

Was Experten eigentlich unter dem Begriff mentaler Stärke verstehen

Die wichtigsten Grundlagen mentaler Stärke

Wichtige Zusammenhänge und Einflussfaktoren mentaler Stärke

Kapitel 1

Mentale Stärke im Sport: Die Grundlagen

Was macht den Unterschied zwischen einem guten und einem sehr guten Sportler oder einer guten und einer sehr guten Athletin aus? Körperliches Talent, Trainingsfleiß und Technik spielen sicher eine Rolle, aber der wahre Schlüssel liegt oft in der mentalen Stärke. Je größer die Konkurrenz und die Leistungsdichte wird, umso mehr entscheidet die mentale Stärke darüber, ob man in entscheidenden Momenten sein Potenzial ausschöpfen kann und möglicherweise sogar über sich hinauswächst – oder unter Druck zusammenbricht. In diesem Kapitel erfahren Sie, was der Begriff mentale Stärke beinhaltet, wie Mentaltraining wirkt und worin der Unterschied zwischen dem Oberbegriff des Mentaltrainings und der speziellen Vorgehensweise des mentalen Trainings besteht.

Was »mentale Stärke« bedeutet

Das Wort *mental* stammt vom lateinischen Begriff *mens*, was »Geist«, »Verstand« oder »Denken« bedeutet. Es bezieht sich auf alles, was mit Ihren geistigen Fähigkeiten, Ihren Gedanken und Ihrem inneren Erleben zu tun hat. Das Wort »mental« impliziert somit eine bewusste Auseinandersetzung mit inneren Prozessen wie Gedanken, Gefühlen, Einstellungen, Glaubenssätzen und Überzeugungen, um diese gezielt für Wachstum und Erfolg einzusetzen. Im Kontext der

mentalen Stärke geht es darum, den Geist zu nutzen, zu schulen und zu stärken, um bestimmte Ziele zu erreichen. Dazu zählen:

- ✓ Die Fähigkeit, klare Gedanken zu fassen und Emotionen aktiv zu steuern
- ✓ Einen starken Willen zu entwickeln und auch gegen Widerstände zu halten
- ✓ Ein ausgeprägtes Vertrauen in die eigenen Kompetenzen immer weiter wachsen zu lassen

Mentale Stärke bedeutet, in schwierigen Situationen klar und fokussiert zu bleiben und zielgerichtet zu handeln. Sie hilft, Druck zu bewältigen, Rückschläge zu überwinden und selbst unter widrigen Umständen die dann bestmögliche Leistung abzurufen. Im Kern bedeutet mentale Stärke, die Kontrolle über die eigene Denkweise und Emotionen zu behalten, um proaktiv zu handeln, anstatt von äußeren Umständen bestimmt zu werden. Sie umfasst Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Fokus und die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen rationale Entscheidungen zu treffen.

Mentale Stärke ist trainierbar. Genauso wie regelmäßiges körperliches Training den Körper formt, stärkt gezieltes Mentaltraining die Fähigkeit, auf Herausforderungen angemessen zu reagieren.



Gut zu wissen: Mentale Stärke kann gezielt trainiert und entwickelt werden, ähnlich wie körperliche Kompetenzen. Dies ist unabhängig von Alter oder Talent.

Warum mentale Stärke im Sport so wichtig ist

Bei Spitzenleistungen geht es um weit mehr als um körperliche Leistungsfähigkeit. Um die Relevanz mentaler Stärke für sportliche Leistungsfähigkeit nachvollziehen zu können, ist es wichtig, den Menschen ganzheitlich, nämlich als bio-psycho-soziales System zu betrachten. Wie der Begriff schon erahnen lässt, spielen bei jeder sportlichen Performance neben körperlicher Leistungsfähigkeit auch psychische und soziale Faktoren eine Rolle. Gerade im Leistungs- und Profisport beziehungsweise bei medienwirksamen sportlichen Großereignissen wie Fußball-Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen wird immer wieder

sichtbar, wie stark psychische Prozesse (zum Beispiel Gedanken und Gefühle) und das soziale Umfeld (zum Beispiel Trainer, privates Umfeld, Teammitglieder) die Leistung beeinflussen können.



