wirklichkeit wird...**



«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 Schwingen

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 |  |  |                  |                                  |               |

Phasen des Wettkampfes

Vorwettbewerb-Phase

Wettkampf-Phase

Nachwettbewerb-Phase

!!! Flexibilität !!!



# Relevante Grundhaltungen

A man in a light blue shirt is pointing upwards with his right hand, looking towards the top right. The background is a dense forest of green trees under bright sunlight.

**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

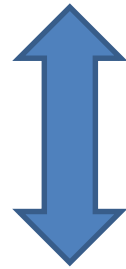
Ich denke positiv und lösungsorientiert

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!





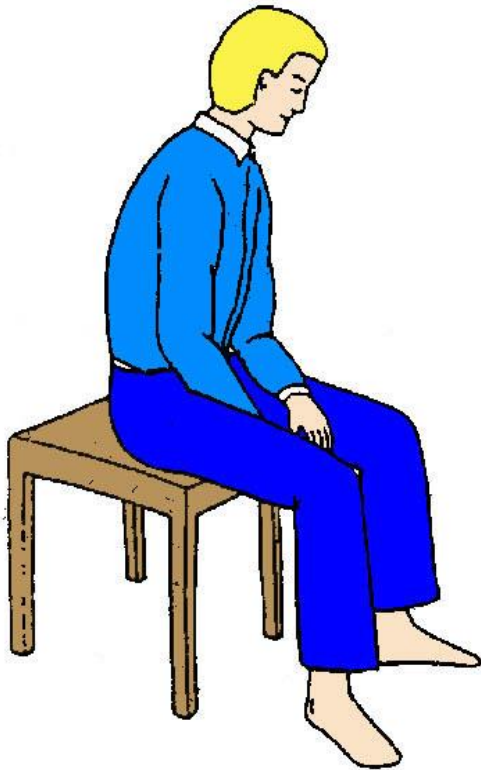
# Entspannungstraining

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
  - ...

