

Live Your Dream...

Mentaltraining im Ausdauersport

Michel Emmenegger, Colonia San Jordi, März 2017

Definition Mentaltraining

Starke Psyche

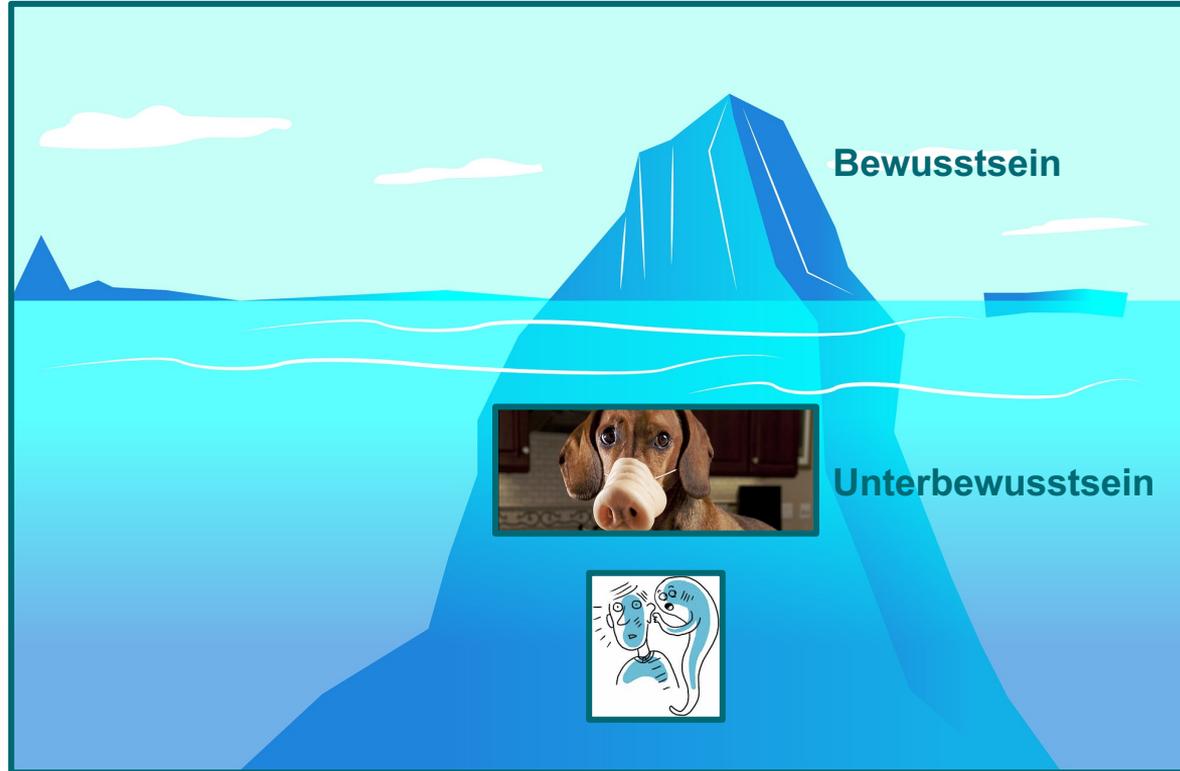
Als Mentales Training oder **Mentaltraining** wird eine Vielfalt von **psychologischen Methoden** bezeichnet, welche das **Ziel** verfolgen, die **soziale Kompetenz** und die **emotionale Kompetenz**, die **kognitiven Fähigkeiten**, die **Belastbarkeit**, das **Selbstbewusstsein**, die **mentale Stärke** oder das **Wohlbefinden** zu **fördern** oder zu **steigern**.

Wiederholung bringt Erfolg

Mentaltrainings bedienen sich hierbei des **Trainingsprinzips**:

Durch **gezielte und wiederholte Reize auf mentaler Ebene** (z. B. die Arbeit mit Wahrnehmungs- und Bewusstseinszuständen) wird das **Erreichen von Trainings-Effekten** sowie eine **verbesserte Selbstwirksamkeit** auf **körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene** angestrebt.