Mentale Stärke im Sport zeigt sich darin, dass Sportlerinnen und Sportler insbesondere in wichtigen Situationen wie zum Beispiel einem Matchball oder einem Elfmeterschießen in der K.-O.-Runde trotz schwieriger Rahmenbedingungen in der Lage sind, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und souverän zu agieren.

Viele Sportler erleben Wettkampfsituationen als etwas weitgehend Unvorhersehbares. Manche behaupten sogar, man könne sich nicht wirklich auf Wettkampfsituationen vorbereiten, also sie nicht trainieren. Aber es ist durchaus möglich, sich systematisch vorzubereiten, das heißt, die mentalen Kompetenzen und somit das Gehirn so zu trainieren, dass es die sportliche Handlung unterstützt – gerade für die Situationen, in denen es darauf ankommt.

Aber nicht nur an diesen prägnanten Punkten zeigt sich mentale Stärke, sondern auch auf dem Weg dorthin: beim Kampfgeist nach einem Gegentor, bei intensiven Trainingseinheiten, in schwierigen Phasen eines Wettkampfs oder auch in der Einstellung bei der Rehabilitation nach einer Verletzung. Hier zeigt sich die Stärke vor allen Dingen in einem ausgeprägten Willen und im Durchhaltevermögen. Auch dafür gibt es systematische Trainingsmittel.

Der Olympiasieger und der Basketballstar

Im Finale der Olympischen Spiele 2008 im Schwimmen trat **Michael Phelps** über 200 Meter Schmetterling an, um Geschichte zu schreiben. Als ihm während des Rennens Wasser in die Schwimmbrille lief, war seine Sicht stark eingeschränkt. Doch anstatt aufzugeben oder mit den Bedingungen zu hadern, nutzte er seine mentale Stärke und konzentrierte sich ausschließlich auf seinen Rhythmus und seine Technik. Er gewann die Goldmedaille.

Michael Jordan galt nicht nur als einer der besten Basketballspieler aller Zeiten, sondern auch als Symbol für mentale Stärke. Nach dem Rückschlag, nicht in das Highschool-Team aufgenommen zu werden, nutzte er die Ablehnung als Motivation, um härter zu trainieren und nie aufzugeben.



Scannen Sie diesen QR-Code und erfahren Sie mehr über die Herausforderungen und die mentale Stärke der beiden Ausnahmeathleten **Michael Phelps und Michael Jordan**.



Mentale Stärke ist für alle entscheidend, weil sie die Grundlage für Spitzenleistungen in jeder Arena des Lebens bildet – sei es im Sport, im Beruf oder im persönlichen Alltag:

- ✓ **Im Sport:** Vor allem Spitzenathletinnen und -athleten zeigen, wie sie sich selbst ständig weiterentwickeln und sich selbst übertreffen. Im Immer-wieder-Übertreffen von Vorleistungen steckt ein ganz wesentliches Element des Leistungssports: Nur wem das gelingt, kann sich im Spitzenbereich halten.
- ✓ **Im Beruf:** Führungskräfte mit mentaler Stärke bleiben selbst in Krisen entscheidungsfähig und inspirieren ihre Teams, anstehende Herausforderungen zu bewältigen. Ihr Handeln wird von den Kollegen und Mitarbeitern als Vorbild erlebt.
- ✓ **Im privaten Alltag:** Mentale Stärke hilft, mit Stress umzugehen und Herausforderungen anzunehmen, anstatt vor ihnen zurückzuschrecken oder sie zu vermeiden. Dadurch können Sie sich als Person entwickeln und bauen gleichzeitig Kräfte auf, den Folgen psychischer Beanspruchungen entgegenzuwirken.



Viele, darunter auch von uns publizierte, wissenschaftliche Studien belegen, dass mentale Stärke nicht nur die Leistung steigert, sondern auch die Verletzungsanfälligkeit senkt. Athletinnen und Athleten mit großer mentaler Stärke bewältigen Stress besser und sind dadurch weniger verletzungsgefährdet. Und wenn doch mal eine körperliche Schädigung eingetreten ist, möglicherweise mit Operation, erholen sie sich mehrheitlich schneller.

