

## - Mentaltraining -

Vereinigung zugunsten von Personen mit  
Spina Bifida & Hydrocephalus  
07. September 2010

### Agenda

- Vorstellung meiner Person
- Erwartungen an den Vortrag
- Einführung in die Thematik
- Mentaltraining: wie? wo? wer?
- Fragen und Diskussion

### Zu meiner Person

- 2002-2007 Psychologiestudium Universität Zürich  
(Vertiefungsrichtung Motivationspsychologie)
- 2007 Rekrutierungszentrum Mels SG
- 2008 Bundesamt für Sport Magglingen BE (BASPO / EHSM)
- seit 2009 realHealth Center Nottwil: Psychosomatik
- seit 2008 selbständige Sportpsychologin  
seit 2009 offizielle Sportpsychologin des Swiss Olympic  
Medical Center Nottwil
- Sportpsychologin SASP (Vorstand: Ressort Kommunikation)

### ... profitieren Sie!

- Haben Sie spezielle Erwartungen an mein Referat?
- Gibt es spezifische Fragen, die Sie beantwortet haben möchten?

Es gibt keine doofe Fragen – nur doofe Antworten!  
→ Fragen Sie!

### Ziele des Referates

- Einblick in das Themengebiet ‚Mental Training‘ (MT)
- Was versteht man unter MT?
- Was sind Anwendungsfelder des MT?
- Für wen ist MT? Für wen ist MT nicht geeignet?
- Wo erhalte ich mehr Informationen?

### Was verstehen Sie unter Mentaltraining?

#### „intuitive Methoden“

- Rituale vor einer Prüfung / einem Wettkampf
- Entspannung am Abend vor einem wichtigen Ereignis
- Atmung
- sich auf äussere Umstände einstellen (Regen, Hitze, Gegner, Streckenprofil, Zeitknappheit ...)
- sich gut zureden, motivieren, pushen
- ...

#### Mythen:

- nur für Problemathleten - nur für Spitzensportler
- führt schnell zu Erfolgen - nützt nichts

Beispiel aus dem Sport:

... WARUM...



Warum versagen gewisse Athleten im entscheidenden Moment?



Wieso gelingt es gewissen Athleten, im entscheidenden Moment ihre beste Leistung abzurufen?

- sich im Moment auf das Wesentliche konzentrieren können
- innere Ausgeglichenheit, Selbstsicherheit, Ruhe

Definition Mentaltraining

Mentaltraining ist die selbständige, bewusste Lenkung und Beeinflussung des Gedächtnisses.  
Im Vordergrund stehen Gefühls-, Handlungsgedanken, Erfahrungs- und Reaktionsprozesse.

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Lebensqualität

Wo setzt Mentaltraining an?

Systematisierung von psychologischen Trainingsformen

Frage nach dem **Inhalt**:

**WAS** soll/kann psychologisch trainiert werden?

**Zuerst das Ziel ...**

- Fertigkeitstraining: psychomot. Training, kogn. Funktionstraining
- Selbstkontrolltraining: Motivation, Volition, Psychoregulation, Konzentration

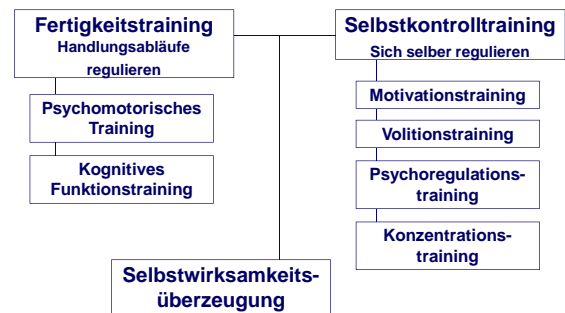
Frage nach der **Methode**:

**WIE** kann psychologisch trainiert werden?

**... dann die Technik**

- Visualisieren
- Selbstgespräche
- Zielsetzung
- Atemübungen, autogenes Training

Zuerst das **Ziel**  
WAS will ich trainieren



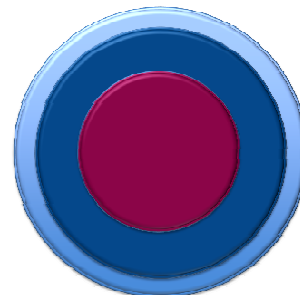
Dann die **Technik**  
WIE trainiere ich?

