



# Mentalcoaching in der Praxis

## Die Macht der Sprache

von Michele Ufer

**Wie erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit dramatisch, dass wir genau das bekommen, was wir eigentlich nicht wollen? Wie schaffen wir es, uns selbst und andere durch die Wahl der Sprache ein Beinchen zu stellen beziehungsweise unsere Zielerreichung zu sabotieren, und was lernen wir daraus?**

Ganz egal, in welcher Sportart wir unterwegs sind, ob wir Trainern zuhören, den gut gemeinten Ratschlägen unserer Sportkameraden oder unserer eigenen inneren Stimme, wenn sie uns darauf hinweist, was wir tun oder lassen sollen. Immer wieder hören wir Instruktionen und Zielformulierungen nach folgendem Muster:

- setz dich nicht so unter Druck
- lass dich nicht provozieren
- ich will weniger Stress haben
- den Elfmeter nicht verschießen
- geh weniger ins Hohlkreuz
- lauf nicht so verkrampft
- sei nicht so ...

All diese Formulierungen sind gut gemeint und dennoch führen sie oft zu genau dem Verhalten, das sie eigentlich vermeiden wollen. Warum?

### Du bewegst dich dahin, wohin du die Aufmerksamkeit richtest!

Unser Gehirn arbeitet assoziativ. Wir denken in Bildern. Damit wir uns etwas nicht vorstellen können, stellen wir uns erst einmal genau das vor, was wir uns eigentlich nicht vorstellen sollen. Klar? Da merken Sie womöglich schon beim Lesen, was im Gehirn in Millisekunden abgeht und für Probleme sorgen kann.

**Beispiel:** Wenn Sie sich selbst oder jemand anderem sagen „Setz dich nicht so unter Druck“ oder „Lauf nicht so verkrampft“ passiert hirnpfysiologisch Folgendes: Um zu wissen, worum es eigentlich geht, worüber gesprochen wird, ruft das Gehirn in kürzester Zeit zunächst die gespeicherten Vorstellungen, Erfahrungen, Emotionen, Körpergefühle etc. zum Thema „unter Druck setzen“ oder „verkrampft laufen“ ab.

### In die falsche Richtung gebahnt

Diese gilt es dann aber wieder zu verneinen, wobei die Aufmerksamkeit bereits in eine falsche Richtung gebahnt wurde. All das wieder zu verneinen, kostet das Gehirn viel Rechenleistung, Ressourcen, die gerade unter starker Belastung schwerlich oder gar nicht zur Verfügung stehen. Dafür gibt es schöne Beispiele. Ich denke grad an einen Boxwettkampf, bei dem sich zwei Boxer völlig verausgaben und wie in Trance in ihre Ecken begeben. Der eine Boxer erhält von seinem Coach die Instruktion „Auf keinen Fall die Deckung fallen lassen“, der andere Boxer erhält die Anweisung „Finde die Lücke für deinen Hammer“. Kurz darauf passiert, was passieren musste: Der eine lässt die Deckung fallen, der andere ... Wums!

Die Aufforderung „Denken Sie jetzt nicht an das Gesicht von Angela Merkel“ lässt dieses augenblicklich vor unserem inneren Auge erscheinen. Wie

### BÜCHERTIPP ZUM THEMA

**Selbstmotivierung für Sportler**  
ISBN: 978-3943996166  
Preis: 28,- Euro



Foto: SXC



**Michele Ufer** ist Sportpsychologin und Mentalcoach. Er vermittelt Athleten (Hobby bis Nationalmannschaft) effektive Selbsthypnose-Techniken auf ihrem Weg zu mentaler Spitzenleistung, Gesundheit und Lebensfreude. Renommierete Unternehmen und Künstler zählen zu seinen Kunden. Michele ist selbst erfolgreicher Extremläufer und testet seine Strategien regelmäßig am eigenen Leib. Er weiß also, wovon er spricht. 2013 startet er ein Forschungsprojekt über den Einsatz der von ihm entwickelten Laufhypnose.

Sie sehen, führt der Versuch, an etwas nicht zu denken, genau zu diesem Gedanken.

### Was dann zum Verhängnis wird

Was im Rahmen des systematischen Mentaltrainings gezielt genutzt wird, nämlich die medizinisch bewiesene Tatsache, dass bereits das gedankliche Durchspielen von Bewegungen zu den entsprechenden muskulären Reaktionen führt, kann uns in diesem Fall zum Verhängnis werden. Die blitzschnelle innere Repräsentation des unerwünschten Verhaltens, zum Beispiel „verkrampft laufen“, führt zu automatischen Muskelkontraktionen, die dem unerwünschten Verhalten entsprechen. Eine Sprache, die auf Fehler fokussiert, führt zu den Ergebnissen, die man eigentlich vermeiden will.

### Die Lösung des Ganzen

Die Lösung klingt einfach. Fokussieren Sie sich konsequent auf das, was Sie erreichen wollen, nicht auf das, was Sie nicht wollen. Anders ausgedrückt: Wann immer Sie sich dabei ertappen, sogenannte „Weg von“-Ziele, Ratschläge und Instruktionen zu formulieren, stoppen Sie kurz und formulieren Sie diese um in „Hin zu“-Ziele. Wie das funktioniert? Ganz einfach. Nutzen Sie das Zauberwort „stattdessen“. Fra-

gen Sie sich, was Sie stattdessen konkret tun, erleben, erreichen wollen. Beispiel: „Ich will weniger Stress im Job haben“ oder „Ich möchte vor dem Start nicht mehr so nervös sein“ sind typische „Weg von“-Ziele, die auf Problemverhalten fokussieren. Diese gilt es mithilfe der Frage „Was will ich stattdessen?“ umzuwandeln in „Hin zu“-Ziele: „Ich will weniger Wochenstunden arbeiten, ruhig und gelassen auftreten“ oder „Ich möchte mich vor dem Start selbstbewusst und voller positiver Energie fühlen“.

### Praktische Beispiele

Und zum Abschluss, was glauben Sie, welche Formulierung zielführender ist?

#### Beispiel 1:

- „Mal schauen, wie lange ich brauche, bis ich meinen optimalen Laufrhythmus finde“ oder
- „Mal schauen, wie schnell ich meinen Rhythmus finde“

#### Beispiel 2:

- „Ich muss heute trainieren“ oder
- „Ich werde heute trainieren“

→ zu 1: Die erste Variante impliziert bereits, dass es lange dauert. Wenn Sie sich selbst oder andere Sportler auf ein bestimmtes Ziel hin orientieren wollen, dann setzen Sie positive Sprachmuster ein. Diese vermögen es, innere Vorstellungen der Zielerreichung sowie (un-) bewusste Suchprozesse nach Wegen und Möglichkeiten auf dem Weg zum Ziel zu aktivieren.

→ zu 2: Die Verwendung des Wortes „müssen“ baut Druck auf. Gleichzeitig führt es zu Reaktanz, das heißt zu einer (un)bewussten Abwehr und der Lust, genau das Gegenteil zu tun. Mein Tipp: Streichen Sie das Wort einfach aus dem Trainings- und Wettkampfalltag!

### Weitere Informationen zum Thema:

Auf [www.michele-ufer.de](http://www.michele-ufer.de) finden Sie zahlreiche Artikel und spannende Fallbeispiele aus der sportpsychologischen Beratungspraxis sowie aktuelle Seminarangebote.



**Herzhaft anders**



Konstantin Bachor



Optimierter 33-g-Beutel

Salzig statt süß

**SQUEEZY® SPORTS NUTRITION**