



Herzlich Willkommen

WS 404-01

Aspekte aus dem Mentaltraining –
auch für normale
Vereins(turn)gruppen?

Steffanie Bratan

Sonntag, 09.02.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr

unterstützt durch

Ich darf mich kurz vorstellen...

Steffanie Bratan

48 Jahre

Aus der Nähe von
Karlsruhe

3 Kinder im Alter
von 21, 19 und 16



Angestellt ...

...vormittags als
Schulbegleitung

...nachmittags als
Trainerin beim TV
Gondelsheim

- Trainer-A-Lizenz
- Kampfrichter-A-Lizenz

Selbstständig tätig
als

- Referentin für den Badischen
Turnerbund
- Mentaltrainerin und Coach



Mentale Stärke hilft im Umgang mit Herausforderungen

Disziplin

Willensstärke

Frustrationstoleranz

Durchhaltevermögen

Selbstreflexion

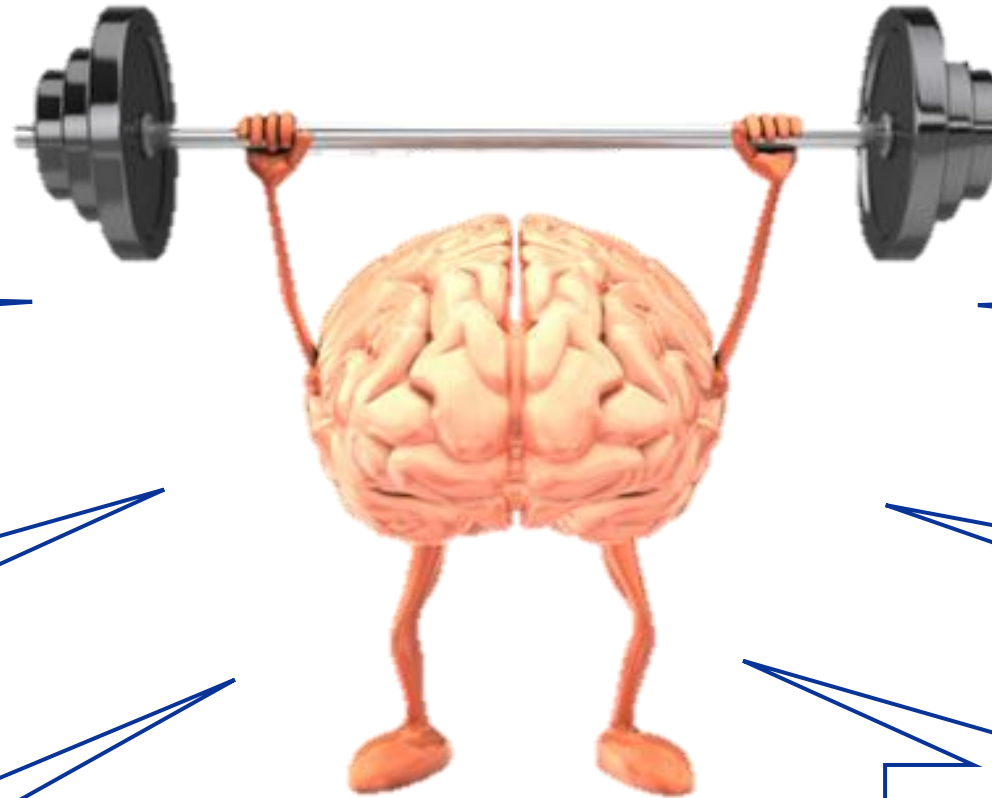
Zuversicht

Unabhängigkeit/
Selbstbestimmtheit

Selbstvertrauen

Ziele

Selbstverantwortung





Herausforderungen im Sport können beispielsweise sein...

... im Hinblick auf **Ziele**:

Die Zielsetzung ist nicht genau genug.

Die Zielsetzung ist (zum entsprechenden Zeitpunkt) zu unrealistisch.