Wie die Wissenschaft mentale Stärke im Sport beschreibt

Wissenschaftlich ist die mentale Stärke im Sport der Fachdisziplin Sportpsychologie zugeordnet. Die Trainingsformen der Sportpsychologie sind bewährte und überprüfte Werkzeuge für jeden Athleten und für jede Athletin. Hierzu

gehören Techniken und Methoden, die darauf abzielen, die mentale Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die wissenschaftliche Sportpsychologie untersucht unter anderem die psychologischen Aspekte von Leistung, Motivation und Wohlbefinden im Sport.

Sportpsychologie gilt heute als etablierter Bestandteil des Leistungssports. Schon in den 1920er-Jahren begannen Wissenschaftler, die psychische Verfassung von Athleten zu untersuchen. Einer der Pioniere dieser Forschung war Coleman Griffith, der als »Vater der Sportpsychologie« gilt und eines der ersten sportpsychologischen Forschungslabore in den USA gründete. In den 1960er-Jahren etablierte sich die Sportpsychologie international als eigenständige Disziplin und hat seitdem zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse hervorgebracht, die die Bedeutung der mentalen Stärke im Leistungssport unterstreichen. In Deutschland gründete sich die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) bereits im Jahr 1969.

Der Traum von der Meile unter vier Minuten

Roger Bannister, ein britischer Mediziner und Mittelstreckenläufer, schrieb am 6. Mai 1954 Geschichte, als er als erster Mensch die Vier-Minuten-Marke für die englische Meile, das entspricht ziemlich exakt 1,6 Kilometern, durchbrach. Diese Leistung wurde von vielen Experten aus Wissenschaft und Praxis in den Jahrzehnten zuvor als physisch und mental unmöglich angesehen. Die Bestmarke lag bis zum Jahr 1939 noch Welten entfernt bei 4:10,2 Minuten (Arne Andersson) und ab 1945 bei damals schon unglaublichen 4:01,4 Minuten (Gunder Hägg). Bannister jedoch war fest entschlossen, die Vier-Minuten-Marke zu knacken. Er war nicht zuletzt angetrieben von einer tiefen Überzeugung, dass der menschliche Körper zu außergewöhnlichen Leistungen fähig ist, wenn der richtige Wille und die richtige Trainingssteuerung dahinterstehen.

Vor seinem historischen Lauf investierte er Jahre intensiver Vorbereitung. Seine Wurzeln und Grundlagen hatte Bannister damals nicht in der Leichtathletik, sondern zog sie zu großen Teilen aus seinem Medizinstudium. Sein Training lebte nicht nur von seiner hohen Disziplin und seiner akribischen Arbeitsweise, sondern auch von einem analytischen Ansatz.

Am 6. Mai 1954 trat Bannister auf der Iffley Road in Oxford zu dem mittlerweile historischen Rennen an. Mit Unterstützung zweier sogenannter Pacemaker absolvierte er an diesem Tag die Meile in 3 Minuten 59,4 Sekunden und brach damit diese damals als »magisch« eingestufte Grenze. Dieser

Moment war mehr als nur eine sportliche Leistung. Er hatte damit mehrere wissenschaftliche Thesen bezüglich der Leistungsfähigkeit des Menschen erfolgreich widerlegt. Bannisters Rekord galt als körperliche und mentale Herausforderung gleichermaßen.

Wie groß diese Hürde auch auf einer mentalen Ebene war, zeigt sich in der Entwicklung nach dem 6. Mai 1954. Nur wenige Wochen später brach der Australier John Landy den von Roger Bannister aufgestellten Rekord. Bis zum Jahr 1960 hatten schon insgesamt zehn Athleten die vier Minuten unterboten.

