

# Mentaltraining - Der Weg zum sportlichen Erfolg

**Profisportler gehen durch Höhen und Tiefen. Von großem Erfolg bis zum Burn-Out ist es meist nur ein kleiner Schritt.**

Dass ein gezieltes Training im mentalen Bereich eine nicht unerhebliche Rolle beim Erfolg einer ganzen Mannschaft spielt, zeigte uns dieses Jahr Jürgen Klinsmann, der in diesem Bereich neue Wege beschritten hat. Doch was verbirgt sich hinter Mentaltraining? Wem nutzt es und was kann damit erreicht werden?

„Hinter Mentaltraining verbirgt sich eine Reihe von verschiedensten Ansätzen und Möglichkeiten, die im Grunde bei jedem Einzelnen die eigenen Ressourcen fördern und unterstützen!“, erklärt der Coach und „Neu-Rosenheimer“ Rouven M. Siegler von „Siegler – Consulting & more ...“. „Viele Abläufe im Sport sind intuitive Handlungen über die in „Echtzeit“ nicht die Möglichkeit besteht, eine logische, überdachte und bewusste Entscheidung zu treffen. Am Beispiel eines Stürmers aufgezeigt kann dieser im Moment des Angriffs auf das gegnerische Tor nicht bewusst analysieren, ob er den Ball abgeben oder ins Tor schießen soll. In diesem Moment übernimmt ein intuitiv unbewusster Prozess die motorische Handlung, ein so genannter Flow-Prozess.“

Trotz des Wissens darüber, dass in den meisten Sportarten 90% die mentale Stärke und nur 10% die Technik des Sportlers über Sieg oder Niederlage entscheidet, fließt dieses Wissen nicht in die Trainingsprogramme mit ein. Das mentale Training sieht sich in diesem Umfeld nicht als Ersatz für das physische Training, sondern stärkt den Sportler in seiner psychischen Stärke, um in der gemeinsamen Leistung von Körper und Geist neue, noch nie da gewesene Leistungsmarken zu erreichen.

Es gibt viele Möglichkeiten speziell bei Sportlern, den oben genannten Flow-Prozess mit Hilfe eines gezielten Mentaltrainings zur Bestform auszubauen. Das wohl größte mentale Instrumentarium dazu ist

das Hypnotraining. Universell für jede Sportart einsetz- und adaptierbar hilft das Hypnotraining die für die jeweilige Sportart benötigten Flow-Prozesse auszubauen und zu verbessern. Hypnotraining arbeitet mit dem Unterbewusstsein, das auch



für die Steuerung der Flow-Prozesse zuständig ist. Mit gezielten Visualisierungen bestimmter Spielsituationen werden diese als latent vorhandene Programme Stück für Stück ausgebaut und verfestigt.

Auf den Sportler treffen verschiedenste psychische Einflüsse, so Siegler. Äußere Einflüsse wie Lampenfieber, Leistungsdruck durch Fans, Trainer, Teamkollegen oder Familie treffen sich mit inneren Einflüssen wie Selbstzweifel, Versagensangst, Erfolgsangst oder Erinnerung an eine Niederlage, etc. Diesen scheinbar negativen Einflüssen gilt es mit visualisierendem Sporthypnotraining schon weit im Vorfeld Einhalt zu gebieten.

Egal, ob beim Fußball, Golfspiel, Tennis oder Radsport, die Entscheidung fällt meist nicht mit der tech-

nischen Ausstattung oder dem körperlichen Training, sondern durch den trainierten mentalen Vorsprung, so Siegler. „Mit einem neuen Trainingsplan mit integriertem speziell abgestimmtem Mentaltraining lassen sich sowohl psychische als auch physische Blockaden des Sportlers schnell lösen. Bei Ausdauersportarten ist mit der Aktiv-Wach-Hypnose auf dem Ergometer auch eine Verschiebung der „Totpunktgrenze“ innerhalb der körpereigenen Ressourcen weit hinter die Ziellinie möglich.“

„Siegler – Consulting & more ... setzt da an, wo das physische Training des Sportlers aufhört und führt ihn gezielt zu neuen Leistungen fernab der bisherigen Konkurrenz“, verspricht Siegler. Aber nicht nur für Sportler ist das Angebot von „Siegler – Consulting & more ...“ interessant. Auch Unternehmens-, Personal- & Businesscoaching sowie prophylaktische Gesundheitsvorsorge wie Raucherentwöhnung in 2 Stunden, dauerhafte Gewichtsreduktion oder Stressmanagement wird in individuellen Einzelcoachings angeboten. Dazu bietet Siegler auch die passenden Seminare und Kurse.

Mehr Infos zu einem individuellen Coaching und zu Seminaren erhalten Sie unter [www.siegler-consulting.de](http://www.siegler-consulting.de) oder einem kostenlosen Vorgespräch unter Telefon 0 80 31 / 22 17 130.



**Stopp dem  
Abmahnwahn!**