...im Hinblick auf **Unabhängigkeit/Selbstbestimmtheit**:

Der/Die Athlet*in traut sich nicht eigene Entscheidungen zu treffen.

...im Hinblick auf **Selbstreflexion**:

Der/Die Athlet*in kann das eigene Denken und Handeln nur schwer einordnen (kontextbezogen/allgemein).

Nicht selten fehlt es an der Vorstellungskraft in Bezug auf Auswirkungen des eigenen Denkens und Handelns.





...im Hinblick auf **Durchhaltevermögen**:

Der/Die Athlet*in sieht die kleinen Verbesserungen nicht.

Es sind sehr viele Wiederholungen notwendig, oft mit nur kleinen Veränderungen.

Oft besteht ein hoher Anspruch an die technische Ausführung der Bewegung. Immer und immer wieder...

...im Hinblick auf **Disziplin**:

Unregelmäßige Trainingsteilnahme; weitere, das Training beeinflussende Faktoren; Aufmerksamkeit im Training

...im Hinblick auf **Willensstärke**:

Wie sehr möchte der/die Athlet*in XY wirklich schaffen?





...im Hinblick auf **Frustrationstoleranz:**

Wie geht man mit Stagnation um? Mit Rückschlägen? Damit, dass andere besser werden/sind?

...im Hinblick auf **Zuversicht:**

Wie optimistisch und realistisch sieht der/die Athlet*in die sportliche Wirklichkeit/Zukunft?

...im Hinblick auf **Selbstvertrauen:**

Der/die Athlet*in ist eher ängstlich, braucht immer wieder die Bestätigung von außenstehenden Personen.

...im Hinblick auf **Selbstverantwortung:**

Der/die Athlet*in sucht Entschuldigungen/Ausreden.
Der/die Athlet*in kann schlecht mit Kritik umgehen.





Das kommt bei mir immer mal wieder vor:

... im Hinblick auf **Ziele:**

Die Zielsetzung ist nicht genau genug.

Die Zielsetzung ist (zum entsprechenden Zeitpunkt) zu **unrealistisch**.

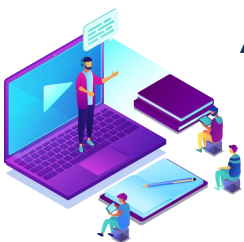
...im Hinblick auf **Unabhängigkeit/Selbstbestimmtheit:**

Der/Die Athlet*in traut sich nicht eigene Entscheidungen zu treffen.

...im Hinblick auf **Selbstreflexion:**

Der/Die Athlet*in kann das eigene Denken und Handeln nur schwer einordnen (kontextbezogen/allgemein).

Nicht selten fehlt es an der **Vorstellungskraft** in Bezug auf Auswirkungen des eigenen Denkens und Handelns.





...im Hinblick auf **Durchhaltevermögen:**

Der/Die Athlet*in sieht die kleinen Verbesserungen nicht.

Es sind sehr viele Wiederholungen notwendig, oft mit nur kleinen Veränderungen.

Oft besteht ein hoher Anspruch an die technische Ausführung der Bewegung. Immer und immer wieder...

...im Hinblick auf **Disziplin:**

Unregelmäßige Trainingsteilnahme; weitere, das Training beeinflussende Faktoren; **Aufmerksamkeit im Training**

...im Hinblick auf **Willensstärke:**

Wie sehr möchte der/die Athlet*in XY **wirklich schaffen?**





...im Hinblick auf **Frustrationstoleranz:**

Wie geht man mit **Stagnation** um? Mit Rückschlägen? Damit, dass andere besser werden/sind?

...im Hinblick auf **Zuversicht:**

Wie optimistisch und realistisch sieht der/die Athlet*in die sportliche Wirklichkeit/Zukunft?

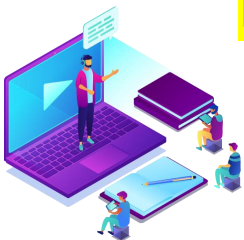
...im Hinblick auf **Selbstvertrauen:**

Der/die Athlet*in ist **eher ängstlich**, braucht immer wieder die Bestätigung von außenstehenden Personen.