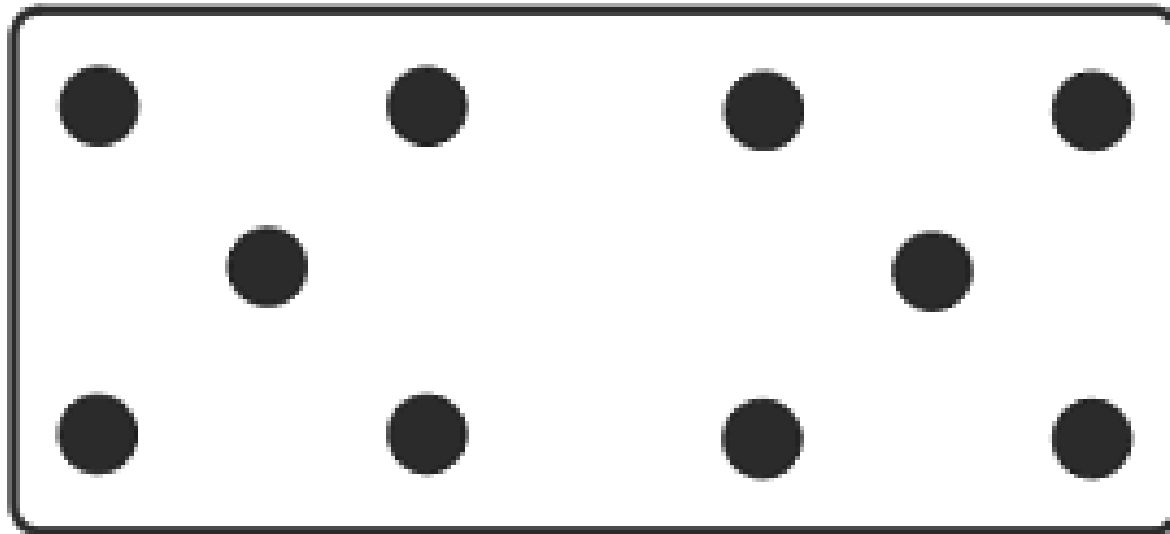
# Aktivierung

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

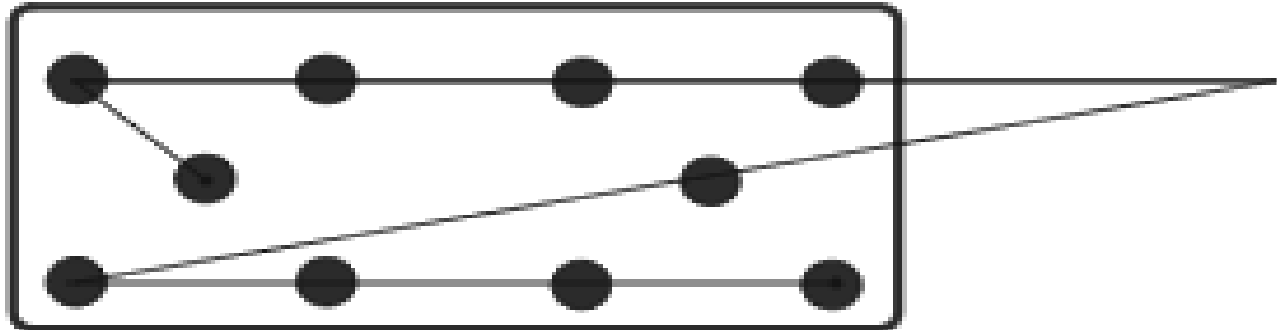


Verbinden Sie die folgenden 10 Punkte mit total 4 Geraden, ohne dabei den Bleistift abzusetzen:

## 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





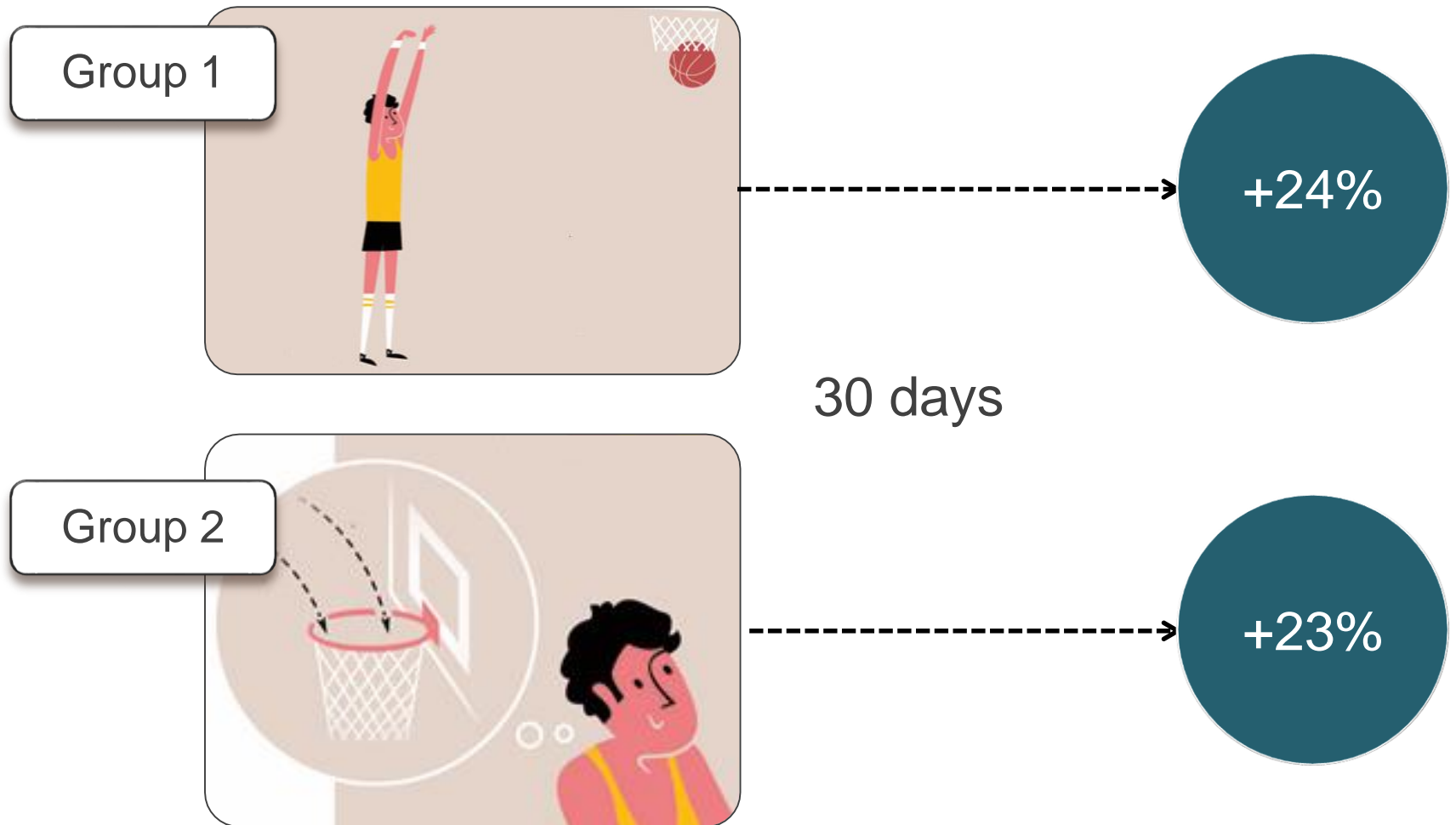


«I won Wimbledon 10'000  
times in my head.»

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

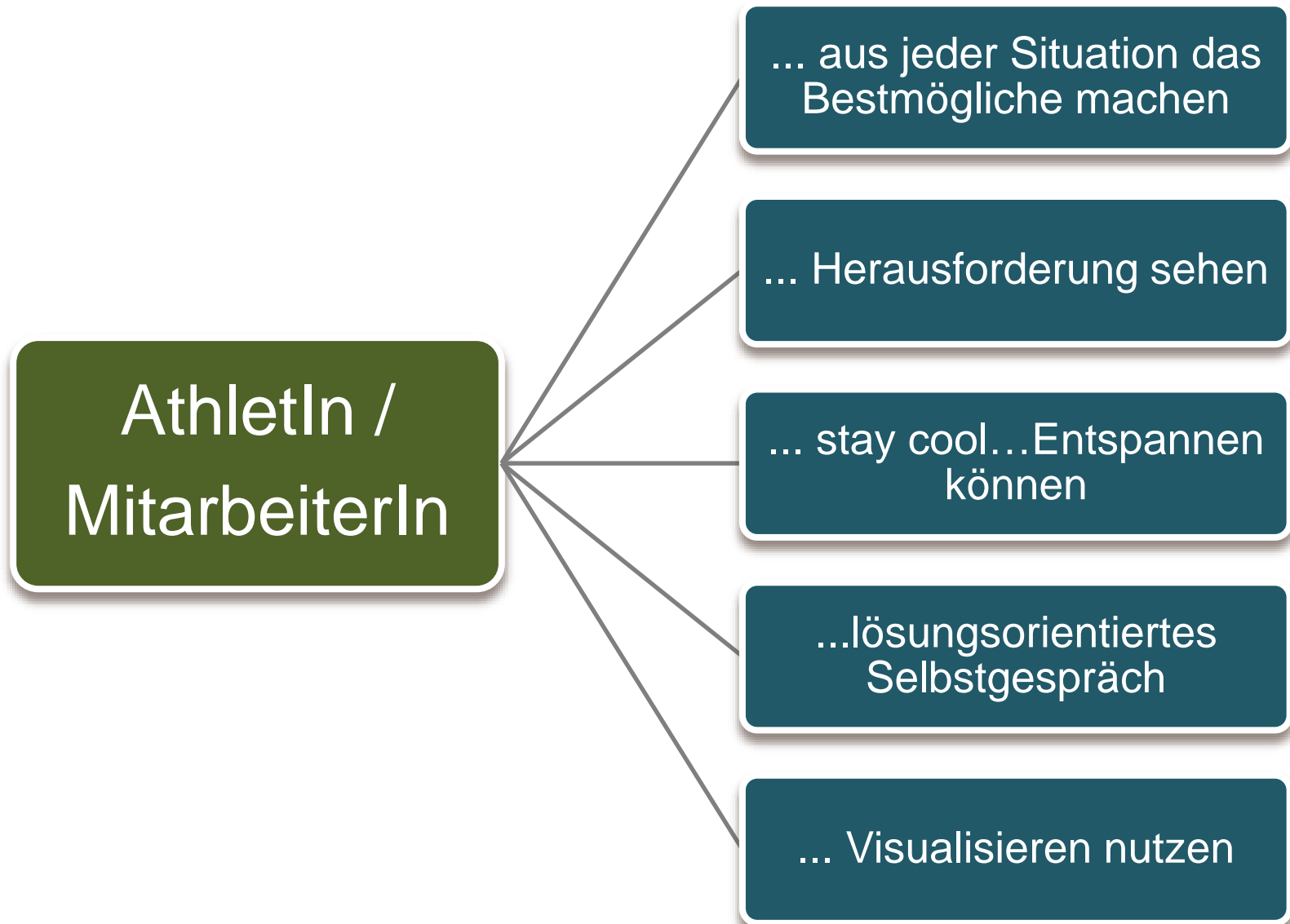
Zielbewegung beim Bogenschiessen  
besser mit Visualisierung trainierbar?