Grundtechniken:

- Visualisieren
- Selbstgespräch
- Zielsetzung
- Atemübungen, autogenes Training u.a.



... und im Zentrum ...



→ im Zentrum steht immer der Mensch!

### Unterschiede (Sport-)Psychologie - Mentaltraining

- **Sportpsychologe**
  - Abgeschlossenes Psychologiestudium
  - Zusatzausbildungen
  - Breites Wissen über psychische Mechanismen und Zusammenhänge
  - Breites Methodenrepertoire
  - Berufsethische Richtlinien
- **Mentaltrainer**
  - Berufsausbildung
  - Zusatzausbildung?
  - Fachwissen meist beschränkt auf einzelne Methoden
  - Berufsethische Richtlinien?

### Eine Sitzung beim Sportpsychologen...



### Visualisieren



### Stellen Sie sich vor ...

Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Wohnung/Ihr Haus betreten...

... Lassen Sie die Vorstellung entwickeln ...

#### Wie war das Bild?

- farbig / schwarz-weiß
- scharf / unscharf
- Bewegter Film / einzelne Standbilder / Mischform
- Vertont / stumm
- Mit Gerüchen versehen / geruchlos

#### Wie haben Sie die Umgebung wahrgenommen?

- gar nicht / gewisse Teile / alles genau

#### Aus welcher Perspektive haben Sie sich gesehen?

- Innenperspektive / von aussen / eine dritte Person als Akteur

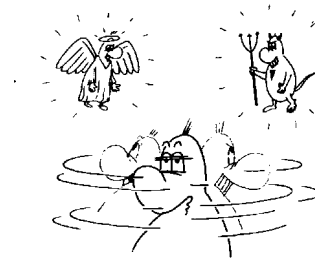
#### Haben Sie sich auch kinästhetisch (mit körperlichen Empfindungen) gefühlt?

- Ja / nein

#### Haben Sie während der Vorstellung mit sich selber gesprochen?

- Ja / nein

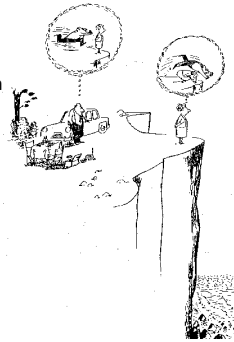
### Selbstgespräche



### Was sind Selbstgespräche?

**Definition:**

Innerer Dialog in Form von Gedanken  
welche wir an uns selber richten.  
Damit geben wir uns  
Handlungsanweisungen, geben  
unserem Tun eine Richtung und  
bestimmen die Intensität der  
Handlung.



→ Selbstgespräche sind also immer  
vorhanden, wenn ein Mensch denkt.

### Beispiele

### Gute Selbstgespräche sind...

- ... gegenwarts- oder zukunftsorientiert
- ... positiv und in Ich-Form formuliert
- ... kurz und prägnant formuliert
- ... mit wenigen Schlüsselwörtern versehen
- ... lösungsorientiert und handlungsrelevant
- ... die eigenen Stärken thematisierend
- ... in den (Trainings-)Alltag integriert und werden laufend eingeübt



„Positive thinking or positive self-  
suggestion will not always help,  
but negative thinking almost always hurts“  
(Terry Orlick)

### Wer nutzt Mentaltraining?

- Nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag, in der Schule, im Beruf... Künstler, Musiker, Handwerker, Lehrling, ...
- Mentaltraining ist grundsätzlich für jedermann. Erfolgreich ist, wer sich die einzelnen Techniken so für sich zurecht legen kann, dass sie greifen. Und: Übung macht den Meister!

→ Das Unmögliche im Leben ist nur das, was wir noch nie  
versucht haben.

### Kostenübernahme

- Selbstzahler
- Krankenkasse ?
- IV?

### Fragen



romana.feldmann@psychologie.ch  
079 632 13 07



### Take home message

- Mentaltraining ist für jedermann/-frau und vielfältig einsetzbar, z. B.:
  - erfolgreicher Umgang mit Stress, höhere Belastbarkeit, eigene Grenzen wahrnehmen und beeinflussen können, Persönlichkeitsentwicklung
- Viele Techniken werden intuitiv im Alltag angewendet.
- Damit der gewünscht Erfolg eintritt, müssen die Techniken regelmässig
  - geübt
  - überprüft
  - individuell angepasst werden.