...im Hinblick auf **Selbstverantwortung:**

Der/die Athlet*in sucht Entschuldigungen/Ausreden.

Der/die Athlet*in kann schlecht mit Kritik umgehen.

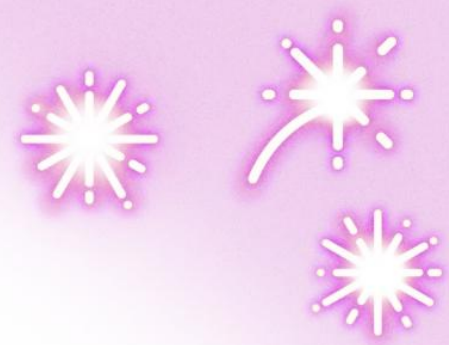




**Was kann ich als Trainer*in tun um
meinen Athlet*innen im Umgang mit den
Herausforderungen, vor denen sie
(manchmal) stehen, zu helfen?**

**Was kann ich als Trainer*in tun, damit
solche Herausforderungen für meine
Athlet*innen nicht zu größeren Problemen
werden?**





Wir Trainer*innen können zum Beispiel...



Den Fokus auf etwas (anderes) lenken bzw. den Fokus verändern

Sich fokussieren, sich **konzentrieren** – das sollen unsere Athlet*innen doch ständig.

Immer wieder „erinnern“ wir sie daran.

Doch sagen wir ihnen auch **worauf (genau)** sie sich fokussieren/konzentrieren sollen? Zeigen wir ihnen **wie** sie das schaffen können?

Manchmal. Und manchmal vergessen wir es, wissen es selbst nicht. Oder erwischen nicht den Kanal, auf dem unser Athlet/unsere Athletin Informationen verarbeitet. →
auditiver Typ, visueller Typ, kinästhetischer Typ





Wir können lernen, den Fokus auf...

...die (möglichst) perfekte Ausführung zu lenken.

Dazu muss diese allerdings bekannt sein.

Gut, wenn es ein Vorbild in den eigenen Reihen gibt.

„Worin besteht der Unterschied zwischen der Ausführung von XY und von dir?“

„Lass deine Arme/Beine/... das mal nachmachen.“

Weg von den Fehlern! → „An dieser Stelle machst du das schon richtig super!“ „Das ist dir gut gelungen!“

Anreize schaffen!

Es muss machbar sein!

Die Wahrnehmung und Vorstellungskraft sollte dafür schon geschult worden sein.





Wir können lernen, den Fokus auf...

...eine (möglichst) perfekte Teilausführung zu lenken.
Diese sollte vorstellbar und nachvollziehbar sein.

z.B. „Drück mit ganz steifen Armen und voller Kraft gegen den Boden.“

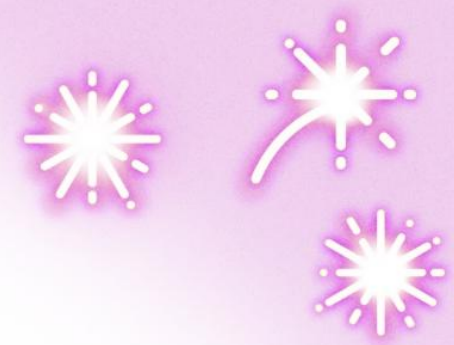
Weg von den Fehlern!

Bewegung aufteilen! → um kleine Erfolgserlebnisse schaffen zu können

Es muss machbar sein!

Wahrnehmung und Vorstellungskraft sollten schon geschult worden sein.





Wir können lernen, den Fokus auf...

...Positives zu lenken.

Dazu sollte es in diesem Zusammenhang natürlich etwas geben.

