

Bestanden wird im Kopf!

Von Spitzensportlern lernen und jede Prüfung erfolgreich bestehen

Bearbeitet von
Gaby Mortan, Florian Mortan

2. Auflage 2014. Buch. 226 S. Kartoniert

ISBN 978 3 658 00013 4

Format (B x L): 14,8 x 21 cm

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaftliche Nachbardisziplinen > Wissenschaftliches Arbeiten](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Strategie I: Die Erkenntnis

Wie Sie das Wissen über Körper und Geist optimal nutzen

Ich will, dass Körper und Geist zusammenarbeiten.³¹

[Muhammad Ali]

Eigenverantwortung – Die Basis des Erfolgs

Ein Sportler, der Erfolge feiern will, ist sich bewusst, dass der Weg zum Ziel steinig und schwer sein wird. Er weiß, dass der Erfolg sich nicht von selbst einstellen wird, sondern dass er dafür sehr hart trainieren muss. Deshalb arbeitet jeder Sportler mit einem auf ihn abgestimmten Trainingsplan – der Erfolg wird also bis in die letzte Einzelheit systematisch und kontinuierlich geplant.

Um einen solchen Plan erstellen zu können, muss er zunächst einmal zahlreiche Informationen sammeln: Wie funktioniert sein Körper? Wie sehen die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist aus? Mit diesem Wissen kann er dann gezielt sein persönliches Management in die Hand nehmen und zu seinem Vorteil nutzen.

³¹ Ali, Muhammad/Durham, Richard: Der Größte, S. 394

Durch den Einsatz dieser Erkenntnisse ist der Sportler also in der Lage, Höchstleistungen systematisch und konsequent vorzubereiten und im entscheidenden Moment zu erbringen. Außerdem übernimmt der Sportler so die Verantwortung für sein Tun. Diese Eigenverantwortung ist ein maßgeblicher Bestandteil für einen gezielten Erfolg, ganz gleich, ob es sich um einen Wettkampf handelt oder eine Prüfung. Mit diesem Appell an die Eigenverantwortung motiviert auch der Fußballtrainer Jürgen Klopp sein Team:

Menschen können viel erreichen, wenn sie sich mit Haut und Haar auf etwas einlassen.³²

[Jürgen Klopp]

Dieses „sich darauf einlassen“ ist auch für Sie als Lernenden wichtig. Nur wenn Sie wissen, wie Körper und Geist funktionieren, können Sie beide verantwortungsbewusst und optimal in ihrer Arbeit unterstützen. Denn die Prüfungszeit ist eine Zeit, in der Höchstleistung gefordert wird. Damit auch Sie Höchstleistung gezielt abrufen können, folgt nun ein kurzer Exkurs über den menschlichen Körper.

Körper und Geist – Was Sie über sich wissen müssen

Im menschlichen Körper sind alle Funktionen aufeinander abgestimmt. Jede Funktion hat ihren besonderen Sinn und wirkt sich auf den gesamten Organismus aus. Körperliche und geistige Vorgänge hängen von einander ab und beeinflussen sich gegenseitig. Ihre Gedanken wirken sich zum Beispiel auf

³² Feldner, Claus: Jürgen Klopp - Kleine Geschichte eines außergewöhnlichen Fußballtrainers, S. 116

Ihren Körper aus. Dies können Sie gut beobachten, wenn Sie an ein schönes Erlebnis oder an einen persönlichen Erfolg denken – dann ist Ihre Körperhaltung offen und gestreckt. Umgekehrt beeinflusst Ihre Körperhaltung Ihre Gedanken. Beobachten Sie sich einmal und schauen Sie was passiert, wenn Sie sich aufrichten und die Schultern zurücknehmen – Sie werden merken, dass Ihre Gedanken anfangen, sich positiv zu verändern. In dieser Siegerhaltung ist es schwer, Gedanken an die eigene Schwäche zu hegen.

Diese körperlichen und geistigen Zusammenhänge befinden sich in einem immerwährenden Wechselspiel.

Was du mit deinem Körper machst, geht an deinem Kopf nicht vorbei.³³

[Katarina Witt]

Bewusstsein und Unterbewusstsein

Sie müssen unterscheiden zwischen dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein. Das Bewusstsein können Sie als Sammelbegriff für Ihre Wahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen und Bedürfnisse bezeichnen, soweit sie Ihnen bewusst sind. Es ist sozusagen die Steuerungszentrale. Es gibt die Befehle und bestimmt die Richtung. Mit Ihrem Bewusstsein treffen Sie also Ihre Entscheidungen, stellen Dinge in Frage und bewerten Situationen.

Informationen erhält das Bewusstsein über Ihre fünf Sinne. Dadurch sind Sie in der Lage zu lernen, zu beobachten und sich weiter zu entwickeln.

Das Unterbewusstsein hingegen steuert sämtliche physischen Funktionen, wie den Herzschlag, die Verdauung und sämtliche anderen Organe. Es ist dafür verantwortlich, dass Ihr Körper funktioniert, ohne dass Sie dies bewusst wahrnehmen.

³³ Witt, Katarina: Gesund und fit mit Kati Witt, S. 57

Somit macht Ihr Unterbewusstsein niemals eine Pause und setzt unermüdlich alles daran, Ihr Leben zu schützen.

Das Unterbewusstsein ist auch der Sitz Ihrer Erinnerungen und Gefühle. Es prägt sich Denkgewohnheiten ein und ruft sie bei Bedarf ab.

Dabei ist das Unterbewusstsein nicht in der Lage, ein Für und Wider abzuwägen, sondern nimmt sozusagen alles als Wahrheit an. Es kann also nicht zwischen Realität und Fantasie unterscheiden. Außerdem überprüft es nicht, ob Ihre Gedanken hilfreich oder destruktiv sind, sondern es setzt alles daran, diese Gedanken auf der Verhaltensebene in die Tat umzusetzen. Wenn Sie also immer wieder zu sich selbst sagen: „Ich bin ein schlechter Lerner!“, dann wertet Ihr Unterbewusstsein dies als Tatsache und aktiviert das entsprechende Verhalten.

! Denken Sie daran:

Ihr Unterbewusstsein wird in vielen Bereichen durch Ihr Bewusstsein geprägt.

Sich mental mit dem inneren Selbst auseinanderzusetzen, gegen die eigenen Gedanken zu kämpfen, sich im inneren Dialog zu überwinden, ...³⁴

[Britta Heidemann]

Funktionsschema Mensch

Vereinfacht dargestellt funktioniert der Mensch immer nach dem gleichen Schema:

1. Sie treffen auf eine **Situation**.
2. Sie nehmen eine Einschätzung oder **Bewertung** der Sachlage vor.

³⁴

Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S. 17

3. Aus dieser Bewertung entsteht Ihre **Emotion**.
4. Auf Grund dieser Emotion entsteht Ihr **Verhalten**.

Dieses Verhalten können Sie in beobachtbares und nicht beobachtbares Verhalten aufgliedern. Also:

Situation → Bewertung → Emotion → Verhalten

Alles, was Sie mit Ihren fünf Sinnen wahrnehmen, verarbeitet Ihr Gehirn nach diesem Schema. Alles, was Sie sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen wird bewertet. In jedem Augenblick Ihres Lebens bewertet und speichert Ihr Gehirn die Erlebnisse und Erfahrungen und sortiert diese danach, ob sie positiv, negativ oder neutral für Sie sind. Nach diesem Schema verläuft Ihr gesamtes Leben. Ständig treffen Sie auf Situationen und nehmen blitzschnell eine Bewertung vor, ohne dass Ihnen dies wirklich bewusst ist. Aus dieser Bewertung heraus entsteht Ihre Emotion und daraus Ihr Verhalten.

Zu Beginn Ihres Lebens erfolgten Ihre Bewertungen weitestgehend über Ihre Bezugspersonen. Sie beobachteten die Reaktionen der Eltern, Geschwister, Großeltern, Lehrer usw. und richteten Ihre Bewertung danach aus. An einem einfachen Beispiel können Sie gut erkennen, wie der Mensch schon in frühester Kindheit nach diesem Schema funktioniert:

Die kleine Laura ist mit ihrer Mutter zusammen. Plötzlich läuft eine Maus durch das Zimmer.

Möglichkeit 1:

1. Laura sieht die Maus (**Situation**).
2. Sie findet die Maus putzig, denn sie hat ein süßes kleines Näschen und bewegt sich so flink (**Bewertung: Maus ist süß**).
3. Laura freut sich (**Emotion: Freude**).
4. Sie klatscht in die Hände, sie will die Maus fangen (**beobachtbares Verhalten**).

Es kann sein, dass sich Laura durch diese einmal vorgenommene Bewertung zu einer Tierliebhaberin entwickelt. Immer, wenn sie eine Maus sehen wird, wird sie auf diese Ursprungsbewertung zurückgreifen. Dies tut sie so lange, bis eine veränderte Situation auftritt, die eine neue Bewertung erfordert.

Es kann aber auch sein, dass in genau derselben Situation folgendes passiert:

Möglichkeit 2:

1. Laura sieht die Maus, ihre Mutter schreit auf und springt auf den Tisch (**Situation**).
2. Laura beobachtet die Reaktion ihrer Mutter (**Bewertung: Maus muss gefährlich sein**).
3. Laura hat Angst (**Emotion: Angst**),
4. Laura weint, sie will auf den Arm der Mutter, sie hat Herzschlag (**beobachtbares und nicht beobachtbares Verhalten**).

Auch hier besteht die Möglichkeit, dass Laura nun in Zukunft bei jeder Maus, die ihr begegnet, immer das gleiche Verhalten an den Tag legen wird. Sie wird die Bewertung so lange nicht in Frage stellen, bis sie dieses Verhaltensmuster stört.

Im Sport sieht es ganz genau so aus. Der so genannte Angstgegner entsteht nach demselben Muster:

1. Ein Tennisspieler spielt gegen einen Gegner, der in der Rangliste höher steht (**Situation**).
2. Der Tennisspieler bewertet: „Er ist viel besser als ich!“ (**Bewertung**).
3. Er verspürt Angst (**Emotion**).
4. Der Tennisspieler blockiert sich selber und verliert zwangsläufig (**Verhalten**).

Solange dieser Tennisspieler seine Bewertung nicht verändert, sind die Niederlagen wahrscheinlich.