Der heute gültige Weltrekord (Stand Oktober 2025) liegt übrigens bei 3:43,13 Minuten. Auch diese Bestzeit, die mittlerweile deutlich unter vier Minuten liegt, hat bereits seit vielen Jahren Bestand. Sie wurde am 7. Juli 1999 von dem Marokkaner Hicham El Guerrouj aufgestellt. Es sei allerdings angemerkt, dass die englische Meile in der modernen Leichtathletik nicht mehr zu den offiziellen Disziplinen bei anerkannten internationalen Meetings oder Meisterschaften zählt.



First Four Minute Mile – Roger Bannister 1954. In dieser faszinierenden Geschichte erfahren Sie, wie ein englischer Arzt in den 1950er-Jahren eine unglaubliche Leistung vollbracht hat und wie sich das auf andere Athletinnen und Athleten ausgewirkt hat.



Wie »mentale Stärke« definiert wird

Der Begriff der mentalen Stärke ist, wie bereits erwähnt, nicht ohne Weiteres definierbar. Im englischsprachigen Raum findet man häufig auch die eng verwandten Begriffe »mental toughness« (mentale Härte) oder »hardiness« (Widerstandsfähigkeit). Gerade im Sport wird viel über mentale Stärke gesprochen, aber bei genauerer Betrachtung gehen die Meinungen der Fachleute darüber, was mentale Stärke ist, weit auseinander. Jim Loehr war in den 1980er-Jahren einer der ersten Sportpsychologen, die dieses Konzept genauer unter die Lupe nahmen und daraus ein umfassendes sportpsychologisches Trainingskonzept entwickelten. Auch heute ist er international noch einer der bekanntesten Experten auf diesem Gebiet.

Mentale Stärke wird von Loehr ursprünglich beschrieben als die Kompetenz, vorhandene Energie während kritischer Ereignisse optimal zu nutzen und herausfordernde Situationen positiv zu interpretieren. Aus dieser Definition heraus gab es in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder Forschungsversuche, um herauszufinden, was mentale Stärke im Sport genau ausmacht. Ähnlich wie bei Resilienz (siehe Kapitel 2) findet sich dabei eine Vielzahl an Kerneigenschaften, deren Einfluss durchaus plausibel erscheint. Dazu zählen unter anderem:

- ✓ Der feste Glaube, die eigenen sportliche Ziele erreichen zu können
- ✓ Die Überzeugung, besondere Qualitäten und Fähigkeiten zu besitzen und dadurch stärker zu sein als der Gegner/die Gegnerin
- ✓ Klare Erfolgsorientierung
- ✓ Die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen
- ✓ Wettkampfdruck als Herausforderung zu sehen
- ✓ Akzeptanz und konstruktiver Umgang mit Wettkampfangst beziehungsweise Nervosität
- ✓ Robustheit gegenüber (guten und schlechten) Leistungen anderer
- ✓ Die Fähigkeit, trotz Ablenkung fokussiert zu bleiben
- ✓ Die Fähigkeit, den Fokus schnell zu wechseln
- ✓ Die Fähigkeit, nach unerwarteten und zunächst unkontrollierbaren Situationen schnell psychologische Kontrolle zu erlangen

Dennoch ist es der Wissenschaft bislang nicht gelungen, die Faktoren der mentalen Stärke auf ein einheitliches Modell herunterzubrechen. Deshalb stellen die hier aufgezählten Kerneigenschaften keine vollständige Liste, sondern lediglich eine Orientierung dar.

Das wissenschaftliche Konstrukt mentale Stärke

Wenn man die entsprechenden Forschungsergebnisse zusammenfasst, kann man mentale Stärke als Mischung zwischen einer persönlichen Eigenschaft und bestimmten Verhaltensweisen verstehen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus dem Sport untermauern den Eindruck, dass für Leistung und Gesundheit die Analyse und das Training von Handlungs- und Denkmustern, die mit mentaler Stärke in Zusammenhang stehen, eine zentrale Rolle spielt. Einigkeit besteht

in der Literatur darüber, dass mentale Stärke nicht nur ein Schutzfaktor gegen psychische Belastungen ist, sondern auch mit objektiven Leistungsparametern in Verbindung steht. Insbesondere in Hochleistungssituationen wirkt mentale Stärke leistungsstabilisierend, was sie zu einem zentralen Ziel in der angewandten sportpsychologischen Betreuung macht.