„Du kannst die Bewegung.“

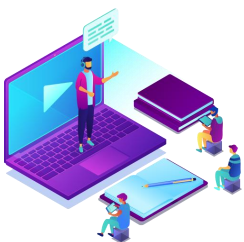
„Du hast es schon oft geschafft.“

„Sei stolz auf das, was du kannst, was du geübt hast. Sei stolz auf dich!“

Raus aus der negativen Gedankenspirale!

Erinnerung an Erfolge! Vielleicht auch bei einem anderen Element. → signalisieren, dass man an den Athleten/die Athletin glaubt; dass man weiß, was in ihm/ihr steckt

Es muss wahr/authentisch sein!



Wir können lernen, den Fokus auf...



...die Bewegung an sich sowie das (gewünschte) Ende/Ergebnis der Bewegung zu lenken.

Das (gewünschte) Ende/Ergebnis sollte bekannt sein, z.B. eine bestimmte Haltung (bspw. Turnen)/dass das Gerät eine bestimmte Weite erlangt (bspw. Speerwurf)/dass man eine bestimmte Höhe schafft (bspw. Hochsprung),...

„Stell dir dich vor, wie du das perfekte Ergebnis lieferst.“

„Stell dir vor, wie du absolut sicher stehst.“

Raus aus der negativen Gedankenspirale!

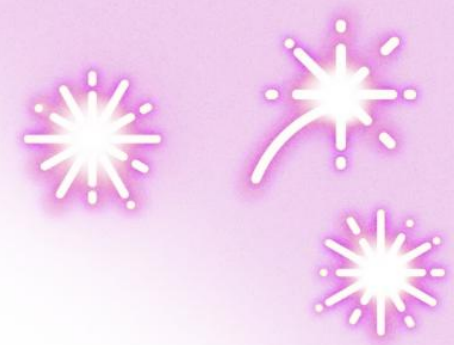
Gedanken auf „Wie soll mein Ergebnis aussehen? Wie fühlt es sich an?“ lenken.

→ loben, wenn es gelingt!

Es kommt hier eventuell weniger auf die perfekte Ausführung an!

Die Vorstellungskraft sollte hierfür schon geschult sein.





Wir können lernen, den Fokus auf...

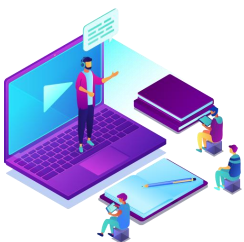
...einen mit der Bewegung verknüpften Rhythmus zu lenken
(ebenso z.B. Vorsagen, Musik)

Die Bewegung und der Rhythmus sind als Einheit zu betrachten.

Weg von dem alleinigen Fokus auf die Bewegung!

Die Bewegung wie eine Geschichte, ein Musikstück gestalten! →
individuelles Erarbeiten fördern

Es muss umsetzbar sein!





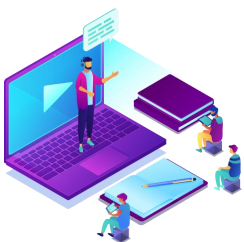
Die Vorstellungskraft und Wahrnehmung schulen

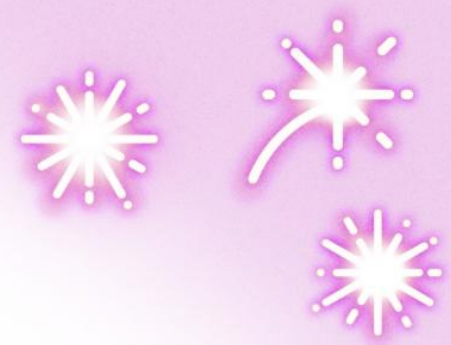
Neben dem Konzentrieren sollen sich unsere Athlet*innen auch immer wieder eine **Bewegung vorstellen** bzw. einen Teil einer Bewegung besonders **wahrnehmen**.

Auch hierbei benötigen sie unsere Hilfe. Denn so leicht ist das mit dem Vorstellen und dem Wahrnehmen nicht.