Auch Prüfungsängste entstehen so:

1. Sie machen irgendwann eine schlechte Erfahrung in Bezug auf Prüfungen (**Situation**). Dies kann schon ein eigentlich nichtiges Ereignis gewesen sein: Sie waren vielleicht ein nicht so fleißiger Schüler und haben sich tatsächlich einmal schlecht auf eine Prüfung vorbereitet. Oder vielleicht hat der Prüfer einmal eine negative Bemerkung gemacht oder Ihnen ist im Zusammenhang mit einer Prüfung irgendein Missgeschick unterlaufen.
2. In der Folge bewerten Sie die Prüfung für sich als kaum oder gar nicht lösbar (**Bewertung**).
3. Sie fühlen sich hilflos, schlecht, ausgeliefert – es entsteht Angst (**Emotion**).
4. Sie blockieren sich und es kommt zum Beispiel zu Konzentrationsstörungen oder einem Black Out (**Verhalten**).

Diese in der Vergangenheit gemachte Erfahrung hat zur Folge, dass Sie immer dann, wenn Sie an Prüfungen denken oder wenn Sie sich auf Prüfungen vorbereiten wollen, unbewusst das gleiche Programm abspulen.

Denken Sie daran:

Prüfungsängste entstehen durch ungeeignete Bewertungen, die ein schematisiertes Verhalten nach sich ziehen!

Wir sind, was wir denken.

[Katarina Witt]

Wie aber kommt es dazu?

Entstehung von Verhaltensmustern

Forscher gehen davon aus, dass der Mensch täglich bis zu 60.000 Bewertungen vornimmt. Da Sie aber im Laufe Ihres Lebens auf immer wiederkehrende Situationen treffen, tritt nun ein Gewohnheitsprozess ein. In jeder Situation überprüft Ihr Unterbewusstsein blitzschnell, ob Sie mit dieser Situation schon in Berührung gekommen sind oder etwas darüber wissen. Haben Sie eine ähnliche Situation schon einmal erlebt, bewertet es die Situation automatisch nach demselben Schema.

Sie nehmen also in ähnlichen Situationen keine neuen Bewertungen mehr vor, sondern greifen auf bereits gemachte Bewertungen zurück. Dadurch entstehen Ihre Überzeugungen, Gewohnheiten oder so genannten Glaubenssätze, die nun Ihr Verhalten bestimmen.

Unsere „Schubladen“

In Ihrem Unterbewusstsein richten Sie sozusagen Schubladen mit einmal vorgenommenen Bewertungen ein. Diese Schubladen öffnen Sie je nach Bedarf und spulen Ihr Programm ab, ohne die einmal gemachte Bewertung noch in Frage zu stellen. Schauen wir uns einige Beispiele für solche Schubladen an:

Eigenes Aussehen „Ich bin zu dick!“	Eigene Intelligenz „Ich bin nicht so intelligent.“	Eigene Lernfähigkeit „Ich kann einfach nichts behalten.“
Prüfer „Der Prüfer kann mich nicht leiden!“	Schule „Ich hasse die Schule!“	Lehrer „Lehrer sind doof!“
Deutsch „Hier bin ich top!“	Mathematik „Verstehe ich überhaupt nicht.“	Eltern „Ich liebe meine Eltern.“
Eigene Konzentration „Ich kann mich nicht konzentrieren.“	Prüfung „Das kann ich nicht schaffen!“	Geschwister „Mein Bruder ist ein Blödmann!“
Wettkampf „Ich verliere immer gegen ihn.“	Eigene Fitness „Ich bin sportlich.“	Freunde „Meinen Freunden kann ich vertrauen.“

Dies sind nur einige Beispiele von einmal gemachten Erfahrungen und Bewertungen. Sie haben sich eine Meinung gebildet. An dieser Meinung wird so lange nicht gerüttelt, bis eine stark emotional besetzte neue Situation diese alte Bewertung in Frage stellt – oder Sie ganz bewusst an diesen Schubladen arbeiten.

Positive Schublade

Aufgrund Ihrer Schubladen entwickeln Sie also ein Verhaltensmuster, das nach immer gleichen Regeln abgespult wird, ohne dass Sie diese Regeln noch in Frage stellen. Dies verschafft Ihnen im Alltag dann eine große Erleichterung, wenn Sie auf positive Erfahrungen zurückgreifen können, denn positive Bewertungen ziehen positive Gefühle nach sich – Ihr Verhalten ist dadurch offen, neugierig und wissbegierig.

Negative Schublade

Haben Sie jedoch negative Schublade eingerichtet, sieht die Sache für Sie nicht ganz so gut aus. Auch hier wird automatisch dasselbe Verhaltensmuster abgespult. Negative Bewertungen ziehen jedoch negative Gefühle nach sich – dadurch wird Ihr Verhalten verschlossen und eng. Sie fühlen sich schlecht und blockieren sich automatisch.

Werfen Sie nochmals einen Blick auf das Beispiel Nr. 2 mit der kleinen Laura: Laura wird spätestens bei der dritten Maus ein solches schematisiertes Verhalten an den Tag legen. Die Bewertung, dass Mäuse angstinfößend und gefährlich sind, wird nicht mehr in Frage gestellt. Es kann sein, dass sie diese Überzeugung auf alle Kleintiere überträgt, wenn keine Situation in Lauras Leben eintritt, die sie durch einen bestimmten Umstand zu einer neuen Bewertung veranlasst. Sehr wahrscheinlich wird sie immer automatisch Angst haben, wenn sie eine Maus, einen Hamster oder ein ähnliches Tier sieht.

Und genauso sieht es auch im Falle des Tennisspielers und des Prüfungskandidaten aus. Manchmal führt tatsächlich bereits eine einzige negative Erfahrung zu einem dauerhaft ungünstigen Verhaltensmuster. Die einmal vorgenommene Bewertung wird nicht mehr in Frage gestellt – der Misserfolg ist vorprogrammiert!

Aus unserem Seminaralltag

Immer wieder erleben wir in unseren Seminaren, welche Auswirkungen solche ungünstigen Bewertungen haben können. Da war zum Beispiel Michael. Er hatte sein Abitur mit einer guten Note bestanden und wollte Tiermedizin studieren. Das Lernen war ihm bisher immer leicht gefallen. Doch das Leben an der Uni unterscheidet sich sehr vom Schülerdasein. Michael genoss das freie Studentenleben, die Lernerei erschien ihm eher lästig. Er wusste ja, dass er schnell und mühelos ler-

nen konnte, deshalb schob er den Lernbeginn immer weiter hinaus. Die Prüfungstermine rückten allerdings unerbittlich näher und Michael musste irgendwann erkennen, dass er zu spät begonnen hatte. Das erforderliche Lernpensum war viel größer, als er gedacht hatte. Die Aussage „Das kann ich nicht mehr schaffen!“ hatte sich irgendwann in seinem Kopf festgesetzt. Mit jedem verstrichenen Tag wurde dieser Satz dominanter. Panik kam auf – und es kam, wie es kommen musste: Michael fiel durch die Prüfung.

Nun könnten Sie sagen: „Ja klar, er hat ja auch nicht richtig gelernt! Wenn er ab sofort richtig lernt, wird er auch seine Prüfung bestehen!“ Das Dumme daran war nur, dass Michael dadurch eine negative Bewertung abgespeichert hatte. Sobald er an die nächste Prüfung dachte, wurde sofort die neue Schublade „Ich kann das nicht schaffen!“ geöffnet: Michaels Selbstwertgefühl sank immer tiefer, das Wort Prüfung löste bei ihm ständig Panik aus.

💡 Denken Sie daran:

Verhaltengewohnheiten können Ihr Leben erleichtern.

Verhaltengewohnheiten können aber auch dazu führen, dass Sie immer wieder das gleiche Verhaltensmuster abspulen, das Sie blockiert!

Es war mein Verhalten. Ich wollte es loswerden.³⁵

[Michael Phelps]

³⁵ Phelps, Michael, with Cazeneuve, Brian: Beneath The Surface, S.49

Die Ursachen der Angst

Die Ursachen für Ihre Ängste oder Probleme mit Prüfungen liegen demnach in Ihren eigenen früher vorgenommenen und abgespeicherten Bewertungen.

Sie können Ihr Gehirn mit einem Computer vergleichen. Alles, was Sie einprogrammieren, setzt es auch um. Hat es ein ungünstiges Programm abgespeichert, bewertet es auch etwas als gefährlich, was möglicherweise nicht wirklich gefährlich ist.

Sie haben also irgendwann, oft bereits in der Kindheit, bestimmte Verhaltensmuster angelegt. Sie wurden vielleicht bestraft, wenn Sie den Anforderungen der Eltern oder Lehrer nicht genügten. Vielleicht haben Sie gelernt, sich als gut und brav zu bewerten, wenn Sie etwas richtig gemacht und den Vorstellungen der Eltern entsprochen haben.

Sie haben dann aber auch gelernt, dass es schlimm ist, wenn Ihnen ein Fehler unterläuft. In der Folgezeit erlebten Sie dann unter Umständen jede Leistungssituation als eine persönliche Bedrohung, bei der Sie befürchten mussten, schlecht abzuschneiden und damit in der Gunst anderer zu sinken. Befinden Sie sich nun in einer Prüfungssituation, so nimmt die Wahrnehmung der persönlichen Bedrohung ein Übermaß an.

Ihre Ängste und somit auch die Prüfungsängste werden maßgeblich durch Ihre Fantasie gesteuert. Sie malen sich die bedrohliche Situation bereits im Vorfeld in allen verheerenden Einzelheiten aus. Dadurch wird das Unterbewusstsein ständig negativ gepolt. Ihr Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden, ob Sie sich ein Ereignis nur vorstellen oder ob es tatsächlich stattfindet.

Für Ihr Unterbewusstsein, sozusagen Ihre Schaltzentrale, existiert immer nur die Gegenwart. Wenn Sie sich also in Gedanken in eine Situation begeben, wird nun alles im Körper mobilisiert, um mit dieser Situation entsprechend fertig zu werden.

So reagiert z.B. Ihr Körper auf die Information „Gefahr“, ohne jemals diese Bewertung zu überprüfen, denn Ihr Körper ist nur

das ausführende Organ, das stur dem Kommando folgt, das die Befehlszentrale Gehirn gibt.

