

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Begriffsbestimmungen.....	5
2.1	Mental Training.....	5
2.2	Motivation	6
2.3	Sportpsychologie	6
3	Das Mental Training	8
3.1	Entwicklung des Mental Trainings im Sport.....	8
3.2	Grundlagen des Mental Trainings	9
3.2.1	Selbstgesprächsregulation.....	10
3.2.2	Kompetenzerwartung.....	11
3.2.3	Aufmerksamkeitsregulation.....	13
3.2.4	Aktivationsregulation.....	15
3.2.5	Vorstellungsregulation	18
3.2.6	Zielsetzung und Analyse.....	20
3.2.7	Psychoregulation	21
3.3	Techniken des Mental Training	22
3.3.1	Observatives Training.....	23
3.3.2	Verdecktes Wahrnehmungstraining	24
3.3.3	Verbales Training	25
3.3.4	Ideomotorisches Training.....	26
3.3.5	Visualisieren	28
3.3.6	Entspannungstechniken	30
3.4	Mental Training im Spitzensport am Beispiel Fußball und Ski Alpin	32
3.5	Einsatzgebiete des Mental Training	34
3.6	Auswirkungen und Ziele des Mental Training im Spitzensport	37

4	Studien zum Mentales Training im Spitzensport.....	39
4.1	Studien zur Wirksamkeit Mentalen Trainings	39
4.2	Studie zur Effektivität von Präzisionstraining im Fußball und Tennis.....	40
4.3	Diskussion	41
5	Mental Training in der Sozialen Arbeit.....	42
5.1	Die Klientel der Sozialen Arbeit.....	42
5.2	Mögliche Arbeitsfelder der Anwendung Mentaler Trainingsformen in der Sozialen Arbeit.....	43
5.3	Exemplarische Darstellung einer Anwendungsentwicklung von Mental Training in der Sozialen Arbeit	46
5.4	Welche Bedeutung kann Mental Training in der sozialarbeiterischen Praxis zukommen?	51
6	Resümee.....	53
	Literaturverzeichnis	55
	Abbildungsverzeichnis.....	58
	Tabellenverzeichnis.....	58
	Eidesstattliche Erklärung	59

1 Einleitung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema Mental Training. Mental Training wird in unterschiedlichen Arbeitsbereichen eingesetzt: Piloten, Chirurgen, Manager, trainieren gelegentlich oder kontinuierlich ihre mentalen Fertigkeiten. Wird es in der Wirtschaft und im Management angewendet, ist zumeist von Coaching die Rede. Auch nach medizinischen Operationen wird Mental Training häufig von den Rehabilitanden eingesetzt und erlernt. Am Verbreitetsten ist diese Trainingstechnik allerdings im Leistungssport. Dem Leistungssport kann eine Pionierrolle in der Entwicklung des Mental Trainings zugesprochen werden (vgl. Schwertfeger 2010, 6). Aufgrund dessen entschied sich die Verfasserin, das Mental Training anhand des Leistungssports darzustellen und diesen als Beispielkontext für die gesamte Arbeit zu nutzen.

Die Ursprünge des Mental Trainings liegen allerdings in der Psychologie. Es handelt sich hier um Techniken, die aus psychologischen Trainingsverfahren entwickelt wurden und teilweise immer noch in der Psychotherapie angewendet werden.

In den Printmedien spielt das Thema Mental Training ebenfalls eine große Rolle. So geht beispielsweise aus der Berichterstattung über den Fußball Bundesligisten FC Schalke 04 hervor, dass der Verein überlegt, einen Sportpsychologen einzustellen, der die Mannschaft mental stärken soll. Diese Überlegung rührt aus den inkonstanten Leistungen der Mannschaft im Verlauf der Hinrunde der Saison 2013/2014 (vgl. Die Zeit 2013).

Eines der wohl bekanntesten medialen Ereignisse diesbezüglich, war Jürgen Klinsmanns Amtsantritt als Bundestrainer der deutschen Nationalmannschaft 2004. Thema war seine Einführung neuer amerikanischer Trainingsmethoden. Unter anderem handelte es sich hierbei um mentale Trainingstechniken, die in der Fangemeinde und in den Medien zunächst kontrovers diskutiert wurden. Das anfänglich kritische Echo verlor sich umgehend als die Mannschaft bei der Fußball Weltmeisterschaft 2006 erfolgreich das Halbfinale erreichte (vgl. Badenschier 2010, 1). In diesem Spiel traf Deutschland auf den ‚Angstgegner‘ Italien und verlor. Nun könnte die Frage gestellt werden, ob die Mannschaft mental doch nicht stark genug gewesen ist? Ist die Mannschaft mit zu großer Angst oder zu großem Respekt vor dem Gegner auf den Rasen gegangen? Hätte noch intensiveres Mental Training helfen können einen Sieg herbei zu führen?

Prinzipiell steht die Frage im Raum, was dazu führt, dass die Einen in der Lage sind dem Wettkampf- und Mediendruck erfolgreich standzuhalten und die Anderen nicht? Diese Frage kann auch auf die Soziale Arbeit übertragen werden: Warum schaffen es beispielsweise manche Menschen, trotz labiler Psyche, in der Gesellschaft mit ihren Normen zu bestehen, und warum fallen Andere durch das Raster? Aus diesem und ähnlichen Gegensätzen entwi-

ckelte sich die Fragestellung, die in dieser Arbeit behandelt werden soll: Kann Mental Training, neben dem Einsatz im Leistungssport, auch in der Sozialen Arbeit Anwendung finden?

Nachfolgend wird versucht, die aus dem Leistungssport bekannten mentalen Trainingstechniken in dem Kontext der Sozialen Arbeit einzusetzen.

Um diese Frage beantworten zu können, wurde folgender Aufbau für die Arbeit gewählt. Da bestimmte Begrifflichkeiten grundlegend für diese Arbeit sind und für das Verständnis vorausgesetzt werden müssen, werden diese in Kapitel zwei erläutert. Anschließend wird ein kurzer Abriss der Geschichte des Mental Trainings dargelegt und dessen Ursprung erläutert. Damit ein Sportler effektiv und zielführend mental trainieren kann, ist es wichtig, dass einige grundlegende kognitive Fertigkeiten beherrscht werden.

Abbildung 1 Fertigkeiten und Techniken des Mental Trainings



Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Eberspächer und Baumann

Die aufgelisteten Fertigkeiten werden durch Eberspächer sehr übersichtlich und verständlich dargelegt. Daher folgen die Ausführungen in dieser Arbeit der Darstellung von Hans Eberspächer. Ein weiterer Grund für diese Auswahl liegt in der langjährigen Erfahrung Eberspächers in der Anwendung des Mental Trainings.

Im Anschluss an die Erläuterungen der kognitiven Grundlagen werden die Techniken eines Mental Trainings erläutert. Hier ist zu erwähnen, dass es sich nicht um eine abschließende Aufzählung handelt, sondern lediglich die wichtigsten und am häufigsten angewendeten Me-

thoden berücksichtigt werden. Die dargestellten Techniken beziehen sich auf die Ausführung von Sigurd Baumann, da diese aus Sicht der Verfasserin einen guten und verständlichen Überblick bieten.

Um Möglichkeiten der Anwendung zu verdeutlichen und einen Praxistransfer herzustellen, werden die Techniken anhand von Praxisbeispielen vertiefend erläutert.

Da, wie bereits kurz angeschnitten, der Sport nicht das einzige Einsatzgebiet für Mental Training darstellt, wird den anderen Einsatzgebieten ein weiteres Kapitel gewidmet. In diesem wird unter anderem die Anwendung in Phasen der Rehabilitation vorgestellt.

Des Weiteren wird anhand von zwei kontroversen Sportarten die Notwendigkeit der einzelnen Fertigkeiten dargestellt. Zum Einen handelt es sich um Fußball als Mannschaftssport und zum Anderen um den Alpinen Skisport als Individualsportart. Zum Abschluss des Kapitel drei werden noch einmal zusammenfassend die Ziele und Inhalte des Mental Trainings allgemein aufgeführt.

Mental Training wird mit Fokus auf seine Wirksamkeit immer wieder kontrovers diskutiert. Daher erschien es sinnvoll, ein Kapitel Studien zur Wirksamkeit zu widmen. Zunächst werden allgemein schon bestehende Studien vorgestellt und danach eine einzelne Studie mit ihren Ergebnissen erläutert. Aufgrund dessen, dass der Großteil der veröffentlichten Studien eine positive Wirksamkeit darlegt, wird dies in einem Unterkapitel diskutiert. Damit werden die Erklärungen und Grundlagen des Mental Trainings abgeschlossen.

Es folgt eine hypothetische Anwendung für den Bereich der Sozialen Arbeit. Es scheint, dass auch hier zunächst Grundlagen geschaffen werden müssen, um mögliche Schwierigkeiten im Rahmen der Anwendung in der Sozialen Arbeit deutlich zu machen. Somit beschäftigt sich das Kapitel 5.1 mit der Klientel der Sozialen Arbeit. Wobei hier der Fokus auf dem Unterschied zwischen Typen im Leistungssport und Typen der Klientel der Sozialen Arbeit gelegt wird. Nachdem dieser Unterschied erläutert ist, folgt noch eine Aufführung möglicher Arbeitsfelder der Sozialen Arbeit, in denen Techniken des Mental Trainings angewendet werden könnten. Dadurch soll deutlich werden, dass Mental Training vermutlich nicht in jedem Bereich eine sinnvolle Anwendung finden kann. Dennoch gehen Möglichkeiten daraus hervor.

Abgeschlossen wird Kapitel fünf, mit hypothetischen Annahmen zur möglichen Rolle des Mental Trainings in der Sozialen Arbeit.

Ein Resümee fasst die gesamte Arbeit zusammen und ermöglicht dadurch einen Überblick über die wichtigsten Eckpunkte und Erkenntnisse, die in dieser Arbeit erworben und dargestellt wurden.

Ziel der Arbeit soll sein, dem Leser die Techniken und möglichen Anwendungsfelder des Mental Training zunächst anschaulich nahe zu bringen und anschließend zu zeigen, wie und wann Mental Training auch in der Sozialen Arbeit angewendet werden kann.

Abschließend bleibt zu erwähnen, dass in dieser Arbeit lediglich das männliche Subjekt genutzt wird um den Lesefluss nicht zu beeinflussen. Es bezieht sich jedoch immer auf alle Geschlechter.

2 Begriffsbestimmungen

2.1 Mental Training

Der Begriff Mental Training unterliegt keiner einheitlichen Definition. Häufig ist auch die Rede von psychologischen Trainings, was als Synonym zu verstehen ist. Somit werden in der vorliegenden Arbeit beide Begriffe verwendet.

Im Rahmen des Mental Training handelt es sich in der Regel um die Möglichkeit Leistungen zu verbessern, beziehungsweise vorhandene Ressourcen vollständig im richtigen Moment abrufen zu können. Dies findet zum großen Teil durch das Vorstellen von Abläufen innerhalb eines Entspannungszustandes statt (vgl. Meyer 2011, 54).

Vorstellungen – meist von Bewegungsabläufen oder Handlungsstrategien – werden gezielt eingesetzt und zum Training genutzt. Ein Beispiel hierfür ist das Bild eines Alpinen Skisportlers in der Vorbereitungsphase, kurz vor dem Start. Die Sportler stehen auf ihre Stöcke gestützt, mit geschlossenen Augen in ihrer Aufwärmzone. In ihrer Vorstellung durchlaufen sie noch einmal die Abfahrt wie sie planmäßig ausschauen soll (vgl. Eberspächer 1994, 46).

Mentales Training könnte demnach wie folgt definiert werden:

„[...] Mentales Training als Überbegriff für planmäßig wiederholtes, bewusstes Sich-Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung [...]“ (Eberspächer 1994, 46).

Wenn von Mental Training die Rede ist, geht es nicht um eine einzige Trainingstechnik. Es handelt sich vielmehr um einen Überbegriff verschiedener Techniken, die mental, also gedanklich durchgeführt werden. Diese Techniken sind allerdings nicht immer klar voneinander abzugrenzen und greifen häufig ineinander. Als allein stehende Technik sind sie demnach häufig nicht nutzbar (vgl. Meyer 2011, 54).

Eine zentrale Rolle spielt die Technik des Entspannungstrainings. Es bildet **immer** die Grundlage zur Ausführung anderer Techniken. Hier wird sich bekannter Methoden wie der Atementspannung oder der progressiven Muskelentspannung nach Jakobson bedient (vgl. Beckmann 2012, 13).

An dieser Stelle ist anzumerken, dass weder der Begriff des Mental Trainings noch die Bezeichnung des Mental Trainers einem Schutz unterliegt. Dies bedeutet, dass sich theoretisch jede Person als Mental Trainer bezeichnen darf. Es wird jedoch darauf hingewiesen, dass bei der Suche nach einem Mental Trainer, ein absolviertes Psychologie Studium vorhanden sein sollte, beziehungsweise zumindest eine entsprechende Schulung zu Psychologischen Grundlagen, absolviert sein sollte. Schließlich stellt diese Form des Trainings einen Eingriff in die Psyche und die Persönlichkeit des Sportlers dar.

2.2 Motivation

Motivation scheint zunächst ein sehr geläufiger Begriff zu sein. Doch welche Bedeutung kommt dieser Begrifflichkeit eigentlich zu? Das Wort Motivation kommt aus dem Lateinischen „movere“. Im Englischen „move“, im deutschen also die Bewegung (vgl. Rudolph 2003, 1). Motivation hat insofern etwas mit Bewegung zu tun, da ‚etwas in Bewegung gebracht‘ werden soll, wenn von Motivation gesprochen wird. Es könnte etwa darum gehen, sich zu motivieren, endlich mit dem Schreiben der Bachelorarbeit zu beginnen. Das bedeutet auch so viel wie, sich an den Schreibtisch zu **bewegen** und mit dem tippen anzufangen.

Nach Duden wird Motivation wie folgt definiert.

*„[...] Summe der Beweggründe, die jmds. Entscheidung, Handlung beeinflussen.“
(Duden - Das Fremdwörterlexikon, 2010)*

Die Motivation kann in intrinsische und extrinsische Motivation unterteilt werden. Bei der intrinsischen Motivation wird davon ausgegangen, dass sich die Motivation in dem Menschen selbst bildet und ein persönlicher Nutzen besteht. Handelt jemand auf Druck hin, zum Beispiel weil die Eltern oder die Schule zum Sport machen drängen, wird von extrinsischer, also von außen initiiert Motivation gesprochen (vgl. Meyer, 2011, 86).

Da das Motivieren von Klienten auch in der Sozialen Arbeit immer wieder eine zentrale Rolle spielt, wird in dieser Arbeit versucht den Aspekt der Motivation im Rahmen des Mentalen Trainings auf die Arbeitswelt im Sozialwesen zu transferieren.

2.3 Sportpsychologie

Der Bereich der Sportpsychologie wird hier genauer definiert, da Mental Training in den Bereich der Sportpsychologie fällt. Ebenso werden Mentale Trainings durch Sportpsychologen durchgeführt, die zum Beispiel die deutsche Fußball Nationalmannschaft psychologisch betreuen.

Die Sportpsychologie beschäftigt sich in erster Linie mit dem Mental Training von Sportlern. Neben diesem Themenfeld wird durch die Sportpsychologie auch eine Stärken – Schwächen - Diagnostik durchgeführt. Diese dient der Optimierung von Trainingsbedingungen und Wettkampfvorbereitungen (vgl. Beckmann 2012, 12). Diese Form der Diagnostik, wird ebenfalls dem Mental Training zugeordnet.

„Demzufolge umfasst angewandte sportpsychologische Arbeit einen Präventions-, einen Trainings- und einen Interventionsaspekt.“ (Beckmann 2012, 12)

Neben den bekannten sportlichen Feldern, wie dem Amateur- und Profisport, ist die Sportpsychologie auch im Rehabilitations- und Gesundheitssport, vertreten. Daraus ist zu ent-

nehmen, dass sich dieses Themengebiet auch mit psychischen und sozialen Faktoren des Sports beschäftigt. Hierzu gehören unter anderem die Auseinandersetzung mit der Motivation und Mitarbeit der Patienten beziehungsweise Klienten, oder die Bedürfnisse und Anforderungen, die bewegungseingeschränkte und behinderte Menschen aufweisen (vgl. Meyer 2011, 10).

3 Das Mental Training

3.1 Entwicklung des Mental Trainings im Sport

Mental Training wurde aus psychologischen Trainings heraus entwickelt. Überschneidungen von Mental Training und Therapieansätzen sind also wahrscheinlich.

Wie bereits erläutert, wird Mental Training dem Bereich der Sportpsychologie zugeordnet. Die Sportpsychologie ist schon lange daran interessiert, was sportliche Betätigung im Körper und in der Psyche auslöst, beziehungsweise auslösen kann (vgl. Stoll 2010,43ff).

Schon zu Beginn der 1970er Jahre bestand ein großes psychologisches Interesse am Sport. Jedoch wurde zunächst ausschließlich beobachtet, um menschliches Verhalten nachzuvollziehen und verstehen zu können. Bei den Sportlern entwickelte sich zunehmend der Wunsch danach, wie sie auf ihr Handeln einwirken können und somit Verhaltensweisen ändern können. Daraus entstanden neue Problemstellungen, die von Seiten des Sports an die Psychologie herangetragen wurden. Durch diesen Wunsch der Sportler wurde die Entwicklung des Mental Trainings angestoßen (vgl. Baumann 2006, 13).

Auch in der DDR wurde schon Mitte des 20. Jahrhunderts erkannt, dass durch psychologisches Training, Leistungssteigerungen im Spitzensport erreicht werden können (vgl. Stoll 2010, 43). Demnach ist zu vermuten, dass der Wichtigkeit der mentalen Verfassung von Sportlern, in der DDR schon früher als in der BRD eine zentrale Rolle zugesprochen wurde.

Obwohl Mental Training bereits seit 50 Jahren erfolgreich im Leistungssport eingesetzt wird, bestehen bis heute viele Vorurteile und Berührungsängste gegenüber sportpsychologischer Betreuung im Spitzensport. Über viele Jahre wurde es abgelehnt, da mit psychologischer Betreuung und psychologischen Trainings meist eine Psychotherapie und psychische Krankheit in Verbindung gebracht wurde. So entstand der Begriff des Mental Trainings. Mit diesem scheinen Sportler und Funktionäre besser umgehen zu können, da eine Abgrenzung zur Psychologie und somit auch zu psychischen Erkrankungen, wahrgenommen wird.

Demnach fällt es den meisten Sportlern leichter ein Mental Training in Anspruch zu nehmen als eine Psychotherapie. Die Übergänge sind aber fließend, da bei nicht ausreichenden Leistungen eines Mental Trainings zur Lösung von Blockaden, unter Umständen auch Leistungssportlern eine Psychotherapie empfohlen wird (vgl. Bender/Draksal 2009, 15).

Der Begriff des Mental Training geht auf Richardson (1967) zurück, der das Training als ‚mental practice‘ in Amerika durchführte. Demnach ist festzuhalten, dass diese Trainingsform aus dem angloamerikanischen Raum stammt (vgl. Baumann 2006, 63).