Bewusstsein - Unterbewusstsein



Standortbestimmung 1

„Raus aus der Komfortzone, aber wo beginnt die Magie?“



Standortbestimmung 2

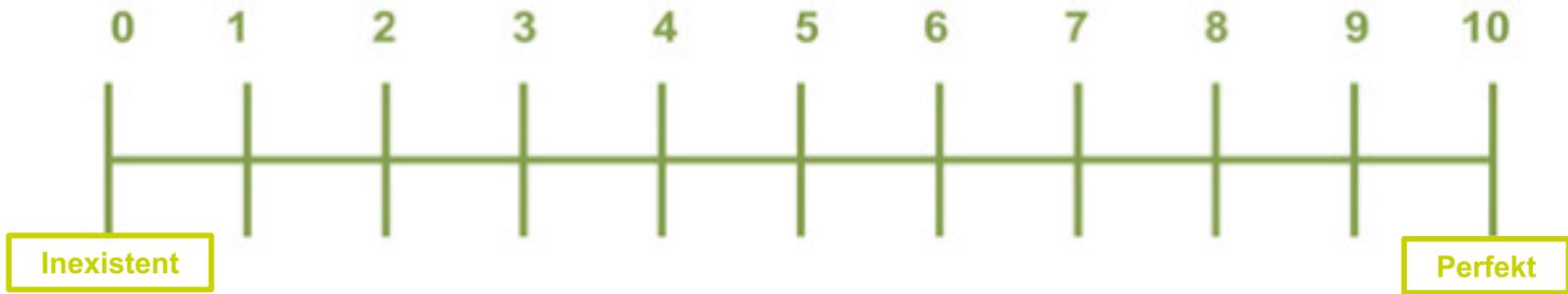
Ziele helfen dir, deine **körperliche und geistige Energie** auf etwas ganz **konkretes** zu **konzentrieren**

Ziele können dich zu **höherer Leistungsbereitschaft beflügeln**; du bist **bereit mehr und länger** zu leisten

Ziele sind **dein Motivator**, der **Grund**, dich **zu bewegen**, wenn andere noch oder schon wieder schlafen

Durch **Ziele** erhältst du auch **Feedback** (wenn du dein Ziel verfehlst). Merke dir, es gibt **KEIN VERSAGEN nur Feedback** und das ist **wertvoll**. Dank Feedback kannst du **erkennen**, was nicht gut lief, dir eine **Strategie** erarbeiten, wie es das **nächste Mal besser laufen kann** und deine **Lernkurve** zeigt **steil nach oben!**

Standortbestimmung 3

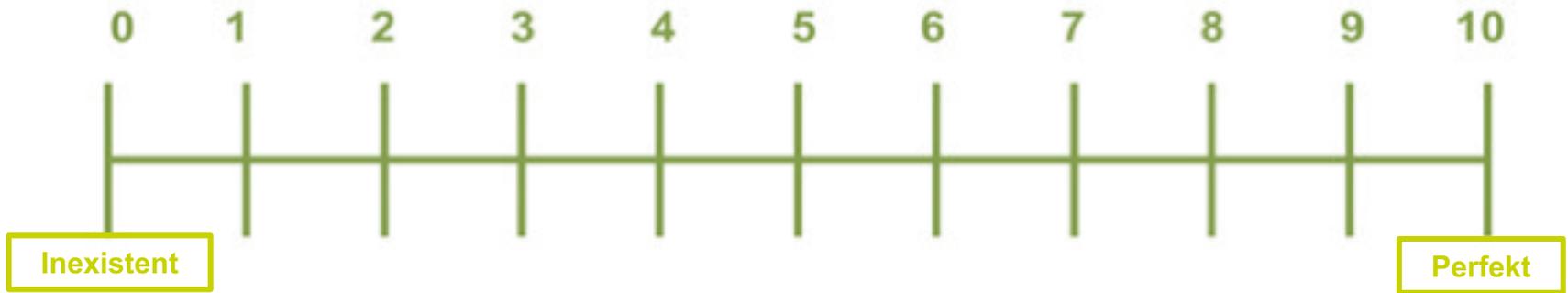


1. Frage: In Bezug auf Thema X, wie beurteile ich meine aktuelle Leistung/Fähigkeit?

Mögliche Themen:

- => Umgang mit Nervosität
- => Meine Schwimmtechnik, Verhalten beim Wechsel, Laufstil
- => Dialog mit der Inneren Stimme
- => Verbesserung meiner 10km Zeit
- => Umgang mit externen negativen Einflüssen
- => Umgang mit Schmerz und Schwäche im Training oder Wettkampf

Standortbestimmung 4



2. Frage

Und wohin möchte ich in Bezug auf Thema X meine Fähigkeit/Leistung in Zukunft realistischerweise entwickeln?

