



# Mentaltraining: Stark im Sport – erfolgreich im Beruf?

FRAGE

01

## Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining umfasst eine Vielzahl psychologischer Methoden, mit denen die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit oder das Selbstvertrauen eines Menschen gefördert und gesteigert werden können. Ziel ist es, mentale Stärke zu erlangen, also mit Druck, herausfordernden Situationen und Misserfolgen besser umgehen zu können. Das grundlegende Prinzip ist das Training: Werden gezielt und regelmässig Reize auf mentaler Ebene gesetzt, sind die Effekte auch auf körperlicher und emotionaler Ebene wirksam und spürbar. Mentaltraining funktioniert also nicht von heute auf morgen. Doch mittel- und längerfristig lohnt sich der Aufwand umso mehr.

FRAGE

## 02 Und wie funktioniert es?

Mentaltraining baut darauf auf, dass unser Gehirn nicht zwischen realen und imaginären Situationen unterscheidet. Das ist der Grund, warum uns beim Gedanken an unser Lieblingsessen das Wasser im

Mund zusammenläuft oder warum es uns die Nackenhaare aufstellt, wenn wir uns vorstellen, durch ein dunkles Fenster beobachtet zu werden. So können wir unser Verhalten und die daraus resultierenden Emotionen

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Realität und Imagination.

in herausfordernden, bedrohlichen oder anstrengenden Situationen so lange in unserer Vorstellung trainieren, bis sich die gewünschte Reaktion darauf auch im realen Leben einstellt.

## Wer wendet Mentaltraining an?

Sportlerinnen und Sportler wenden Mentaltraining schon seit Jahrzehnten an. Ursprünglich ging es primär darum, bestimmte Bewegungsabläufe mental zu trainieren so damit das körperliche Training zu ergänzen. Heute wird im Profisport das gesamte Spektrum an Techniken und Methoden angewendet, um im entscheidenden Moment das volle Leistungs-

potenzial abrufen und gesteckte Ziele erreichen zu können. Wenn sich Stan Wawrinka nach einem gelungenen Schlag mit dem Zeigefinger an die Schläfe tippt, Lara Gut vor dem Rennstart mit geschlossenen Augen mental durch die Slalomstangen fährt oder die neuseeländischen Rugbyspieler auf dem Platz ihren Haka-Tanz aufführen, dann sind das keine spontanen Handlungen, sondern sorgsam eingeübte Verhaltensweisen, die einen positiven Effekt auf die psychische und physische Leistungsfähigkeit haben. Auch im Bereich der Regeneration gibt es Methoden des Mentaltrainings, die im Sport und im Berufsalltag praktiziert werden. Sehr verbreitet ist etwa das autogene Training, ein auf Autosuggestion beruhendes Entspannungsverfahren.

### So trainiert der Fussballgoalie seinen Geist

«Als ich noch als Spieler aktiv war, habe ich die Methode der Visualisierung oft angewendet. Dazu habe ich mich vor dem Spiel etwas früher als die anderen in die Kabine verzogen, wo ich mich mit einem Handtuch über dem Kopf hingesezt und mir einige wichtige Spielsituationen ganz detailliert vorgestellt habe. Es war wie ein Film, ich habe mich bei einem Eckball aus dem Tor laufen und den Ball aus der Luft pflücken oder einen weiten Abstoss machen sehen. Ganz sicher und souverän.

Im Spiel fielen mir diese Bewegungsabläufe dann leichter und ich spürte eine grössere Sicherheit. Als Goalie ist es wichtig, nicht nur am Körper, sondern auch mit dem Geist zu arbeiten. Der Druck ist oft enorm, man spürt die hohen Erwartungen vom Verein, von Beratern, Fans und Medien. Glücklicherweise arbeiten heutzutage fast alle Vereine mit Mentaltrainern, die den Spielern in diesem Bereich Unterstützung anbieten.»