3.2 Grundlagen des Mental Trainings

Als Voraussetzung für Mentales Training muss der Sportler über grundlegende kognitive Fertigkeiten verfügen. Über welche Fertigkeiten speziell Sportler verfügen sollten, wird am Ende dieses Kapitels aufgeführt. Sind diese vorhanden, können sie durch Mental Training, verändert und optimiert werden. Doch was sind Fertigkeiten?

„Als Fertigkeiten bezeichnet man ganz allgemein Handlungen, die zur routinierten Bewältigung wiederkehrender Anforderungen eingesetzt werden. Beispiele sind etwa das Essen mit Messer und Gabel, [...], oder das Anziehen eines Kleidungsstückes.“ (Eberspächer 2007, 17)

In der Regel benötigt jemand für die Ausführung erlernter Fertigkeiten nicht viel Konzentration. Außerdem sind diese im Normalfall automatisiert. Es wird also vor der Ausführung einer Fertigkeit nicht über die Art, wie diese ausgeführt werden könnte, nachgedacht.

Fertigkeiten müssen allerdings regelmäßig trainiert werden, damit sie automatisiert ablaufen können. Fehlt es an Training oder wurde eine Fertigkeit über eine längere Zeitspanne nicht ausgeübt, muss diese wieder neu trainiert und dadurch stabilisiert werden.

Bekannt ist auch die Aussage des ‚Vorführeffekts‘. Dies meint eine Fertigkeit, die **nicht** automatisiert abläuft und dadurch misslingt. Dies ist der Fall, wenn störende Gedanken während des Ablaufes auftreten oder während der Ausführung einer Fertigkeit über diese Ausführung nachgedacht wird. Häufig tritt dieser Effekt bei Aufführungen auf (vgl. Eberspächer 2007, 18). Daher die Bezeichnung des Vorführeffekts.

Neben den Fertigkeiten die sich auf Bewegungen beziehen, können ebenso kognitive Fertigkeiten trainiert werden. Die wichtigsten kognitiven Fertigkeiten für Sportler im Rahmen von Mental Training sind:

- Die Selbstgesprächsregulation
- Die Kompetenzerwartung
- Die Aufmerksamkeitsregulation
- Die Aktivationsregulation
- Die Vorstellungsregulation
- Die Zielsetzung und die Analyse (vgl. Eberspächer 2007, 18)
- Die Psychoregulation

Die hier genannten kognitiven Fertigkeiten, werden in den Kapiteln 3.2.1 bis 3.2.7 genau erläutert und anhand von Praxisbeispielen verdeutlicht.

3.2.1 Selbstgesprächsregulation

Selbstgespräche finden im alltäglichen Leben statt, oft gar nicht bewusst. Sie planen, kommentieren oder geben Anweisungen. Die Intensität hängt von der Anforderung und der Belastung der jeweiligen Situation ab. Ist etwas sehr anstrengend oder anspruchsvoll, nehmen die Gespräche zu. Sie dienen oft dazu, etwas Anspannung ab zu lassen (vgl. Eberspächer 2007, 21).

Inhalte von Selbstgesprächen, zur psychischen Regulation, sollten möglichst positiver, entlastender Natur sein. Wenn die mögliche Folge eines auftretenden Fehlers in Gedanken durch gespielt wird, kann es zu Unkonzentriertheit auf die eigentlich wichtige Situation führen. Es wird sich dann nur noch auf eine mögliche Konsequenz des eigenen Handelns konzentriert, nicht mehr auf den durchzuführenden Bewegungsablauf (vgl. ebd. 26).

Daran ist zu erkennen, wie groß der Einfluss von Selbstgesprächen auf das sportliche Handeln ist. Auch ist beachtlich, dass im Falle eines vorzeitigen Abbruchs einer Tätigkeit, zum Beispiel schon vor dem Ziel aus einem Marathon aussteigen, grundsätzlich zunächst der Geist aufgibt. Es bildet sich der mentale Gedanke: ‚ich kann nicht mehr!‘ Erst dann hört der Läufer auf zu laufen, niemals umgekehrt (vgl. Eberspächer 2007, 23).

Diese Sätze, die in Extremsituationen zum Einsatz kommen, wie etwa ‚du schaffst das‘, ‚jetzt nicht aufgeben‘, ‚beiß dich durch‘, müssen im Vorfeld trainiert werden. Sie müssen sich immer wieder gesagt werden bis sie Einzug ins Unterbewusstsein erhalten.

Wird das Selbstgespräch in einer Leistungssituation ambivalent, was bei hoher Belastung fast immer der Fall ist, kann Anfeuern durch das Publikum oder die Trainer helfen, diese beißende Situation zu überstehen (vgl. ebd. 25).

Dazu berichtete ein Iron – Man Läufer, kurz vor dem Ziel schreckliche Krämpfe in den Beinen gehabt zu haben, dass er kurzzeitig gehen statt joggen musste. Als er jedoch das Publikum hören konnte, verlieh dies ihm neue Kraft und das Ausblenden der Krämpfe wurde möglich.

Im Rahmen der Umsetzung der Selbstgesprächsregulation können unterschiedliche Techniken eingesetzt werden. Welche Technik eingesetzt wird, muss der Sportler in der jeweiligen Situation selbst entscheiden beziehungsweise gemeinsam mit seinem Mental Trainer.

Eine mögliche Technik ist die **Selbstmotivierungstechnik**. Hier macht sich der Sportler mit eigenen Aussagen wie ‚beiß jetzt nochmal auf die Zähne‘ selber Mut. Es wird also an den eigenen Siegeswillen appelliert und einer möglichen Fremdbekräftigung vorweggenommen.

Bei der **Rationalisierungstechnik** wird die Bedeutsamkeit einer belastenden Situation herunter gespielt. So kann sich ein Sportler auch einmal mit einem dritten Platz zufrieden geben

und einsehen, dass auch diese Platzierung eigentlich gar nicht so schlecht ist (vgl. Eberspächer 2007, 25).

Eine dritte mögliche Technik ist die der **Aufmerksamkeitsveränderung**. Dabei wird die Aufmerksamkeit entweder auf ein Merkmal extrem fokussiert oder von diesem abgewandt. Hier besteht ein enger Bezug zur Aufmerksamkeitsregulation. Dadurch kann sich ein Sportler von negativen Gefühlen und Gedanken wie Müdigkeit ablenken.

Eine letzte Technik ist die **Problemlösungsstrategie**. Bei dieser werden Lösungen für auftretende Schwierigkeiten in einer Situation gesucht. Zudem setzt sich der Sportler mit möglichen Konsequenzen, die diese Lösung mit sich bringen könnte, auseinander.

Hier ist noch einmal festzuhalten, dass eine positive Selbstgesprächsregulation nicht automatisch funktioniert, sondern viel Training bedarf, um negative Selbstgespräche auszuschalten. Denn diese können durch Festhalten an Fehlern, die Leistung einschränken.

3.2.2 Kompetenzerwartung

Im Rahmen der Kompetenzerwartung geht es darum, dass der Sportler die im Training erlernten Kompetenzen auch im Wettkampf ein- und umsetzen kann. Immer wieder gibt es das Phänomen des Trainingsweltmeisters. Darunter wird das Bringen von hervorragender Leistung im Training, aber das Fehlen der Fähigkeit, diese Leistung im Wettkampf abzurufen, verstanden. Meist hängt dieses Phänomen mit der Kompetenzerwartung zusammen. Erfährt der Sportler die Wettkampfatmosphäre, wird mit den Konkurrenten und den Zuschauern konfrontiert, entstehen Zweifel, ob er wirklich in der Lage ist die im Training erworbene Leistung auf den Punkt abzurufen (vgl. Eberspächer 2007, 30).

Es wird davon ausgegangen, dass eine Anforderung gemeistert werden kann, wenn der Athlet schon vor der Herausforderung davon überzeugt ist, diese zu meistern. Ist diese Selbsteinschätzung gegeben, führt dies zu Motivation und Stabilisation des Sportlers, sowie dessen Leistung im Wettkampf (vgl. ebd. 31).

Damit ein Sportler Wettkampfstabil ist, müssen einige Fähigkeiten und Fertigkeiten mitgebracht werden. Die Überzeugung über die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten sollte zwangsläufig vorhanden sein, die gestellten Anforderungen sollten angemessen eingeschätzt werden können, und die Leistung muss ‚auf den Punkt‘ gebracht werden können. Das Training darf also nicht ausschließlich aus der Festigung der technischen Ausführungen bestehen, sondern muss ebenfalls die Überzeugung entstehen lassen, dass die erlernte Technik unter jeglichen Bedingungen in Perfektion ausgeführt werden kann (vgl. Eberspächer 2007, 31).

Im Rahmen der Kompetenzregulation sind – nach Eberspächer - drei Formen des Überzeugungstrainings aufgeführt, welche in Abbildung 2 dargestellt werden.

Abbildung 2 Formen des Überzeugungstrainings nach Eberspächer



Quelle: Eberspächer 2007, Seite 32 – 37

Das **Prognosetraining** beschäftigt sich mit dem Abgeben einer Prognose über die eigene Leistung durch den Sportler. Er soll einschätzen wie erfolgreich er die gestellte Aufgabe ausführen wird. Als Beispiel kann ein Risiko Aufschlag beim Tennis genutzt werden. Der Spieler erhält die Möglichkeit zehn Aufschläge zu schlagen, muss im Vorfeld aber schätzen wie viele davon treffsicher ihr Ziel erreichen. Im Anschluss wird mit Hilfe des Trainers analysiert wie realistisch die vorherige Schätzung war und warum sie erfolgreich, nicht erfolgreich oder sogar mit einer höheren Trefferquote umgesetzt wurde. Auch geht es darum, die eigenen Stärken einschätzen und umsetzen zu können. Bei dem Prognosetraining handelt es sich um eine sehr wettkampfnah Trainingsmethode, da Individualsportler und Mannschaften im Vorfeld eines Wettkampfes meist die Taktik des Gegners analysieren und die Handlungsmethode somit kennen. Durch diese Vorgehensweise kann auch der Umgang mit Erfolg und Misserfolg erlernt werden, außerdem können die eigenen Stärken und Schwächen besser eingeschätzt werden und so eine realistische Kompetenzregulation stattfinden. Dennoch ist das Prognosetraining keine Form die **ausschließlich** genutzt werden sollte (vgl. Eberspächer 2007, 32).

Das Training der **Nichtwiederholbarkeit** oder auch Einmaligkeitstraining genannt, beschäftigt sich mit dem Unterschied des psychischen Drucks zwischen Trainings- und Wettkampfsituationen. So kann eine Handlung die im Training misslingt in diesem Kontext sooft wiederholt werden bis sie gelingt. Im Wettkampf hingegen erhalten Sportler nur diese eine ‚Chance‘. Dadurch steigt der Druck in Wettkampf Situationen unwillkürlich massiv. Diese Situation

kann im Training simuliert und dadurch geübt werden, indem die Sportler auch im Training nur die eine Chance zur ‚perfekten‘ Umsetzung der Aufgabe erhalten. Wichtig ist hier, dass der Zeitpunkt solcher ‚Tests‘ durch den Trainer und nicht durch den Sportler selbst bestimmt wird. Der Sportler erhält einen festgesetzten Zeitraum, um sich auf die ‚Ernstsituation‘ vorzubereiten und eine Prognose abzugeben. Ein wichtiger Bestandteil dieser Trainingsform ist, dass nach dem ‚Test‘ das Training beendet ist, egal ob ein Erfolg oder Misserfolg vorliegt. Dadurch erhält der Sportler die Chance auch mit Misserfolgen umgehen zu lernen. Häufig wirkt ein Misserfolg motivierend und führt zu dem Willen den Erfolg dringlicher einzustellen. Wurde ein Erfolg verbucht, ist die Prognose der erfolgreichen Sportler in nachfolgenden ‚Tests‘ meist positiver, es wird also ein noch höheres Leistungsniveau prognostiziert (vgl. Eberspächer 2007, 36).

Das Prognosetraining und Training der Nichtwiederholbarkeit mit Zeitverzögerung sieht ähnlich aus. Hier wird allerdings noch zusätzlich eine Zeitverzögerung eingesetzt. Das bedeutet, dass zwischen der Prognose und der Ausführung, dem Sportler nochmal 20 bis 30 Minuten Zeit gegeben wird, um sich auf die Ausführung vorzubereiten. Dieses Training stellt deshalb eine Erschwerung des Trainings dar, weil in der Zeit vor der Ausführung negative Kognitionen wie beispielsweise negative Selbstgespräche einsetzen können. Dennoch ist dieses Training sehr realitäts- und wettkampfnah.

Am Ende dieser Trainingsformen zur Kompetenzüberzeugung, steht immer die bereits erwähnte Analyse der Prognosen und gegebenenfalls eine neu erarbeitete Zielsetzung.

Ziel dieser Trainings ist es, Sportler dahin zu führen, sich selbst realistische Ziele setzen zu können, eine Überzeugung von sich selbst zu erarbeiten und die gesetzten Ziele auch erreichen zu können. (Siehe auch Kapitel 3.2.6) (vgl. Eberspächer 2007,37).

3.2.3 Aufmerksamkeitsregulation

Aufmerksamkeit kann als eine Bündelung von Wahrnehmung beschrieben werden. So besteht die Fertigkeit bei einem Sportler in der Aufmerksamkeitsregulation darin, selber in einem Bruchteil einer Sekunde zu entscheiden welche Form der Aufmerksamkeit gerade benötigt wird, um die geforderte Handlung ausführen zu können. Es kann zwischen einer weit gestreuten und einer eng fokussierten Aufmerksamkeit unterschieden werden. Ein Spielmacher oder Ballverteiler beim Fußball muss zum Beispiel eine weit gestreute Aufmerksamkeit abrufen, um die gesamte Spielsituation einschätzen zu können und dadurch den Ball gut abspielen zu können.

Ein Elfmeter Schütze hingegen, benötigt eine stark fokussierte Aufmerksamkeit. Dieser sollte sich bevorzugt auf das Tor, also auf das Ziel fokussieren, und im Moment der Ausführung alles andere ausblenden (vgl. Eberspächer 2007, 42 ff.). Dem schnellen Umschalten zwi-

schen diesen beiden Formen der Aufmerksamkeit wird im Leistungssport ein hoher Stellenwert beigemessen.

Neben der möglichen Fokussierung von Aufmerksamkeit, ist allerdings nicht die Fertigkeit der Konzentration zu vernachlässigen. Es geht um die Konzentration in der Zeit. Also um die nötige Konzentration zu einem exakten Zeitpunkt. In dieser Zeit sollte ein Sportler in der Lage sein, sich voll und ganz auf die aktuelle Situation zu konzentrieren. Sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft spielt in diesem Moment keine Rolle. Der Gedanke an Vergangenheit und Zukunft wird nur dazu genutzt, planend und strategisch zu handeln. Nicht aber dazu, zu überlegen was in der Zukunft für Konsequenzen auftreten könnten, wenn dem Sportler ein Fehler unterläuft. Sind schon Fehler aufgetreten, ist es wichtig den Gedanken an diese und somit die Vergangenheit, los zu lassen. Um einen Gegner antizipieren zu können und gegebenenfalls die eigene Handlungsstrategie zu verändern, ist vorrausschauendes Denken wiederum sinnvoll (vgl. ebd. 44).

Erreichen Sportler ihr angestrebtes Ziel nicht, liegt dies häufig daran, dass sie im Moment der Ausführung einer Handlung, mit ihren Gedanken bei den Konsequenzen ihrer Handlung und nicht bei der Ausführung waren. Die Aufmerksamkeit muss also von dem Sportler auf sich, den Bewegungsablauf und damit ausschließlich auf die Handlung reguliert werden. Um dies zu erreichen, muss sich ein Sportler im Vorfeld über bestimmte Einflussfaktoren im Klaren sein, damit diese nicht ablenkend wirken.

Der Athlet sollte sich über die Sinnhaftigkeit und die Wertigkeit eines Wettkampfes für die eigene Person bewusst sein. Auch sollte er sich schon im Vorfeld mit möglichen Konsequenzen, die ein Wettkampf, haben könnte, auseinandersetzen. Darauf folgt die Reflektion der eigenen Gesamtleistung und der Ist - Soll – Vergleich. Also der Vergleich zwischen der Leistung und Fähigkeit, die bei ihm schon jetzt vorhanden ist und die Leistung, die erreicht werden soll. Im Anschluss folgt die Auseinandersetzung mit dem Umfeld, um sich durch dieses nicht ablenken zu lassen. Sind diese Einflussfaktoren gut durchdacht und im Training besprochen, besteht für den Sportler eine gute Ausgangsposition um sich auf die eigene Person und die Handlungsausführung zu konzentrieren. Auch im Vorfeld einer Situation die höchste Konzentration erfordert, sollte nicht besprochen werden worauf sich **nicht** konzentriert werden soll, sondern ausschließlich **worauf genau** sich konzentriert werden soll. An dieser Stelle kann das bildliche Beispiel des rosa Elefanten angeführt werden. Sagt jemand ‚denk jetzt mal fünf Minuten nicht an einen rosa Elefanten‘, kann der Gedanke nur schwer davon abgebracht werden (vgl. Eberspächer 2007, 46). So auch wenn ein Sportler darauf hingewiesen wird, woran er nicht denken soll. Er läuft Gefahr, immer wieder auf diese Gedanken auszuweichen.

Ein vermeintlich banaler aber überaus Sinnvoller Tipp von Eberspächer lautet daher:

*„Konzentriere dich auf das, was du **jetzt im Moment** tust.“ (Eberspächer 2007, 47)*

Um die hier beschriebene Aufmerksamkeitsregulation zu verdeutlichen und einen Praxisbezug herzustellen, wird an dieser Stelle ein Praxisbeispiel von Hans Eberspächer angeführt.

Eine Hürdenläuferin berichtete, dass sie während eines Wettkampfes ihr gesamtes Umfeld wahrnehme (Konkurrenz, Zuschauer, Presse etc.). Dadurch sei sie vielen Störfaktoren im Rahmen ihrer Konzentration ausgesetzt. Bei großer Konkurrenz habe sie deshalb sehr schwierige Rennen.

Im Rahmen des Trainings mit Hans Eberspächer, erarbeiteten sie ein mögliches Symbol, welches der Sportlerin helfen könnte sich besser auf sich selbst und die eigene Leistung zu konzentrieren. Die Sportlerin konnte sich gut das Bild der Röhre vorstellen. So fand für sie ihr Rennen in einer abgeschotteten Röhre statt, in der sie nicht gesehen wurde und somit auch die Störfaktoren in ihrem Umfeld ausschalten konnte. In diese Röhre begab sie sich schon vor dem Rennen. In dem Moment, wenn sie das Stadion betrat und dadurch den Blicken und den negativen Einflussfaktoren ausgeliefert war. Durch diese Form sich abzuschotten, gelang es ihr die nötige Konzentration deutlich besser zu erreichen und auf einem hohen Niveau zu halten. Außerdem führte dies im Endergebnis zu einer deutlichen Leistungssteigerung (vgl. Eberspächer 2007, 48).