Wir definieren also Ziele

Drei Arten von Zielen

- 1. Ergebnisziele**
- 2. Leistungsziele**
- 3. Prozessziele**

Ergebnisziele

2017 gewinne ich meine
Age Group beim IM
Switzerland und
qualifiziere mich für Kona

2017 laufe ich beim Berlin
Marathon sub 3.15 und
ergattere einen Boston
Marathon Startplatz

2017 platziere ich mich
bei der Challenge
Heilbronn in den Top 10

2017 gewinne ich den IM
70.3. Rapperswil in
meiner Altersgruppe



Leistungsziele



Bis Mai 17 schwimme
ich die 1,9km in 35 Min!



Den Jungfraumarathon
finishe ich in 4.15

Bis Ende Juni schaffe
ich 200 einarmige
Push Ups



Nach dem Trainingscamp
liegt meine FTP bei 260
Watt!



Prozessziele

Ich komme aus dem Wasser, bin fokussiert, ziehe meine Goggles hoch, greife den Reißverschluss, öffne den Neopren, ziehe ihn mir bis zur Hüfte runter, laufe dabei weiter zur Wechselzone, erkenne den Baum, biege links ab, sehe mein rotes Tria-Rad..... Etc.

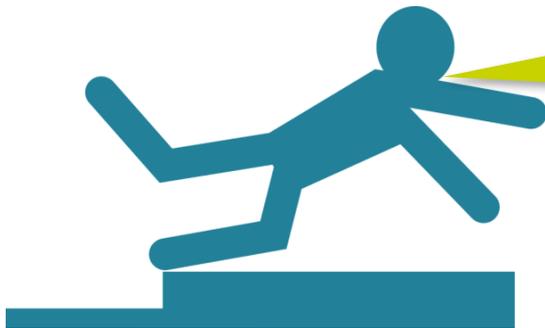
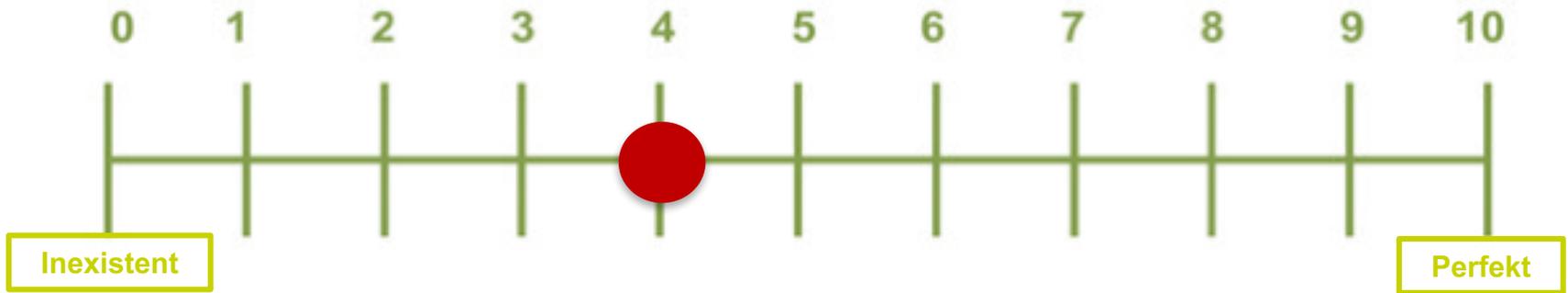


Prozessziele



Vom Start bis ins Ziel des NY Marathons fühle ich mich frisch, stark und glücklich. Auf den ersten 5km durch Staten Island, laufe ich mich warm und konzentriere mich auf meinen Pace, in Brooklyn genieße ich die Atmosphäre und halte meinen Pace, in Queens bei Km 20 freue ich mich über die Rockbands, die live spielen und auf der Queensborough Bridge genieße ich die Stille, bevor mich die Massen mit ihrem Geschrei in Manhattan in Richtung Ziel pushen. Ich geb Gas und zeig dem Hammermann den Mittelfinger!... In Harlem und der Bronx rappe ich mit und im Central Park gebe ich nochmals alles, immer ein Lächeln auf den Lippen und dann überquere ich die Ziellinie, recke meine Arme in die Höhe, schreie vor Glück und genieße den Augenblick und beiss in die Medaille 😊

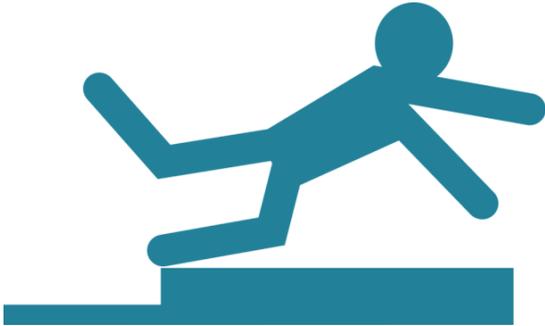
Fallstudie Tria Fred 1



*Meine aktuelle Fähigkeit mit
Unvorgehergesehenem
umzugehen bewerte ich mit
einer 4*