Ein griffiges Modell zur Beschreibung von mentaler Stärke ist das 4C-Modell von Peter Clough und Kollegen, das kurz nach der Jahrtausendwende veröffentlicht wurde. In diesem Modell werden die entscheidenden Aspekte von mentaler Stärke in vier Kategorien zusammengefasst (siehe Abbildung 1.1):

- ✓ **Control** (Kontrolle): die Überzeugung, das Kontrollierbare kontrollieren zu können, auch die eigenen Emotionen
- ✓ **Challenge** (Herausforderung): die Sichtweise, dass Veränderungen und Schwierigkeiten Chancen der eigenen Weiterentwicklung sind
- ✓ **Commitment** (Engagement): die Fähigkeit, Ziele konsequent zu verfolgen – auch gegen Widerstände
- ✓ **Confidence** (Selbstvertrauen): der Glaube an die eigenen Fähigkeiten

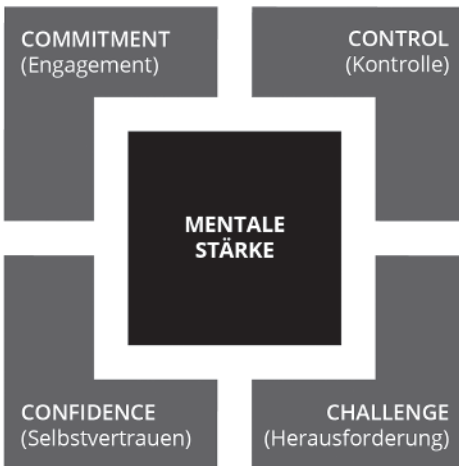


Abbildung 1.1: Mentale Stärke nach dem 4C-Modell

Sind diese Kategorien hoch ausgeprägt, sind Menschen in der Lage, mentale Stärke zu zeigen, wenn sie unter Druck stehen. Empirische Studien zeigen, dass hohe Ausprägungen in diesen Dimensionen mit einer besseren Stressbewältigung, höherem Selbstvertrauen und größerer Wettkampfpresilienz einhergehen.



Bevor Sie an Ihrer mentalen Stärke arbeiten, lohnt sich ein kurzer Realitätscheck. Mentale Stärke wirkt nicht überall gleich. Sie zeigt sich besonders dort, wo bestimmte Bedingungen Ihre Leistung entweder fördern oder aus dem Gleichgewicht bringen. Genau das macht diese Übung sichtbar.

Stellen Sie sich zwei Tischtennispieler vor, die technisch auf ähnlichem Niveau spielen:

- ✓ Spieler A wird besser, wenn viele Zuschauer da sind.
- ✓ Spieler B macht unter denselben Bedingungen mehr Fehler.

Die äußere Situation ist identisch – die Wirkung völlig unterschiedlich. Der Unterschied liegt nicht im Talent, sondern darin, wie innere und äußere Bedingungen auf die Leistung wirken. Und hier setzt diese Übung an. Sie hilft Ihnen zu erkennen,

- ✓ unter welchen Bedingungen Sie Ihre beste Leistung abrufen,
- ✓ welche Einflüsse Sie neutral lassen
- ✓ und wo mentale Stärke bei Ihnen besonders gefordert ist.

Nur wenn Sie wissen, wo Ihre Leistung kippt oder stabil bleibt, können Sie im weiteren Verlauf des Buches gezielt an den richtigen Stellschrauben arbeiten.

Nehmen Sie sich für diese Übung ein paar Minuten Zeit.

- 1. Schreiben Sie alle (wichtigen) inneren und äußeren Bedingungen für Ihre sportliche Leistung in Ihrer Sportart auf.**
- 2. Bewerten sie den Einfluss jeder einzelnen Bedingung auf einer entsprechenden Notenskala von 1 bis 5:**

Wenn die Bedingung zutrifft, dann:

- 1: Zeige ich beste Leistungen
- 2: Mache ich weniger Fehler als sonst
- 3: Lasse ich mich davon nicht beeinflussen
- 4: Mache ich mehr Fehler als sonst
- 5: Zeige ich eine schlechte Leistung

Die Notenstufen lassen erkennen, dass der Einfluss von Bedingungen sowohl negativ, als auch neutral oder positiv sein kann.