**Patrick Foletti, 43,** ist Torhütertrainer der Schweizer Fussballnationalmannschaft und Inhaber der Foletti Goalieschule. Als Profi stand er unter anderem für den FC Luzern und die Grasshoppers Zürich zwischen den Pfosten.

## 04 Kann man Mentaltraining auch im Beruf anwenden?

Natürlich, und diese Erkenntnis setzt sich in der Arbeitswelt immer stärker durch. Als Arbeitnehmende/-r ist man ja gewissermassen ein Athlet im Dienste des Arbeitgebers. Auch im Berufsalltag gilt es, zu einem bestimmten Zeitpunkt die bestmögliche Leistung abrufen zu können, also den Anforderungen und Herausforderungen seiner beruflichen Stellung gerecht zu werden. Viele der mentalen Strategien, die Profisportler nutzen, können auch von beruflich (oder privat) stark engagierten Menschen erfolgreich und effektiv angewendet werden.

**Visualisieren: sich ein Bild der optimalen Situation machen**



## Welche Techniken gibt es, und wie wendet man sie an?

Die Auswahl an Methoden und Techniken des Mentaltrainings ist gross. Die nachfolgenden Beispiele sind weit verbreitet und finden sowohl im Sport als auch in der Arbeitswelt Anwendung.



### Ankertechnik

Bei der Ankertechnik geht es darum, einen positiven inneren Gefühlszustand mit einem «Anker» gewissermassen im Hirn festzumachen. Beim Anker kann es sich um ein Wort oder eine Geste handeln, aber auch um ein Musikstück, eine Farbe oder einen Ort. Beim Mentaltraining holt man nun innerlich dieses positive Gefühl zurück und verbindet es bewusst mit einem passenden Anker. Sitzt dieser fest genug, funktionieren die neuronalen Verbindungen in beide Richtungen: Jetzt löst der Anker das Gefühl aus.

Ein positives Gefühl wird zum festen Anker.

#### Beispiel aus dem Sport

Als der deutsche Profiboxer Henry Maske 2007 nach mehr als zehn Jahren Wettkampfpause ein letztes Mal für einen WM-Kampf in den Ring stieg, wählte er eine Melodie als Einlaufmusik, die er Jahre zuvor auf einer Achterbahnfahrt im Europa-Park Rust gehört hatte. Die Musik rief ein derart starkes positives Gefühl hervor, dass Maske die Melodie wählte, um für den Kampf in Stimmung zu kommen.

Es klappte: Im Alter von 43 Jahren wurde Maske ein letztes Mal Box-Weltmeister.

#### Anwendung im Beruf

Ob für den perfekten Start in den Arbeitstag oder gezielt vor einem wichtigen Meeting oder einer Präsentation: Anker erzeugen positive Gefühle und helfen, in die richtige Stimmung zu kommen, um Leistung abrufen zu können. Oft reicht schon eine diskrete Geste, ein Wort oder der Gedanke an einen bestimmten Ort.



### Visualisierung

Als Visualisierung bezeichnet man die Fähigkeit, sich etwas genau so vorzustellen, wie man es gerne hätte. Im Mentaltraining funktioniert die Methode nach dem Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung: was ich mir vorstelle, wird auch tatsächlich passieren. Viele Menschen praktizieren unbewusst Visualisierung, allerdings in negativem Sinne: sie stellen sich vor, wie sie an einem Vorstellungsgespräch in Schweiß ausbrechen oder während der Präsentation ins Stottern geraten – und allzuoft passiert das dann auch. Ziel ist jedoch, diesen Effekt im positiven Sinne und kontrolliert zu nutzen.

Eine positive Vorstellung wird eintreffen.