3.2.4 Aktivationsregulation

Eine weitere grundlegende Fertigkeit in der Durchführung von mentalem Training, ist die Aktivationsregulation.

Für unterschiedliche Handlungen werden unterschiedliche Aktivationsniveaus benötigt. Das Niveau der Aktivität bewegt sich zwischen dem Tiefschlaf als niedrigste und der Panik als höchste Aktivität. Da es sich bei der Ausführung sportlicher Aktivität in einem Mittelmaß bewegen sollte, also sich der Athlet weder im Tiefschlaf noch in einer Panik befinden sollte, ist das Ziel, die Aktivität einer ‚entspannten Wachheit‘ bis hin zu einer ‚wachen Aufmerksamkeit‘ zu erreichen. Geht es zum Beispiel darum eine Billard Kugel mit dem Coe richtig zu treffen, wird ein eher niedriges Aktivationsniveau erfordert. Soll etwas geworfen werden oder ein Gewicht gestemmt, wird Schnellkraft also ein eher hohes Aktivationsniveau benötigt. Um die Regulierung dieser benötigten Niveaus, geht es bei der Aktivationsregulation (vgl. Eberspächer 2007, 55 ff.).

Ein zu hohes Aktivationsniveau für die Ausführung einer bestimmten Handlung, kann zu einer verminderten Leistungsfähigkeit führen. Dies ist bekannt aus hektischen Situationen in denen noch schnell eine Fertigkeit, wie zum Beispiel das Schuhe binden, erfolgen soll. Besteht Hektik und ist somit das Aktivationsniveau zu hoch, kann es passieren, dass es nicht gelingt einen Schuh adäquat schnell zu binden.

Ziel ist es also bei einem zu niedrigen als notwendigen Aktivationsniveau, dieses durch Mobilisation zu steigern, beziehungsweise das Niveau zu senken, also eine Relaxation herbeizuführen, wenn es für die auszuführende Tätigkeit zu hoch ist.

Nach Eberspächer kann das Aktivationsniveau an **drei Ansatzpunkten zur Relaxation** reguliert werden. Wie der Tabelle 1 zu entnehmen ist, muss eine Veränderung des Verhaltens, der Wahrnehmung und der Umwelt stattfinden.

Tabelle 1 Ansatzstellen für die Relaxation

	Relaxation
Verhalten	Langsam oder gar nicht bewegen. Muskeltonus abbauen, Z. B. durch Konzentration auf Ausatmung
Umwelt	Reizarme, ruhige Umwelt aufsuchen oder ‚herstellen‘ (z.B. ruhige Musik hören)
Wahrnehmung	Einstellen auf Ruhe, Entspannung, angenehmes Befinden per Selbstgespräch

Quelle: Eberspächer 2007, Seite 57

So kann das **Verhalten** etwa durch Konzentration auf die Atmung dahingehend verändert werden, dass ein Abbau des Muskeltonus eingestellt wird. Die Veränderung der **Umwelt** kann räumlich erzeugt werden. Ein Reizarmer, ruhiger Raum könnte zur Förderung der Relaxation aufgesucht werden. Auch kann das Hören entspannender Musik hilfreich sein, um die vorhandene Anspannung etwas abfallen zu lassen. Die **Wahrnehmung** wird durch das Einstellen von Entspannung und Wohlbefinden verändert (vgl. Eberspächer 2007, 57). An dieser Stelle ist zu erwähnen, dass bei zu hohem Aktivationsniveau auch bekannte, standardisierte Entspannungstechniken erlernt und angewendet werden können. Hierzu gehört beispielsweise die Progressive Muskelentspannung nach Jakobson oder das Atementspannungstraining.

Ist es hingegen notwendig das Aktivationsniveau zu erhöhen, können Möglichkeiten der Mobilisation herangezogen werden. Auch hier können sich die Sportler wieder durch Veränderung von Verhalten, Umwelt und Wahrnehmung selbst helfen. Hilfreich wäre für eine Verhaltensänderung dann die Ausübung schneller und schwunghafter Bewegungen. Dadurch würde der Muskeltonus erhöht. Im Bereich der Umwelt können reizreiche Räume aufgesucht werden, und schnelle anspornende Musik gehört werden. Um die Wahrnehmung zur Mobilisation zu verändern, können Druck auslösende und aktivierende Selbstgespräche eingesetzt werden (vgl. Eberspächer 2007, 68).

Es gilt also ein für die Anforderung oder einen Wettkampf entsprechendes Aktivationsniveau zu erreichen. In der folgenden Tabelle ist dargestellt, was passiert wenn das Aktivationsniveau zu hoch beziehungsweise zu niedrig ist.

Tabelle 2 Kampfbereitschaft, Startfieber, Startapathie als psychische Prozesse bei Athleten im Vorstartzustand

	Kampfbereitschaft	Startfieber (übererregt)	Startapathie (gehemmt)
Physische Prozesse	Alle physiologischen Prozesse verlaufen normal	Stark irradiierende Erregung, akute vegetative Umstellungen (erhebliche Pulsbeschleunigung, Schweißausbruch, Harndrang, Gliederzittern in den unteren Extremitäten u.a.)	Träge, völlig gehemmte Bewegungen, Gähnen
Erleben	Leichte Erregung, freudige, etwas ungeduldige Erwartung des Kampfes, optimale Konzentrationsfähigkeit, beherrschtes Auftreten, kraftsprühend	Starke Nervosität, unkontrollierte Handlungen, Vergesslichkeit, Zerstreutheit, unsicheres Auftreten, Hast, grundlose Geschäftigkeit	Schlaff, träge apathisch, ängstlich, Stimmungstief; wünscht, den Kampf abzumelden, müde, ´sauer´, unfähig zum Aufwärmen
Handeln	Der Kampf wird sehr organisiert, nach dem taktischen Plan aufgenommen, klare Orientierung, die Kampfsituation wird beherrscht, alle verfügbaren Kräfte werden taktisch richtig zum Einsatz gebracht; das erwartete Wettkampfergebnis wird erreicht oder noch übertroffen	Tätigkeit des Sportlers ist gestört, teilweise desorganisiert, er kämpft ´kopflös´, verlässt seine taktische Linie, verliert das Tempogefühl, verausgibt sich vorzeitig: Bewegungsabläufe sind unbeherrscht, bei hohen bewegungstechnischen Anforderungen Häufung von Fehlern, stark verkrampft	Es wird nicht energisch gekämpft, die Willensaktivität lässt schnell nach, der Sportler ist unfähig, seine vorhandenen Kräfte zu mobilisieren, es ´läuft´ nicht, nach dem Wettkampf ist er nicht verausgabt, weil alle Handlungen auf einem niedrigen Niveau lagen

Quelle: vgl. PUNI, 1961, modifiziert nach MATHESIUS und SCHELLENBERGER, 1974, zit. nach Eberspächer 2007, 58

Sportler können die Fertigkeit entwickeln zwischen Anspannungs- und Entspannungszuständen zu wechseln. Gelingt dieses kann es zu ökonomischeren Handlungsabläufen führen. Im Gegenzug dessen ist allerdings zu beobachten, dass Profisportler unter einer psychi-

schen Daueranspannung stehen, da der Wert von Entspannung und Ruhephasen deutlich unterschätzt wird (vgl. Eberspächer 2007, 60). Um auch sehr kurze Intervalle wie zum Beispiel eine kurze Spielunterbrechung, als Entspannungszeit nutzen zu können, bedarf es auch an dieser Stelle wieder viel Training.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass eine ausgewogene Balance zwischen Anspannung und Entspannung eine wichtige Rolle spielen, um Kräfte effektiv und ausdauernd einsetzen zu können.

3.2.5 Vorstellungsregulation

Die Vorstellungsregulation kann als die zentralste Fertigkeit im Mentalen Training bezeichnet werden. Weshalb häufig das Training dieser Fertigkeit gemeint ist, wenn im Volksmund von Mental Training die Rede ist (vgl. Eberspächer 2007, 72).

Die Fertigkeit der Vorstellung dient dem Menschen als Grundlage für zu verarbeitende Informationen. Dadurch ist der Mensch in der Lage sich eine in der Zukunft liegende Situation vorzustellen und die reale Durchführung besser einzuschätzen.

Vorstellungen können durch Gerüche, Bilder, Personen oder auch Geräusche ausgelöst werden. Im Rahmen der Vorstellungsregulation im Sport, handelt es sich um die Vorstellung eines Bewegungsablaufes oder einer sportlichen Handlung. Im Coaching kann das Halten einer Rede oder das Meistern einer schwierigen Alltagssituation Inhalt der Vorstellungsregulation sein.

Durch die Vorstellungsregulation, soll der Sportler einen psychischen Zustand erlangen, in dem die maximale Leistungsfähigkeit abrufbar ist. Zu beachten ist an dieser Stelle, dass der Rahmen der überhaupt möglichen Leistungsfähigkeit berücksichtigt wird. Das Ziel muss also an die Fähigkeiten des Sportlers angepasst sein (vgl. ebd. 71).

Um ein Training im Rahmen der Vorstellungsregulation durchführen zu können, sollten einige Voraussetzungen erfüllt sein. Der Sportler sollte in der Lage sein einen **Entspannungszustand** abzurufen, da in diesem Zustand der Kopf frei ist und sich auf die Bewegung konzentriert werden kann. Die in der Vorstellung zu trainierende **Bewegung** muss der Sportler **aus der praktischen Eigenerfahrung kennen**. Ein Bewegungsablauf der noch nicht körperlich aktiv durchgeführt wurde, kann nicht in der Vorstellung durchlaufen werden. Der Sportler sollte sich an den für ihn **realistisch** möglichen Ausführungen orientieren. Demnach ist es nicht empfehlenswert, dass sich ein Amateur Fußballspieler beim Üben von Freistößen an der Ausführung des Weltfußballers Christiano Ronaldos orientiert. Es sei denn, er ist in der Lage, dieses Niveau der Ausführung auf sein eigenes runter zu brechen. Das bedeutet, dem Sportler muss klar sein, dass diese Perfektion nicht einfach erreicht werden kann, sondern

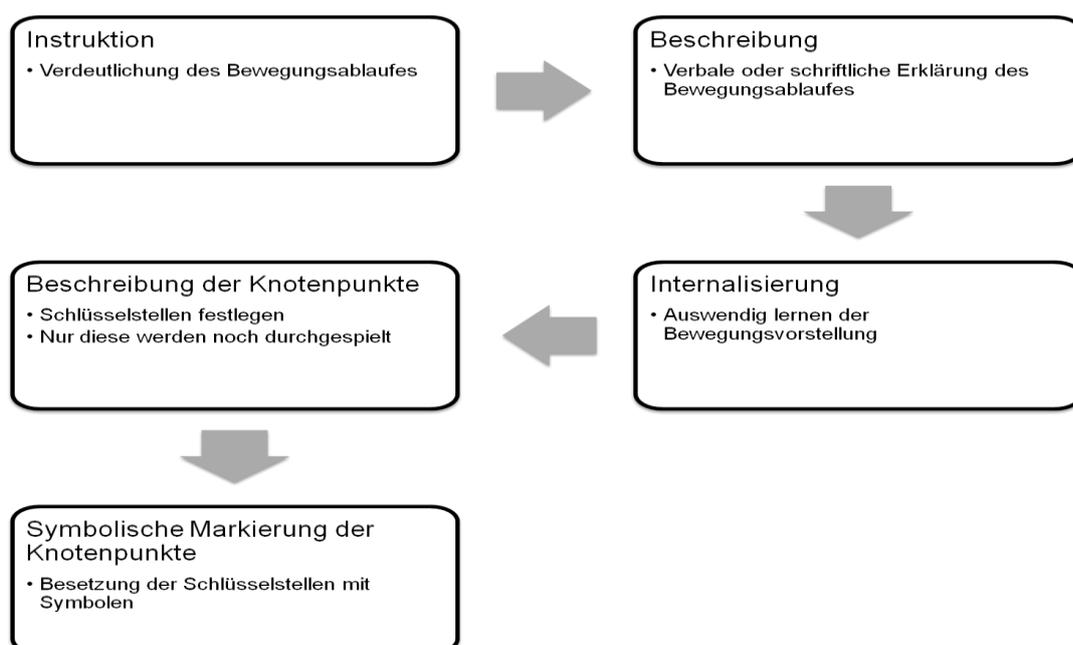
viel Zeit und Training benötigt. Die Schritte des Trainings müssen dann klein sein und der Bewegungsablauf Schritt für Schritt vorgestellt werden.

Als vierte und letzte Voraussetzung führt Eberspächer die Fähigkeit des **lebhaften vergegenwärtigen** an. Ist ein Sportler dazu in der Lage und kann während der Vorstellung, die in der real Situation vorhandenen Gerüche riechen und Geräusche hören, kann dies nachgewiesener Maßen zu körperlichen Reaktionen wie Pulsbeschleunigung oder Schwitzen führen. Ist dieses Empfinden im Training erreicht, kann davon ausgegangen werden, dass er ein hohes Niveau des Mental Training erreicht hat. Vermutlich führt das auch zu einer hohen Effizienz des Trainings (vgl. Eberspächer 2007, 72)

Um die Fähigkeit der Vorstellungsregulation eines Sportlers zu überprüfen, kann folgendes Beispiel angewendet werden. Der Sportler geht eine 10 Meter lange Strecke ab, während dessen nimmt der Trainer die Zeit, die für das Zurücklegen dieser Strecke benötigt wird. Dieses wird mit möglichst gleicher Geschwindigkeit noch zweimal wiederholt. Danach stellt sich der Sportler das Zurücklegen der Strecke nur noch vor. Auch während dessen wird die Zeit genommen, um zu sehen wie der Sportler die Zeit einschätzt, die er braucht. Auch dieser Vorgang wird ein paar Mal wiederholt. Je näher die Zeiten, die während der reinen Vorstellung gemessen werden und die realen Zeiten beieinander liegen, desto besser ist die Fähigkeit der Vorstellungsregulation des Sportlers (vgl. Draksal 2002, 62).

Nach Eberspächer wird das Vorstellungstraining in fünf Stufen eingeteilt. Wie in Abbildung 3 dargestellt bauen diese fünf Vorgehensweisen aufeinander auf.

Abbildung 3 Fünf Stufen Modell nach Eberspächer



Quelle: Eberspächer 2007, Seiten 73 – 75

Im Rahmen der **Instruktion** verdeutlicht sich der Sportler den Bewegungsablauf den er trainieren möchte. Dies kann sprachlich, mit Bildern hinterlegt oder auch schriftlich erfolgen. Für die Praxis wird empfohlen, sich eine schriftliche Instruktion anzulegen, um im Verlauf des Trainings immer wieder darauf zurückgreifen zu können.

Die Instruktion erfolgt im Leistungssport zumeist unter Anleitung des Trainers, beziehungsweise des Sportpsychologen (wenn vorhanden) (vgl. Eberspächer 2007, 73).

Die **Beschreibung** beinhaltet die verbale oder auch schriftliche Erklärung der Vorstellung eines Bewegungsablaufes durch den Sportler. Dadurch kann der Trainer diese auf seine Richtigkeit überprüfen und es werden gleichzeitig mehrere Sinne miteinbezogen. Das trägt zu einer besseren Zusammenarbeit der linken und rechten Gehirnhälfte bei.

Auf der Stufe der **Internalisierung** findet das Auswendiglernen der Bewegungsvorstellung statt. In dieser Phase wird die Bewegung durch das immer wieder Durchspielen der Vorstellung, in Begleitung des Selbstgesprächs, in sich aufgenommen.

Im vierten Schritt, der **Beschreibung der Knotenpunkte**, wird der Ablauf systematisiert. Das heißt, dass nur noch die entscheidenden Schlüsselstellen einer Bewegung durch gespielt werden. Schlüsselstellen sind die Stellen, die zwangsläufig reibungslos funktionieren müssen, damit der gesamte Ablauf einer Bewegung nicht gestört wird und vollendet ausgeführt werden kann.

In der abschließenden Stufe, der **symbolischen Markierung der Knotenpunkte**, werden die genannten Schlüsselstellen mit Symbolen besetzt. Diese fassen die Bewegungsausführungen in eine Kurzfassung zusammen. Dadurch werden sie verbildlicht und sprechen wieder zwei Sinne an. Da die Sportler sich eigene Bilder schaffen und somit eine klare Vorstellung der Bewegung haben, können diese schnell und problemlos abgerufen werden (vgl. Eberspächer 2007, 74).

3.2.6 Zielsetzung und Analyse

Wichtig ist das Setzen von Zielen. Zu beachten ist, dass die Zielsetzung realistisch erfolgt und bei Erreichen oder auch nicht Erreichen, die Gründe analysiert werden.

Es gibt sehr unterschiedliche Arten und Weisen, mit Misserfolgen umzugehen. Einige Menschen finden ausschließlich die Fehler bei sich selber und bezeichnen sich als Unfähig eine bestimmte Tätigkeit auszuführen. Es sollten jedoch ebenfalls die Umstände und Gegebenheiten während der Ausführung einer Tätigkeit berücksichtigt werden. Wenn beispielsweise ein Schüler durch eine Prüfung fällt, kann das auch mit einer unfairen Prüfweise des Lehrers zusammenhängen und muss nicht ausschließlich am nicht Können des Schülers liegen. Wichtig hierbei ist allerdings, den Realitätsbezug nicht zu verlieren. Es kann sehr schmerz-

haft und schwer sein, die eigene Person in die Kritik zu nehmen oder zur eigenen Person Kritik anzunehmen, dennoch ist dies notwendig, um realistisch eine Zielverfehlung zu analysieren (vgl. Eberspächer 2007, 88 ff.).

Dabei darf das Stecken von Zwischenzielen nicht vergessen werden. Ist das Ziel eine Teilnahme an olympischen Spielen, könnten bestimmte Platzierungen in Weltcuprennen, Zwischenziele darstellen (vgl. ebd. 94).

Es ist also Festzuhalten, dass Ziele eine erreichbare Komponente aufweisen sollten und sowohl bei Erreichen, als auch bei nicht Erreichen analysiert werden sollten. Dies kann zu einer Verbesserung der Herangehensweise an die Umsetzung führen.

3.2.7 Psychoregulation

Die Psychoregulation gehört zwar nicht zu den kognitiven Fertigkeiten, dennoch stellt sie eine Grundlage für die Durchführung von Mental Training dar. Sie dient der Herstellung eines möglichst optimalen psychischen Empfindens der Sportler. Sie soll dabei helfen, die Psyche möglichst dauerhaft leistungsfähig zu machen. Baumann definiert diese folgendermaßen:

„Psychoregulation verfolgt den Zweck, alle psychischen Faktoren, die eine Handlung beeinflussen, so zu aktivieren, dass sie zu einem optimalen Handlungsergebnis beitragen.“ (Baumann 2006, 88)

Bevor Psychoregulative Trainings angewendet werden, ist es sinnvoll im Vorfeld mögliche psychische Störfaktoren der Sportler, aufzudecken, damit die richtigen Maßnahmen ergriffen werden können, und die Regulation hilfreich wirken kann.