# Komplexität üben in Sport und Beruf

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

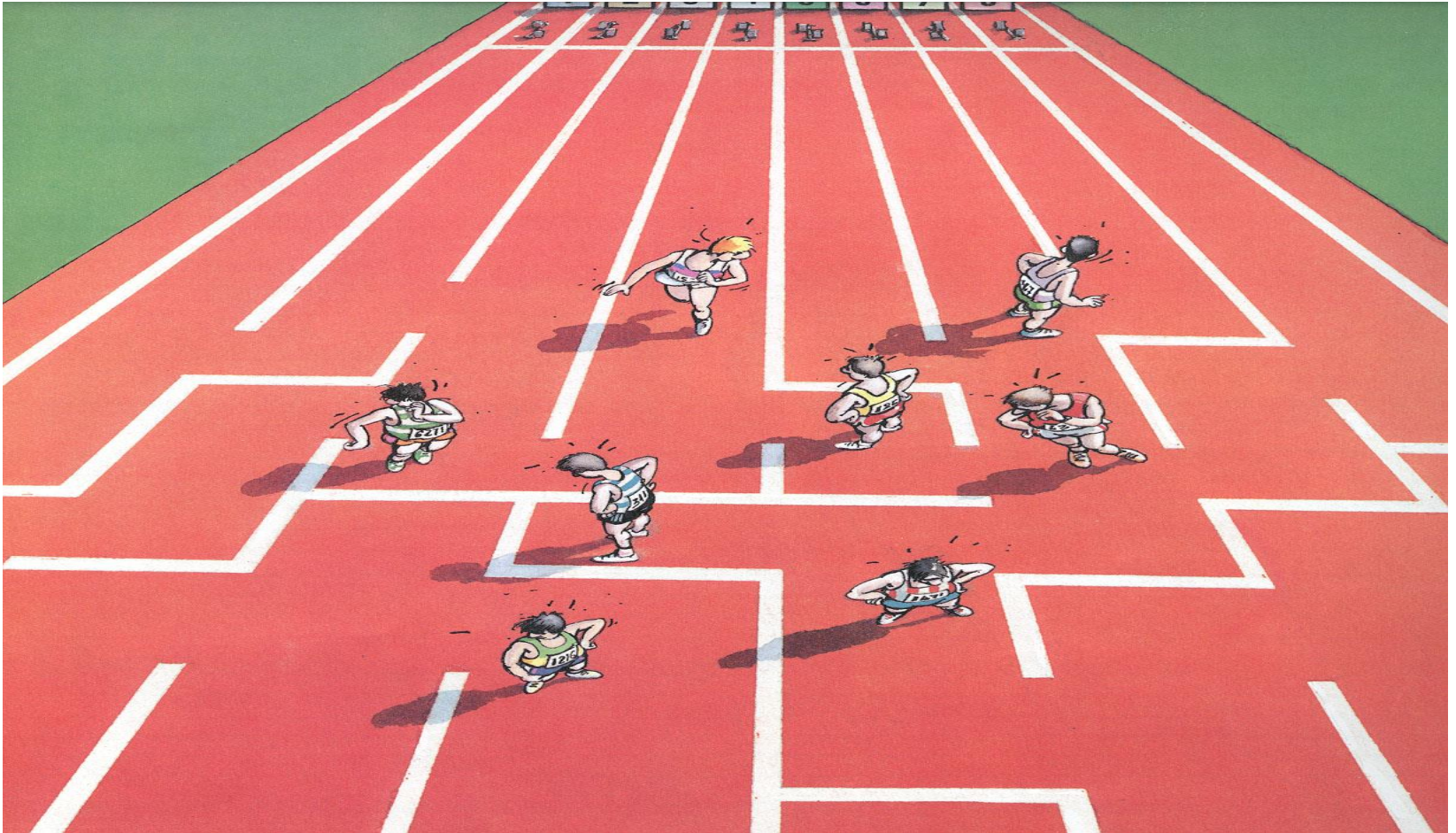


# “Winner”-Mentalität in Sport und Beruf



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit  
und Mitarbeit  
!**

# Fragen



Kontakt: [hmusport@bluewin.ch](mailto:hmusport@bluewin.ch)