Denken Sie also an die bevorstehende Prüfung und sehen sich in Gedanken kläglich scheitern, so wird Ihr Unterbewusstsein alles daran setzen, Sie vor dieser Gefahr zu schützen. Es kommt zum akuten Stressalarm.

„Wie furchtbar, dass ...“ „Ich habe Angst davor, dass...“
– solche Floskeln schwächen unsere Kraft und sind
nichts weiter als hausgemachter Stress.³⁶

[Katarina Witt]

Die Entstehung von Stress – Was ist Stress überhaupt?

Um das Phänomen Stress besser zu begreifen, werfen Sie am besten einen Blick auf einen unserer frühen Vorfahren. Wir nennen ihn den Steinzeit-Berthold.

Berthold liegt in seiner Höhle und hat Hunger. Leider hat er nichts mehr zu essen. Deshalb nimmt Berthold seine Stein-schleuder und geht auf die Jagd. Nun passiert Folgendes:

1. Im Wald hört er ein Brummen im Gebüsch. Da ist der Bär (**Situation**)!
2. Berthold bewertet die Situation als gefährlich. Der Bär ist viel stärker als er (**Bewertung**).
3. Er verspürt Angst (**Emotion**).
4. In Bertholds Körper passiert nun eine ganze Menge: Es kommt zu einer Gefahrenmeldung. Stresshormone werden produziert (Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron, Cortisol),

³⁶ Witt, Katarina: Gesund und fit mit Kati Witt, S. 134

die Bertholds gesamten Körper überfluten. Höchste Alarmstufe! Berthold empfindet Stress (**Verhalten**).

Die Hormone erreichen nun über die Blutbahnen alle Organe und Körperzellen, denn Berthold soll blitzschnell und angemessen auf die Gefahr reagieren können. Die Stresshormone bewirken, dass

- ▶ sich die Herzfrequenz erhöht,
- ▶ Atemtätigkeit und Blutdruck steigen,
- ▶ sich die Blutgefäße verengen,
- ▶ die Leber mehr Glucose als Brennstoff für Gehirn und Muskulatur bereitstellt,
- ▶ die Bauchspeicheldrüse die Produktion von Insulin reduziert,
- ▶ sich die Spannung in den Arm-, Bein- und Rückenmuskeln erhöht,
- ▶ sich die Sexualfunktion vorübergehend einschränkt,
- ▶ sich die Arbeit von Darm und Harnblase reduziert.

Die Ausschüttung der Stresshormone macht Berthold also zu einem hochkonzentrierten Energiebündel. Nun kann er gezielt mit der Gefahr umgehen. Er kann entscheiden, ob er sich der Gefahr stellen oder die Flucht ergreifen will.

Da Berthold ein mutiger Kerl ist und er außerdem viel Hunger hat, stellt er sich der Gefahr. Er erlegt den Bären, schleppt ihn nach Hause und bereitet sich ein leckeres Mahl. Anschließend legt er sich zu einem Mittagsschlafchen in seine Höhle. Wenn er aufwacht, sind alle Stresshormone wieder abgebaut, denn Stresshormone werden durch Bewegung oder durch Schlaf abgebaut.

Sie und alle anderen Menschen reagieren heute noch genau wie Steinzeit-Berthold. Wenn Sie eine Situation als gefährlich einstufen, löst Ihr Unterbewusstsein Stressalarm aus.

💡 Denken Sie daran:

Stress ist im Grunde sehr hilfreich. Stress bringt Sie dazu, sinnvoll auf Gefahren zu reagieren.

Darf ein Boxer Angst haben? Ich finde, er darf nicht nur, er muss sogar Angst haben. Ich habe vor jedem Kampf Angst ... Angst sorgt dafür, dass ich hellwach bin, hochkonzentriert. Dass ich schon im Training alles gebe, um optimal vorbereitet zu sein.³⁷

[Wladimir Klitschko]

Boxer können Angst haben. Und ein ängstlicher Boxer ist ein gefährlicher Boxer, manchmal sogar der gefährlichste.³⁸

[Muhammad Ali]

Gesundheitsrisiko Stress

Trotzdem bezeichnet die Weltgesundheitsbehörde Stress als das größte Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts. Das Stressempfinden der Menschen, besonders in den westlichen Ländern, steigt jährlich um ein Vielfaches. Mittlerweile bezeichnen sich 75 Prozent aller Deutschen als dauerhaft stark gestresst. In Deutschland sterben jährlich ca. 190.000 Menschen an den Folgen von Stress. Hinzu kommt, dass stressbedingte Arbeitsausfälle unserem Wirtschaftssystem einen enorm hohen Verlust bescheren.

Warum ist das so? Wie kommt es, dass sich eine sinnvolle und wertvolle körperliche Reaktion so negativ auf das Leben auswirkt?

³⁷ Klitschko Vitali u. Wladimir, mit Sellin, Fred: Unter Brüdern, S. 278

³⁸ Ali, Muhammad/Durham, Richard: Der Größte, S. 351

Informationsflut und Leistungsdruck

Das Leben hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend verändert. Die Welt wurde zwar technisiert und automatisiert, doch sind die Anforderungen an jeden Einzelnen extrem gestiegen. Ob beruflich oder privat, Sie stehen unter einem hohen Leistungsdruck. Hinzu kommt, dass täglich eine Flut von Informationen verarbeitet werden muss. Unentwegt sind Sie irgendwelchen Reizen ausgesetzt. Sie hören Radio, sehen fern, arbeiten am Computer, bewegen sich im hektischen Straßenverkehr. Ihr Unterbewusstsein muss all diese Informationen immer nach dem gleichen Schema verarbeiten. Jede Information muss in Ihr Schubladensystem eingeordnet werden. Alles, was Sie sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen, muss überprüft werden: Haben Sie so etwas oder Ähnliches schon einmal erlebt? Wenn ja, wird die entsprechende Schublade geöffnet und das entsprechende Verhaltensmuster aktiviert. Wenn nein, wird eine neue Schublade eingerichtet. Bei ca. 60.000 Bewertungsimpulsen pro Tag kommt es daher sehr schnell zu einer Reizüberflutung.

Die Zeit rast, und man bekommt das Gefühl, ständig im Dauerlauf hetzen zu müssen, um von den Ereignissen nicht überrollt zu werden und überhaupt noch Schritt halten zu können mit den Veränderungen, die vor sich gehen.³⁹

[Vitali Klitschko]

Gefahrenquelle Reizüberflutung

Wenn Sie also nicht gut für sich sorgen und sich zum Beispiel keine ausreichenden Ruhephasen gönnen, bewertet Ihr Unterbewusstsein diese Reizüberflutung als gefährlich. Es reagiert nach dem Bärenmuster – Stressalarm wird ausgelöst!

³⁹ Klitschko Vitali u. Wladimir, mit Sellin, Fred: Unter Brüdern, S.201

Ändert sich nichts an Ihrer Lebenssituation, wird dauerhaft Stressalarm gegeben. Ihr Körper wird nun also für längere Zeit mit Stresshormonen überflutet. Er gerät in einen vegetativen und hormonellen Daueralarmzustand und befindet sich in einer permanenten Notsituation.

Wenn Sie betrachten, was sich in Ihrem Körper durch die Stresshormone alles ereignet, so wird schnell klar, dass Sie dieser Zustand auf Dauer krank machen muss. Es entstehen zahlreiche Krankheitssymptome, denn Ihr Körper wehrt sich gegen diesen Dauerstress. So kann es zu Herz-Kreislauf-Beschwerden, Migräne, Durchfall, Verstopfung, Magengeschwüren, Anfälligkeit für Infektionen, Hautausschlägen, Rückenbeschwerden und vielem mehr kommen.

Auch Ihre Psyche kann auf Dauerstress mit Depressionen, unklarem Denken, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Überreaktionen, Blackout und Weinen reagieren.

Im Laufe der letzten Jahre habe ich immer deutlicher gemerkt,
dass der Körper der Spiegel der Seele ist: Wenn ich aufgereggt
bin oder nervös, zeigt mir das die Haut an, wenn es dem Geist zu
viel wird mit den vielen Flugreisen, dann wird der Körper krank,
und wenn ich müde bin, verletzte ich mich schneller.⁴⁰

[Britta Heidemann]

Äußere und innere Stressquellen

Dabei müssen Sie zwischen äußeren und inneren Stressquellen unterscheiden.

Äußere Stressquellen stürmen von außen auf Sie ein. Dazu gehören:

- ▶ zu viel Hektik
- ▶ zu viel Lärm

⁴⁰ Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S. 48

- ▶ zu viele Informationen

Innere Stressquellen erzeugen wir selbst, von innen heraus. Dies geschieht aufgrund ungünstiger Bewertungen wie

- ▶ „Ich schaffe das nicht!“
- ▶ „Was man von mir alles verlangt!“
- ▶ „Was ist, wenn ich durch die Prüfung falle?“ usw.

1 Denken Sie daran:

Stress entsteht in der Regel durch Ihre eigene Bewertung!

Angespannt, nervös, nicht ganz sicher, ob es funktioniert?
Damit umzugehen, das müssen wir lernen.⁴¹

[Jürgen Klopp]

Über die Bewertung von Situationen und das Entstehen von Verhaltensmustern wurde bereits gesprochen. Verhaltensmuster aufgrund negativer Bewertungen lösen also unter Umständen ständig Stressalarm aus. Ihr Unterbewusstsein überprüft nicht die Richtigkeit der Bewertung, sondern spult das entsprechende Programm ab. So kann es passieren, dass Sie aufgrund einer einmal gemachten Bewertung immer wieder in einen Stresszustand geraten.

Angst – ein Teufelskreis

Wenn Sie sich beispielsweise aufgrund einer nicht bestandenen Prüfung für einen schlechten Lerner halten, setzen Sie sich immer wieder größtem Stress aus. Sobald Sie an die Prüfung denken, verspüren Sie verstärkt Stresssymptome wie Übelkeit,

⁴¹ Feldner, Claus: Jürgen Klopp - Kleine Geschichte eines außergewöhnlichen Fußballtrainers, S. 68

Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen usw. Sie fühlen sich krank und verzweifelt. Aus diesen Symptomen folgern Sie, dass diese Situation tatsächlich gefährlich ist. Sie sehen die Angst als Warnung, dass bald etwas Schreckliches geschehen wird. Diese Vorstellung erzeugt noch mehr Angst, und je ängstlicher Sie werden, desto stärker werden die Symptome. Je stärker die Symptome, desto mehr wird Ihre Angst genährt. Sie sind in einem Kreislauf gefangen. Es entsteht Dauerstress. Dieser Prozess findet sowohl auf der unbewussten als auch auf der bewussten Ebene statt.

