



# Wie viel Kopf steckt in den Füßen?

## Mentalcoaching in der Praxis

von Ed Venscha

Folgende Geschichte ist außergewöhnlich! Michele Ufer ist Psychologe und Sportwissenschaftler. Bis Anfang 2011 glich seine Läufer-Biografie einem leeren weißen Blatt. Doch das sollte sich ändern. Er wollte am eigenen Leib erleben und aufzeigen, zu welchen Leistungssteigerungen der Mensch in der Lage ist, wenn er an den richtigen mentalen Stellschrauben dreht. Das Ergebnis übertraf die kühnsten Erwartungen.

Ohne jemals einen Marathon, Halbmarathon oder gar ein Fünf-Kilometer-Rennen absolviert zu haben und mit nur drei Monaten systematischer Vorbereitung ist er im März 2011 beim 250-Kilometer-Rennen durch die trockenste Wüste der Welt, dem Atacama Crossing in Chile, gestartet. Und: Angekommen ist er auch. Und zwar vor vielen erfahrenen Teilnehmern und Profis. Auf einem sensationellen siebten Platz. Kurz darauf wurde er zum Mount Everest eingeladen und ist dort bei seinem ersten offiziellen Marathon (gleich dem höchsten der Welt) bester Deutscher geworden. Diese Rankings sind ihm bisher nicht wichtig. Sie zeigen jedoch in aller Deutlichkeit, dass sein Ansatz aufgegangen ist: Training mit Köpfchen.

### Die entscheidende Frage lautet

Wann immer man Sportler fragt, ob der „Kopf“ wichtig sei für sportlichen Erfolg, wird mit eben jenem genickt und die Antwort lautet: „Ja, natürlich!“ Vielen Menschen ist mittlerweile bewusst, dass Erfolg, aber auch Misserfolg immer auch Kopfsache ist. Welche Nachfrage dabei allzu oft unbeantwortet bleibt ist: *Wie genau stellt man es denn an beziehungsweise seinen „Gehirnmuskel“ optimal ein, und wie kann man mentales Training und Sporthypnose nutzen, um schnell genau die Ergebnisse zu erzielen, die man sich wünscht?*

### Hand aufs Herz

Wir wissen natürlich nicht, wie viele Stunden Sie im Durchschnitt pro Woche trainieren. Ob 3, 5, 10 oder 20 Stunden. Das hängt ab von Ihren persönlichen Rahmenbedingungen und Zielsetzungen. Aber, Hand aufs Herz, wenn Sie zustimmen, dass auch der „Kopf“ eine entscheidende Rolle bei Ihren Vorhaben spielt, wie viel Ihrer durchschnittlichen Trainingszeit verwenden Sie bisher für mentales Training? Eher wenig, richtig? Vielleicht glauben Sie, mentale Fähigkeiten seien angeboren, aber das Gegenteil ist der Fall. Man kann sie genauso lernen, wie man physische Fähigkeiten lernen und trainieren kann.

### Mentale Trainingspläne

Überall kursieren Trainingspläne für alle möglichen Distanzen und Zielzeiten und sie sind sicherlich eine große Hilfe. Nur, warum beinhalten diese Pläne so selten Einheiten zum mentalen Training? Obwohl wissenschaftlich belegt ist, dass die Ausdauerleistungsfähigkeit auch eine Frage des Gehirns ist. Obwohl dokumentiert ist, dass man die Kraft der Gedanken sehr raffiniert und gezielt einsetzen kann, um vermeintlich automatisch ablaufende körperliche Prozesse, wie zum Beispiel das Schmerz- & Müdigkeitsempfinden oder Stressreaktionen, positiv zu beeinflussen. Würde es vor diesem Hintergrund nicht Sinn machen, sich etwas mehr mit mentalen Prozessen zu befassen, die die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden dramatisch verbessern können?

### Der unbewusste Autopilot

Gehen wir noch einen Schritt weiter. Ein Großteil unseres Verhaltens läuft automatisiert und unbewusst ab. Experten sprechen von 90–95 Prozent. Während Sie jetzt diesen Artikel lesen, funktioniert beispielsweise Ihre Atmung und Muskel-Halterbeit völlig unbewusst. Genau dieser Autopilot macht uns lebensfähig, entlastet das Alltagsbewusstsein. Er sorgt dafür, dass viele Dinge blitzschnell respektive ohne Nachdenken funktionieren. Das ist gut so, solange wir die gewünschten Ergebnisse erzielen. Aber was, wenn wir hier oder da nicht mehr ganz zufrieden sind? Wenn wir nicht die gewünschte (und mögliche) Leistung bringen, wenn uns Dinge stören, wenn es eingeschliffene Gewohnheiten, Ängste oder sonstige Blockaden gibt, die uns im Wege zu stehen scheinen?

### Bleiben Sie dran

Wenn dieser unbewusste Autopilot ein Großteil unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens steuert, würde es da nicht Sinn machen, genau diesen Autopiloten mit einzubeziehen in das Training, in die persönliche Entwicklung? Aber wie können wir unser Unterbewusstsein ins Boot holen und dadurch unsere persönliche Entwicklung (nicht nur) im Sport beschleunigen oder erst ermöglichen? Die neue RUNNING-Artikelserie „Mentalcoaching in der Praxis“ wird dies aufzeigen.

Freuen Sie sich auf erfolgreiche Praxisbeispiele und konkrete Übungen für Ihren Alltag. Und weil der Platz hier beschränkt ist, erhalten Sie sogar ergänzende Tipps und Tricks in der kostenfreien Online-Bibliothek auf [www.michele-ufer.de](http://www.michele-ufer.de). Bleiben Sie dran!

**BAUERFEIND®**

## Rundum aktiv.

Medizinprodukte von Bauerfeind beschleunigen die Regeneration und unterstützen einen aktiven Lebensstil.

Gesundheitsexperten im Sanitätshaus oder beim Orthopädie(schuh)-techniker stimmen die Produkte mit Hilfe der BODYTRONIC® Messsysteme individuell auf Sie ab: [www.bauerfeind.com/haendlersuche](http://www.bauerfeind.com/haendlersuche)



GenuTrain®



VenoTrain® sport



TRIactive® run