Da es sehr unterschiedliche Problemlagen der Sportler gibt, kann auch auf sehr unterschiedliche Psychoregulative Maßnahmen zurückgegriffen werden. Diese sollen hier nur kurz vorgestellt werden. Psychoregulation kann in Form von Regulation der psychischen Steuerungsfähigkeit, einer Emotionsregulation, intellektueller Regulation, Energieregulation und einer Antriebsregulation erfolgen.

Im Rahmen der Psychoregulation der **Steuerungsfähigkeit** soll der Umgang mit Schwächeständen, Versagensängsten und Selbstzweifeln, trainiert werden. Außerdem werden Techniken erlernt, die den Sportler dabei unterstützen, sich nicht durch andere entmutigen zu lassen. Vorhandene Versagensängste sollten angenommen werden, jedoch so eingesetzt und genutzt werden, dass sie nicht zum Aufgeben führen. Diese Form der Regulation steht in enger Verbindung zu der Psychodynamik einer Person.

In Bezug auf die **Emotionsregulation** geht es um den Umgang mit den auftretenden Emotionen in einer Wettkampfsituation. Bekannt ist die Szene Zinédine Zidane's aus dem WM Finale 2006. Hier stieß er nach harter Provokation durch einen Gegenspieler, diesem mit

dem Kopf gegen die Brust. Es kann also angenommen werden, dass Zidane seine Emotionen in diesem Moment nicht regulieren konnte.

Intellektuelle und **kognitive** Fähigkeiten beeinflussen die Zielsetzung und die Auswahl der möglichen Methoden im psychoregulativen Training. Die Fähigkeit sich selber zu Reflektieren und dadurch bestimmte Handlungsschemata und Umgangsweisen zu ändern kann eine wichtige Rolle spielen. Somit stellt die Intellektuelle Regulation einen wichtigen Bestandteil der Psychoregulation dar. (vgl. Baumann 2006, 91)

Auch ein Sportler fühlt sich nicht jeden Tag so als könnte er ‚Bäume ausreißen‘. Es ist also notwendig, Möglichkeiten zu finden, wie die **Energie** erhöht werden kann. Es ist hilfreich Energiereserven herzustellen und Techniken zu erlernen, wie Energie aufgebaut werden kann. An dieser Stelle ist anzumerken, dass Aufregung und Anspannung viel psychische Energie raubt. Daraus geht hervor, dass ein Zusammenspiel der unterschiedlichen Regulationen von großer Bedeutung ist. Die Energieregulation steht in enger Verbindung mit der Aktivationsregulation.

Wird von der **Antriebsregulation** gesprochen, spielt Motivation die zentrale Rolle. Ziel ist es, Motivation herzustellen und diese auf Dauer zu halten und gegebenenfalls sogar zu steigern (vgl. Baumann 2006, 94).

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass die verschiedenen Formen der Psychoregulation stark in einander greifen und teilweise sogar voneinander abhängig sind. Sie stellt eine wichtige Basis für jeden Sportler dar, der mit hohem psychischem Druck arbeiten und umgehen muss. Ziel ist es eine mögliche Überforderung der Sportler und möglicherweise auch auftretende Burnouts zu vermeiden.

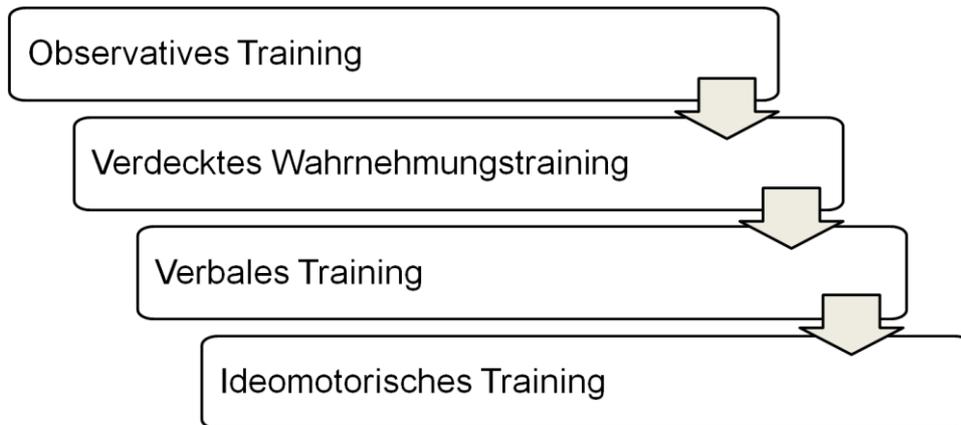
3.3 Techniken des Mental Training

Im Folgenden werden die möglichen Techniken des Mental Training vorgestellt. Sie stehen in enger Verbindung zu den Grundlagen, die in Kapitel 3.2 erläutert wurden. Dennoch heben sie sich insofern von diesen ab, dass die Techniken direkte Handlungsanweisungen darstellen können. Um diese Techniken adäquat umzusetzen, bedürfen die Sportler jedoch der bereits genannten Grundlagen.

Ferner gilt anzumerken, dass die folgenden Techniken auch aus anderen Trainings- und Therapie – Bereichen bekannt sind. An dieser Stelle wird darauf hingewiesen, dass die Durchführung jeder Technik **innerhalb eines Entspannungszustandes** angewendet werden sollte.

Da die nun folgenden vier Techniken auf einander aufbauen und die vorgelagerte Technik jeweils Voraussetzung für die nachfolgende Technik ist, wird vorab eine Abbildung zur Übersicht angeführt.

Abbildung 4 Hierarchie der Beobachtungstechniken



Quelle: Baumann 2006, Seite 71 – 79

3.3.1 Observatives Training

Das Observative Training ist eine Sonderform des Lernens durch Nachahmung. Es kann mit dem Lernen am Modell verglichen werden. Ein Sportler beobachtet einen anderen Sportler, bei der Ausführung der zu erlernenden Bewegung, um dessen Ablauf zu erlernen. Bei dieser Beobachtung ist es ratsam, dass ein Fähigkeitsgefälle zwischen dem ausführenden Sportler und dem beobachtenden Sportler liegt. Der Ausführende Sportler sollte ein höheres Niveau der Bewegungsausführung beherrschen. Dadurch findet eine Sollwert Eingabe bei dem beobachtenden Sportler statt. Es ist zum Beispiel vorstellbar, dass ein Spieler der in der zweiten Fußball Bundesliga spielt, Spieler aus der Weltspitze beobachtet, um den ‚perfekten‘ Bewegungsablauf bei der Ausführung eines Freistoßes zu erlernen (vgl. Baumann 2006, 71).

Deutlich wird die Bedeutung des Observativen Trainings auch, in der Übersetzung des Wortes Observation. Observation ist demnach eine „wissenschaftliche Beobachtung“ (Duden – Das Fremdwörterlexikon, 2010).

Das Observative Training kann durch unterschiedliche Methoden durchgeführt werden. Die Beobachtung kann live, also im Stadion, durch Videoanalysen oder auch durch die Demonstration von Experten, wie etwa dem Trainer, stattfinden (vgl. Bender/Draksal 2009, 120). Eine Begünstigung des Lernens kann die Idol Funktion des Ausführenden für den Beobachtenden sein. Dies kann zu erhöhter Motivation und dadurch zu einem schnelleren und präziseren Lernerfolg führen (vgl. Baumann 2006, 73).

Logisch erscheint hier die Tatsache, dass eine längere und häufig wiederholte Beobachtung zu einem effektiveren Trainingsergebnis führt. Vorausgesetzt, es wird neben der Beobachtung auch aktiv trainiert. Des Weiteren scheint ein grundlegendes Vorstellungsvermögen bei dem Sportler notwendig zu sein, um die Bewegung in die eigene Vorstellung zu transferieren.

Handelt es sich um das Erlernen sehr komplexer Bewegungsabläufe wie es offensichtlich beim Stabhochsprung der Fall ist, kann es Sinn machen den Ablauf Zeitverzögert, das bedeutet in einer Slowmotion zu beobachten.

Ein zentraler Punkt dieser Technik, ist das Erkennen von Beginn und Ende des gewünschten Bewegungsablaufes (vgl. ebd.).

Die Form der Beobachtung des Observativen Trainings, stellt eine Informationsaufnahme dar. Um diese neuen Informationen zu nutzen, müssen sie verarbeitet werden. Der Informationsverarbeitung dient das Ideomotorische Training. Es ist demnach ein enger Zusammenhang zwischen diesen beiden Techniken zu erkennen (vgl. Baumann 2006, 72). Das Ideomotorische Training wird in Kapitel 3.3.4 noch ausführlich beschrieben.

Das Observative Training ist eine effektive Lernmethode und oft auch von Leihen genutzt. So kann sich auch bei Freizeitsportlern durch die regelmäßige Beobachtung von Profisportlern, eine Optimierung des eigenen Bewegungsablaufes einstellen (vgl. Bender/Draksal 2009,120).

Zusammenfassend ist zu sagen, dass das Observative Training eine leicht zugängliche Trainingsform darstellt. Außerdem liegt der Schwierigkeitsgrad dieser Form des Trainings nicht hoch, vorausgesetzt ein gewisses Maß an Vorstellungskraft ist bei dem Sportler vorhanden. Zudem benötigt diese Technik, bis auf die Möglichkeit einen Entspannungszustand herzustellen, keine weiteren vorher erlernten Techniken des Mental Training

3.3.2 Verdecktes Wahrnehmungstraining

Bei der Technik des verdeckten Wahrnehmungstrainings, wird ausschließlich in der Vorstellung ein anderer Sportler bei der Ausführung der zu erlernenden Bewegung beobachtet

Es ist allerdings notwendig, dass im Vorhinein eine tatsächliche Beobachtung stattgefunden hat. Das bedeutet, dass es zwangsläufig erforderlich ist, dass ein Observatives Training vorangegangen ist. Denn die Bewegung eines anderen Sportlers kann nicht in die Vorstellung übernommen werden, wenn sie zuvor nicht real beobachtet werden konnte.

Eine andere mögliche Form des verdeckten Wahrnehmungstrainings, ist die Beobachtung durch den Sportler selber. Er beobachtet in der Vorstellung seine eigene Person bei der Aus-

führung der zu optimierenden Bewegung. Der Sportler hat dann einen Blick von außen auf sich selbst (vgl. Bender/Draksal 2009, 126).

Diese Form des Mental Training wird bevorzugt zur Verbesserung schon trainierter Bewegungen oder, um Fehler in einem Bewegungsablauf zu korrigieren, eingesetzt (vgl. Baumann 2006, 74).

Es ist zu beachten, dass das verdeckte Wahrnehmungstraining nicht zu lange an einem Stück, sondern lieber mehrmals täglich in kurzen Intervallen durchgeführt werden sollte. Durch das häufige Wiederholen der Vorstellung entsteht die Fähigkeit, sich den erwünschten Bewegungsablauf mühelos und in kurzen Pausenphasen schnell in die Vorstellung zu holen (vgl. ebd.).

Zur Optimierung und Erleichterung diese Technik zu erlernen, kann eine Form des verbalen Trainings, das subvokale Training, herangezogen werden.

3.3.3 Verbales Training

Verbale Trainings setzen die Fertigkeit der Selbstgesprächsregulation um und trainieren diese richtig einzusetzen.

Es sind unterschiedliche Formen und Techniken des verbalen Trainings bekannt. Am häufigsten wird die Form des subvokalen Trainings beschrieben. Häufig ergänzen die Verbalen Trainings das im voran gegangenen Kapitel beschriebene Verdeckte Wahrnehmungstraining. Auch kann die Kombination von Verbalem- und Verdecktem Wahrnehmungs- Training, den Lernerfolg effektiver werden lassen (vgl. Baumann 2006, 75).

Im Rahmen von **subvokalen Trainings** durchläuft der Sportler den gesamten Bewegungsablauf. Zwar ohne dabei zu sprechen, aber dennoch bestimmte Begrifflichkeiten, für bestimmte Abschnitte der Bewegung, zu nutzen. Diese müssen zuvor schriftlich als Skript erstellt werden. Das Skript dient der Kontrolle, ob bei dem gedanklichen Durchlauf, auch an alles gedacht wurde und kein Schritt des Bewegungsablaufes ausgelassen wurde. In der Sportpsychologie wird das subvokale Training häufig als die zweite Stufe des Mentalen Trainings bezeichnet. Die erste Stufe bildet die Erstellung des Skripts über den genauen Bewegungsablauf, die dritte Stufe das bereits beschriebene Verdeckte Wahrnehmungstraining und, als vierte und letzte Stufe wird das Ideomotorische Training genannt (vgl. Bender/Draksal 2009, 124). Diese Technik wird im folgenden Kapitel ausführlich beschrieben.

Eine andere Form des Verbalen Trainings ist das **Mitsprechen**. Hier muss als Grundlage eine klare Wort – Bild – Vorstellung vorhanden sein. Das bedeutet, dass dem Sportler klar sein muss, welches Bild durch eine bestimmte Begrifflichkeit ausgelöst werden soll. Es ist demnach hilfreich, wenn der Sportler selber überlegt, wie er bestimmte Eckpunkte einer Be-

wegung benennen kann, um ein direktes Verständnis für die geforderte Bewegung entstehen zu lassen. Um diese Wort – Bild – Vorstellung verständlicher zu machen, wird folgendes Beispiel angeführt. Bei dem Begriff des ‚Blocks‘ hat ein Volleyballspieler ein deutlich anderes Bild als ein Hockeyspieler im Kopf. Das führt dazu, dass auch eine völlig andere Bewegungsintention ausgelöst wird (vgl. Baumann 2006, 76).

Durch die Benennung einzelner Bewegungen, kann ein gesamter Bewegungsablauf mitgesprochen werden. Wird auch diese Technik wieder mit dem Verdeckten Wahrnehmungstraining kombiniert, ist festzustellen, dass der verbale Anteil, bei Verbesserung der Bewegungsausführung, langsam bis auf ein Minimum reduziert wird. Diese Form der Verbalisierung kann zu mehr psychischer Sicherheit führen, da kognitiv eine Rückmeldung des Beherrschens der Bewegung erfolgt. Dadurch kann ebenfalls die Motivation gesteigert und die Angst vor Versagen verringert werden (vgl. ebd.).

Als dritte Möglichkeit des Verbalen Trainings wird die der **Selbstbefehle** angeführt. Sie dienen dem Sportler sich an bestimmter Stelle, an die korrekte Ausführung einer Bewegung zu erinnern und sich zu motivieren. Ferner kann dieses Training beim Ansetzen eines Schmetterballs im Volleyball genutzt werden. Der Selbstbefehl könnte dann ‚zieh durch!‘ lauten. Gemeint wäre das kraftvolle, vollständige durchziehen des Armes mit der gestreckten Hand. Es ist allerdings zu beachten, dass Automatismen, also Bewegungen die in Form einer Fertigkeit beherrscht werden, nicht wieder unter die denkende Kontrolle geraten, da dies, wie in Kapitel 3.2 bereits beschrieben, zu einem Leistungseinbruch führen kann. Das genannte Risiko entsteht dadurch, dass die Selbstbefehle zu einer bewussten Ausführung einer bestimmten Bewegung führen (vgl. Baumann 2006, 77).

Zusammenfassend ist zu sagen, dass alle drei Formen des verbalen Trainings zumeist in Kombination mit dem Verdeckten Wahrnehmungstraining angewandt werden, um möglichst effektiv zu trainieren.

3.3.4 Ideomotorisches Training

Das Ideomotorische Training setzt eine grundlegende Beherrschung der nötigen und zu trainierenden Bewegung voraus. Bei dieser Form des Trainings geht es darum, in Gedanken den Bewegungsablauf durch zu spielen, jedoch zusätzlich zu der einfachen Vorstellung, sich auch in die Bewegung einzufühlen. Das bedeutet, dass auch in der Vorstellung der Druck unter den Skiern wahrgenommen werden kann. Auf dieser Fähigkeit liegt beim Mental Training der Fokus. Im Voraus sollte auch hier wieder ein Entspannungszustand erreicht werden, da dann Erlebnisse tiefer erfasst werden können (vgl. Baumann 2006, 81). Während des ideomotorischen Trainings ist die Ausführung der Bewegung leicht und mühelos.

Ist ein Sportler zu solch einer intensiven Vorstellung in der Lage, kann der sogenannte Carpenter Effekt auftreten. Das bedeutet, dass während dem Vorgang der Vorstellung, eine tatsächliche körperliche Reaktion ausgelöst wird. Zu betonen ist, dass der zu trainierende Bewegungsablauf ausschließlich in der Vorstellung durchgeführt wird. Um den Effekt zu verdeutlichen soll folgendes Beispiel dienen. ‚Stellt man sich vor eine Wand, um gegebenenfalls aufgefangen zu werden und stellt sich vor nach hinten zu fallen‘, kann es zu einer Schwankung des Körpers und einer Gleichgewichtsstörung kommen, obwohl das Fallen nur in der Vorstellung stattfindet. Diese körperliche Reaktion, ausgelöst allein durch eine Vorstellung, stellt den Carpenter Effekt dar (vgl. Draksal 2002, 59).

In einer zweiten Phase des Ideomotorischen Trainings, sollte in die Beobachterrolle gewechselt werden, sodass die eigens ausgeführte Bewegung noch einmal auf ‚Video‘ angeschaut wird. Auch dieses ‚anschauen des Videos‘ findet ausschließlich in der Vorstellung statt.

Während der Sportler sich selber in der Bewegungsausführung beobachtet, kann die Perspektive gewechselt werden, der Sportler sieht sich dann von allen Seiten bei der Ausführung der Bewegung. Ganz besonders soll auch in diesem Training auf die noch problematischen Abschnitte der Bewegungsausführung, geachtet werden (vgl. Baumann 2006, 82).

Gestaltet es sich für den Sportler zu schwierig, sich die perfekte Bewegungsausführung durch seine eigene Person vorzustellen, kann auch hier wieder ein Idol eingesetzt werden. Als Idol ist ein Sportler, der auf möglichst höherem sportlichem Niveau agiert und gleichzeitig eine Vorbildfunktion erfüllt, gemeint.

Eine schon erlebte Situation mit einer nahezu perfekten oder zumindest einer erfolgreichen Bewegungsausführung ins Gedächtnis zu rufen, kann eine weitere Möglichkeit sein, um die Vorstellung zu verbessern und Unsicherheiten zu verringern.

Wenn ein Bewegungsablauf grundsätzlich gut beherrscht wird aber immer an einer Stelle Fehler oder Unwohlsein auftreten, können Vorstellungsinhalte auch begrenzt werden. Es würde dann nicht mehr der Bewegungsablauf in seiner Gesamtheit vorgestellt, sondern beispielsweise ausschließlich die Phase des Absprungs beim Kopfball. Dadurch würde der Bewegungsumfang verändert. Die Bewegungszeit könnte zum Beispiel durch eine Slowmotion verlangsamt und somit verändert werden (vgl. Baumann 2006, 79 ff.).