Das folgende Beispiel äußerer und innerer Bedingungen für Tischtennispieler verdeutlicht das Vorgehen in dieser Übung.



Blieben wir für dieses Beispiel bei der Sportart Tischtennis.

Äußere Bedingungen:

- ✓ Die Halle ist schlecht beleuchtet
- ✓ Es wird an mehreren Tischen gleichzeitig gespielt
- ✓ Ich habe einen starken Gegner
- ✓ Es sind viele Zuschauer anwesend
- ✓ Ich spiele am frühen Vormittag
- ✓ ...

Innere Bedingungen:

- ✓ Ich bin aufgeregt.
- ✓ Ich will unbedingt gewinnen.
- ✓ Ich habe schlecht geschlafen.
- ✓ Ich bin ständig in Bewegung.
- ✓ Ich freue mich auf das Match.
- ✓ ...

Unter Bedingungen, die besonders hohe Werte bekommen (Notenstufe 4 oder 5), hat mentale Stärke oft einen besonders großen Einfluss und kommt hier bei Ihnen noch nicht wie gewünscht zum Tragen. Bedingungen mit niedrigen Ausprägungen (Notenstufe 1 oder 2) können Ihnen helfen, Stabilität zu zeigen und Ihre mentale Stärke zu nutzen.

Mentaltraining oder mentales Training?

In vielen Publikationen werden die Begriffe *Mentaltraining* und *mentales Training* synonym verwendet, doch es gibt im deutschsprachigen Gebrauch und in der Wissenschaft einen wesentlichen Unterschied:

- ✓ **Mentaltraining** ist der übergeordnete Begriff für strukturierte Trainingsmethoden, bei denen verschiedene mentale Techniken gezielt eingesetzt werden, um die sportliche oder persönliche Leistung zu steigern. Dazu gehören unter anderem Zielsetzung, Achtsamkeit und positive Selbstgespräche. Es kann sowohl für Alltagssituationen als auch für Wettkämpfe eingesetzt werden und ist vergleichbar mit technischem oder physischem Training – nur eben für den Kopf. Sportlerinnen und Sportler trainieren gezielt ihre psychischen Fertigkeiten, um ihre Leistung zu optimieren.
- ✓ **Mentales Training** hingegen bezeichnet eine spezielle Technik innerhalb des Mentaltrainings beziehungsweise des sportpsychologischen Trainings: das Üben mit Vorstellungen, auch Visualisierung genannt. Dabei werden Bewegungsabläufe und Handlungssituationen ausschließlich im Kopf durchgespielt – ohne sie körperlich auszuführen. Sportler stellen sich beispielsweise einen perfekten Schuss, Sprung oder Lauf vor und aktivieren durch die Vorstellung ähnliche Gehirnregionen wie im körperlichen Training.

Der erste Sportpsychologe in Europa, der das Mentaltraining in seiner ganzen Breite von der Universität nachhaltig in den angewandten Leistungssport gebracht hat, war der Heidelberger Professor Hans Eberspächer. Viele der von ihm ab Mitte der 1980er-Jahre betreuten Athletinnen und Athleten wurden Sieger beziehungsweise Medaillengewinner bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften. Die Sportpsychologie speziell, aber auch ganz allgemein das Mentaltraining, erfuhr dadurch einen großen Schub, denn etliche seiner Sportlerinnen und Sportler äußerten sich öffentlich positiv über ihn und die angewandten Verfahren. Sie schrieben dabei der Tatsache, dass sie neben dem Körper jetzt auch den Kopf trainiert hatten, einen großen Teil des Erfolgs zu. Eberspächers Wirken war der Ausgangspunkt der heute nahezu in allen sportlichen Disziplinen etablierten angewandten Sportpsychologie.