#### Beispiel aus dem Sport

Im Rahmen einer Studie der Universität Chicago wurde der Einfluss der Visualisierung auf die Trefferquote beim Basketball untersucht: Eine Gruppe übte täglich Würfe von der Freiwurflinie, eine zweite Gruppe stellte sich vor, von der Freiwurflinie in den Korb zu treffen, und eine dritte Gruppe machte gar nichts. Das Ergebnis nach einem Monat war spektakulär: Während die Nichtstuer eine unveränderte Trefferquote aufwiesen, landeten bei den anderen beiden Gruppen deutlich mehr Bälle im Korb. Der Effekt war beim Mentaltraining (+23%) praktisch gleich hoch wie beim physischen Training (+24%), womit die Wirkung der Visualisierung eindrücklich unter Beweis gestellt worden war.

#### Anwendung im Beruf

Zur Vorbereitung und positiven Konditionierung vor anspruchsvollen Terminen, etwa Meetings, Präsentationen oder Kundengesprächen. Wer die Situation im Geist erfolgreich meistert, kommt auch in der Realität eher zum gewünschten Ergebnis.





**Wegwerfen, was die Konzentration beeinträchtigen könnte.**



## Trashbox

### Negative Gedanken schnell verstauen.

Mentaltraining kommt nicht nur in der Vorbereitung zum Einsatz, sondern kann auch angewendet werden, während Leistung erbracht wird. Eine wichtige Übung besteht darin, negative Gedanken, die nach einem Misserfolg oder einem Fehltritt auftauchen können, schnell wegzustecken und sich auf den Moment zu konzentrieren. Dazu kennt das Mentaltraining verschiedene Methoden, etwa die positive Umformulierung dieser Gedanken, aber auch die «Trashbox», eine Art mentalen Abfalleimer, in dem man einen negativen Gedanken schnell verstauen kann. Bei Bedarf kann man ihn später wieder hervorholen. Hauptsache, die Konzentration im Moment bleibt hoch.

### Beispiel aus dem Sport

Der Zeitschrift «Beobachter» verriet der Schweizer Skifahrer Joachim Röhli, wie er es geschafft hatte, sich nach mehreren erfolglosen Versuchen doch noch für die Paralympics zu qualifizieren: Er trainierte mit professioneller Unterstützung seine mentale Stärke und lernte, sich im entscheidenden Moment nur auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren: Während der Abfahrt denke er nur an seine Atmung, sonst an nichts.

### Anwendung im Beruf

Die Fähigkeit, konzentriert zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen, kann in anspruchsvollen beruflichen Situationen, etwa in Verhandlungen mit Geschäftspartnern, enorm wertvoll sein. Nicht immer verläuft ein Gespräch nach Plan, doch lohnt es sich, nicht bei Nebensächlichkeiten hängen zu bleiben oder ins Grübeln zu geraten. Auch im ganz normalen Büroalltag gilt: wegräumen, was die Konzentration stört – physisch und psychisch.

Wir unterstützen Sie und Ihre Mitarbeitenden dabei, diese Techniken zu trainieren:

[www.vivit.ch/mentaltraining](http://www.vivit.ch/mentaltraining)

Weitere Informationen unter: [www.vivit.ch](http://www.vivit.ch)  
«Business Fit Info» als PDF herunterladen: [www.css.ch/businessfitinfo](http://www.css.ch/businessfitinfo)  
Besuchen Sie unseren Blog: [blog.css.ch/unternehmen](http://blog.css.ch/unternehmen)

#### IMPRESSUM

Redaktion: CSS Versicherung, Tribtschenstrasse 21, Postfach 2568, 6002 Luzern, [www.css.ch/unternehmen](http://www.css.ch/unternehmen) |  
Gestaltung: Andrea Federer, Typografische Gestaltung, Luzern | Bilder: istockphoto

#### Wer kann mich beraten?

Welcher CSS-Unternehmensberater oder Makler für Ihr Unternehmen zuständig ist, erfahren Sie hier:

[info.unternehmen@css.ch](mailto:info.unternehmen@css.ch)  
058 277 18 00

**vivit**  
Gesundheit ist unser Business

  
**CSS**  
Versicherung