2407, Mentale Stärke im Wettkampf: Routinen für Bestleistungen
Anja Ofenstein
Sonntag, 22.11.2026 I 15:30 – 17:00 Uhr

Mentale Stärke im Wettkampf: Routinen für Bestleistungen

Mentale Stärke im Sport

Wohingegen Sportler*innen meist sehr viel Zeit und Energie auf das körperliche Training für einen Wettkampf investieren, kommt die mentale Vorbereitung meist zu kurz. Doch letztendlich können beide als zwei Seiten einer Medaille gesehen werden - denn so wie ein Wettkampf ohne körperliche Leistungsfähigkeit nicht gewonnen werden kann, gilt das ebenso für die mentalen Fähigkeiten. Der Begriff *Mentale Stärke* beschreibt dabei, wie gut ein*e Sportler*in die „psychischen Anforderungen in Training und Wettkampf“ [(1)] bewältigen kann, d.h. *die eigene Leistung auch in Drucksituationen bewusst abrufen* kann [(1, 2, 3)]. Mentale Stärke wird Sportler*innen dabei nicht einfach in die Wiege gelegt, sondern muss über die sportliche Karriere bewusst und gezielt trainiert werden. Dazu gehört es, dass bereits im Training an verschiedenen mentalen Techniken für den Wettkampftag gearbeitet wird und dass der Wettkampf anschließend ausgewertet und reflektiert wird, um zukünftig noch weiter an der eigenen mentalen Stärke zu arbeiten.

Die persönliche Bestleistung

So unterschiedlich wie jede*r Sportler*in ist, so individuell ist auch der *optimale mentale Zustand, den ein*e Sportler*in braucht, um die persönliche Bestleistung abzurufen*. Zunächst ist es also wichtig, zu reflektieren und herauszufinden, unter welchen Umständen und Bedingungen ein Wettkampf in der Vergangenheit besonders gut verlief: Wie war das optimale Maß zwischen Aktivierung und Entspannung? Welche Emotionen waren hilfreich und welche behinderten die eigene Leistung (siehe auch: *Individual Zones of Optimal Functioning* [(4)])? Wie war es hinsichtlich Konzentration, Selbstvertrauen, …? Nur so kann zielgerichtet und regelmäßig im Turntraining an den mentalen Fähigkeiten gearbeitet werden, die für den Wettkampf gebraucht werden. Ebenso sollte Wettkampftraining bewusst eingebaut werden, d.h. der/die Trainer*in bestimmt z.B. einen Durchgang, der unter Wettkampfbedingungen durchgeführt und die Leistung bewertet wird. In solchen



Nichtwiederholbarkeitstrainings können z.B. auch mögliche Bestandteile der eigenen Routine oder die gesamte Routine bereits angewendet werden, um ihren Einfluss auf die Leistung besser einschätzen zu können und ggf. noch Änderungen vorzunehmen.

Routinen am Wettkampf

Während die Basis regelmäßiges Mentaltraining im Training ist, helfen Routinen am Wettkampftag selbst, die optimale Leistung abzurufen. Sie vermitteln den Sportler*innen ein *Gefühl der Kontrolle und der Selbstwirksamkeit* in der neuen, ungewohnten Wettkampfumgebung, die häufig zu Unsicherheit und Nervosität am Wettkampftag beiträgt. Wettkampfroutinen können dabei aus jeglichen mentalen Techniken bestehen (z.B. Entspannungsübung, Visualisierung, positives Selbstgespräch), aber auch andere Elemente wie das bewusste Packen der Trainingstasche am Abend vorher oder das körperliche Aufwärmprogramm beinhalten. Dieses Baukastenprinzip kann dabei jederzeit evaluiert, angepasst und ergänzt werden, um die individuelle Routine noch besser zu gestalten. Um eine eigene Wettkampfroutine zu erstellen, sollten sich die Sportler*innen folgende Fragen stellen:

- Für welchen Zeitpunkt oder welche Situation möchtest ich eine Routine erstellen, z.B. Pre-Performance Routine, Pausenroutine?
- Welches Ziel möchte ich erreichen? Wie möchte ich mich nach meiner Routine fühlen?
- Wenn bereits (unbewusst) eine Routine oder einzelne körperliche und mentale Techniken in der Vergangenheit verwendet wurden: Welche Elemente davon möchte ich beibehalten (oder anpassen) und welchen Zweck bzw. welches Ziel erreiche ich damit? Bsp.: *Positives Selbstgespräch → Selbstbewusst in den Wettkampf gehen*
- Welche weiteren Methoden möchte ich in meine Routine einbauen, um das Ziel meiner Routine zu erreichen? Kann ich sie ggf. mit bestehenden Abläufen verbinden? Bsp.: *Am Ende des Aufwärmens Body Scan einfügen, um Fokus weg von äußeren Reizen nach innen zu richten und Körper bewusst wahrzunehmen*
- Wie kann ich meine Routine in den nächsten Wochen in meinen Alltag einbauen und üben? Wann reflektiere ich meine Routine, ob sie ggf. angepasst werden muss?

Literatur:

(1) Engbert, K. & Kossak, T. (2021). *Mentales Training im Leistungssport – Teil 2*. Waiblingen: Neuer Sportverlag.
(2) Engbert, K. (2011). Mentales Training im Leistungssport. Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
(3) Staufenbiel, K., Liesenfeld, M. & Lobinger, B. (Hrsg) (2019). *Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport*. Göttingen: Hogrefe.
(4) Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2015). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *15*(1), 41–63. https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041545