! Denken Sie daran:

Ihre eigene Bewertung ist ausschlaggebend, ob Sie Angst empfinden!

Versuche herauszufinden, wo das Zentrum deiner Nervosität liegt, woher dieses Gefühl kommt.⁴²

[Muhammad Ali]

Aus unserem Seminaralltag

Damit Ihnen vollkommen klar wird, was alles zu einem Stressalarm führen kann, hier noch einige Beispiele:

Unsere Teilnehmerin Jeannette war Krankenschwester. Sie machte zusätzlich eine Ausbildung als Hebamme. Ihr Alltag war hart, denn sie musste den ganzen Tag arbeiten und trotzdem nebenbei noch für die Prüfung lernen. So war es durchaus verständlich, dass sie eine Bewertung gebildet hatte: „Das kann man nicht schaffen!“ Diese Bewertung löste automatisch Stressalarm aus. Sie litt unter Konzentrationsstörungen und Aggressivität.

⁴² Ali, Muhammad/Durham, Richard: Der Größte, S. 352

Wir hatten eine Teilnehmerin namens Nina, die unter akuten Panikattacken litt. Bei der Stress-Bestandsaufnahme kam heraus, dass die Teilnehmerin in den letzten Wochen als Getränk lediglich Kaffee und Cola zu sich genommen hatte, um wach zu bleiben. Es ist logisch, dass der Körper dadurch in einen akuten Notzustand geriet.

Der Körper benötigt nun einmal ausreichend Flüssigkeit, um zu funktionieren. Fehlt die Flüssigkeit, wird das Blut dickflüssig, der Kreislauf gerät außer Kontrolle, die Denkfähigkeit lässt nach, die Organe werden nicht mehr richtig versorgt. Allerdings benötigt der Körper die richtigen Getränke, wie Wasser, Säfte, Früchtetees u. Ä. Im Fall der Teilnehmerin Nina wehrte sich ihr Unterbewusstsein – es wurde Stressalarm ausgelöst.

Jetzt wird sicher klar, warum Wasser unser wichtigstes Nahrungsmittel ist – die Quelle unseres Lebens.⁴³

[Katarina Witt]

Persönliches Stressmanagement: die praktische Umsetzung

Sie sehen also, wie wichtig es ist, die Funktionsweise Ihres Körpers und Ihrer Psyche zu kennen. Genau wie im Sport, sind beide Anteile gleich wichtig. Dauerhafter Erfolg ist nur machbar, wenn das persönliche Management in Bezug auf die mentale und körperliche Seite ernst genommen wird.

⁴³ Witt, Katarina: Gesund und fit mit Kati Witt, S. 119

Wenn man mental nicht bei der Sache ist, ist es schwierig, sich körperlich fit zu halten. Umgekehrt ist es genauso: Wenn man körperlich nicht fit ist, kann der Kopf noch so wollen, dann ist der Schritt einfach zu langsam. Körper und Kopf – beides spielt in unserem Beruf zusammen.⁴⁴

[Dirk Nowitzki]

Stressmanagement: Wie Spitzensportler mit Stress umgehen

Es ist einleuchtend, dass ein Spitzensportler nur Höchstleistung erzielen kann, wenn es ihm gelingt, sein Stressmanagement in den Griff zu bekommen. Da der Sportler einer Vielzahl von Aufgaben und Herausforderungen gegenübersteht, geht er auch hier ganz systematisch vor. In einem ersten Schritt wird er eine Analyse seiner Lebenssituation vornehmen. Er wirft einen kritischen Blick auf seine einzelnen Lebensbereiche, wie den Sport, die Familie und die Freizeit. Er listet alles auf, was ihn nervt, aufregt, überfordert, aber auch langweilt und eventuell unterfordert. Bei dieser Analyse geht er sehr akribisch vor, denn nur was er erkennt und sich bewusst macht, kann er verändern.

Ich denke, je bereiter man ist, an sich selbst zu arbeiten,
umso besser wird man in allem sein.⁴⁵

[Kelly Slater]

⁴⁴ Nowitzki, Dirk: Nowitzki, S. 251

⁴⁵ Slater, Kelly, with Jarrat, Phil: For The Love, S. 186

Der Sportler kennt also seine Stressbereiche. Für Sie ist eine solche Stressquellenanalyse ebenfalls von entscheidender Bedeutung. Nur wenn Sie sich bewusst machen, was Sie stört und aufregt, können Sie eine Veränderung vornehmen.

Eine klare Analyse trägt dazu bei, gute Entscheidungen für die Zukunft zu treffen.⁴⁶

[Britta Heidemann]

Stressquellen-Analyse

Im Bereich des Spitzensports werden sich diese Erkenntnisse zu Nutze gemacht. Die äußereren, wie auch die inneren Stressquellen werden analysiert und es wird alles daran gesetzt, Abhilfe zu schaffen. Der Sportler wird alles dafür tun, um die bestmöglichen Voraussetzungen für sich zu schaffen.

Aufgabe 1

Arbeitsbogen Nr. 1:

Bestandsaufnahme der eigenen Stressquellen

Beschäftigen Sie sich nun mit Arbeitsbogen Nr. 1 auf Seite 207. Lassen Sie sich Zeit für diese persönliche Analyse. Werfen Sie, genau wie der Sportler, einen Blick auf die Bereiche Schule/Ausbildung/Studium, Familie/Freunde und Freizeit. Schreiben Sie auf, was Sie ärgert, überfordert, wütend oder traurig macht, aber auch, was Sie langweilt und vielleicht unterfordert.



⁴⁶ Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S. 211

Dieser Arbeitsbogen ist für Sie von ausschlaggebender Bedeutung. Er bildet die Grundlage für Ihren Erfolg. Nur wer ein Problem erkennt, kann daran arbeiten. Nachdem Sie Ihre Stressquellen nun kennen, können Sie beginnen, an einem neuen Konzept zu arbeiten. Natürlich ist es zunächst einmal unangenehm, sich die eigenen Stressquellen vor Augen zu führen. Doch ist diese persönliche Analyse ein ganz entscheidender Punkt. Von nun an geht es an die Verbesserung dieser stressge-ladenen Bereiche.

Es kann sich also auszahlen, sich ab und zu durch
unangenehme Dinge durchzukämpfen.⁴⁷

[Britta Heidemann]

Der erfolgreiche Sportler...

- ▶ ... weiß, wie Körper und Geist funktionieren!
- ▶ ... analysiert seine Stressquellen!
- ▶ ... macht sich seinen Einflussbereich bewusst!

... die einzige Person, um die ich mich sorgen kann, bin
ich selbst. Ich kann mich nur so gut es geht vorbereiten,
⁴⁸ das ist alles, was ich beeinflussen kann.

[Michael Phelps]

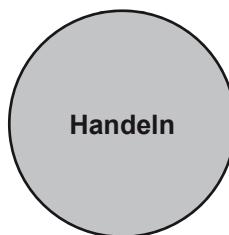
⁴⁷ ebd., S. 31

⁴⁸ Phelps, Michael, with Abrahamson, Alan: No Limits - The Will To Succeed, S. 88

Ihr Einflussbereich – Handeln statt Jammern

Das *Modell des Einflussbereichs*⁴⁹ ist eine erste hilfreiche Maßnahme, um eine Reihe von Stressquellen zu mindern. Das folgende Modell veranschaulicht auf einfache Weise, auf welche Bereiche Sie ihren Fokus legen sollten.

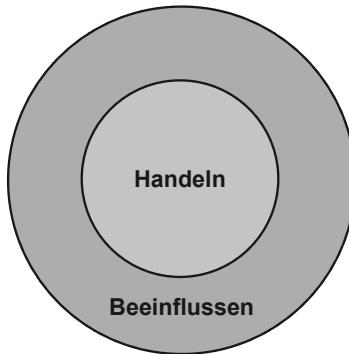
Nehmen Sie zum Beispiel an, nach der Lektüre dieses Buches sind Sie vom Lerntrainingsplan, den Sie zu einem späteren Zeitpunkt kennenlernen, überzeugt. Wenn Sie nach diesem Plan lernen, wird sich schon nach kurzer Zeit ein sehr gutes Gefühl bei Ihnen einstellen. Sie sind ins HANDELN gekommen. Immer dann, wenn Sie sich in einem Bereich befinden, in dem Sie handeln oder etwas machen können, fühlen Sie sich gut. Sie haben alles im Griff und sind sprichwörtlich der „Herr im Haus“.



Ihr Stresslevel ist jetzt auf einem guten mittleren Niveau. Dies macht sich dadurch bemerkbar, dass Sie voller Tatendrang und hochkonzentriert sind.

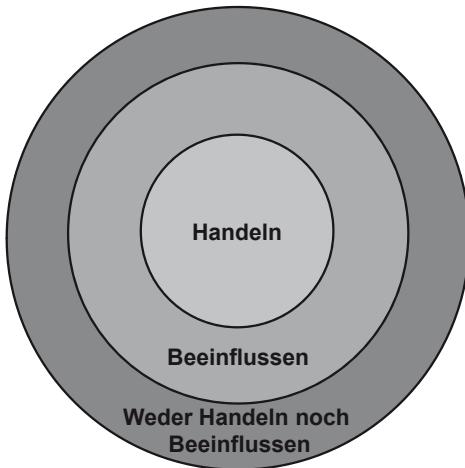
Nun steht Ihre Prüfung unmittelbar bevor. Selbstverständlich steigt Ihr Stresslevel jetzt an. Sie haben sich zwar optimal vorbereitet, doch ob die Prüfung tatsächlich gut verlaufen wird, das können Sie nur noch mäßig BEEINFLUSSEN.