Wenn Sie tiefer in dieses Thema eintauchen möchten, lohnt sich ein Blick in das Standardwerk **Mentales Training von Hans Eberspächer**. Scannen Sie diesen QR-Code und finden Sie weitere Informationen zu diesem Buch.





Zusammengefasst:

- ✓ **Mentaltraining** ist die Gesamtheit sportpsychologischer Trainingstechniken und -methoden. Es kann einzelne oder mehrere Techniken beziehungsweise Methoden beinhalten, dient der mentalen Stärke und unterstützt die Steigerung der Leistungsfähigkeit. Mehr über ausgewählte Techniken können Sie in Teil II nachlesen.
- ✓ **Mentales Training** ist das Üben sportlicher Abläufe durch Visualisierung vor dem geistigen Auge ohne gleichzeitige praktische Durchführung der Bewegung.



Damit Sie zwischen Mentaltraining und mentalem Training nicht durcheinandergeraten, bezeichnen wir im Folgenden das mentale Training als Visualisierung (Vgl. insbesondere Kapitel 6).

Drei Grundsätze des Mentaltrainings

Mentaltraining im Sport, also alle Formen des psychologischen Trainings, basiert auf bewährten wissenschaftlichen sportpsychologischen Methoden, um mentale Stärke gezielt aufzubauen:

1. Zielgerichtetheit – Ohne klares Ziel weniger Fortschritt

Mentaltraining ist am wirkungsvollsten, wenn es klare, messbare und realistische Ziele verfolgt.

2. Wiederholung – Mentaltraining braucht Übung

Neue Denk- und Verhaltensmuster müssen regelmäßig geübt werden, um langfristig zu wirken.

3. Kombination mit physischem Training – Die perfekte Ergänzung

Mentaltraining ersetzt kein praktisches Training, sondern verstärkt dessen Wirkung.



In diesem Buch geht es darum, mentale Trainingsformen kennenzulernen und gezielt zu trainieren. Sie werden erfahren, wie Sie die Techniken des Mentaltrainings nutzen können, um sie abhängig von Ihren persönlichen Zielen, Herausforderungen und Stärken einzusetzen. Denn mentale Stärke ist so einzigartig wie Sie selbst und durch für Sie passende Ansätze können Sie Ihr ganzes Potenzial entfalten.

Effekte des Mentaltrainings: Eine beispielhafte Untersuchung

Eine Untersuchung von Antonis Hatzigeorgiadis und Kollegen von der Universität Thessaloniki in Griechenland aus dem Jahr 2011 zeigte die Auswirkungen von Mentaltraining auf die Leistung von Schwimmern. Die Studie verglich zwei Gruppen von Athleten: eine Gruppe, die regelmäßig Visualisierung und Selbstgespräche durchführte, und eine Kontrollgruppe, die dies nicht tat.

Die Schwimmer setzten Visualisierungstechniken ein, um ihre Wettkämpfe und Trainingssituationen mental durchzuspielen. Dies beinhaltete das detaillierte Vorstellen der Bewegungsabläufe, das Gefühl des Wassers und das Erleben von Erfolgsmomenten. Ziel war es, das Gehirn auf positive Ergebnisse vorzubereiten und das Selbstvertrauen zu stärken. Positive Selbstgespräche waren ein weiterer wichtiger Bestandteil des sportpsychologischen Trainings. Die Schwimmer entwickelten positive innere Dialoge, um sich zu motivieren und negative Gedanken zu ersetzen. Beispielsweise wiederholten sie Aussagen wie »Ich kann das schaffen« oder »Ich bin gut vorbereitet« vor und während des Wettkampfs.

Die Ergebnisse waren eindeutig. Die Schwimmer, die mentales Training und gezielte Selbstgespräche anwendeten, zeigten eine signifikante Verbesserung ihrer Leistung und eine höhere Konstanz in ihren Wettkampfzeiten. Sie berichteten auch von einem stärkeren Selbstvertrauen und einer besseren Stressbewältigung. Im Gegensatz dazu zeigten die Schwimmer in der Kontrollgruppe keine signifikanten Leistungsverbesserungen und hatten häufiger mit Nervosität und Selbstzweifeln zu kämpfen.