Bei der Durchführung Ideomotorischer Trainingseinheiten ist zu beachten, dass auch dieser Prozess, des intensiven Hineinversetzens in die Bewegung, viel Energie benötigt. Wird diese Trainingsform also für vollständige Bewegungsabläufe, wie einen kompletten Slalom - Lauf im Ski Alpin genutzt, sollte diese Technik nicht unmittelbar vor einem Wettkampf durchgeführt werden. Geht es nur um Ausschnitte, wie beispielsweise dem richtigen Stockeinsatz, kann es innerhalb kurzer Zeit problemlos mehrfach wiederholt werden (vgl. ebd. 80).

Abschließend kann festgehalten werden, dass die Technik des ideomotorischen Trainings einen hohen Schwierigkeitsgrad aufweist. Dennoch sollte diese Trainingsform die angestrebte Technik für mental trainierende Sportler und deren Trainer sein, da es die höchste Form des Mental Trainings darstellt. Des Weiteren ist diese Form des Trainings sehr vielfältig in seinen Möglichkeiten - siehe Veränderung des Vorstellungsinhaltes und Veränderung der Bewegungszeit - (vgl. Bender/Draksal 2009, 116).

Zusammengefasst ist nochmal zu sagen, dass zunächst die ersten drei Stufen des Trainings – Observatives Training, Verdecktes Wahrnehmungstraining und Verbales Training - erlernt sein müssen, damit die letzte Stufe, das Ideomotorische Training, erlernt und durchgeführt werden kann. Dies wurde Eingangs in Abbildung 4 bereits dargestellt wurde.

3.3.5 Visualisieren

Scheint es zunächst, dass die Technik des Visualisierens bereits durch die voran gegangenen Techniken der Vorstellung beschrieben wurde, ist hier zu sagen, dass es sich bei der Visualisierung um mehr als die reine Vorstellung handelt.

Bei der Visualisierung ist die Sprache von den Bildern abgelöst. Ein Bewegungsablauf wird also in seiner Gesamtheit, im Fluss betrachtet, ohne bestimmte Abschnitte mit Begrifflichkeiten zu besetzen. Die Sprache wird ausgeschaltet und die Bilder treten in den Vordergrund. Visualisieren bedeutet:

„auf optisch ansprechende Weise darstellen“ (Duden Das Fremdwörterbuch 2010).

Es kann von großer Bedeutung sein, neben den Techniken der Vorstellung auch das Visualisieren einzusetzen, da festgestellt werden konnte, dass eine Begriffs gestützte Trainings Form (siehe Kapitel 3.3.1 bis 3.3.4) fast ausschließlich die linke Gehirnhälfte beansprucht. Dadurch kann es zu unkoordinierten und abgehackten Bewegungen kommen, weil Abläufe und Bewegungen voneinander getrennt werden, die eigentlich nicht voneinander zu trennen sind. Bekanntermaßen kann nicht zunächst ein halber Salto erlernt werden, wenn das Ziel ist einen vollständigen, sauberen Salto zu springen.

Die bildliche Komponente, gepaart mit den auftretenden Gefühlen und Empfindungen, das Wahrnehmen der Geräusche und der Atmosphäre, wird in der rechten Gehirnhälfte verarbeitet. So erscheint es sinnvoll, die Techniken der Vorstellung mit der des Visualisierens zu verknüpfen, um einen ganzheitlichen Ablauf und die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte zu erzielen (vgl. Baumann 2006, 117 ff.).

Wird eine Bewegung Visualisiert, läuft sie also in vollem Umfang vor dem Auge des Sportlers ab. Der Sportler erfasst die Gesamtsituation. Zur Verdeutlichung wird das Beispiel eines Stabhochspringers genutzt.

Der Stabhochspringer verspürt die muskuläre Anspannung in den Beinen beim Anlauf. Er kann wahrnehmen wie die Atemfrequenz aufgrund der Aufregung steigt, die Ruhe und Anspannung des Publikums ist spürbar und auch das Gewicht des Stabs wird wahrgenommen. Der Sportler kann das Geräusch, das durch das Einstecken des Stabs in den Kasten entsteht hören und den gesamten Bewegungsablauf spüren. Auch das Jubeln des Publikums bei der Landung, die mit der erfolgreichen Überquerung der Latte einhergeht, wird gehört (vgl. Baumann 2006, 117).

Somit werden Bilder des Bewegungsablaufes erstellt und abrufbar.

Mittel und Zweck der Bewegungsausführung, also einen Sieg herbei zu führen, bleiben im Rahmen der Visualisierung unbeachtet. Einzig bleibt das Ziel, durch Anwendung dieser Technik, die Leistung zu steigern und zu stabilisieren.

Die Visualisierung kann durch unterschiedliche Formen erfolgen. Der Sportler kann sich vollständig in sich selber hinein versetzen, als würde er gerade in diesem Moment die Bewegung ausführen. Diese Form wird als subjektives Visualisieren bezeichnet. Der Sportler wird also selber der Handelnde und erfüllt das angestrebte Resultat.

Der Sportler kann sich aber auch vor seinem inneren Auge von außen beobachten. Er schaut so zu sagen ein Video von seiner Person, in der er selber die zu verbessernde Bewegung ausübt. Diese Form wird als objektive Visualisierung bezeichnet (vgl. Stoll 2009, 59).

Hier wurde die Visualisierung anhand eines Beispiels zum Training des Bewegungsablaufes dargestellt. Eine Visualisierung kann aber auch andere Inhalte haben. Der ideale Leistungszustand oder auch Informationen, zum Beispiel schwierige Situationen, Schlüsselstellen, können Inhalte der Visualisierung sein (vgl. Baumann 2006, 120). Eine schwierige Situation könnte der Start eines Ski Alpin Rennens sein. Es gilt nicht zu früh die maximale Anspannung zu erreichen aber auch, den Start nicht zu ‚verschlafen‘ – Siehe auch Abbildung 3.

Um solche Schlüsselstellen zu visualisieren, kann die Form der symbolischen Visualisierung hilfreich sein. Bei dieser Form wird die gewünschte Situation (Beispiel der explosive Start) mit einem Symbol bestückt. Beim Start könnte das Symbol eine Sprungfeder sein, die im richtigen Moment explosionsartig aufspringt.

Auch emotionale Zustände können Inhalt sein. So kann das in Erinnerung rufen **positiver** Erfahrungen angstlösend wirken.

Es sollten allerdings auch dann, genau wie bei der Aufmerksamkeitsregulation, ausschließlich positive Bilder genutzt werden.

Es ist also maßgeblich, dass das bildliche Denken von der Sprache abgelöst wird um auch die Funktion der rechten Gehirnhälfte nutzen und einsetzen zu können. Das Visualisieren ist keine sehr leichte Technik im Mental Training, da eine gute Grundlage des bildlichen Den-

kens vorhanden sein muss. Sportler denen diese Form des Denkens schwer fällt, werden immer Probleme mit dieser Technik haben und durch diese keine großen Leistungsfortschritte beobachten können.

3.3.6 Entspannungstechniken

Wie bereits erwähnt, spielt der Entspannungszustand im Mental Training eine wesentliche Rolle.

Positive psychische Anspannung kann herausfordern und motivieren. Wenn es darum geht gespannt zu sein, ob heute die Bestzeit abgerufen werden kann, ist dies positiv zu werten.

Ist Spannung bezüglich schon aufgetretener Fehler und damit einhergehend die Frage, ob diese wiederholt werden vorhanden, wird eine eher negative Anspannung aufgebaut. Diese sollte allerdings möglichst gemieden werden. Um diese Anspannungszustände zu verringern, oder gar abzubauen, können Entspannungstechniken unterstützend wirken.

Entspannungstraining kann Mentales Training vertiefen und Energieverluste vorbeugen. Dadurch kann im besten Fall Energie für Wettkämpfe oder Ernstsituationen eingespart werden. Der Weg zum Unterbewussten wird geöffnet und das Bewusstsein ist in seiner Funktion eingeschränkt. Aufgrund dessen können Angstzustände oder negative Einstellungen besser verändert und gespeichert werden. Je tiefer der Zustand der Entspannung ist, desto zugänglicher ist das Unterbewusstsein, um Veränderungen abzuspeichern (vgl. Baumann 2006, 98).

Empfohlen wird, einen Entspannungszustand täglich für 15-20 Minuten herbeizuführen. Es kann zu besserem Schlaf führen und die Wirkung von Affirmationen (das Ersetzen negativer Bilder und Gedanken in positive) verbessern. Vor allem vor Wettkämpfen ist ein guter Schlaf von großer Bedeutung und kann durch Entspannungstechniken unterstützt werden. Dennoch können auch kurze Entspannungszustände durch einfache Techniken hervorgerufen werden. Dies ist zum Beispiel vor- während- und unmittelbar nach Wettkämpfen eine gute Unterstützung zur Beseitigung von Lampenfieber oder Ängsten.

Um einen tiefen Zustand der Entspannung zu erreichen, sind eingeübte Techniken notwendig.

Die im Folgenden vorgestellten Übungen, sind keine ausschließlich dem Mental Training zu zuordnenden Techniken. Sie sind aus anderen Bereichen, wie der Therapie, bekannt. Da die Techniken der Atementspannung und die Progressive Muskelentspannung nach Jakobson, standardisierte und häufig als sehr hilfreich empfundene Übungen sind, entschied sich die Verfasserin für die Vorstellung dieser Entspannungstechniken. (vgl. Baumann 2006, 100 ff.).

Bei dem Training der **Atmung** handelt es sich um eine Form der intensiven Konzentration auf die eigene Atmung um Anspannungen abzubauen. Die Atmung spiegelt das psychische

Befinden wieder und lässt gegebenenfalls auf An- oder Entspannung einer Person schließen. Die Ausatmung spielt hier die zentrale Rolle. Es ist ein passiver Akt und kann dadurch zu einer Entspannung führen. Es wird sich also auf die lange Ausatmung konzentriert. Die Bauchmuskulatur wird gespürt, diese ist zur Unterstützung der Atmung notwendig. Da diese Übung schon bei sehr kurzer Anwendung (1-2 Minuten) eine Wirkung haben kann, hat sie den Vorteil auch in nur kurzen Wettkampfpausen eingesetzt werden zu können. Ein Fußballer könnte demnach während eines Fußballspiels, etwa vor dem Schuss eines Elfmeters, diese Technik anwenden.

Die Atementspannung kann unterschiedliche Auswirkungen aufweisen. Die Konzentration auf sich und die eigenen Fähigkeiten kann verbessert werden, Gelassenheit zu- und somit Anspannung und ein Erregungszustand abnehmen, in der Entspannung kann von Störungen und Konflikten abgelenkt werden und die Vorstellungskraft kann verbessert werden. Zudem tritt eine verbesserte Lernfähigkeit ein und das Einschlafen kann vorbereitet werden. Ebenfalls können durch die Atementspannung Erwartungsängste abgebaut werden und zu einer Beruhigung nach einem Schreckerlebnis führen. Natürlich tritt auch eine körperliche und psychische Entspannung ein (vgl. Baumann 2006,103).

Die progressive Muskelentspannung hingegen bedarf einen deutlich größeren zeitlichen Rahmen und einiger Übung. Bei Sportlern hat sie sich dennoch aufgrund der bei ihnen gut ausgeprägten Sensibilität auf das Körpergefühl, sehr bewährt.

Diese Entspannungstechnik wurde in den 1930er Jahren von Jacobson entwickelt und kann Muskelanspannungen und sogar Verspannungen lösen. Dadurch ist es möglich im Rahmen der progressiven Muskelentspannung, übermäßige Aufregung vor dem Start eines Wettkampfes, Schlafstörungen und Angstzustände zu verringern (vgl. Baumann 2006, 106).

Es wird zwischen einer längeren Sitzung und einer kürzeren Sitzung unterschieden. Um die kurzen Sitzungen durchführen zu können, sollte die Grundlegende Form jedoch einwandfrei beherrscht werden. Die Kurzform wird bevorzugt von Skirennläufern und Schwimmern vor dem Start eingesetzt.

Im Kurzprogramm werden folgende vier Muskelgruppen angesprochen: Hand, Unterarm und Oberarm beidseits gleichzeitig, Gesicht und Nacken – gleichzeitig, Brust, Schultern, Rücken und Bauch durch tiefes Einatmen und gleichzeitige Anspannung des Bauches, Füße, Unterschenkel und Oberschenkel beidseits, gleichzeitig.

Das rasche Erreichen eines Entspannungszustandes spielt allerdings nur eine sekundäre Rolle. In erster Linie dient die Kurzform der Flexibilität des Einsatzes. Sie kann grundsätzlich an jedem Ort erfolgen und benötigt eine ungefähre Dauer von 10 Minuten (vgl. Baumann 2006, 110).

Bei einer langen Sitzung der progressiven Muskelentspannung, werden die genannten Muskelpartien immer nur auf einer Seite und hinter einander angesprochen.

Abschließend zu erwähnen ist, dass Entspannungsübungen spätestens 60 – 40 Minuten vor einem Wettkampf - Start beendet sein sollten, damit der Sportler noch die Möglichkeit erhält sein Aktivationsniveau wieder zu erhöhen.

3.4 Mental Training im Spitzensport am Beispiel Fußball und Ski Alpin

Im **Profifußball** ist das Mental Training, beziehungsweise generell das Einsetzen von Sportpsychologen, ein relativ neues Gebiet. Erst seit 2002 fand das Mental Training durch ein Talentförderungsprogramm Einzug in den Profifußball. Jürgen Klinsmann stellte 2004 einen Sportpsychologen für die Nationalmannschaft ein, was zu viel Furore in der medialen Welt führte (vgl. Badenschier 2010, 1).

Zwar nimmt die Unterstützung im Leistungssport durch Sportpsychologen zu, dennoch haben immer noch nur ein Drittel der Fußball Bundesliga Vereine einen Mental Trainer. Aktuell geht aus den Medien hervor, dass der FC Schalke 04 darüber nachdenkt einen Sportpsychologen einzustellen, um die inkonstanten Leistungen der Mannschaft zu bearbeiten (vgl. Die Zeit 2013).

Hauptbestandteile der sportpsychologischen Arbeit im Fußball sind vor allem die Diagnostik, sportpsychologisches Coaching, Teambuilding und psychologisches Aufbautraining nach Verletzungen (siehe Kapitel 3.4). Auch die Trainer können durch Sportpsychologen eine Beratung in Anspruch nehmen, das sogenannte Coach the Coach (vgl. Hermann/Mayer 2012, 221).

Im Rahmen des psychologischen Trainings werden die für Fußballer wichtigsten Fertigkeiten trainiert. Nach Hermann und Mayer handelt es sich hierbei um die Fertigkeit der Kompetenzerwartung, die Konzentration oder auch Aufmerksamkeitsregulation, die Aktivationsregulation, sowie die Regulation der Emotionen (vgl. Hermann/Mayer 2010, 222). Als Schlüsselfertigkeit dient hier die Konzentration, die Kompetenzerwartung bildet die Grundlage, um die genannten Fertigkeiten sinnvoll einsetzen zu können.

Zum Trainieren der **Konzentration** werden im Fußball die Selbstgesprächsregulation und das Visualisieren eingesetzt (vgl. ebd. 225). Der innere Monolog soll gezielt eingesetzt werden, um so die Aufmerksamkeitsregulation zu beeinflussen. Die Form der Selbstgesprächsregulation wird auch bei der Aktivations- und Emotionsregulation eingesetzt. Da Emotionen eine Leistungssteigernde aber auch eine blockierende Wirkung haben können (siehe Bei-

spiel Kapitel 3.2.7 Zinédine Zidane), werden diese im Rahmen des Trainings gemeinsam mit dem Mental Trainer aufgedeckt und besprochen.

Im Rahmen der **Aktivationsregulation** steht bei Fußballern das Erlernen von Entspannungstechniken im Vordergrund. Denn Fußballer neigen eher dazu ein hohes Aktivationsniveau zu halten. Es fällt ihnen meist leichter das Aktivationsniveau schnell zu erhöhen, als sich zu entspannen. Die hier genutzten Techniken sind zumeist die Atementspannung und die progressive Muskelentspannung nach Jakobson (siehe Kapitel 3.3.6).

Im Training der **Emotionsregulation** wird erlernt, Emotionen in Wettkampfsituationen zu kontrollieren und gezielt einzusetzen. Aggressionen zu nutzen, um zum Beispiel eine Verteidigung mit ‚biss‘ auszuführen aber nicht destruktiv zu handeln und möglicherweise zu foulern. Es findet also ein sogenanntes transformieren (umwandeln) von Emotionen statt (vgl. Hermann/Mayer, 227).

Im **Ski Alpin** hingegen steht das Mental Training, im Vergleich zu vielen anderen Sportarten, schon seit vielen Jahren im Fokus und bildet heute eine konstante Größe im Trainerteam. Es ist anzunehmen, dass dies mit dem hohen Risiko dieses Sports einhergeht, da aufgrund dessen Mentale Stärke eine noch größere Rolle spielt. Denn setzt in den Speed Disziplinen des Alpiner Skisports Angst ein, kann es zu äußerst gefährlichen und sogar tödlichen Stürzen kommen.

Dennoch arbeiteten die Teams des Deutschen Skiverbandes (DSV) zunächst nur intermittierend mit Sportpsychologen zusammen. Seit 2006 steht dem Herren und dem Damen Team jeweils ein eigener fester Sportpsychologe zur Seite (vgl. Engbert/Seitz 2010, 360).

Aufgrund gewisser Individualitäten des Alpiner Skisports, gilt es bestimmte Fähigkeiten der Sportler besonders zu trainieren. Der Alpine Skisport ist eine Freiluftsportart und dadurch sehr Wetterabhängig. Aufgrund von Witterungen aber auch durch Verletzungen, kommt es häufig zu Unterbrechungen und Wartezeiten während eines Wettkampfes. Für den Sportler ist es also wichtig, an dieser Stelle die Konzentration, trotz aller Beeinflussungen, aufrecht zu erhalten. Er muss sich auf unterschiedlichste Pisten- und Schneeverhältnisse schnell einstellen und auf das Material abstimmen, um die Fahrweise anzupassen. Diese Parameter sollten daher in das Vorstellungs- und Visualisierungstraining involviert werden (vgl. Engbert/Seitz 2010, 361)

Eine weitere individuelle Belastung liegt in den Höhenmetern und den langen Reise- wie Vorbereitungszeiten. Die langen Reisezeiten und mehrtägigen Aufenthalte an den unterschiedlichen Orten zählen sportpsychologisch als sehr hohe Stressoren, die sowohl von den Trainern als auch von den Sportlern selbst, häufig deutlich unterschätzt werden. Eine zentrale Rolle im Mental Training für Sportler des Ski Alpin spielt daher die Aktivationsregulation. Diese Sportler sollten die Steuerung von Erholung und Belastung besonders beherrschen.

Innerhalb des Alpinen Skisports kann noch einmal zwischen den Speed Disziplinen, also dem Super G und der Abfahrt, und den Technischen Disziplinen, also dem Riesenslalom und dem Slalom unterschieden werden.

