



Julia Thomas
COACHING

10 WOCHEN- PROGRAMM

*mindful steps –
better performance*

Nach dem Motto:

„neues Jahr – neues Mindset“

startet ab **05.01.2025** das 10 Wochen-
Programm Sportmentaltraining.

Breathe

© Unsplash: Tim Goedhart

In diesem Workbook habe ich ein paar
Ausschnitte für Dich zusammengestellt, was
wir in den 10 Wochen erarbeiten.

WAS MACHT MAN IM SPORTMENTALTRAINING UND IN DEN 10 WOCHEN?

Mentaltraining im Sport beschreibt das systematisch-strukturierte Trainieren der Verkettung von Gedanke, Gefühl und Körperreaktion. ‚Training‘ impliziert eine gewisse Regelmäßigkeit in der Anwendung, denn nur wer Methoden intensiv trainiert und verinnerlicht, kann sie auch in Stress-situationen (z. B. Wettkampf) abrufen. Mentales Training integriert im besten Fall möglichst viele Sinne, um Situationen und Abläufe so realitäts-nah wie möglich durchspielen zu können.

Das Ziel des Mentaltrainings ist, die Qualität von Training und Wettkampf zu verbessern – also die Leistungsentwicklung zu fördern und den Sportler:innen in die Lage zu versetzen, die Leistung im Wettkampf optimal abzurufen.

In den 10 Wochen lernst Du, verschiedene Techniken aus dem Mentaltraining für Dich anzuwenden (z. B. die Visualisierung, Stressmanagement und Entspannungstechniken sowie den Flow-Zustand) – passend für Deine jeweilige Situation. Ein wichtiger Teil wird auch sein, ein Bild von Dir als Athlet:in zu zeichnen und Dich intensiv mit Werten und Glaubenssätzen zu befassen.





Katrin Tanja Davidsdottir

zweimalige Gewinnerin der CrossFit Games

**WHATEVER IS GOING ON
IN YOUR HEAD, YOUR
BODY WILL FOLLOW.**

Mat Fraser

fünfmaliger Gewinner der CrossFit Games

**(...) AND REPLAYED IN
MY HEAD ALL THE THE
MISTAKES I'D MADE. A
FEW HAD BEEN PURELY
PHYSICAL. (...) BUT THE
WORST ONES HAD BEEN
MENTAL."**



EINFLUSS VON MENTALEN PROZESSEN AUF DIE SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Im Sport reicht es längst nicht mehr, nur den Körper zu trainieren. Vielmehr machen mentaler Zustand und Leistungsfähigkeit von Athlet:innen einen wichtigen Teil des Erfolgs aus und können sogar über Sieg oder Niederlage entscheiden.

Es ist mittlerweile klar, dass die emotionale Verfassung von Sportler*innen einen direkten Einfluss auf deren körperliche Leistungsfähigkeit hat. Wer gezielt die sogenannte Mind-Body-Connection trainiert, erhöht seine körperliche Leistungsfähigkeit. Die besten AthletInnen der Welt haben schon erkannt, dass Körper und Geist im engen Zusammenhang stehen.

Wem ging es nicht schon mal so im Training oder Wettkampf:

- Du bist so nervös, dass Dir schlecht ist und Du keinen klaren Gedanken mehr fassen kannst.
- Du zweifelst an Dir und Deinen Fähigkeiten.
- Du denkst, die anderen Athlet*innen sind alle besser als Du.
- Du denkst mitten im Training ans Aufgeben, weil es so hart ist.

Diese Gedanken kannst Du bezwingen und lernst Strategien anzuwenden, damit diese Gedanken Dich nicht ausbremsen oder diese gar nicht erst aufkommen.

Gemeinsam bringen wir Dein Mindset auf ein neues Niveau.

ABLAUF DES

10 WOCHEN-PROGRAMMS

In jeder Woche erhältst Du von mir ein Thema, mit dem wir uns befassen und eine Aufgabe dazu. Außerdem haben wir insgesamt 2x30 min Calls zum Anfang und zum Ende sowie 3x60 min Live-Calls, in dem Du mit besprechen kannst wie es mit den Aufgaben geklappt hat und wir widmen uns in den 60 min einem Thema im persönlichen Gespräch.

Woche 01

Anamnese: ich lerne Dich kennen

30 min. Live-Call

Besonders wichtig ist mir natürlich Deine sportliche Geschichte und warum Du Dich für Sportmentaltraining interessierst?

Folgende Fragen sind hier unter anderem wichtig:

- Was ist das konkrete Anliegen/ Problem?
- Welche Veränderung wünschst Du dir?
- Was sind Deine Erwartungen und Ziele?