⁴⁹ U.a. gesehen bei Covey, Stephan R.: Circle Of Influence

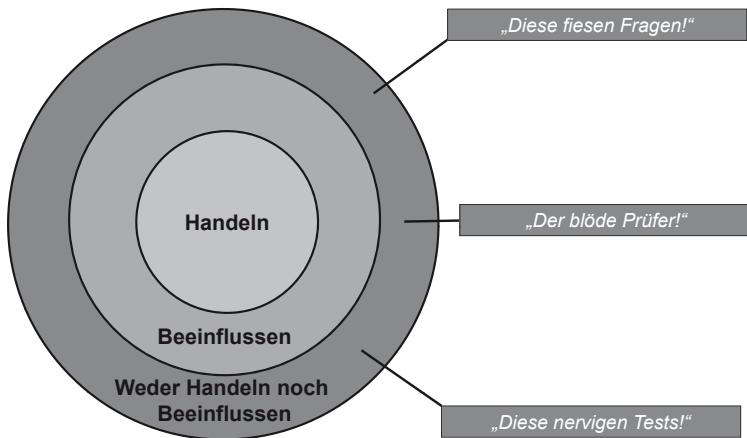


Wenn es sich z. B. um eine mündliche Prüfung handelt, können Sie noch auf Ihre Kleidung, Ihre Mimik, Ihre Körperhaltung achten. Sie können sich um die Konzentration auf den Prüfer bemühen, aber alles andere hängt nun von Unabwägbarkeiten ab. Die Unsicherheit wächst.

Jetzt beginnt die Prüfung. Logischerweise steigt nun Ihr Stress-level rapide an, da Ihr Handlungsspielraum extrem eingeschränkt ist. Sie sind von den Fragen und dem Wohlwollen des Prüfers abhängig. Unter Umständen können Sie WEDER HANDELN NOCH BEEINFLUSSEN. Sie fühlen sich unsicher, teilweise hilflos.



Die typische Reaktion auf Unsicherheit und Hilflosigkeit liegt im Jammern. Vor allem dann, wenn etwas nicht so läuft, wie Sie es eigentlich geplant oder sich gewünscht haben. Im Falle einer unerfreulichen Prüfung könnte ein solches „Jammern“ wie folgt aussehen:



Psychologisch begründet ist diese Reaktion des Jammerns in der Kindheit. Wenn das Kind jammert, also hilflos ist, kommen die Eltern zu Hilfe. Diese Schublade öffnet der Mensch oft unbewusst in schwierigen Situationen. Leider hat dieses Jammern im späteren Leben selten zur Folge, dass irgendeine Hilfestellung erfolgt. Ganz im Gegenteil – durch das Jammern wird das Unterbewusstsein aufgefordert, umgehend Schadensbegrenzung vorzunehmen. Die Folge ist ein erhöhter Stressalarm. Was im Falle von Stressalarm alles passiert, wissen Sie nun bereits. Es werden Stresshormone ausgeschüttet, die den Körper sinnvoll mit dieser „Gefahr“ umgehen lassen wollen: Die Darmtätigkeit wird reduziert, die Rückenmuskulatur ist angespannt usw. Es geht also aufgrund des Jammerns,

oder besser gesagt dieser reaktiven Bewertung, immer weiter bergab.

Wenn du dich wie ein Opfer fühlst, hast du keine Kontrolle über die Situation und dann wird es erst richtig schlecht. Ich musste hart arbeiten, um nicht loszuweinen oder zu jammern...⁵⁰

[Venus Williams]

Wie Sportler ihren Einflussbereich nutzen

Für den Spitzensportler ist es natürlich undenkbar, dass er sich während des Trainings, vor oder während des Wettkampfes gedanklich in diesem äußereren Bereich aufhält. Er weiß, dass Jammern ihn unter Stress setzen wird und dass er mit erhöhtem Stressalarm keine Spitzenleistungen abrufen kann.

Versuchen Sie, sich den unnötigen Stress und Ärger zu ersparen, der entsteht, wenn Sie sich zu sehr mit den äußereren Umständen beschäftigen, die Sie sowieso nicht verändern können...⁵¹

[Britta Heidemann]

⁵⁰ Williams, Venus & Serena, with Beard, Hilary: Venus & Serena - Serving From The Hip, S. 119

⁵¹ Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S. 66

Bodenpunkte versus Standpunkte

Das Ziel eines jeden Spitzensportlers ist der Erfolg bzw., dass er seine Höchstleistung punktgenau abrufen kann. Deshalb macht sich der Sportler zunächst einmal den Unterschied zwischen Boden- und Standpunkten⁵² klar. Aber was sind Boden- und Standpunkte überhaupt?

Standpunkte

Standpunkte sind individuelle Meinungen. Sie sind veränderbar und von Person zu Person verschieden. Während dem einen also etwas gefällt, braucht dies nicht auf einen anderen zu treffen.

- ▶ Meine Mitschüler oder Kommilitonen sind nett!
- ▶ Ich finde diese Fragen total schwer!
- ▶ Ich mag den Prüfer nicht!

Bodenpunkte

Im Gegensatz zu den Standpunkten stehen die Bodenpunkte. Bei den Bodenpunkten handelt es sich um Regeln, Gesetze und Fakten, z. B.

- ▶ die Schul-, Ausbildungs- oder Studienordnung
- ▶ die Prüfungsfragen
- ▶ die Prüfer

Bodenpunkte sind **nicht** veränderbar. Sie sind fest im Boden verankert und können nicht beeinflusst werden. Es ist also müßig, Energie in Bodenpunkte zu vergeuden. Jammern nützt ab-

⁵² U.a. gesehen bei Labaek, Anette

solut nichts. Dadurch wird rein gar nichts verändert. Im Gegen teil, die Situation wird verschärft, der Stressalarm erhöht.

Sie können unabänderliche Tatsachen akzeptieren, oder aber ständig gegen Windmühlen ankämpfen.⁵³

[Katarina Witt]

Der Spitzensportler wird nicht ins Jammern verfallen. Er weiß ganz klar zwischen Boden- und Standpunkten zu unterscheiden. Während er Bodenpunkte sofort akzeptiert und keine weitere Energie an sie verschwendet, wird er sich darum bemühen, möglichst nahe an den Handlungsbereich heranzukommen. Er schaut, wo er handeln oder beeinflussen kann. Im Anschluss daran wird er alles tun, damit sich jede Situation so gut wie möglich für ihn darstellt.

Es hilft nicht, wenn man zu viel darüber diskutiert, entscheidender ist, die Neuerung anzunehmen und so perfekt wie möglich umzusetzen.⁵⁴

[Sebastian Vettel]

Der perfekte Umgang mit Boden- und Standpunkten

Ertappen Sie sich also beim Jammern, dann fragen Sie sich: Ist der Grund dafür ein Boden- oder ein Standpunkt?

Handelt es sich um einen Bodenpunkt, dann gilt es, ihn zu akzeptieren: Es ist, wie es ist!

So isses' eben.⁵⁵

[Katarina Witt]

⁵³ Witt, Katarina: Gesund und Fit mit Kati Witt, S.127

⁵⁴ Vettel, Sebastian: Tagebuch auf www.sebastianvettel.de, Eintrag Samstag 25. Juni 2011

⁵⁵ Witt, Katarina: Zwischen Pflicht und Kür, S.23

Ist der Grund für Ihr Gejammer allerdings ein Standpunkt, dann überlegen Sie sich, wo und wie Sie handeln oder die Situation beeinflussen können!

... Was muss ich hinnehmen? Wie gehe ich mit der Situation um, damit am Ende ein möglichst positives Ergebnis herauskommt.⁵⁶

[Britta Heidemann]

1 Denken Sie daran:

Bodenpunkte gilt es zu akzeptieren: Es ist, wie es ist!
Standpunkte: Sie können handeln oder beeinflussen!

Du kannst nicht kontrollieren, was andere Menschen tun oder sagen. Also verlasse diesen Bereich und konzentriere dich auf deine persönliche Bestleistung.⁵⁷

[Venus Williams]

Aufgabe 2 **Arbeitsbogen Nr. 2:** **Ihre Bodenpunkte-Stressquellen**



Beschäftigen Sie sich nun mit Arbeitsbogen Nr. 2 auf Seite 210. Schauen Sie nochmals auf die Stressquellen, die Sie in Arbeitsbogen Nr. 1 aufgelistet haben. Bei welchen Ihrer Stressquellen handelt es sich um Bodenpunkte?

⁵⁶ Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S. 128

⁵⁷ Williams, Venus & Serena, with Beard, Hilary: Venus & Serena - Serving From The Hip, S. 37

In der Ruhe liegt die Kraft: Entspannen Sie sich

Sie haben sich nun intensiv mit Ihren Stressquellen beschäftigt. Vielleicht sind Sie bereits zu der Erkenntnis gelangt, dass Sie sich sehr oft über Dinge aufregen, die Sie gar nicht ändern können. Dies ist ein wichtiger Schritt, denn Sie sollten Ihr persönliches Management sehr ernst nehmen. Es gilt, die eigenen Emotionen mehr und mehr zu steuern, damit Sie ruhig und gelassen an das ‚Unternehmen Prüfung‘ herangehen können.

Mein Job ist es, mich darauf zu konzentrieren, die
beste Serena zu sein, die ich sein kann ...⁵⁸

[Serena Williams]

Viele Stressquellen wie Lärm, Verkehr, Prüfungstermine, Lernen, Mitschüler etc. müssen Sie also als Bodenpunkte anerkennen – Es ist, wie es ist! Beim Umgang mit diesen Bodenpunkt-Stressquellen können Ihnen oft Entspannungstechniken helfen.

Sportler achten im besonderen Maße auf ihr Entspannungskonzept. Nur ein entspannter Körper ist in der Lage, Höchstleistungen zu erbringen. Erfolgreiche Sportler beherrschen deswegen Entspannungstechniken, die sie regelmäßig anwenden.

In der Ruhe liegt die Kraft - auch am Ende der Saison.⁵⁹

[Sebastian Vettel]

Auch für Sie ist das Entspannungstraining ein wichtiger Baustein bei der Prüfungsvorbereitung. Prüfungen sind nun einmal aufregend, da führt kein Weg daran vorbei. Sie müssen stundenlang lernen, denn schließlich wird ja Ihr Leistungsstand ab-

⁵⁸ ebd., S. 53

⁵⁹ Vettel, Sebastian: Tagebuch auf www.sebastianvettel.de, Eintrag Freitag 23. November 2012

gefragt – da ist es normal, dass Ihr Körper mit Stresssymptomen reagiert. Wichtig ist nur, dass Sie Ihr Stressemppfinden im Griff behalten, dass Sie Herr der Lage bleiben.