Die unterschiedlichen Typen benötigen gerade zu Beginn unterschiedliche Anweisungen um zu wissen was genau sie wie wahrnehmen sollen.

Hier können Vergleiche (z.B., „...so als ob...“) und Wiederholungen helfen.





Die Vorstellungskraft lässt sich bspw. schulen...

...mit der „Zitronen-Übung“.

...indem sich die Athlet*innen gebräuchliche und bekannte Alltagsgegenstände vorstellen, z.B. einen Stuhl, eine Gabel,...

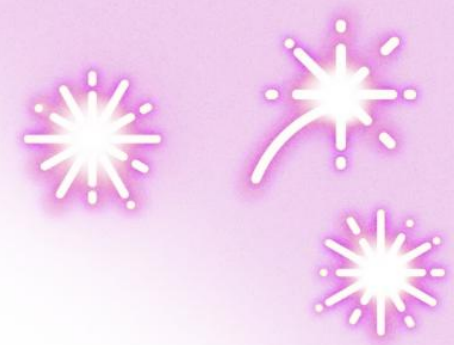
...indem sich die Athlet*innen diese Alltagsgegenstände in einer anderen Farbe vorstellen, oder in Gedanken deren Form verändern,...

...mit den oben genannten Übungen, allerdings mit Gegenständen aus der jeweiligen Sportart.

...indem man sich vorstellt bspw. ein Bein zu beugen oder eine Faust zu machen, es aber nicht in Wirklichkeit tut.

...indem sich die Athlet*innen eine Position aus ihrer jeweiligen Sportart vorstellen, und dann sich selbst in dieser Position vorstellen. Ohne Schwachstellen!





Die Wahrnehmung lässt sich bspw. schulen...

...indem die Athlet*innen ihre Umgebung bewusst wahrnehmen sollen.

Wo steht der Balken? Wie verlaufen die Linien auf dem Hallenboden? Wie viele Fenster gibt es? Welche Farbe hat...? u.ä.

Danach die Augen schließen und das Wahrgenommene in Gedanken nochmal aufrufen.

...indem die Athlet*innen für die oben genannte Übung die Perspektive wechseln (wenn möglich real, ansonsten in der Vorstellung).

...indem die Athlet*innen sich selbst/ihren Körper bewusst betrachten. Und auch hier mal die Perspektive wechseln.

Ich beim Stehen, beim Liegen, beim Sitzen.

Mein Fuß, meine Hand, mein Bein, mein Arm, mein Kopf, mein Bauch, mein Rücken, meine Schultern, mein Po, meine Hüfte, meine Knie, meine Ellenbogen, meine Nase, mein Kinn, meine Augen, meine Finger, mein Brustkorb,... beim Stehen, beim Liegen, beim Sitzen.





...indem die Athlet*innen sich selbst/ihren Körper bewusst bei ersten einfachen sportlichen Bewegungen/Positionen wahrnehmen.

Mein gebeugtes Bein. Mein gestreckter Arm. ...

Mein nach vorne ausgestreckter Arm. Mein zur Seite ausgestreckter Arm.

...

Mein angespannter Po. Mein lockerer Po. ...

Mein gebeugtes Bein – und was macht der Rest meines Körpers? Mein zur Seite ausgestreckter Arm – und ...? ...

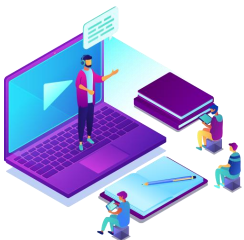
...indem die Athlet*innen bewusst Unterschiede wahrnehmen.

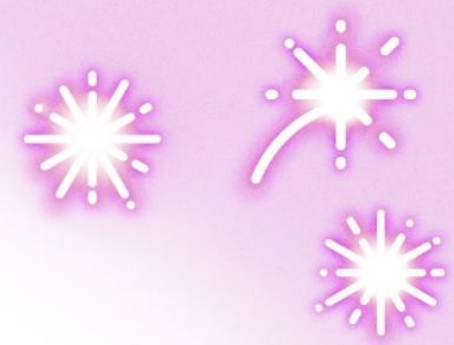
z.B. leicht/so fest wie möglich mit den Händen gegen die Wand drücken

z.B. die Hand zu einer Faust ballen, erst leicht, dann immer fester

...indem die Athlet*innen unterschiedliche Muskelanspannungen wahrnehmen.