Woche 02

SMART Ziele setzen

Die (realistische) Zielsetzung stellt im Mentalen Training eine wichtige Grundlage für situationsgerechtes Handeln dar. Man könnte sogar sagen „Erfolg beginnt mit dem Setzen von Zielen“. Nur, wer seine Ziele kennt, kann auch einen strukturierten Weg bis dahin erarbeiten und diesen befolgen. Dies trifft insbesondere auf leistungsorientierte Sportler:innen zu, die einem bestimmten Ziel alles unterordnen und auf dem Weg dorthin auf vieles verzichten.

Woche 03

Wer bin ich als Athlet:in und was glaube ich selbst von mir?

Unser Handeln als Sportler:innen sowie unser Erfolg wird von vielen Faktoren und Rahmenbedingungen beeinflusst. Es ist also sehr wichtig, ein klares Bild in Bezug auf die verschiedenen Komponenten des Sportlerlebens zu erhalten.

Glaubenssätze spielen im Sportmentaltraining eine herausgehobene Rolle, da sie sich auf Motivation und Verhalten deutlich auswirken. Man unterscheidet hierbei positive und einschränkende Glaubenssätze. Letztere können die Athlet:innen in ihrer Leistung zurückhalten. Sollten einschränkende Glaubenssätze vorliegen, wollen wir diese gezielt hinterfragen und ins Positive umkehren.

Woche 04

Die Kraft der Vorstellung

Das intensive Vorstellen von Ereignissen mit möglichst vielen Sinnen lässt diese umso lebhafter wirken. Positive Erinnerungen (z. B. an erfolgreiche Wettkämpfe) können Dir helfen, Dich in einen guten motivierten Zustand zu versetzen. Eine umgekehrte Wirkung können negative Vorstellungen entfalten. Angst vor einer Niederlage, Unruhe oder Überforderung können die Folge sein.

Darüber hinaus hilft das Vorstellen von Bewegungsabläufen, diese zu trainieren und weiter zu optimieren, ohne sich körperlich anstrengen zu müssen. Dies ist auch für verletzte Sportler*innen relevant, da sich das mentale Trainieren einer Übung erwiesenermaßen positiv auf den Leistungserhalt auswirkt. Eine weitere Option ist, die Visualisierung auch als eigenes Warmup für die bevorstehende Übung zu nutzen, um nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf darauf vorzubereiten.

Klingt leicht und hast Du vielleicht auch schon genutzt? Hier lernst Du noch ein paar Kniffe.

Woche 05

Erfolgserinnern

60min Live-Call

Woche 06

Positive self-talk

Selbstgespräche hat bestimmt jede/r schon mal im Alltag oder Training genutzt. So können wir unsere Gedanken strukturieren, uns selbst auf etwas hinzuweisen oder Pläne zu formulieren. Im Zusammenhang mit sportlicher Leistung werden diese Gespräche intensiver je höher die subjektive Belastung wird.

Wir schauen uns an, welche Strategien es gibt und in welcher Situation diese jeweils zur Anwendung kommen. Auch auf die Formulierung kommt es an: am besten formulierst Du die Sätze in Ich-Form und positiv, denn unser Gehirn kann das Verneinungen nicht verarbeiten.

Woche 07

Einmal tief durchatmen, bitte

60min Live-Call

Woche 08

Werde ich meinen Erwartungen gerecht?

Um am Wettkampftag Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zu haben, ist es wichtig zu wissen, welche Leistung überhaupt realistisch zu erwarten ist. Eine gute Möglichkeit ist, dies bereits in den Trainingsalltag zu integrieren mittels des sogenannten Prognosetrainings. Hierbei legst Du vorher gegenüber Deinem Coach und/oder der Trainingsgruppe fest, welches Ergebnis Du erreichen möchtest. Klingt einfach? Alleine durch das Formulieren des Ergebnisses kannst Du schon unter Anspannung geraten. Lass es uns gemeinsam ausprobieren.

Woche 09

Dein Wunschthema

60min Live-Call

Woche 10

Zeit für ein Fazit: das Abschlussgespräch

30min Live-Call

Unglaublich, die 10 Wochen sind schon vorbei. Es ist soweit, wir sind in der letzten der zehn Wochen angelangt. Du kannst stolz auf Dich sein, dass Du die vergangenen Wochen intensiv Dir, Deinen Zielen und Gedanken gewidmet hast. Mentales Training war in dieser Zeit genauso Bestandteil Dein physisches Training. Damit bist Du einen wichtigen Schritt zur ganzheitlichen Leistungsfähigkeit gegangen.

Bleib weiter dran, denn:



**Das Mindset macht
den Unterschied.**



mindfulness