Ein kühler Kopf kann der Schlüssel zum Erfolg sein.⁶⁰

[Sebastian Vettel]

Es ist deshalb sinnvoll, eine Entspannungsmethode zur Hand zu haben, auf die Sie immer zurückgreifen können. Am Ende des Buches stellen wir Ihnen mehrere Entspannungs- und Atemtechniken vor. Suchen Sie sich die Methode aus, die am besten zu Ihnen passt, und bauen Sie diese Entspannungselemente dann in Ihr tägliches Leben ein. Nehmen Sie die Entspannungsübungen ernst. Mit Entspannung können Sie in Ihrem Leben wirklich etwas verändern! Ihr Unterbewusstsein wird mit gezielten Entspannungsformeln dazu gebracht, mit Ruhe zu reagieren. Dadurch entspannt sich ihr gesamter Organismus.

❶ Denken Sie daran:

Entspannungsübungen bewirken sehr viel – vorausgesetzt, Sie führen sie täglich durch!

Normalerweise bin ich, nachdem ich aus dem Wasser komme, total erschöpft. Ich schlafe wie ein Stein und man könnte mir eine Goldmedaille für Power Napping geben.⁶¹

[Michael Phelps]

⁶⁰ Vettel, Sebastian: Tagebuch auf www.sebastianvettel.de, Eintrag Samstag 17. November 2012

⁶¹ Phelps, Michael, with Cazeneuve, Brian: Beneath The Surface, S.4

Verhaltensänderung – Der optimale Weg zum Ziel

Die meisten Stressquellen entstehen jedoch durch die eigene Bewertung: Sie stufen eine Anforderung als bedrohlich, gefährlich oder nicht machbar ein, dadurch kommt es zum Stressalarm – auch wenn die tatsächliche Gefahr gar nicht so groß ist. Es handelt sich dabei also um Standpunkt-Stressquellen, die Sie durch eine neue und bessere Bewertung verändern können.

Die Dinge sind meistens gar nicht so schlimm,
wie wir sie uns immer vorstellen⁶²

[Venus Williams]

Schweinehund und Co. – der Innere Dialog

Damit Sie die Stressquellen, die durch Ihre persönlichen Standpunkte entstehen, optimal bearbeiten können, sollten Sie sich nochmals einige Fakten menschlichen Verhaltens bewusst machen.

⁶² Williams, Venus & Serena, with Beard, Hilary: Venus & Serena - Serving From The Hip, S. 114

Ihr Innerer Dialog

Wie bereits erwähnt, führen Sie ständig einen inneren Dialog mit sich selbst. Dabei unterhalten Sie sich unentwegt mit Ihren verschiedenen Anteilen, denn jeder Mensch vereint verschiedene Aspekte in sich. Da gibt es in jedem von uns den Starken, den Schwachen, den Mutigen, den Feigen, den Fleißigen, den Faulen, den Kämpfer, den Jammerer, den Klugen, den Dummen, den Guten und den Bösen. Je nach Situation, aber auch durch Erziehung, Erfahrung und Lebensumstände haben bestimmte Anteile die Vormachtstellung und deren Bewertung setzt sich durch.

Im Dialog mit Katarina, der Verletzten, hat
Katarina, die Vernünftige, gewonnen.⁶³

[Katarina Witt]

Der „Innere Schweinehund“

Leider ist es oft so, dass die schwachen, faulen und feigen Anteile in uns Oberhand gewinnen. Ist dies der Fall, sagen viele Menschen, dass der „Innere Schweinehund“ dafür die Verantwortung trägt. Mit dieser humorvollen Versinnbildlichung des „Inneren Schweinehunds“, die es übrigens nur in deutschsprachigen Ländern gibt, kann der Vorgang eines inneren Dialoges allerdings sehr gut vor Augen geführt werden.

Eigentlich ist der „Innere Schweinehund“ nicht schlecht für Sie. Er möchte Sie vor Überlastung und Stress bewahren. Das Dumme an diesem inneren Gesellen ist jedoch, das er sich *immer* dann meldet, wenn Sie vor Herausforderungen oder eher

⁶³ Witt, Katarina: Zwischen Pflicht und Kür, S.21

unangenehmen Dingen stehen. Er mag es gerne gemütlich und hasst jegliche Veränderung. Herausforderungen und Anstrengungen sind ihm absolut zuwider.



„Innere Schweinehund“-Argumente

Der „Innere Schweinehund“ hat es in sich. Er arbeitet mit ausgefeilten Tricks. Immer, wenn Sie sich aufraffen wollen, endlich mal ins Handeln zu kommen, suggeriert er Ihnen schlagkräftige Argumente, wie

- ▶ „Ich habe ja noch Zeit!“
- ▶ „Ich habe keine Lust!“
- ▶ „Was soll das Ganze?“
- ▶ „Lass morgen mit allem anfangen!“

Sie kämpfen mit einem Gegner, der sehr stark sein kann. Der Gegner ist zwar unsichtbar, aber allgegenwärtig und bekannt unter dem schönen Namen innerer Schweinehund. Er flüstert Ihnen viele Ausreden ins Ohr.⁶⁴

[Katarina Witt]

Leider ergeben sich die meisten Menschen nur gar zu schnell den „Inneren Schweinehund-Argumenten“. Und schon ist das Buch zugeklappt und das Vorhaben, etwas zu lernen, ein weiteres Mal aufgeschoben. Bisher hat es ja auch immer so funktioniert.

Man hat nicht immer Lust, aber man muss sich überwinden. Es lohnt sich nämlich, nachher den Stolz zu empfinden, durchgehalten zu haben.⁶⁵

[Britta Heidemann]

... die eine Sache, die bei allen erfolgreichen Menschen gleich ist: Sie machen sich Dinge zur Gewohnheit, die erfolglose Menschen nicht gerne erledigen. ... mach es dir zur Gewohnheit, Dinge zu erledigen, die andere nicht erledigen wollen.⁶⁶

[Michael Phelps]

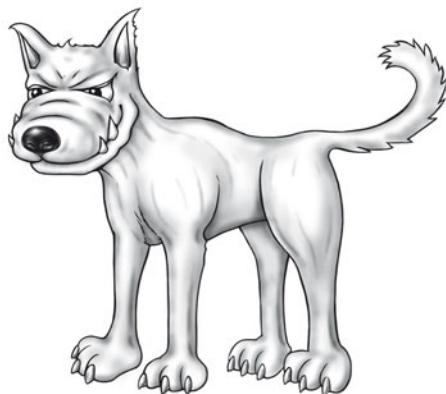
Der „Innere Kampfhund“[®]

Es gibt allerdings noch einen weiteren inneren Gesellen, der viel Schaden anrichten kann. In unseren Seminaren nennen wir ihn den „Inneren Kampfhund“[®].

⁶⁴ Witt, Katarina: Gesund und Fit mit Kati Witt, S.58

⁶⁵ Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S. 35

⁶⁶ Phelps, Michael, with Abrahamson, Alan: No Limits - The Will To Succeed, S. 108



Dieser Bursche ist das Gegenteil vom „Inneren Schweinehund“. Er ist ebenso eine Versinnbildlichung von gewissen zuvor besprochenen Anteilen in uns selbst. Die Aufgabe des „Inneren Kampfundes“⁶⁷ ist eigentlich, für den richtigen Antrieb und die Motivation zu sorgen. Diese Aufgabe nimmt er allerdings sehr ernst. Er ist humorlos und sieht in vielen Dingen ein Problem. Seine Charaktereigenschaften lassen sich sehr gut mit Überaktionismus und Perfektionismus beschreiben. Ganz nach Kampfhund-Manier verbeißt er sich gern in Probleme. Er ist nie mit etwas zufrieden.

Ich machte mir selbst so viel Druck, dass es mich davon abhielt, frei zu surfen.⁶⁷

[Kelly Slater]

⁶⁷ Slater, Kelly, with Borte Jason: Pipe Dreams, S.111

„Innere Kampfhund“®-Argumente

Der „Innere Kampfhund“® arbeitet ähnlich wie der „Innere Schweinehund“ – auch er suggeriert Ihnen ganz subtil seine Meinung. Sie stecken mitten in der Prüfungsvorbereitung und haben schon stundenlang gelernt, dennoch kommt der „Innere Kampfhund“® mit Argumenten wie:

- „Was wäre, wenn es schief geht?“
- „Ich habe so viele Lücken!“
- „Das ist längst noch nicht genug!“
- „Pausen kann ich mir nicht erlauben!“

Leider richtet der „Innere Kampfhund“® oft noch mehr Schaden an als der „Innere Schweinehund“. Er versetzt Sie permanent in Stressalarm. Da der „Innere Kampfhund“® nur problemorientiert arbeitet, treibt er Sie zwar zu Höchstleistungen an, doch diese Höchstleistungen müssen teuer bezahlt werden – denn Dauerstress macht Sie krank!

Immer nur verbissen weiterzumachen, endet mit ziemlicher Sicherheit entweder im Burnout, oder in einer dauerhaften

Unzufriedenheit, weil man den eigenen Ansprüchen im ausgepowerten Zustand nicht mehr gerecht werden kann.⁶⁸

[Britta Heidemann]

! Denken Sie daran:

Der „Innere Schweinehund“ und der „Innere Kampfhund“® können einerseits viel Schaden anrichten, uns aber auch zum Erfolg verhelfen! Da sie uns sowohl schützen als auch antreiben, ist es oft schwierig, sie richtig zu „erziehen“.

Es geht nur um die richtige Balance.⁶⁹

[Kelly Slater]

⁶⁸ Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S. 229

⁶⁹ Slater, Kelly, with Jarrat, Phil: For The Love, S. 80

Aufgabe 3

Arbeitsbogen Nr. 3:

Aufspüren des inneren Dialoges



Beschäftigen Sie sich nun mit Arbeitsbogen Nr. 3 auf Seite 211. Sie finden auf diesem Arbeitsbogen Nr. 3 eine Vielzahl von „Inneren Schweinehund“- und „Inneren Kampfhund“[®]-Argumenten. Welche Aussagen kommen Ihnen sehr bekannt vor?