Mein Bein ist gebeugt, ohne dass meine Muskeln angespannt sind, z.B. weil ich auf dem Rücken liege. Mein Bein ist gebeugt, dafür muss ich Muskeln anspannen, z.B. weil ich das jetzt im Stehen mache.





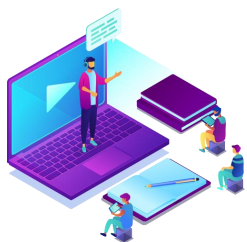
Nochmal zurück zur Vorstellung, verknüpft mit Wahrnehmung:

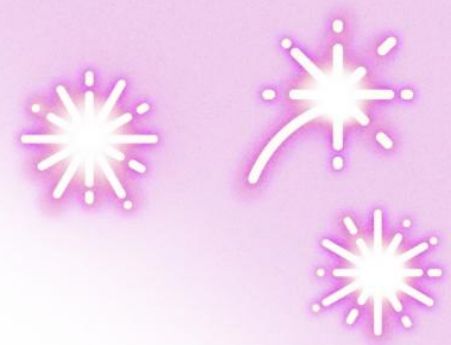
Wenn die Athlet*innen ein bisschen Erfahrung im Wahrnehmen ihres Körpers gesammelt und ihre Vorstellungskraft mit einfachen Übungen ein paar Mal geschult haben, kann man zu einfachen Übungen übergehen, die mit sportlichen Bewegungsabläufen zu tun haben.

„Nimm den Druck unter deinem Fuß richtig wahr. Drück dich bei jedem Sprung so fest wie möglich ab.“ z.B. bei einbeinigen Sprüngen

„Spür deine festen Arme.“ z.B. bei der Liegestützposition

„Spür, wie dein Bein mit angespannten Muskeln hinten hoch geht.“ z.B. beim Handstand





Komplexere Bewegungen vorstellen:

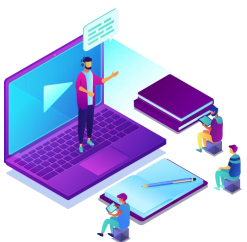
Die Bewegung/der Bewegungsablauf muss von außen bekannt sein. Der Athlet/Die Athletin muss bspw. wissen, was eine Kippe ist, wenn er/sie sich diesen Bewegungsablauf vorstellen soll.

Oft hilft es, sich die Bewegung wie einen Film von außen betrachtet vorzustellen – nur, dass man selbst der Akteur ist.

Diesen Film kann man an wichtigen Stellen anhalten um zu besprechen, was man dort machen muss, und wie sich das anfühlt, wenn man dies tut.

Danach sollte der Film aus der Innenperspektive betrachtet werden. Auch hier kann er an den wichtigen Stellen angehalten werden.

Für unser Gehirn ist es egal, ob eine Bewegung tatsächlich ausgeführt wird, oder ob wir sie uns sehr realistisch vorstellen. Körperliche Reaktionen können genauso auch nur anhand einer Vorstellung einsetzen. Ebenso werden Muskeln angesteuert, auch wenn sie die Bewegung nicht realistisch ausführen. Aber der Zeitpunkt, wann sie reagieren sollen, kann so geübt werden.





Komplexere Bewegungen verinnerlichen:

Gut ist, wenn die Athlet*innen beschreiben, was getan werden soll, gespürt werden soll. Eine sehr schöne Möglichkeit besteht darin, wenn sich die Athlet*innen dies gegenseitig beschreiben.