In den Speed Disziplinen, liegt eine hohe psychische aber auch physische Belastung aufgrund der enormen Geschwindigkeiten und den extremen Gefällen von bis zu 90%, vor. Es besteht also ein sehr hohes Verletzungsrisiko. Aufgrund dessen steht die Arbeit mit der Angst, dem Selbstvertrauen, der Kompetenzüberzeugung und dem Erwartungsdruck im Zentrum des Mental Trainings. Die Sportler müssen in der Lage sein, allein durch die Besichtigung der Strecke, einen Handlungsplan zu entwickeln und dadurch Selbstvertrauen aufzubauen. Das Visualisieren ist in diesem Sport also eine wichtige Technik. Dadurch können sich die Sportler und Sportlerinnen mental auf ihren Lauf vorbereiten. Am wichtigsten ist jedoch, dass der gewählte Handlungsplan, der taktisch und technisch visualisiert wird, sich auch selber zugetraut wird. Hier kommt die Kompetenzüberzeugung zum Einsatz (vgl. Engbert/Seitz 2010, 364).

Die Disziplinen des Riesenslalom und Slalom hingegen sind technisch enorm anspruchsvoll. Auch hier bleibt den Sportlern immer nur ein kurzes Zeitfenster, um Entscheidungen zu treffen, da die Tore schnell aufeinander folgen. Daher steht maximale Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit im Fokus. Schnelles Ausscheiden ist an der Tagesordnung somit sollte der Sportler über eine hohe Frustrationstoleranz verfügen, um wieder und wieder zuversichtlich Rennen bestreiten zu können. Auch in diesen Disziplinen ist die Fertigkeit einer guten Visualisierung notwendig. Die Sportler sollten über ein gutes Gedächtnis verfügen, um sich den Ablauf durch die vielen Tore vorstellen und merken zu können (vgl. Engbert/Seit, 2010, 365).

Aufgrund der zwei Durchläufe, die gefahren werden, müssen die führenden Sportler lange ihre Konzentration aufrecht halten können (da sie als letzte starten) beziehungsweise in der Lage sein, zwischen den Durchläufen abzuschalten und die Konzentration punktgenau wieder aufzubauen. Außerdem lastet auf ihnen ein hoher Druck, dem sie standhalten können sollten (vgl. ebd.).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass in unterschiedlichen Sportarten unterschiedliche Fertigkeiten trainiert werden sollten und Mental Training grundsätzlich individuell eingesetzt werden sollte. Es ist zu erkennen, dass die Vielzahl von Mental Techniken nicht immer in vollem Umfang benötigt und eingesetzt werden.

3.5 Einsatzgebiete des Mental Training

Bisher wurde im Verlauf der Arbeit ausschließlich auf Mentales Training bei Leistungssportlern eingegangen, also auf Menschen, die ohnehin sehr leistungsstark sind. Mental Training

findet aber auch in anderen Bereichen Anwendung. Dies kann zum einen im Beruf sein, dort wird das Training in Form von Coachings für Führungspositionen aber auch in Form von Mitarbeiter Schulungen durchgeführt. Hier bewegt sich das Thema auch wieder auf einem ‚Highlevel‘. In Abgrenzung dazu wird Mental Training auch auf anderen Niveaus durchgeführt. Dabei ist der Bereich der Rehabilitation und der des Nachwuchssports zu nennen (vgl. Sportschau 2013). Des Weiteren kann die Soziale Arbeit ein Anwendungsbereich sein.

An dieser Stelle ist wiederholt festzustellen, dass das gleiche Training in unterschiedlichen Bereichen, verschiedene Bezeichnungen erhält. Die folgende Tabelle 3 verschafft einen kurzen Überblick darüber, wo es eingesetzt werden kann und wie es dann bezeichnet wird.

Tabelle 3 Überblick der Einsatzgebiete

Einsatzgebiet:	Bezeichnung:
Arbeit, Wirtschaft, Management	Coaching
Rehabilitation	Psychologisches Training
Reha nach Sportverletzungen	Psychologisches Aufbautraining
Leistungssport	Mental Training

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Mayer/Hermann 2009

Als Beispiel wird der Einsatz von Mental Training nach Sportverletzungen vertieft ausgeführt. Dieses Training wird in der Literatur als Psychologisches Aufbautraining bezeichnet.

Im Rahmen des Psychologischen Aufbautrainings wird sich mit den psychischen Auswirkungen einer Sportverletzung bei Sportlern beschäftigt. Diese Auswirkungen werden in der Praxis häufig unterschätzt. Eine intensive psychologische Betreuung in der Phase einer Verletzung ist allerdings ebenso wichtig, wie die medizinische und physiotherapeutische Betreuung (vgl. Eberspächer 1994, 31).

Um einen Sportler adäquat psychologisch begleiten zu können ist es hilfreich, zunächst eine Eigendiagnostik durch zu führen, um heraus zu finden, welche Ängste und Sorgen den Sportler beschäftigen.

Im weiteren Verlauf sollten subjektiv erreichbare Ziele gesteckt werden. Dadurch können Ziele verfolgt, und Fortschritte besser eingeschätzt werden. Mental Training kann bei dem Erreichen der gesetzten Ziele unterstützend wirken.

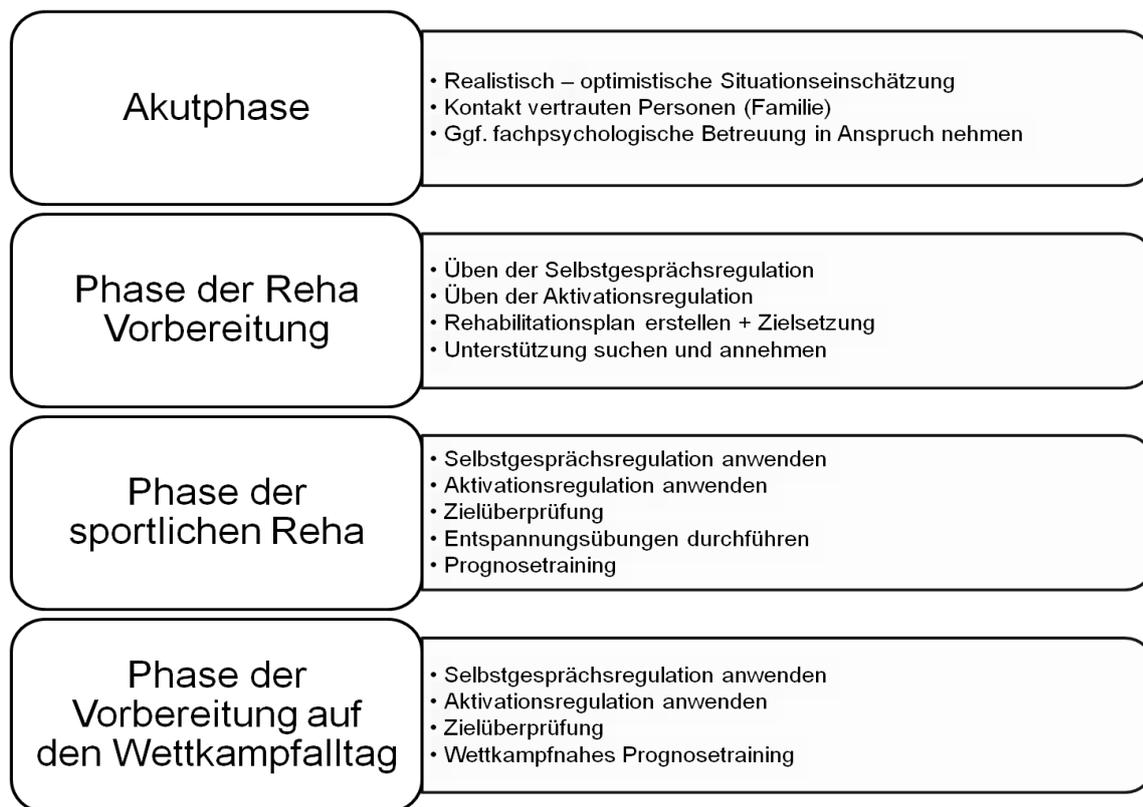
Mental Training kann, in Zeiten wo noch nicht körperlich sportartspezifisch trainiert werden kann, stabilisieren und einzelne Bewegungsabläufe optimieren. Somit ist eine Grundlage geschaffen, um den Sport leichter wieder aufzunehmen. Ebenfalls können Blockaden in der Ausführung praktischer Übungen gelöst werden. Ängste und die Angst vor auftretenden Schmerzen in der Ausführung werden verringert.

In Phasen der Verletzung fällt es Sportlern häufig schwer, ihre Motivation aufrecht zu erhalten. Mental Training kann dem Sportler dann das Gefühl vermitteln, etwas für seine Leistungsfähigkeit zu tun und somit Motivationsfördernd wirken (vgl. Eberspächer 1994, 49).

Neben den Motivationsstörungen kann es während Rehabilitationspausen zu Ängsten kommen, bei der Konkurrenz nicht mehr mithalten zu können. Wird an dieser Stelle mental trainiert, bleiben die Bewegungsabläufe im Unterbewusstsein ‚abgespeichert‘. Das Strecken-Zeit Training (siehe Beispiel Kapitel 3.2.5) kann dabei besonders hilfreich sein (vgl. Eberspächer 1994, 60).

Es sollte beachtet werden, dass das Mentale Training im Rahmen von Aufbautrainings nach Sportverletzungen, den Rehabilitationsphasen angepasst erfolgt. In der angeführten Abbildung 6, wird ein möglicher Verlauf eines Mental Trainings innerhalb der Rehabilitation dargestellt.

Abbildung 5 Phasen der Rehabilitation



Quelle: Eberspächer 1994, Seiten 112 – 115

Abschließend kann gesagt werden, dass Verletzungen nicht zwangsläufig eine Karrierebremse bedeuten müssen. Ebenso gut könnte es ein neuer Weg zum Erfolg sein. Mentales Training kann intensiviert und die Fähigkeit der Visualisierung von Erfolgserlebnissen gefestigt werden (vgl. Draksal 2002, 30).

3.6 Auswirkungen und Ziele des Mental Training im Spitzensport

Das Hauptziel beim Einsetzen des Mental Trainings, liegt in erster Linie darin, den Kopf und den Körper zu synchronisieren, in Einklang zu bringen. Die notwendige Bewegung soll im Kopf ebenso gut beherrscht werden wie körperlich, also in der physischen Ausführung. Denn gibt es an dieser Stelle Probleme in der Synchronisation, so kann es zu Blockaden im Bewegungsablauf kommen, die durch die Psyche, also die mentale Verfassung, ausgelöst werden (vgl. Eberspächer 2007,11).

„Das Ziel des Mentalen Trainings besteht darin, sich in einen psychischen Zustand zu versetzen, der es ermöglicht, unter allen denkbaren Bedingungen die eigenen realistischen Leistungsmöglichkeiten zu entfalten.“ (Eberspächer 2007, 71)

Dennoch wird auch davor gewarnt zu intensiv und zu stark fokussiert, mental zu trainieren, da reale Bedingungen dadurch nicht beeinflusst werden können und bestehen bleiben (vgl. Stoll 2010, 55).

Laut Eberspächer erzielt Mentales Training die beste Wirkung, wenn es immer im Wechsel mit der tatsächlichen körperlichen Aktivität also mit physischem Training, durchgeführt wird (vgl. Eberspächer 2007, 72).

Ziel ist es aber auch das Erlernen des Bewegungsablaufes mit Unterstützung von Mental Training zu beschleunigen. Da auch in Ruhephasen oder Zwangspausen, wie Verletzungen, mental trainiert werden kann, ist eine solche Beschleunigung des Lernprozesses möglich. Im Rahmen von Verletzungen spielt natürlich auch die Möglichkeit, dass ein Bewegungsablauf weiter trainiert werden kann, eine zentrale Rolle (vgl. Baumann 2006,66).

Ein Hauptziel des Mental Training ist das Erkennen vorhandener Potenziale und die Fähigkeit, diese punktgenau abrufen zu können.

Durch eine gute Beherrschung des Mental Trainings kann ein sogenanntes Flow – Erleben erreicht werden. Darunter wird ein Reibungsloser, automatisierter Ablauf verstanden. Ein Tennisspieler berichtete etwa bei einem seiner Matches, das Gefühl gehabt zu haben, gar nicht versagen zu können und jeden Ball noch besser mit noch mehr Kraft platzieren zu können. Er berichtet den Gegner, das Publikum und das gesamte Umfeld kaum noch wahrgenommen zu haben, und sich wie in einer eigenen Welt gefühlt zu haben. Jeder Schlag konnte in der Vorstellung mit ausreichend Zeit und Entspannung vorbereitet werden, um dann in annähernder Perfektion ausgeführt zu werden. Häufig werden solche Erlebnisse durch die Aussage ‚heute hat einfach alles gepasst‘ beschrieben (vgl. Eberspächer 2007, 82). Es ist allerdings zu beachten, dass dieses Erleben nur im weitesten Sinne ein Ziel darstellen kann, da ein sogenannter Flow nicht erzwungen werden und niemals zu 100% erreicht werden kann. Wird ein Flow – Erleben etwa zu 75% erreicht, sollte sich der Sportler damit zufrieden geben.

Es erscheint logisch, dass solch ein Zustand mit einer sehr hohen Konzentration auf das gerade auszuführende, einhergeht. Es gibt jedoch Tage an denen es auch Profisportlern schwer fällt, sich länger voll zu konzentrieren (vgl. Bender/Draksal 2009, 70).

Abschließend ist festzuhalten, dass es sich bei den Zielen des Mental Trainings zum größten Teil um gute Konzentration und die Übereinstimmung von Psyche und Körper handelt. Es ist noch einmal zu erwähnen, dass nicht ausschließlich mental trainiert werden sollte, da diese Form des Trainings eine Unterstützung im ‚normalen‘ physischen Training darstellen soll. Außerdem scheint die Kombination von körperlichem und mentalem Training die besten Ergebnisse aufzuweisen.

4 Studien zum Mentales Training im Spitzensport

4.1 Studien zur Wirksamkeit Mentalen Trainings

Um darzustellen, wie die Wirksamkeit der zuvor beschriebenen Techniken aussehen kann, beziehungsweise, dass offensichtlich Wirkungen nachweisbar sind, werden in diesem Kapitel Ergebnisse aus verschiedenen Studien dargestellt. Des Weiteren wird eine spezifische Studie zur Präzision im Fußball und Tennis vorgestellt.

Es konnte schon vor vielen Jahrzehnten festgestellt werden, dass Mental Training zur Leistungssteigerung beitragen kann. Dennoch entsteht in diesem Feld immer wieder der Ruf nach wissenschaftlichen Belegen. Es werden vor allem in der Sport- und der Arbeitspsychologie immer wieder Studien durchgeführt, die eine Wirksamkeit dieser Trainingsform bestätigen sollen. Das in diesem Bereich zumeist angewandtes Forschungsdesign bildet sich aus vier Gruppen. Eine Kontrollgruppe, eine mental trainierende Gruppe und eine physisch trainierende Gruppe. Die vierte Gruppe trainiert sowohl physisch als auch mental (vgl. Schack 2006, 256).

Im Rahmen unterschiedlichster Studien konnte festgestellt werden, dass Mental Training mehr Wirksamkeit zeigt als gar kein Training. Demnach ist ein grundsätzlicher Effekt vorhanden. Dennoch sollte auch hier darauf hingewiesen werden, dass Mental Training das körperliche Training nicht ersetzen kann. Mental Training soll also optimaler Weise in Kombination mit dem körperlichen Training, also als Ergänzung eingesetzt werden. Dennoch gibt es Fälle, wie beispielsweise in Kapitel 3.4 beschrieben, in denen Mental Training das körperliche Training, übergangsweise ersetzen kann (vgl. Mayer/Hermann 2009, 36).

Es konnte festgestellt werden, dass Bewegungen mit höherer kognitiver Anforderung einen höheren Effekt durch Mental Training erreichen als Bewegungen die eher motorische Anforderungen erfüllen müssen, oder kraftbezogen sind. Als kognitive Anforderung werden hoch komplexe Bewegungsketten wie beispielsweise ein Stabhochsprung bezeichnet (vgl. Mayer Hermann 2009, 38).

Betrachtet man die Untersuchung zur sportbezogenen Imagery Forschung, kann festgestellt werden, dass Profisportler deutlich mehr von Mentalen Trainingseinheiten profitieren als Amateure oder Leihen. Außerdem scheint der Beherrschung der Vorstellungsregulation eine entscheidende Größe zuzukommen, wenn es um die individuelle Nutzbarkeit des Mental Trainings geht. Des Weiteren scheint die Dauer der Anwendung eine signifikante Größe darzustellen. So konnte durch Studien festgestellt werden, dass eine Anwendung des Mental Trainings, über einen längeren Zeitraum als fünf Minuten, keine weitere Verbesserung aufweisen kann (vgl. Igel 2001, 33).

Außerdem kann mentale Stärke keine Garantie auf Erfolg geben. So blieb bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen, die ersehnte Gold Medaille über 200 Meter Freistil für Franziska von Almsick aus, obwohl sie zu diesem Zeitpunkt mentalstark gewesen sei.

Zu diesem Zeitpunkt arbeitete sie schon seit vier Jahren mit einer eigenen Sportpsychologin zusammen und bezeichnete sich auch selber vor den Spielen, als mentalstark und mental gut vorbereitet. Warum die Medaillen dennoch ausblieben ist fraglich. Von Almsicks Sportpsychologin ging davon aus, dass die Sportlerin körperlich über trainiert war und notwendige Ruhe, sowie Entspannungsphasen nicht eingehalten wurden (vgl. Schwertfeger 2004, 6 ff.).

4.2 Studie zur Effektivität von Präzisionstraining im Fußball und Tennis

Im Rahmen seiner Doktorarbeit führte Khaled Hegazy eine Studie zum Thema der Effektivität von Mental Training im Sport durch. Als Beispiel nutzte er das Erlernen eines präzisen Aufschlags im Tennis und die Ausführung eines präzisen Freistoßes im Fußball.

Als Akteure wurden im Tennis 60 Personen im Alter zwischen 12 und 35 Jahren, davon 38 Männer und 22 Frauen eingesetzt. Alle Teilnehmer spielten auf einem hohen Tennislevel.

Im Fußball wurden 54 Männer im Alter zwischen 14 und 22 Jahren eingesetzt. Diese waren alle Spieler der dritten deutschen Fußballbundesliga (vgl. Hegazy 2012, 90).

Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Kontrollgruppe die ausschließlich technisch, also körperlich aktiv trainierte, und die Interventionsgruppe die sowohl technisch als auch mental trainierte. Diesen Gruppen wurden die Teilnehmer zufällig zugeteilt. Bei den Tennisspieler_innen wurden 31 Teilnehmer in die Kontrollgruppe und 29 Teilnehmer_innen in die Interventionsgruppe eingeteilt. Beim Fußball umfasste die Kontrollgruppe 21 und die Interventionsgruppe 33 Teilnehmer (vgl. ebd. 91). Eine Testeinheit umfasste hierbei 20 Aufschläge beziehungsweise 20 Freistöße.