Fallstudie Tria Fred 2

Mögliche Zieldefinitionen



Ich möchte nicht mehr nervös sein, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert

Ab morgen möchte ich nicht mehr nervös und sauer sein, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert

*Ich will auf eine 8. Das heisst
Ab morgen bleibe ich bei Rennen ruhig und gelassen, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert.*

Zielstrategie

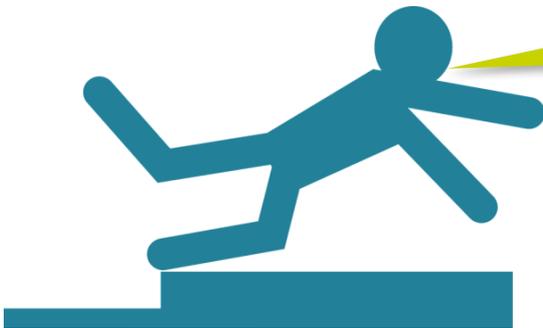
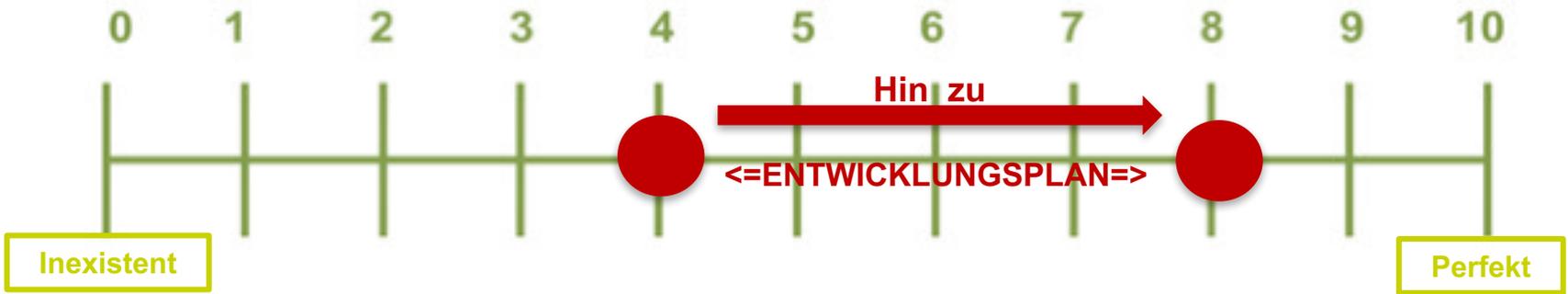
„Ich will nicht mehr...“

Magic Question: „Was will ich stattdessen?“

„Hin zu Ziele“ haben eine positive, motivierende Energiequalität!

Zielmagnetismus ist....anziehend!

Fallstudie Tria Fred 3



*Ich will auf eine 8. Das heisst:
Ab morgen bleibe ich bei Rennen ruhig
und gelassen, wenn etwas
Unvorhergesehenes passiert.*

Die Top 8 bei der Zielarbeit

1. Kreiere dir einen Zielmix aus
Ergebnisziel
Leistungsziel
Prozessziel

2. Setze dir ein großes Ziel und kleinere Ziele auf dem Weg zum großen Ziel. So stellst Du Feedback und kontinuierlich Motivation sicher und kannst optimieren.