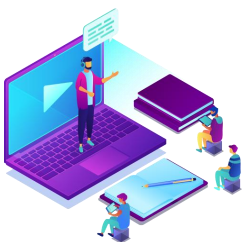
Damit wird die Vorstellung der Wahrnehmung geschult.

Im nächsten Schritt kann der Athlet/die Athletin dann bewusste „Aufträge“ an den eigenen Körper geben, welche Bewegungen auszuführen sind. Noch ohne sie wirklich auszuführen.

Das kann zunächst verbal erfolgen, was dann meist nicht dem realistischen zeitlichen Ablauf entspricht.

Mit zunehmender Erfahrung sollte dies dann nonverbal erfolgen und dem realistischen zeitlichen Ablauf entsprechen. Noch immer muss die Bewegung nicht wirklich geübt werden.

Für ein möglichst optimales Ergebnis sollte das Üben im Kopf allerdings mit der wirklichen Umsetzung verknüpft werden.



Bei folgenden Herausforderungen hat das Erarbeiten von Wahrnehmung, Vorstellungskraft und Fokussieren schon geholfen:

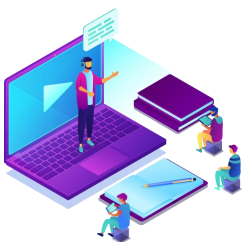
... im Hinblick auf **Ziele:**

Die Zielsetzung ist nicht genau genug. → Ein Ziel konnte genauer definiert werden, da Teilbereiche klarer wurden.

Die Zielsetzung ist (zum entsprechenden Zeitpunkt) zu unrealistisch.
→ Dementsprechend konnte auch die Realisierbarkeit des Ziels besser eingeordnet/eingeschätzt werden.

...im Hinblick auf **Unabhängigkeit/Selbstbestimmtheit:**

Der/Die Athlet*in traut sich nicht eigene Entscheidungen zu treffen.
→ Manchmal lassen sich Entscheidungen erst dann treffen, wenn man sich in einzelnen Bereichen sicherer und bestärkt fühlt.





...im Hinblick auf **Selbstreflexion**:

Der/Die Athlet*in kann das eigene Denken und Handeln nur schwer einordnen (kontextbezogen/allgemein). → Das eigene Denken und Handeln bewusster wahrnehmen hilft dabei es besser einzuordnen.

Nicht selten fehlt es an der Vorstellungskraft in Bezug auf Auswirkungen des eigenen Denkens und Handelns. → Auswirkungen können besser eingeschätzt werden, und der Fokus kann umgelenkt werden.





...im Hinblick auf **Durchhaltevermögen**:

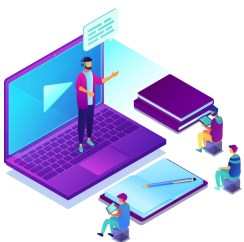
Der/Die Athlet*in sieht die kleinen Verbesserungen nicht. → Bewegungen bewusst werden lassen, kann helfen zu erkennen, dass das Erlernen ein längerer Prozess ist.

Es sind sehr viele Wiederholungen notwendig, oft mit nur kleinen Veränderungen. → Das Fokussieren auf Teilbewegungen lassen auch kleine Veränderungen bewusst werden.

Oft besteht ein hoher Anspruch an die technische Ausführung der Bewegung. Immer und immer wieder... → Das physische Durchhaltevermögen kann entlastet werden mit Hilfe von Vorstellungs- und Wahrnehmungstraining. Die reelle Wiederholungszahl kann evtl. reduziert werden. Genauso kann eine bestimmte Wiederholungszahl u.U. überhaupt erst realisiert werden, wenn die körperliche Belastung optimal eingestellt ist.

...im Hinblick auf **Disziplin**:

Unregelmäßige Trainingsteilnahme; weitere, das Training beeinflussende Faktoren; Aufmerksamkeit im Training → Übungen zur Fokussierung haben in der Regel positive Auswirkungen auf die Aufmerksamkeit im Training.





