

Dossier  
Leistung

# Wider die Selbst- sabotage

## Mentale Stärke im Sport

Der Geist kann ein richtig fieser Leistungs-Saboteur sein. Auf welche Tricks er dabei zurückgreift und wie Sie ihn trotz allem für sportliche Leistungen einspannen können, zeigt der Sportpsychologe Patric Eisele anhand von acht gängigen Fallstricken für *Psychoscope* anschaulich auf.

«Ich glaube nicht an die Sportpsychologie», erklärte mir unlängst ein Seminar-Teilnehmer. Aha. Schwimmt die Sportpsychologie also im gleichen Topf wie Geister, UFOs und der Yeti – entweder man glaubt dran oder eben nicht?! Wenn psychologische Trainingsmethoden für Zaubertricks gehalten werden, die das Unmöglichemöglich machen, dann ist dieser Standpunkt wohl gar nicht so abwegig. Wenn wir uns hingegen vergegenwärtigen, welche Möglichkeiten der Geist hat, um Leistung zu verhindern, dann wirft das ein komplett anderes Licht auf die Sportpsychologie und ihre Methoden. Unter diesem Blickwinkel wollen wir im Folgenden die Möglichkeiten der Sportpsychologie untersuchen.

Ob Sie Ihren ersten Marathon absolvieren wollen, einen Podestplatz beim Clubrennen anstreben oder einfach endlich regelmässig Sport treiben wollen – seien Sie auf der Hut vor den Sabotage-Techniken Ihrer Psyche!

### Falle 1: «Setz dir nur ja kein Ziel!»

«Ich setze mir keine Ziele, sonst bin ich nur enttäuscht, wenn ich sie nicht erreiche.» Diese Haltung ist erstaunlich weit verbreitet – bis in den Hochleistungsbereich hinein! Dabei steckt im folgenden Satz deutlich mehr



Wahrheit: «Sich keine Ziele zu setzen ist die beste Voraussetzung, sie auch nicht zu erreichen.» Es ist ja nicht so, dass ohne Ziele auch keine Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen vorhanden wären. Was jedoch ohne klar formulierte Zielsetzungen fehlt, ist die konsequente Ausrichtung der eigenen Ressourcen und Potenziale auf einen spezifischen Zielzustand. Motivation nennt man das. So schießt sich der Sabotage-Geist sogar ein doppeltes Eigentor: Mangels Vorbereitung erreicht er das Erträumte nicht – enttäuscht ist er trotzdem.

Deshalb: Setzen Sie sich klare Ziele, am besten nach dem SMART-Prinzip:

**S**pezifisch und selbstbestimmt

**M**essbar

**A**ttraktiv

**R**ealistisch und

**T**erminiert

Zum Beispiel: «Bis Ende Woche habe ich meine Trainings- und Wettkampfziele für dieses Jahr formuliert.»

### Verankerung im Alltag

Und wenn Sie ein Kriterium der SMART-Regel weglassen wollen, empfiehlt der bekannte schwedische Sportpsychologe Lars-Eric Uneståhl, dass es das «realistisch» sein soll. Wer weiss schon, was in Zukunft alles möglich sein wird?! Dementsprechend dürfen wir es ruhig mit Walt Disney halten: «If you can dream it, you can do it!» Ein hoch gestecktes Ziel aufgeschrieben – und dann in der Schublade versorgt, nützt jedoch auch nicht viel. Es muss den Weg in den Alltag finden. Als Quasi-Bedürfnis im Sinne Lewins steht unser Ziel in Konkurrenz zu vielen anderen bestehenden Motiven. Um in der Hierarchie nicht stetig abzusinken und zusehends in Vergessenheit zu geraten, muss es ständig wieder aktiviert werden. Ob als Plakat über dem Bett, als Post-it am Spiegel oder als Zettel im Portemonnaie – das Ziel braucht Erinnerungshilfen. Und damit der Geist auch wirklich nicht vergisst, wo wir hinstreben, hilft das regelmässige Visualisieren des Zielzustandes. Damit holen wir auch diese Teile der Psyche mit ins Boot, die mit Worten nicht viel anfangen können, sehr wohl aber bereit sind, Bilder umzusetzen.

### Falle 2: «Ich kann das nicht!»

Wenn das Ziel klar festgelegt ist, sucht der sabotierende Geist nach neuen Möglichkeiten, die Leistung zu verhindern. «Ich kann das nicht» oder ähnliche selbstabwertende Gedanken sind ein weiterer Klassiker. Und ein ganz erfolgreicher dazu!

«Also einfach immer positiv denken!» Und schon sind wir beim nächsten Klassiker gelandet. Eine ganze Bibliothek an Selbsthilfebüchern rät zum konsequenten positiven Denken, weil damit alles zu erreichen sei.

Die einzigen, bei denen dies zu funktionieren scheint, sind die entsprechenden Autoren selber, die damit beachtliche Verkaufszahlen erreichen.

Die Sportpsychologie geht es differenzierter an. Erstens hat auch das kritische Denken absolut seinen Wert.