Es konnte festgestellt werden, dass die Verbesserung eines präzisen Aufschlages im Tennis, bei der Interventionsgruppe deutlich höher ausfiel als bei der Kontrollgruppe, die kein Mental Training einsetzten (vgl. Hegazy 2012, 106).

Im Fußball hingegen, konnte nur ein geringfügig signifikanter Unterschied der beiden Gruppen in der Verbesserung der Freistöße festgestellt werden.

Sowohl im Tennis als auch im Fußball, scheint allerdings das Selbstvertrauen eine tragende Rolle in der Verbesserung der Präzision zu spielen (vgl. Hegazy 2012, 142). Außerdem konnte ein Unterschied der Ergebnisse im Vergleich der Geschlechter festgestellt werden. Zwar kann diesem kein signifikanter Unterschied zugesprochen werden, dennoch ist eine

Tendenz nachweisbar, nachdem die Frauen eine höhere Präzisionsverbesserung aufweisen als im Vergleich die Männer (vgl. ebd. 143).

4.3 Diskussion

Es gilt an dieser Stelle anzumerken, dass der Großteil aller veröffentlichten Studien zur Effektivität des Mental Trainings zu einem positiven Ergebnis kommen. Demnach geht aus diesen Untersuchungen immer ein Nutzen des Mental Trainings hervor. Dadurch scheint die Anwendung dessen begründet und gerechtfertigt.

Dennoch ist darauf hinzuweisen, dass auch Metaanalysen keinen definitiven Beleg über die Wirksamkeit von Mental Training darstellen, allerdings eine klare Tendenz in Richtung einer Effektivität und Wirksamkeit aufzuweisen ist. Es könnte allerdings auch angenommen werden, dass Mental Training eine Art Placebo – Effekt auslöst. Das würde bedeuten, dass die Sportler bessere Leistungen erzielen wenn sie mental trainieren, weil sie auch an die Leistungssteigerung durch diese Trainingsform glauben.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass Mental Training einen Nutzen im Rahmen dessen, dass ein Gefälle zwischen Soll- und Ist- Zustand eines Bewegungsablaufes minimiert wird, darstellen kann (vgl. Mayer/Hermann 2009, 40).

5 Mental Training in der Sozialen Arbeit

5.1 Die Klientel der Sozialen Arbeit

Die Klientel der Sozialen Arbeit ist sehr vielfältig. Um dennoch einen Überblick zu erhalten, können diese in unterschiedliche Bereiche eingeteilt werden. An dieser Stelle ist aber darauf hinzuweisen, dass Menschen nicht grundsätzlich in Kategorien und Schubladen eingeteilt werden können und sollten. Dies findet an dieser Stelle ausschließlich aufgrund einer Erleichterung, zur Erstellung eines Überblicks statt. Somit werden im Folgenden einige Bereiche der Sozialen Arbeit aufgeführt. Diese Ausführung stellt jedoch keine abschließende Aufzählung dar.

Ein großer Bereich der Profession der Sozialen Arbeit stellt die Arbeit mit Familien dar. Im Rahmen dessen können die unterschiedlichen Mitglieder des Familiensystems, den Mittelpunkt bilden. Es kann sich mit dem gesamten System beschäftigt werden, wenn beispielsweise eine Familientherapie erfolgen soll.

An anderer Stelle können ausschließlich die Kinder im Vordergrund stehen, so zum Beispiel, wenn diese nach § 30 des achten Sozialgesetzbuches, einen Erziehungsbeistand erhalten.

Kinder und Jugendliche mit diversen Schwierigkeiten, sei es im Kontext der Schule, in der Freizeitgestaltung oder auch der Therapie, sind eine Zielgruppe, die einen großen Arbeitsbereich der Sozialen Arbeit bilden.

Im Kontrast zu den Kindern und Jugendlichen ist auch die Arbeit mit alten Menschen (Senioren) ein wichtiger Bereich, der nicht vernachlässigt werden sollte. Denn durch den Demografischen Wandel wird die Bevölkerung in Deutschland im Schnitt immer älter und benötigt viel Unterstützung.

Des Weiteren stellen Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchtproblematiken in vielen Bereichen der Sozialen Arbeit eine große Zielgruppe dar.

Was alle hier aufgeführten Zielgruppen gemeinsam haben, ist die Hilfebedürftigkeit. Sie benötigen Unterstützung in den verschiedensten Lebenslagen. Ziel der Sozialen Arbeit ist es, eine Hilfestellung zu bieten, die möglichst nur vorübergehend als Unterstützungs- und/oder Trainingsangebot angeboten ist und mit dem jeweiligen Betroffenen gemeinsam einen Weg in eine selbständige Zukunft ebnet.

Zumeist sind es Menschen, die nicht in den höheren Gesellschaftsschichten oder auf einem ‚Highlevel‘, wie beispielsweise Manager oder Profisportler, agieren.

Es ist häufig notwendig, diese Menschen zu motivieren etwas zu verändern, und somit ihre Situation möglicherweise zu verbessern. Es sollte davon ausgegangen werden, dass auch diese Menschen, die Klientel der Sozialen Arbeit, über eine Menge Ressourcen verfügen. Es

scheint aber immer wieder große Schwierigkeiten zu geben, diese Ressourcen abzurufen, da sehr häufig Frustration und schlechte Erfahrungen gesammelt wurden. Es gilt also für die Soziale Arbeit, Methoden einzusetzen und Möglichkeiten zu finden, die Betroffenen zu motivieren und zu mobilisieren. Die vorhandenen Ressourcen zu fördern, sodass sie von den Betroffenen selber abgerufen werden können. Somit stellt sich an dieser Stelle die Frage, ob Mental Training nicht auch in diesem Bereich eingesetzt werden kann, und den Betroffenen eine Hilfestellung sein kann. Diese eventuellen Möglichkeiten Mental Training einzusetzen, werden in den folgenden Unterkapiteln erläutert und dargelegt.

5.2 Mögliche Arbeitsfelder der Anwendung Mentaler Trainingsformen in der Sozialen Arbeit

An dieser Stelle gilt es zu überlegen, in welchen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit Mental Training tatsächlich realistisch eingesetzt werden könnte. Es kann davon ausgegangen werden, dass diese Trainingsform nicht in jedem Bereich und bei jeder Zielgruppe einsetzbar ist. Dies hängt aus Sicht der Verfasserin unter anderem damit zusammen, dass die Umsetzung Mentalen Trainings, gewisse kognitive Fertigkeiten und Fähigkeiten voraussetzt.

Die kognitiven Fähigkeiten der Klientel sind also unbedingt zu berücksichtigen und einzuschätzen, wenn Methoden des Mental Trainings eingesetzt werden sollen.

Da sich Mental Training einiger Techniken der Psychotherapie bedient, beziehungsweise auch aus der Psychologischen Beratung- und Therapie entwickelt wurde, scheint es ohnehin Überschneidungen zum Feld des Sozialwesens zu geben.

So erschließt sich, dass es durchaus denkbar ist, Mental Training in den unterschiedlichen Bereichen der Sozialen Arbeit einzusetzen.

Es scheint, dass der Bereich der Beratung (Beispielsweise Sucht-, Erziehungs-, psychologische Beratung) ein Feld mit Möglichkeiten der Anwendung bietet. Dabei geht es in Beratungskontexten häufig darum, vorhandene Ressourcen der Ratsuchenden aufzudecken, sodass sie diese nutzen können und dadurch eine Verbesserung der Situation herbeiführen. Vorstellbar wäre hier das Einsetzen der Zielsetzung und deren Analyse, aber auch die Psychoregulation könnte an dieser Stelle zum Einsatz kommen.

Ein großes Feld mit vielen Möglichkeiten für Mental Training, scheint die Arbeit im ambulanten Setting darzustellen. Im Rahmen dessen werden unterschiedliche Zielgruppen angesprochen. Psychisch Kranke Menschen, Familien, aber auch Senioren können im Rahmen eines ambulanten Settings betreut und durch Mental Training unterstützt werden.

Um ein Beispiel für die Anwendung im Rahmen der Betreuung psychisch Kranker Menschen zu nennen, soll hier die Arbeit mit Angstpatienten angeführt werden. Handelt es sich Bei-

spielsweise um die Problematik öffentliche Verkehrsmittel, aufgrund von Panikattacken nicht nutzen zu können, so könnte versucht werden diese Angst mit Hilfe der Vorstellungsregulation zu verringern. Wenn die Betroffenen es schaffen könnten sich durch die Technik, von der Umwelt abzuschotten und sich in einen Tunnel zu denken, wie im Praxis Beispiel der Hürdenläuferin in Kapitel 3.2.3 angeführt, könnte die Möglichkeit bestehen, die Angst zu verringern und die Möglichkeit der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln zu öffnen.

In der ambulanten Betreuung von Senioren, könnten Bewegungsabläufe wieder trainiert werden, die den Betroffenen mit zunehmendem Alter schwer fallen. Es könnten also möglicherweise alle Techniken aus Kapitel 3.3 zum Einsatz kommen, um den Alltag der Senioren zu erleichtern. Wichtig ist an dieser Stelle wieder zu beachten, dass noch grundlegende kognitive Fertigkeiten und Fähigkeiten vorhanden sein müssen, um Mentales Training erlernen zu können. Im Rahmen dieser Zielgruppe könnte Mental Training vielleicht sogar in der Arbeit mit Schlaganfallpatienten eingesetzt werden. Diese Menschen müssen Abläufe, die im Vorfeld eines Schlaganfalls automatisiert abliefen, häufig wieder neu erlernen. Um diese Automatismen wieder herzustellen, könnte demnach die Technik des Observativen Trainings eingesetzt werden. Dieser Bereich würde jedoch wahrscheinlich eher in das Arbeitsfeld der Ergotherapie fallen.

Im Rahmen stationärer Settings, beispielsweise Entgiftungsstationen, aber auch in den bereits erwähnten ambulanten Settings, ist die Technik der Entspannungsübungen ein bekanntes und wichtiges Element. Zumeist wird hier die Technik der Muskelentspannung nach Jakobson im Rahmen von Gruppenarbeit angeboten. Sie scheint der Klientel dabei eine Hilfestellung zu sein, sich auf den eigenen Körper fokussieren zu können und sich von dem täglichen Stress der Umwelt etwas schützen zu können.

Ein weiterer Bereich in dem Mental Training Anwendung finden könnte, ist der Bereich der Freizeitgestaltung mit Kindern, beziehungsweise die Arbeit mit Gruppen im Rahmen der Erlebnis- und Abenteuerpädagogik. In diesen Kontexten, geht es häufig um das Schaffen von Selbstvertrauen aber auch um das Vertrauen auf Andere. Es ist vorstellbar, dass auch in diesem Kontext die Technik des Observativen Trainings, aber auch das Verbale Training und gegebenenfalls sogar das Ideomotorische Training zum Einsatz kommen könnte. An dieser Stelle kann nochmal darauf hingewiesen werden, dass für die Beobachtungstechniken ein gewisser Grad an Vorstellungskraft vorhanden sein muss.

Im Rahmen der Erlebnispädagogik ist häufig das Erlernen von Bewegungsabläufen und Grenzerfahrung Thema. Daher ist davon auszugehen, dass diese Trainingsform eine unterstützende Wirkung aufweisen könnte. Außerdem kann die Selbstgesprächsregulation einen großen Beitrag leisten, wenn das Überschreiten von eigenen Grenzen im Fokus der Problematik steht.

In der Schulsozialarbeit ist die Anwendung des Mental Trainings im Rahmen der Arbeit mit Kindern bei Prüfungsangst denkbar. Mit ihnen könnte die Technik der Atementspannung erlernt werden, um Nervosität zu verringern. Ebenfalls könnte hier der Aufmerksamkeitsregulation aber auch dem Training der Kompetenzerwartung eine tragende Rolle zu kommen.

Da die Soziale Arbeit unter Umständen auch im Coaching tätig ist, beispielsweise Mitarbeiterschulungen, ist dies wohl ein sehr großer Anwendungsbereich für Mentales Training in der Sozialen Arbeit. Schließlich wird dieser Form des Trainings in der Coaching Szene und in der Wirtschaft zur Schulung von Managern, bereits eine zentrale Rolle zugesprochen. Im Rahmen dessen können möglicherweise mit Hilfe des Mental Trainings Burnouts verringert werden.

Ein scheinbar Bereich- und Zielgruppen übergreifender Aspekt, scheint das Einsetzen von Zielsetzung und Analysen (siehe Kapitel 3.2.6) zu sein. So spielt es in der sozialarbeiterischen Praxis immer eine große Rolle, zielorientiert zu arbeiten. Es gilt gemeinsam mit der Klientel Ziele zu formulieren, um einen Anhaltspunkt zu haben, wo die Arbeit hinführen soll. Diese Grundlage ist in so gut wie jedem Setting der Sozialen Arbeit zu finden. Eine Rolle spielt an dieser Stelle immer wieder der Leistungsträger, der Ziele fordert und formuliert, um eine bestimmte Hilfe zu leisten beziehungsweise zu finanzieren (Prinzip des Fordern und Förderns). Eine mögliche Zielsetzung ist beispielsweise bei einem Suchtkranken im stationären Setting, die Entgiftung möglichst ohne Rückfall abzuschließen. Daran ist zu erkennen, dass es sehr wichtig ist **kleine, nahe und realistische** Ziele zu stecken.

Es ist anzumerken, dass Mental Training wahrscheinlich noch in vielen anderen Bereichen der Sozialen Arbeit Anwendung finden kann. An dieser Stelle wurde sich jedoch bewusst für die hier aufgeführten Bereiche entschieden, da diese ein sehr großes Feld für den Einsatz der Sozialen Arbeit bieten.

Als Überblick der möglichen Einsatzgebiete soll Tabelle 4 dienen.

Tabelle 4 Einsatzgebiete in der Sozialen Arbeit

Einsatzgebiet:	Anwendung:	Ergebnisse:
Jugendhilfe <ul style="list-style-type: none"> • Schulsozialarbeit • Erlebnispädagogik 	→ Kompetenzregulation → Verbales Training → Psychoregulation → Aktivationsregulation → Entspannungstechniken	→ Bewältigung von Prüfungsangst → Stärkung des Selbstvertrauens → Gewaltprävention, -bewältigung
Beratung <ul style="list-style-type: none"> • Sucht-, Erziehungs-, Psychologische Beratung 	→ Selbstgesprächsregulation → Aufmerksamkeitsregulation → Verbales Training → Entspannungstechniken	→ Aufdecken vorhandener Ressourcen → Erlernen neuer Verhaltensmuster
Senioren Arbeit	→ Aktivationsregulation → Zielsetzung/Analyse → Psychoregulation → Verbales Training → Observatives Training	→ Motivation zur Freizeitgestaltung → Automatisierung von Bewegungen
Arbeit mit psychisch Kranken	→ Selbstgesprächsregulation → Aufmerksamkeitsregulation → Verdecktes Wahrnehmungstraining → Verbales Training → Entspannungstechniken	→ Bewältigung von Ängsten → Erlangen von Selbstsicherheit

Quelle: Eigene Darstellung

5.3 Exemplarische Darstellung einer Anwendungsentwicklung von Mental Training in der Sozialen Arbeit

In diesem Kapitel soll anhand eines Fallbeispiels eine Anwendung der beschriebenen kognitiven Grundlagen sowie den Techniken, exemplarisch erstellt werden.

Fallbeispiel:

Ein zwölf jähriges Mädchen (M.) wird im Rahmen einer Erziehungsbeistandschaft nach § 30 des achten Sozialgesetzbuches betreut. Sie lebt alleine mit ihrer alkoholkranken und an einer Persönlichkeitsstörung leidenden Mutter in einem Haushalt. Zum Vater besteht nur sporadischer Kontakt, da dieser an Multipler Sklerose leidet.

M. zeigt sich emotional sehr stumpf und vermutlich in diesem Bereich verzögert entwickelt. Es fällt ihr schwer Vertrauen zu anderen Menschen außerhalb ihrer Peergroup aufzubauen

und wirkt grundlegend skeptisch. Darüber hinaus hat sie Schwierigkeiten sich längere Zeit auf ein Thema zu konzentrieren. Demnach lässt sie sich leicht ablenken.

Sie wirkt antriebslos und wenig motiviert, sich mit anderen Dingen außerhalb von Medienkonsum wie Fernsehen und Computerspielen zu beschäftigen. Dennoch ist eine große Ressource vorhanden. Ihr großes Interesse für das Tanzen und die Musik.

Eine weitere Problematik scheint ein nur gering vorhandener Selbstwert zu sein. Im Rahmen dessen hat sie bereits Erfahrung mit Mobbing durch vermeintliche Freunde gemacht.

Durch die Anwendung von Mental Training soll versucht werden, den Selbstwert von M. zu stärken und sich dadurch besser behaupten zu können, um Mobbing entgegen zu können. Zudem soll M. dabei unterstützt werden sich besser konzentrieren zu können und dadurch dem Schulstoff aber auch Dingen in der Freizeit, besser folgen zu können. Des Weiteren sollte ein Motivationstraining erfolgen, um sie zu mobilisieren sich freizeithlich zu beschäftigen und den Medienkonsum dadurch zu verringern. Aufgrund der schon in diesem Alter vorhandenen emotionalen Einschränkung scheint die Bearbeitung dieses Themas eine wichtige Rolle zu spielen.

Es folgt eine exemplarische Anwendung des Mental Trainings in direktem Bezug auf den vorgestellten Fall.

Anwendung:

Zunächst gilt es die notwendigen Grundlagen für Mental Training zu trainieren. Das bedeutet, dass die Selbstgesprächsregulation trainiert wird, um diese später im Rahmen des Verbalen Trainings nutzen zu können. Diese Technik könnte in vielen Bereichen sehr hilfreich sein. Die Selbstgespräche könnten motivierend eingesetzt werden um schwierige Situationen sowohl im Freundeskreis als auch in der Schule meistern zu können. Inhalt der Gespräche könnte sein ‚ich schaffe das‘ oder auch ‚ich bin nicht dumm und lass mich nicht fertig machen, jetzt wehr ich mich!‘. In der Schule zum Beispiel bei einem Test könnten Selbstgespräche wie ‚ich kann das, ich habe viel geübt‘ eingesetzt werden. Diese Situationen könnten mit M. simuliert und dadurch geübt werden.

Da M. unter einem geringen Selbstwert leidet und sich dadurch viele Dinge selber nicht zutraut, wird hier die Fertigkeit der Kompetenzerwartung eingesetzt und trainiert. Im Rahmen dessen soll sie positive Erfahrungen durch ihre eigenen Leistungen sammeln. Es gilt viel Lob anzubringen und die Ziele zunächst niedrig zu stecken. Diese Fertigkeit hängt in diesem Fall eng mit der Aufmerksamkeitsregulation zusammen, denn häufig gelingt es M. nicht, Ziele zu erreichen, weil die Konzentration vorzeitig nachlässt. Die Aufmerksamkeitsregulation muss also trainiert werden, um die Konzentration länger aufrechterhalten zu können und dadurch leistungsfähiger zu werden. Die Kompetenzerwartung wird dadurch vermutlich automatisch

verbessert und kann sogar zu einer Erleichterung bei etwa der Ausführung der Hausaufgaben darstellen.