...im Hinblick auf **Willensstärke**:

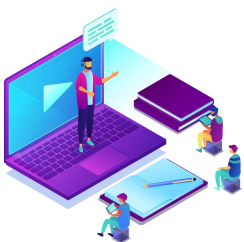
Wie sehr möchte der/die Athlet*in XY wirklich schaffen? → Durch das bewusste Wahrnehmen von Teilbewegungen kann die Gesamtbewegung oftmals besser überblickt werden und der Aufwand erscheint geringer, da in kleinere Abschnitte unterteilt. Dies kann helfen, die Gesamtbewegung doch in Angriff zu nehmen.

...im Hinblick auf **Frustrationstoleranz**:

Wie geht man mit Stagnation um? Mit Rückschlägen? Damit, dass andere besser werden/sind? → Durch bessere Wahrnehmung und Fokussierung kann manchmal der Grund für eine stagnierende Leistung herausgefunden werden. Im Verletzungsfall kann mit Vorstellungstraining viel erhalten bleiben und weiter geübt werden. Vergleiche mit anderen fallen realistischer und weniger frustrierend aus.

...im Hinblick auf **Zuversicht**:

Wie optimistisch und realistisch sieht der/die Athlet*in die sportliche Wirklichkeit/Zukunft? → Bewusste Wahrnehmung von Bewegungen kann sich positiv auf die Zuversicht auswirken – wenn der Fokus auf die Stärken des Athleten/der Athletin gelegt wird!





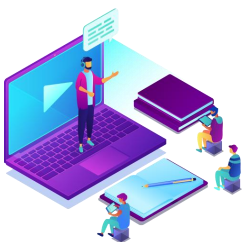
...im Hinblick auf **Selbstvertrauen**:

Der/die Athlet*in ist eher ängstlich, braucht immer wieder die Bestätigung von außenstehenden Personen. → Das Wahrnehmen und Fokussieren auf eigene Stärken stärkt in der Regel auch das Selbstvertrauen.

...im Hinblick auf **Selbstverantwortung**:

Der/die Athlet*in sucht Entschuldigungen/Ausreden. → Das Wahrnehmen des eigenen Körpers und der eigenen Bewegungen hilft oft dafür auch immer mehr Verantwortung zu übernehmen.

Der/die Athlet*in kann schlecht mit Kritik umgehen. → Kritik bleibt nie ganz aus. Anstatt zu kritisieren, könnte man den Athleten/die Athletin fragen, wie er/sie die Bewegung empfunden hat, an welcher Stelle er/sie etwas verändern möchte und was. So lenkt man den Fokus auf das „mit sich selbst beschäftigen“.





Zusammenfassend lässt sich sagen...

...dass man auch mit normalen Vereinsgruppen gerade in den Bereichen Konzentration/Fokussierung sowie Wahrnehmung und Vorstellung die mentale Trainingsseite prima verbessern kann.

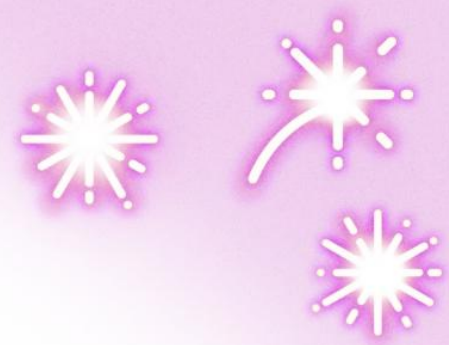




Meiner Meinung nach ist es besonders wichtig mit den eigenen Athlet*innen schon früh (spielerisch) vor allem präventiv Strategien und Techniken zu erarbeiten.

Treten (individuell) doch mal größere Schwierigkeiten auf, ist es meist sehr sinnvoll jemanden von außen einen Blick darauf werfen zu lassen. Als Trainer*in ist man an seinen eigenen Athlet*innen oft zu nah dran.





Danke

Referentin:
Steffanie Bratan



mentaltraining-steffanie-bratan@gmx.de

www.mentaltraining-steffanie-bratan.de



0176 476 296 75