Wer es nicht glaubt, soll sich einfach die Frage stellen, mit welchem Bergführer er lieber eine Skitour machen möchte, dem einfach positiv denkenden – oder doch dem kritisch überlegenden ...? Und zweitens müssen positive Selbstgespräche ein paar Kriterien genügen, damit sie wirken:

- positive Form (keine Verneinung) und positiver Inhalt
- Ich-Form (nicht Befehlsform oder «man»)
- handlungssteuernd (nicht bewertend)
- stimmig (es muss sich auch gefühlsmässig richtig anfühlen)

Formulieren Sie sich einen derartigen Gedanken und setzen Sie ihn gerade dann bewusst ein, wenn der sabotierende Geist mit einer selbstabwertenden Bemerkung daherkommen möchte ...

### Falle 3: «Nur kein Druck im Training!»

«Überall dieser Leistungsdruck – da will ich es wenigstens im Training locker angehen.» Der Geist bewegt sich gerne in der sogenannten Komfortzone.

Und nicht nur die Athleten selber, sondern auch viele Turnlehrer und Trainer haben die Tendenz, im Training auf den «psychologischen Schongang» umzuschalten.

Dabei vergessen sie allesamt etwas Wichtiges: Wenn nicht jetzt – wann sonst soll der Athlet den Umgang mit Erwartungen und letztlich mit Druck einüben? Deshalb gilt es, so viel wie möglich vom Wettkampf-

stress und vom Druck bereits in die Trainings einzubauen. Die Bewältigung solcher Situationen schafft das nötige Selbstvertrauen, um dasselbe auch im entscheidenden Wettkampf umzusetzen.

### Wettkampfsituationen simulieren

In der sportpsychologischen Literatur kennt man mindestens drei Möglichkeiten, um Wettkampfsituationen im Training zu simulieren:

- **Wettkampfspiel:** Zwei oder mehr Athleten messen sich in einem kleinen Trainingswettkampf. Siegerpreis, Strafe für den Verlierer, Zuschauer etc. können zusätzlich helfen, Wettkampfatmosphäre aufkommen zu lassen.
- **Prognosetraining:** Eine öffentlich ausgesprochene Prognose im Vorfeld soll im Verlaufe des Trainings für eine spezifische Aufgabe umgesetzt werden. Mit dem eigenen «Versprechen» sowie der Trainingsgruppe im Rücken kann durchaus ein gewisser Druck aufkommen ...
- **Training der Nichtwiederholbarkeit:** Der Trainer stellt gegen Ende des Trainings eine knifflige, aber lösbare Aufgabe. Die Athleten haben genau einen Versuch zur Umsetzung, anschliessend wird das Training auf jeden Fall abgebrochen. Wie in einem Wettkampf muss der Sportler daraufhin mit dem Erfolg oder Misserfolg umgehen.

### Falle 4: «Nicht an Unerwünschtes denken!»

Der Geist ist häufig auch abergläubisch: «Wenn ich nicht an Unerwünschtes denke, wird es nicht eintreten.» Wirklich? Edward A. Murphy würde dem mit seinem bekannten Gesetz widersprechen: «Alles, was schief gehen kann, wird schief gehen.»

Die Sportpsychologie nimmt diesbezüglich einen pragmatischen Mittelweg ein und empfiehlt: Sammeln Sie, was alles schief gehen kann. Dann überlegen Sie sich zu jedem Szenario, wie Sie kompetenterweise darauf reagieren könnten. Verknüpfen Sie beides in einem schriftlichen Handlungsplan («Wenn X passiert, mache ich Y.»). Das ist Ihr Notfallplan! Nehmen Sie ihn gelegentlich wieder hervor, um sich zu vergewissern, «Ich bin auf alles vorbereitet und kann somit im Notfall schnell und adäquat reagieren!»

### Falle 5: «Mach es heute besonders gut!»

Im Training wurde die individuelle Bestleistung geübt und stetig verfeinert. Dazu gehören neben den körperlichen Abläufen auch der Erregungszustand, leistungsförderliche Kognitionen und Emotionen. «Ich will es heute ganz besonders gut machen», ist bereits ein Schritt aus diesem individuellen Leistungszustand hinaus. Meist erhöht sich dadurch nun das Aktivierungsniveau, es kommt zu Übermotivation oder aber ein Ge-

fühl von Druck oder Angst breitet sich aus. Die Folge: Ich kann mein eigentliches Potenzial nicht mehr abrufen. Fokussieren Sie stattdessen auf die Abläufe, Gedanken und Emotionen aus dem Training. Mehr als Ihre optimal mögliche Leistung werden Sie auch heute nicht umsetzen!

### Falle 6: «Unterdrücke alle Gefühle!»

Der Jahresrückblick der Sportschau zeigt jeweils, warum es im Sport geht: Emotionen! Freudentränen wechseln sich ab mit Tränen der Enttäuschung, Siegerposen mit versuchtem Versinken im Erdboden. Umso seltsamer erscheint es, dass viele Sportler mit ihren Gefühlen nur etwas versuchen: sie zu unterdrücken. Dabei sind sie quasi unser Benzin, das uns zu Spitzenleistungen treiben kann.