3. Formuliere deine Ziele SMART
S=spezifisch, konkret
M=messbar
A=Aktionsgrund, was tue ich
R=realistisch
T=terminiert

4. Mache deine Ziele sichtbar, schreib sie auf, erstelle eine Collage der Zielerreichung etc.

5. Plane deinen Weg zum Ziel. Das kann ein Trainingsplan sein, Gewichtsreduktionsplan, Strava, Trainingspeaks, Tagebuch,

6. Tracke deinen Weg zum Ziel und die Zielerreichung kontinuierlich

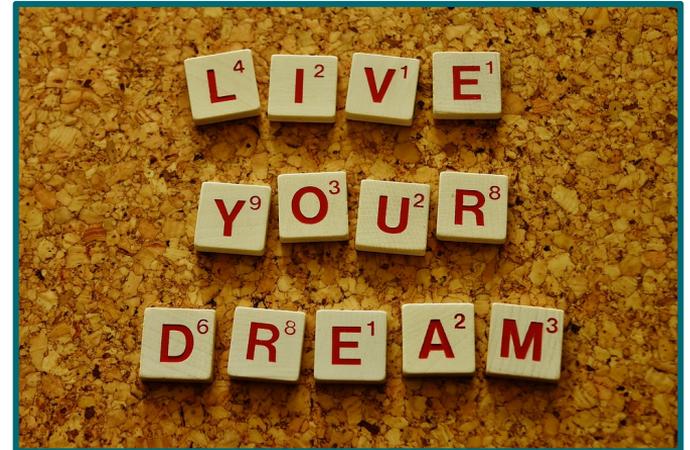
7. Erahne mögliche Stolpersteine auf dem Weg zum Ziel und lege dir einen **Plan B** bereit



8. Feiere die Zielerreichung, gönne dir was, sei nett zu dir!

Euer Nutzen von Zieldefinitionen

- + Unterstützen Euch dabei, Eure Träume umzusetzen
- + Ihr wisst wo ihr steht und wo ihr konkret hin wollt
- + Konkretisiert die Planung
- + Motivation bleibt hoch
- + Weiter Entwicklung möglich
- + und viele mehr, welche Ihr entdeckt, wenn Ihr es tut



Mache Deine Ziele sichtbar, physisch und mental

Zielmagnetismus



Mit allen Sinnen denken...

Das Gehirn kann nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden.

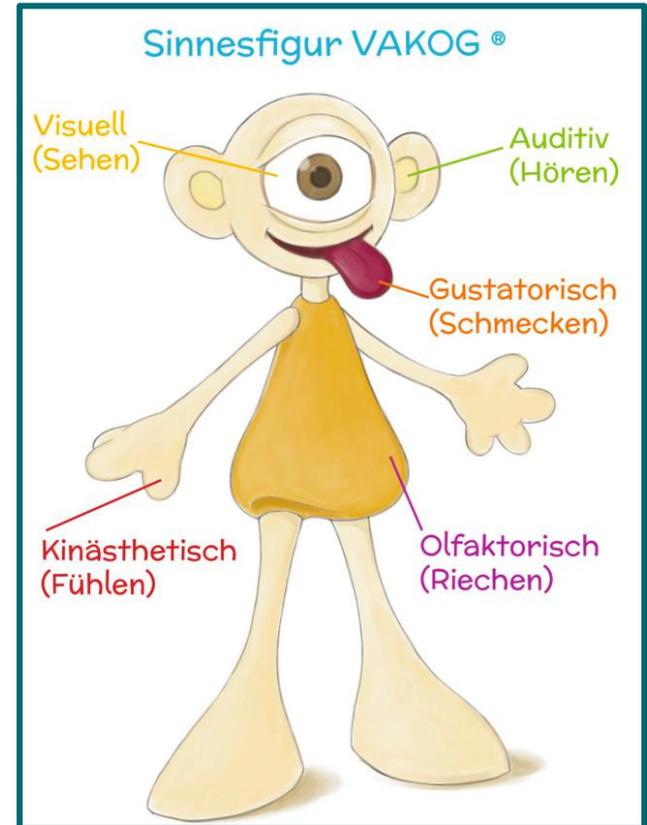
Für das Gehirn spielt es also keine Rolle, ob wir uns eine Situation nur vorstellen oder sie tatsächlich durchleben.

Das Gehirn und das Unterbewusstsein reagieren sowohl auf fiktive als auch auf reale Erfahrungen. Die Intensität des Erlebens variiert jedoch - und zwar abhängig von der Vorstellungskraft (fiktiv) bzw. der Wahrnehmung (real).

Wenn man einen inneren Dialog führt (also mit sich selbst in Gedanken spricht), so werden die gleichen Gehirnregionen aktiviert wie wenn man sich real mit einem anderen Menschen unterhält.

Innere Bilder werden am gleichen Ort verarbeitet wie reale äußere Geschehnisse, die man mit den Augen wahrnimmt.

Die Tatsache, dass das Gehirn nicht zwischen Fiktion und Realität unterscheiden kann, macht sich mentales Training zu Nutzen.





Mentale Radfahrt



Euer Nutzen von mentalen Visualisierungen

- + Erlebbar machen von zukünftigen Zielen bereits jetzt
- + Erarbeitung einer starken Verbindung mit dem Ziel (Zielmagnetismus)
- + Einüben von motorischen Fähigkeiten
- + Entwicklung von innerer Stärke
- + Fördert die Entspannung
- + und viele mehr, welche Ihr entdeckt, wenn Ihr es tut