Sie wissen nun, ob Sie eher vom „Inneren Schweinehund“ aufgehalten oder vom „Inneren Kampfhund“[®] unentwegt angetrieben werden. Jetzt wissen Sie auch, mit welchen Sprüchen sich Ihr „Innerer Kampf“ oder „Schweinehund“ bei Ihnen zu Wort melden. Werden Sie aufmerksam, wenn Sie sich bei entsprechenden Aussagen ertappen.

Es ist klar, dass ein erfolgreicher Leistungssportler weder zu der reinen „Innerer Schweinehund“-Gruppe noch zur reinen „Innerer Kampfhund“[®]-Gruppe gehören darf. Ein Sportler, der sich vom „Inneren Schweinehund“ steuern ließe, wäre allenfalls ein Hobbysportler, wahrscheinlich noch nicht einmal das.

Doch ein erfolgreicher Sportler kann auch nicht nur vom „Inneren Kampfhund“[®] gesteuert sein, denn dann würde er sich unter einen zu hohen Druck setzen. Das zwangsläufige Resultat wäre Dauerstress – und Dauerstress blockiert Spitzenleistung.

... ich lernte, mich selbst zu beruhigen.⁷⁰

[Michael Phelps]

Es war ein langer Prozess, bis ich lernte, dass in der Ruhe Kraft liegt.⁷¹

[Britta Heidemann]

⁷⁰ Phelps, Michael, with Cazeneuve, Brian: Beneath The Surface, S.152

⁷¹ Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S. 87

Der Spitzensportler achtet also darauf, dass sowohl der „Innere Schweinehund“ als auch der „Innere Kampfhund“® jeweils zu ihrem Recht kommen. Er muss sozusagen dafür sorgen, dass diese beiden „Inneren Haustieren“ in friedlicher Koexistenz leben. Während der „Innere Schweinehund“ also für Pausen, Leichtigkeit und Humor verantwortlich ist, sorgt der „Innere Kampfhund“® für den Antrieb, das Durchhaltevermögen, den Kampfgeist und den Ehrgeiz. Nur in der ausgewogenen Kooperation dieser beiden inneren Gesellen kann Höchstleistung entstehen.

❶ Denken Sie daran:

Der „Innere Schweinehund“ steht für Ihre Unlust.

Der „Innere Kampfhund“® steht für Ihre Angst.

Unlust und Angst sind Ihre Erfolgskiller Nummer 1.

Wie immer im Leben kommt es auf ein gesundes Gleichgewicht an: auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Muße, zwischen Anspannung und Entspannung.⁷²

[Katarina Witt]

Wenn Sie Ihre Prüfung gezielt angehen wollen, dann gilt: Den

- „Inneren Schweinehund“ und „Inneren Kampfhund“® aufspüren.
- „Inneren Schweinehund“ und „Inneren Kampfhund“® überprüfen. Will er Sie schützen oder antreiben?
- „Inneren Schweinehund“ und „Inneren Kampfhund“® an die Leine nehmen und Ihre Prüfung optimal angehen.

... ich ruhe mich aus und entspanne, weil ich weiß, dass die harte Arbeit getan ist und nun der schöne Teil, die Anspannung des Wettkampfs, vor mir liegt.⁷³

[Michael Phelps]

⁷² Witt, Katarina: Gesund und Fit mit Kati Witt, S.124

⁷³ Phelps, Michael, with Cazeneuve, Brian: Beneath The Surface, S.3

Damit Sie auf Dauer erfolgreich sein können, ist es also wichtig, Ihre inneren Dialoge ganz bewusst zu steuern. Wir möchten Sie dazu bringen, immer öfter darauf zu achten, mit welchen inneren Bewertungen Sie ihre Aufgaben erledigen. Dies ist zunächst schwierig, aber wie Sie an den Beispielen der Sportler gut erkennen können, durchaus machbar.

Sich im Gefecht durchzubeißen und gegen den inneren Widerstand anzukommen, ist eine Kunst für sich.⁷⁴

[Britta Heidemann]

Der erfolgreiche Sportler ist sich bewusst, dass negative innere Dialoge negative Ergebnisse hervorbringen. Er achtet deshalb ganz genau auf seine inneren Dialoge. So wird er seine Bewertungen in Bezug auf

- ▶ seine Person,
- ▶ seine Fähigkeiten,
- ▶ seine Erfolgsaussichten

immer aufspüren, hinterfragen und bei Bedarf positiv umformulieren. Er kommt sich also zunächst selbst auf die Schliche und analysiert selbstkritisch die eigenen Gedanken.

Ich hinterfrage absolut alles. Ich betrachte alles aus allen Winkeln und versuche so, die Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu sehen.⁷⁵

[Kelly Slater]

⁷⁴ Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S. 143

⁷⁵ Slater, Kelly, with Jarrat, Phil: For The Love, S. 156

Aufgabe 4

Arbeitsbogen Nr. 4: Entstehung von Verhaltensmustern



Beschäftigen Sie sich nun mit Arbeitsbogen Nr. 4 auf Seite 214. Versetzen Sie sich in die entsprechende Situation: Was denken Sie in Bezug auf die Prüfung, in Bezug auf Ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit, in Bezug auf Ihre eigene Person? Spüren Sie alle negativen inneren Dialoge auf.

Sie haben sich nun Ihren inneren Dialog bewusst gemacht. Sie haben auch erkannt, welche Emotionen dadurch hervorgerufen werden. Es kann sein, dass Sie sich jetzt schlecht fühlen. Das ist ganz natürlich. Dieser Arbeitsbogen hat Sie ja förmlich auf diesen negativen Bereich aufmerksam gemacht. Aber gedulden Sie sich noch ein wenig, denn gleich wird sich einiges ändern.

Die STOPP-Technik

Der erfolgreiche Leistungssportler muss alles daran setzen, dass sein gesamter Organismus auf Knopfdruck Höchstleistung erbringt. Er braucht also kurze und schnell wirksame Mechanismen, auf die er jederzeit zurückgreifen kann. Der Spitzensportler wird deshalb jeden Gedanken an Unlust und Misserfolg sofort aufs Schärfste unterbinden – und zwar mit einem einzigen Wort: STOPP!

Dieses Wort begleitet ihn, er wird es so lange immer wieder benutzen, bis er seine Gedanken unter Kontrolle hat. Er wird eine liebevolle Strenge in Bezug auf seine inneren Dialoge anden Tag legen und genau darauf achten, wie diese Dialoge aussehen.

Rot stoppt mich und meine Gedanken.⁷⁶

[Katarina Witt]

Dies gilt ab sofort auch für Sie:

- ▶ Unterbinden Sie jegliche Katastrophenideen: STOPP!
- ▶ Beenden Sie Unlustgedanken unverzüglich: STOPP!
- ▶ Seien Sie streng mit sich selbst! Sie wissen, dass alle negativen Gedanken nur in eine Sackgasse führen – also: STOPP!

Bleiben Sie aber nicht bei dem Stopp-Schild stehen, sondern ersetzen Sie die negativen Gedanken durch positive.

Du musst sie aus deinem Kopf verjagen und sie mit positiven Gedanken ersetzen.⁷⁷

[Serena Williams]

Die Mut- und Anfeuerungssätze

Ein erfolgreicher Sportler weiß, wie wichtig positive Gedanken sind, denn sie geben ihm die nötige Kraft, um Höchstleistungen zu erbringen. Deshalb hat er sich eine Reihe von persönlichen Mut- und Anfeuerungssätzen zurechtgelegt, die er sich immer wieder aufsagt. Diese Sätze begleiten ihn auf seinem schweren Weg und feuern ihn an oder beruhigen ihn.

⁷⁶ Witt, Katarina: Zwischen Pflicht und Kür, S.253

⁷⁷ Williams, Venus & Serena, with Beard, Hilary: Venus & Serena - Serving From The Hip, S. 9

Ich bin der Größte!⁷⁸
Ich bringe die Erde zum Beben!

[Muhammad Ali]

Jetzt-erst-recht!⁷⁹

[Vitali Klitschko]

Ich bin komplett ausgeglichen.⁸⁰

[Jürgen Klopp]

Ich tu' mein Bestes...⁸¹

[Katarina Witt]

Go, do it.⁸²

[Dirk Nowitzki]

Ich kann, ich will, ich schaffe es.⁸³

[Britta Heidemann]

Komm gewinn das Ding.⁸⁴

[Kelly Slater]

⁷⁸ ebd., S. 75.

⁷⁹ Klitschko Vitali u. Wladimir, mit Sellin, Fred: Unter Brüdern, S. 95

⁸⁰ Feldner, Claus: Jürgen Klopp - Kleine Geschichte eines außergewöhnlichen Fußballtrainers, S. 160

⁸¹ Witt, Katarina: Zwischen Pflicht und Kür, S.164

⁸² Nowitzki, Dirk: Nowitzki, S. 39

⁸³ Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S.156

⁸⁴ Slater, Kelly, with Borte Jason: Pipe Dreams, S. 108

Aufgabe 5

Arbeitsbogen Nr. 5:

Ihre persönlichen Mut- und Anfeuerungssätze



Auf Seite 215 können Sie sich einen oder mehrere Mut- und Anfeuerungssätze aussuchen, die zu Ihnen passen. Diese Sätze von erfolgreichen Spitzensportlern haben sich in unzähligen Wettkämpfen und langen Trainingseinheiten als sehr wirksam erwiesen.

Selbstverständlich können Sie für sich auch eigene Sätze kreieren. Dabei sollten Sie allerdings drei Spielregeln beachten. Ihr Mut- und Anfeuerungssatz sollte ...

1. in der Gegenwart formuliert sein.
2. keine Verneinung enthalten.
3. das gewünschte Ziel klar beschreiben.

Mentales Training – das Geheimnis der Sieger

Ein Sportler perfektioniert also nicht nur seine körperlichen Fähigkeiten, sondern bereitet sich auch psychisch darauf vor, im Wettkampf sein Bestes zu geben. Er weiß, dass seine innere Stimme über Erfolg oder Misserfolg entscheiden wird. Er trainiert deshalb seinen inneren Dialog, so dass er sich selber optimal unterstützen kann. Um mit dem enormen Druck umzugehen, braucht der Spitzensportler also neben dem körperlichen auch einen mentalen Trainingsplan.