Der Grund, warum Gefühle häufig als störend empfunden werden, ist die Ablenkungsgefahr, die von ihnen ausgeht. Wir kennen diesen Kreislauf alle: Ein Gefühl kommt auf, aufgrund dessen beurteilen wir die Situation als entweder positiv oder negativ. Zu diesem Urteil dichten wir uns dann eine ganze Geschichte («Warum muss mir das wieder passieren? Das ist wieder typisch. So kann ich ja nicht mehr gewinnen, es ist wieder wie beim letzten Mal» etc.). Durch diese Geschichte halten wir die Emotion aufrecht und – was noch schlimmer ist – unser Fokus liegt nicht mehr bei der Aufgabe, sondern bei der Geschichte in unserem Kopf.

Um dieser Gefahr entgegenzuwirken, fliesst neuerdings immer stärker das Konzept der Achtsamkeit in die Sportpsychologie ein. Durch das reine, nichtbewertende Beobachten von allem, was im Geist auftaucht, findet keine Identifikation mehr statt mit diesen Inhalten und sie vergehen genau so schnell wieder, wie sie gekommen sind. Also: Lassen Sie Emotionen zu, geben Sie ihnen einen kurzen Ausdruck (z.B. «Jaa!» oder «Pffff!») und lassen Sie sie dann wieder gehen.

### Falle 7: «Hadere mit den Umständen!»

Wenn Sie dem Geist die selbstabwertenden Gedanken (Falle 2) angetrieben haben, kommt er bald mit einer neuen Masche daher: Klagen über die Umstände. Das Wetter ist entweder zu kalt oder aber zu warm, die Konkurrenz zu stark oder zu schwach, die Strecke zu schwer oder zu leicht. Auf jeden Fall ist es anders, als es sein sollte – und damit habe ich schon mal die perfekte Ausrede, wenn das Resultat auch nicht optimal ausfallen sollte. Und das wird es nun ganz bestimmt nicht! Die Freude am Tun habe ich mir bereits genommen mit meinen Klagen und der Fokus liegt nun auch bei den (widrigen) Umständen statt bei meiner eigenen Tätigkeit. Es kann also fast nur schief gehen ...

Es gibt zwei mögliche Gegenmittel: Man kann sich für ganz konkrete Situationen (z.B. Regenwetter) positive

Selbstgespräche zurechtlegen, die man dann im entsprechenden Fall bewusst denkt. Damit wird dem Gedankengang von Anfang an eine andere, leistungsförderliche Richtung gegeben. – Oder man macht sich wiederum das Konzept der Achtsamkeit zunutze. Damit beobachtet man einfach, ohne zu bewerten, was im Geist auftaucht. Klagende Gedanken nimmt man wahr, schenkt ihnen aber keinen Glauben und auch keine weitere Beachtung. Damit vergehen sie von selbst und der Weg ist wieder frei für Leistung.

### **Falle 8: «Nur keine Hilfe annehmen»**

«Wer zum Sportpsychologen geht, hat einen Knacks oder ist einfach ein Blümchen», sagt sich der Sabotage-Geist. Vor allem in Sportarten mit einem grossen Männeranteil erhalten derartige Aussprüche auch im Kollektiv sehr häufig und sehr laut. Dadurch tun sich selbst heute noch diverse Sportler schwer, die Dienste eines Sportpsychologen in Anspruch zu nehmen. Erst im Falle von unüberwindbar scheinenden Blockaden wird dieses Angebot überhaupt in Betracht gezogen – so quasi als mentale Feuerwehreaktion. Dabei nützen die psychologischen Trainingsmethoden am meisten, wenn sie konsequent über längere Zeit hinweg angewendet werden. So können sie helfen, dass man schliesslich im entscheidenden Moment das ganze eigene Potenzial abrufen kann. Dies nennt man mentale Stärke. Wenn Sie ab jetzt in keine der Sabotage-Fallen mehr tappen, dann brauchen Sie wirklich nicht mehr an die Sportpsychologie zu glauben ... Viel Erfolg!

*Patric Eisele*

### **Bibliografie**

Andersen, M. (2000). *Doing Sport Psychology*. Leeds: Human Kinetics Europe Ltd.

Birrer, D. (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.

Eberspächer, H. (7. durchgesehene Neuauflage 2007). *Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler*. München: Copress Verlag.

### **Der Autor**

Lic. phil. Patric Eisele ist selbständiger Sportpsychologe in Davos. Er berät Einzelathleten sowie Teams im Leistungs-, Spitzen- sowie Gesundheitssport. Er ist Mitglied des Berufsverbandes Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP).

### **Anschrift**

Lic. phil. Patric Eisele, sportpsychologe.ch, Haus Cellina, 7276 Davos Frauenkirch.  
pe@sportpsychologe.ch

### **Résumé**

Dans le domaine du sport, «la tête» vient souvent empêcher la réalisation de performances individuelles. C'est là que la psychologie du sport a un rôle à jouer en rouvrant le chemin qui mène à la performance.

Patric Eisele démontre pour *Psychoscope* de quelle façon le mental peut saboter la performance sportive... et quelles sont les méthodes psychologiques qui permettent de renverser la vapeur.