Ich habe daran gearbeitet, mental stark zu sein ... schon Wochen vor dem Turnier sagte ich mir immer und immer wieder, „Ich werde gewinnen. Ich werde gewinnen.“⁸⁵

[Serena Williams]

Wie mit der Kontrolle der eigenen Gedanken sogar olympisches Gold gewonnen werden kann, ist sehr schön an der Geschichte der deutschen Degenfechterin Britta Heidemann zu erkennen. In ihrer Autobiographie *Erfolg ist eine Frage der Haltung* beschreibt sie ihre gedankliche Auseinandersetzung in ihrem olympischen Finale in Peking.

Nie vorher oder nachher wurde mir so deutlich wie in diesem Gefecht, was das Wort „Fokus“ wirklich bedeutet und wie extrem konzentriert man als Mensch sein kann. Aufgefallen ist es mir in dem Moment, in dem ich den Fokus verloren hatte und mich durch kontinuierliches positives Zureden – „Konzentrier dich, komm schon, weiter jetzt“ – wieder in den Zustand zurückversetzt habe.⁸⁶

[Britta Heidemann]

Genau dieser Fokus durch das eigene positive Zureden bescherten ihr dann auch den verdienten Olympiasieg in Peking.

Blenden Sie negative Gedanken aus, konzentrieren Sie sich auf das Positive. Ich sage häufig zu mir selbst immer die Worte: „Ich kann, ich will, ich schaffe es.“ Bei bzw. vor den Wettkämpfen rede ich quasi ständig mit mir selbst, um die Gedanken zu steuern und in die richtige Richtung zu lenken.⁸⁷

[Britta Heidemann]

⁸⁵ Williams, Venus & Serena, with Beard, Hilary: Venus & Serena - Serving From The Hip, S. 9

⁸⁶ Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S.154

⁸⁷ ebd., S.156

Britta Heidemann gilt als die erste Degenfechterin, die die Titel Weltmeister, Europameister und Olympiasieger zur gleichen Zeit innehatte. Dabei macht sie aus dem Geheimnis ihres Erfolges keinen Hehl. Ganz klar bezieht sie sich auf ihre mentale Einstellung und die Vorgehensweise des Austauschs von negativen mit positiven Gedanken.

Sich selbst zu motivieren, sich auf seine Stärken zu besinnen, sich positiv zuzureden und dabei nicht in Selbstzweifel oder Selbstbeschimpfungen zu verfallen, ist für mich eines der wichtigsten Rezepte zum Erfolg. Gehen Sie bewusst mit ihrem mentalen Zustand um – Sie können ihn durch positive Selbstgespräche beeinflussen.⁸⁸

[**Britta Heidemann**]

Dies gilt auch für Sie! Sie haben sich verschiedene Mut- und Anfeuerungssätze ausgesucht. Diese Sätze gilt es zu trainieren. Seien Sie dabei ausdauernd! Je öfter Sie sich diese Sätze vorsagen, desto schneller und besser wirken sie! Denken Sie dabei immer wieder an den Sportler!

Aufgabe 6

Arbeitsbogen Nr. 6: Ihre Verhaltensänderung



Schauen Sie sich auf Seite 218 an, was passiert, wenn Sie an Stelle des bisherigen negativen Dialoges nun einen Ihrer Mut- und Anfeuerungssätze konsequent aufsagen. Wählen Sie die gleiche Situation wie in Arbeitsbogen Nr. 4.

⁸⁸ ebd., S.156

❶ Denken Sie daran:

Sie müssen Ihre Gedanken disziplinieren, um Erfolg zu haben!

Diese Erkenntnis ist ein ganz wichtiger Punkt.

Sie legt das Fundament für Ihre erfolgreiche Prüfung!

Wenn du kein gutes Fundament hast, kannst du dich schnell verlieren.⁸⁹

[Kelly Slater]

Durch das Einüben mentaler Strategien werden Sie in der Lage sein:

- ▶ absolut in der Gegenwart zu bleiben,
- ▶ Misserfolgs- oder Unlustgedankengedanken auszublenden,
- ▶ eine Siegermentalität zu mobilisieren
- ▶ Konzentration punktgenau einzusetzen

❶ Denken Sie daran:

Wenn Sie das mentale Training ernst nehmen, werden Sie mit Höchstleistung und Erfolg belohnt!

Ich bin keiner, der vor Selbstbewusstsein strotzt, mein Selbstvertrauen musste ich mir erst hart erarbeiten.⁹⁰

[Dirk Nowitzki]

Aufspüren der negativen Dialoge

Damit Sie sich dauerhaft positiv beeinflussen können, ist es wichtig, dass Sie, genau wie der Sportler, Ihren negativen Dialogen immer wieder auf die Schliche kommen. Beobachten Sie

⁸⁹ Slater, Kelly, with Borte Jason: Pipe Dreams, S. 150

⁹⁰ Nowitzki, Dirk: Nowitzki, S. 164

sich deshalb über einen längeren Zeitraum und halten Sie die negativen Bewertungen schriftlich fest.

Fragen Sie sich immer wieder: „Sind diese Gedanken hilfreich für mich? Bringen sie mich weiter oder blockieren sie mich?“

Der erfolgreiche Sportler nutzt jede Gelegenheit, um seine mentalen Strategien zu verinnerlichen.

Die gedankliche Einstellung auf eine wichtige Situation
und die Beschäftigung damit im Vorfeld sind von
enormer Bedeutung für den späteren Erfolg.⁹¹

[Britta Heidemann]

■ Denken Sie daran:

**Negative Gedanken erzeugen negative Energie –
positive Gedanken erzeugen positive Energie!**

... positives Denken hat nichts mit dieser Alles-wird-gut-Mentalität zu tun. Es bedeutet viel mehr: Ich denke produktiv. Ich schaue nach vorne. Ich suche nach Lösungen, wie ich meine Ziele erreichen kann.⁹²

[Katarina Witt]

Aufgabe 7

Schreiben Sie mit einem dicken schwarzen Stift Ihre Mut- und Anfeuerungssätze auf Karteikarten. Verteilen Sie diese Karten in Ihrer Wohnung. Hängen Sie sie so auf, dass Sie immer wieder mit ihnen konfrontiert werden. Die Sätze sollen Ihnen in Fleisch und Blut übergehen.

Tun Sie diese Übung nicht als Firlefanz ab! Es ist wichtig, dass Sie den Sinn dieser Maßnahme verstehen: Durch diese

⁹¹ Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S.149

⁹² Witt, Katarina: Gesund und Fit mit Kati Witt, S. 24ff

Karten wird Ihr Unterbewusstsein mehr und mehr positiv beeinflusst!

Ich riss den Artikel heraus und klebte ihn an die Decke genau über meinem Bett. Jeden Morgen, wenn ich aufwachte, war das erste, was ich sah, dieses Foto. Jeden Morgen war dieses Foto ein Tritt in meinen Allerwertesten. Es ließ mich auf Hochtouren laufen. Es motivierte mich.⁹³

[Michael Phelps]

Das Armband trägt man am Puls, man fühlt es, jeder sieht es, wir hatten zwei Sprüche für die Mannschaft drauf, einer heißt: „Wir sind stark und wollen immer gewinnen“ und wir hatten einen persönlichen Spruch für jeden einzelnen Spieler.⁹⁴

[Jürgen Klopp]

Aufgabe 8

Suchen Sie sich Ihren Favoriten aus Ihren Mut- und Anfeuerungssätzen aus. Sagen Sie sich diesen Satz abends vor dem Einschlafen und morgens nach dem Aufwachen vor. Je öfter Sie diesen Satz wiederholen, umso stärker wird er von Ihrem Unterbewusstsein akzeptiert.

⁹³ Phelps, Michael, with Abrahamson, Alan: No Limits - The Will To Succeed, S. 194

⁹⁴ Feldner, Claus: Jürgen Klopp - Kleine Geschichte eines außergewöhnlichen Fußballtrainers, S. 72

Fazit:

Ihr Trainingsplan für Strategie I: Die Erkenntnis

- ▶ Denken Sie an den Zusammenhang von Körper und Geist. Ihre Gedanken beeinflussen Ihren Körper und Ihre Körperhaltung beeinflusst Ihr Denken.
- ▶ Ihr innerer Dialog, also Ihre Bewertungen, entscheiden über Ihre Lebenshaltung und damit über Ihre Weichenstellungen im realen Leben. Rufen Sie sich in Erinnerung: Situation → Bewertung → Emotion → Verhalten.
- ▶ Sie richten sich unzählige Schubladen ein – es entstehen Verhaltensmuster, die immer wieder abgespult werden.
- ▶ Ihr Unterbewusstsein setzt alles um, was Sie denken und sagen. Es stellt nichts in Frage!
- ▶ Bewertet das Unterbewusstsein eine Situation als gefährlich, wird Stressalarm ausgelöst.
- ▶ Ertappen Sie sich bei negativen Gedanken, so sagen Sie laut und deutlich: „STOPP!“ Machen Sie sich klar, dass negative Gedanken Stress-Alarm auslösen.
- ▶ Anstelle der negativen Gedanken, folgt nach dem STOPP direkt einer Ihrer Mut- & Anfeuerungssätze. Diese Sätze werden Sie zu einer erfolgreichen Prüfung führen.
- ▶ In Ihrem Leben haben Sie es immer wieder mit Boden- und Standpunkten zu tun.
- ▶ Bodenpunkte gilt es zu akzeptieren – Es ist, wie es ist!
- ▶ Richten Sie Ihre Energie auf die Standpunkte – hier können Sie handeln!
- ▶ Nehmen Sie Ihren „Inneren Schweinehund“ und „Inneren Kampfhund“® an die Leine – Unlust und Angst sind Ihre Erfolgsskiller.
- ▶ Regelmäßige (tägliche) Entspannungs- und Atemübungen unterstützen Ihre neuen Bewertungen.
- ▶ Machen Sie sich klar, dass einzig und allein Sie für Ihr Leben verantwortlich sind. Niemand anderes als Sie selbst wird Ihre Prüfung schreiben.



<http://www.springer.com/978-3-658-00013-4>

Bestanden wird im Kopf!

Von Spitzensportlern lernen und jede Prüfung erfolgreich bestehen

Mortan, G.; Mortan, F.

2013, XVII, 226 S. 23 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-00013-4