Aufgrund der offensichtlichen Antriebslosigkeit von M. ist die Aktivationsregulation zu trainieren. Außerdem kann im Rahmen dessen gemeinsam mit ihr die Fähigkeit sich entspannen zu können, erarbeitet werden. Die Techniken der Entspannung können ihr dazu verhelfen, sich von dem emotionalen Stress, der familiär bedingt vorherrscht, etwas abschotten zu können. Zudem könnte sie diese Technik nutzen, um auch während der Schulzeit, zum Beispiel in den Pausen, Energie zu tanken und vielleicht auftretende Nervosität zu reduzieren. Wichtig erscheint aber auch das Erlernen von Techniken, durch die das Aktivationsniveau erhöht werden könnte. Eine Idee wäre an dieser Stelle das Einsetzen von anregender Musik, da an dieser Stelle eine große Ressource, nämlich dem Interesse für Tanz, vorhanden zu sein scheint. Dadurch würde eine Körperspannung trainiert, Energie freigesetzt und neben dem Medienkonsum so eine neue Freizeitgestaltung geschaffen werden.

Wie bereits erwähnt, zeigt sich M. emotional abgestumpft und wenig schwingungsfähig. Die hinzu kommende Interessenlosigkeit, scheint die Phantasie und damit die Vorstellungskraft stark einzuschränken. Um also die Fertigkeit der Vorstellungsregulation zu trainieren, gilt es, M. in ihrer Phantasie anzuregen. Das könnte durch Bastelarbeiten oder durch Malen, aber auch durch das selber erfinden von Tanzchoreographien erfolgen. Diese Grundlage scheint jedoch eine große Hürde für M. darzustellen und wird daher nur wenig – immer nur im Rahmen ihrer Fähigkeiten - trainiert.

Der Zielsetzung und deren Analyse, kann im Fall M. allerdings eine zentrale Rolle zugesprochen werden. Wenn M. das Ziel hat, an einer Tanzveranstaltung teil zu nehmen oder einer Tanzschule beizutreten, wird sie motiviert für dieses Ziel zu trainieren. Natürlich sollten auch mit ihr die gesteckten Ziele analysiert und damit realistisch gesteckt werden. Werden gesteckte Ziele erreicht, kann auch das wieder zur Steigerung des Selbstwerts, der Selbstsicherheit und der Kompetenzregulation beitragen.

Die Psychoregulation kann ebenfalls eine große Hilfestellung sein, wenn sie gut beherrscht wird. So könnte M. durch die Selbstregulation lernen, mit Misserfolgen oder auftretenden Ängsten umzugehen. Vermutlich würde auch die Beherrschung dessen zu mehr Selbstvertrauen führen, da sie lernt die Selbstzweifel zu beherrschen oder sogar abzulegen. Die Emotionsregulation wäre bei ihr wohl ein schwieriges Thema, da M. deutliche Schwierigkeiten aufweist Emotionen zu benennen oder sie deutlich zu zeigen. Dennoch kann genau dieses Thema Inhalt des Trainings sein. Dort ist aber damit zu rechnen, dass es ein schwerer und langer Weg werden wird, eine effektive Regulation zu erreichen.

Im Anschluss an das Training der grundlegenden Fertigkeiten werden die Techniken trainiert und eingesetzt.

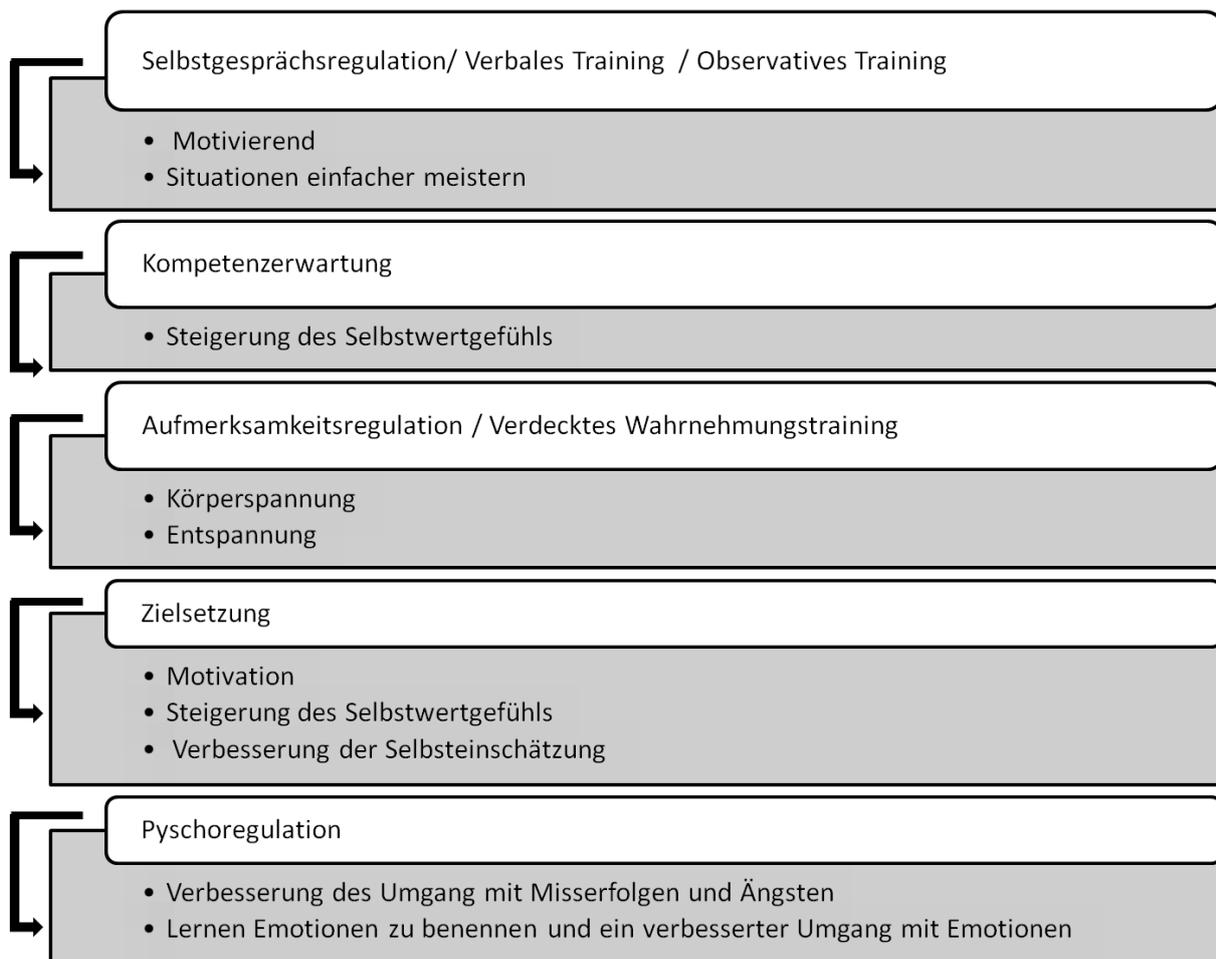
Das Observative Training kann im Rahmen des Tanzens aber auch in der Schule eingesetzt werden. Demnach könnte sie sich bei dem Tanzlehrer Bewegungen abgucken oder in der Schule ihre Mitschüler bei zu lernenden Ausführungen beobachten. Durch die Beobachtung von Menschen die Freude an einer bestimmten Ausführung haben und Stresssituationen gut bewältigen können, könnte M. diese Vorbilder für sich nutzen.

Das Verdeckte Wahrnehmungstraining kann zum Einsatz kommen, wenn M. alleine für das Tanzen trainiert oder alleine ihre Hausaufgaben macht. Sie könnte sich dann das Bild in Erinnerung rufen, wie sie die gestellten Aufgaben, die sie jetzt als Hausaufgabe erfüllen muss, in der Schule gemeistert hat. Oder die Erklärung der Lehrerin könnte in die Vorstellung geholt werden. An dieser Stelle würde auch das Verbale Training zum Einsatz kommen, das sehr eng mit der Selbstgesprächsregulation zusammen hängt. Es gilt Motivierende Gespräche zu trainieren, aber auch herausfordernde Situationen mit Symbolen zu besetzen, um diese dann besser meistern zu können.

Aufgrund der bereits erwähnten Schwierigkeit in der Vorstellungsregulation, erscheint das Ideomotorische Training und auch die Technik der Visualisierung für M. zunächst eine zu große Anstrengung darzustellen. Deshalb werden diese Techniken im Fall M. nicht eingesetzt. Wichtig ist allerdings wieder der Einsatz von Entspannungstechniken. Diese wurden bereits kurz erwähnt. Vermutlich scheint hier die Atementspannung eine hilfreiche Übung darzustellen. Sie benötigt nicht viel Zeit, ist leicht zu erlernen und kann in vielen Situationen sehr flexibel eingesetzt werden.

Abbildung 5 verschafft Abschließend noch einmal in der als Überblick über alle im Beispiel eingesetzten Grundlagen und Techniken.

Abbildung 6 Überblick zu den im Fallbeispiel eingesetzten Grundlagen und Techniken



Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an das Fallbeispiel

Des Weiteren ist zu erwähnen, dass Aufgrund dessen, dass es sich um einen hypothetischen Fall handelt, kein Ergebnis präsentiert werden kann. Im Rahmen des Fallbeispiels handelt es sich lediglich um eine mögliche Anwendung, die jedoch so noch nie durchgeführt wurde.

Anhand dieses angeführten Beispiels ist zu erkennen, dass nicht immer alle Techniken eingesetzt werden können, es aber auch nicht zwingend notwendig ist. Es wird klar, dass eine Individualisierung auf die Problemlage gerichtet stattfinden sollte. Nur so kann eine Überforderung des Betroffenen und eine Überlagerung der Methoden verhindert werden. Um dem Betroffenen, beziehungsweise in diesem Falle der Betroffenen, adäquat durch den Einsatz von Mental Training zu unterstützen. Ebenfalls geht aus diesem Beispiel hervor, dass Mental Training offensichtlich auch in der Sozialen Arbeit einen Einsatzort finden kann.

5.4 Welche Bedeutung kann Mental Training in der sozialarbeiterischen Praxis zukommen?

Es ist somit festzustellen, dass der Gedanke Mentales Training in der Sozialen Arbeit einzusetzen, nicht allzu weit hergeholt scheint. Es erscheint möglich, diese Technik in unterschiedlichen Bereichen einsetzen zu können. Teilweise wird sie offensichtlich schon eingesetzt, siehe Entspannungstechniken. Aber auch das Setzen von Zielen ist deutlich in der Sozialen Arbeit verankert. Ebenfalls kann festgestellt werden, dass Mentales Training keine neue Erfindung einer Trainingsform darstellt, sondern sich schon bestehender Methoden bedient. Lediglich der Begriff des Mental Trainings scheint innovativ und sich von der Psychologie absetzen zu wollen. Denn durch den Begriff des Mental Trainings kann von einem Krankheitsgedanken, der mit psychologischen Trainings häufig in Verbindung gebracht wird, Abstand gewonnen werden.

Würde also das Anliegen bestehen, dass bewusst Mentales Training in der Sozialen Arbeit eingesetzt und angewendet wird, müsste bei Anwendung der verschiedenen Techniken darauf hingewiesen werden, dass dies eine Form des Mental Trainings ist.

Es scheint allerdings so, dass die Bezeichnung einer Therapie, Beratung oder sonst welcher Unterstützung keinen direkten Namen benötigt. Vermutlich ist den meisten Klienten daran gelegen, dass ihnen geholfen wird. Die Betitelung der Hilfe spielt eher eine sekundäre Rolle. Eine höhere Wichtigkeit könnte dem in der Professionalisierung Sozialer Arbeit zukommen.

Dennoch erscheint es der Verfasserin neue Möglichkeiten zu bieten, wenn auch unter dem Titel des Mental Trainings therapiert, beraten und so geholfen wird. Es ist vorstellbar, dass eine bestimmte Zielgruppe (Beispielsweise Manager, Jugendliche) eher darauf anspricht **mental** zu trainieren, als sich auf eine therapieähnliche Hilfe einlassen zu können. So hat sich Mentales Training bereits in der Wirtschaftspsychologie etabliert, vermutlich weil es sich durch Änderung des Namens von der Psychologie abgesetzt hat. Ein ähnliches Phänomen wurde bereits unter dem Aspekt des Einsetzens im Sport beschrieben. Denn auch hier scheint es den Funktionären, aber auch den Sportlern wichtig, ihr Training von einer psychologischen Behandlung deutlich abzutrennen. Es kann also angenommen werden, dass dieser Effekt auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen eintreten könnte. Diese möchten sich häufig nur ungerne eingestehen, dass sie in gewissen Bereichen ihres Lebens externe Hilfe benötigen, um bestimmte Lebenssituationen besser bewältigen zu können. Es wird häufig als ‚uncool‘ und ‚Schwäche‘ angesehen wenn Hilfe benötigt wird. Demnach könnte Mentales Training eine Türe zum Hilfesystem öffnen und mehr Menschen einen Zugang zu diesem verschaffen.

Nicht undenkbar erscheint die Möglichkeit, Mentales Training auch für Sozialarbeiter selbst einzusetzen. Es könnte ihnen Unterstützung im Rahmen der Distanzierung von Leid und

Elend ihrer Klientel, zur eigenen Psychohygiene bieten. Somit ist anzunehmen, dass die Technik der Entspannung auch den Sozialarbeitern dienen kann. Schließlich sind sie täglich mit schwierigen Themen und viel Anspannung konfrontiert. Hinzu kommt die sehr hohe Verantwortung in vielen Bereichen, welche die Arbeit der Sozialarbeiter mit sich bringt. Ebenfalls könnte das Training als Vorbereitung auf Vorträge, beispielsweise im Rahmen von Netzwerkarbeit, aber auch Vorbereitung auf wichtige Termine mit Klienten dienen. In diesem Kontext würde neben den Entspannungstechniken gegebenenfalls auch die Technik des Verdeckten Wahrnehmungstrainings, aber natürlich auch die des Verbalen Trainings zum Einsatz kommen. Auch das Trainieren der Fertigkeit der Aufmerksamkeitsregulation, könnte in diesem Zusammenhang hilfreich sein.

Demnach scheint es, dass dem Mental Training eine tragende Rolle im Umgang mit Gesamtsituationen im Rahmen Sozialer Arbeit zukommen könnte. Gegebenenfalls ist es vorstellbar, Teile des Mental Trainings in die tägliche Arbeit einfließen zu lassen. Sowohl in der direkten Arbeit mit Klienten aber auch als Training **für** Klienten, aber auch in der Zusammenarbeit mit Kollegen aus der professionellen Sozialen Arbeit. Hier kann ein Beispiel einer angrenzenden Berufsgruppe genannt werden. Rettungssanitäter aber auch Krankenschwestern, lernen im Rahmen ihrer Ausbildung und der täglichen Arbeit mit Extremsituationen umzugehen und in ruhigem Zustand angemessen zu handeln. An dieser Stelle könnte dem Mental Training eine große Bedeutung zu kommen, wenn durch dieses – als Beispiel das Nichtwiederholbarkeitstraining im Rahmen der Kompetenzerwartung – eingesetzt werden würde, um Extremsituation zu simulieren. Der Umgang mit solchen würde dann geübt und ins Unterbewusstsein aufgenommen. Somit kommt es zu einer Automatisierung der Handlung. Häufig wird von Helfern in Rettungssituationen davon gesprochen, dass sie ‚einfach funktioniert‘ haben. Dies wäre ein Ergebnis automatisierter Handlungen.

Aus dieser Ausführung geht hervor, dass das Mental Training auch in der Sozialen Arbeit von Nutzen sein könnte.

6 Resümee

Im Verlauf der Arbeit konnte festgestellt werden, dass die Form des Mental Trainings keine vollkommen neue Erfindung darstellt. Es ist lediglich eine Abwandlung aus Psychologischen Trainingsmethoden und erhielt einen neuen Namen. Aus der vorliegenden Arbeit geht hervor, dass die hier beschriebenen Methoden und Techniken bereits vorher bekannt waren und in unterschiedlichen Bereichen angewendet werden. Es erschien nahe liegend, diese Techniken anhand des Sports darzustellen, weil sie in diesem Bereich eine weit verbreitete Größe darstellen. Außerdem kommt dem Sport eine Art Pionierrolle für das Mental Training zu und scheint, gerade in diesem Bereich zur Zeit einer rasanten Entwicklung zu unterliegen.

Darüber hinaus ist das Mental Training auch in beruflichen Kontexten bekannt, wo es seit einigen Jahren im Rahmen von Coachings referiert und eingesetzt wird. Immer häufiger wenden sich große Firmen an Psychologen, um ihre Personalressourcen besser zu nutzen und mögliche Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich zu meistern. Aber auch die Rehabilitation ist ein großer Wirkungsbereich des Mental Training geworden.

Im Sinne dessen scheint das Mental Training sehr flexibel einsetzbar, soll heißen, dass es eine Form ist, die nicht an bestimmte Anwendungsbereiche gebunden ist. Es ist anzunehmen, dass diese Techniken in sämtlichen Lebenslagen und Arbeitsfeldern hilfreich sein können. Ihre Anwendung bedarf aber viel Training und professioneller Unterweisung. Letztere sollte durch geschulte Mental Trainer erfolgen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass diese über eine seriöse, psychologisch geschulte Ausbildung verfügen. Darauf muss an dieser Stelle extra hingewiesen werden, da der Begriff des Mentalen Trainings oder des Mental Trainers keinem Schutz unterliegt und es bisher jedem möglich ist, sich als solchen zu bezeichnen (Badenschier 2010, 2). Die Durchführung dieses Training impliziert immerhin einen gewissen Eingriff in die Psyche und in die Persönlichkeit des zu Trainierenden, der hier nicht übersehen werden darf. So können durch falsch eingesetztes Training unter Umständen psychische Überlastungen oder weiter reichende Schäden entstehen. Dennoch kann davon ausgegangen werden, dass ein solches Training ebenfalls durch entsprechend geschulte Sozialarbeiter durchgeführt werden kann, da diese im Normalfall auch eine psychologische Grundausbildung durchlaufen haben.

Auch wenn diese Form des Trainings schwer nachvollziehbar und schwer greifbar wirkt, ist eine gewisse Wirksamkeit nachgewiesen. Dies wurde in der Arbeit anhand der genutzten Studien verdeutlicht.

An dieser Stelle ist noch einmal zu erwähnen, dass Mentales Training nur seine volle Wirkung entfalten kann, wenn es in Kombination mit körperlichem Training eingesetzt wird. Mentales Training alleine kann das physische Training nicht ersetzen.

Um Mentales Training nun, neben den bereits genannten Bereichen, ebenfalls in der Sozialen Arbeit einzusetzen, gilt es bestimmte Voraussetzungen zu beachten. Es ist davon auszugehen, dass die Zielgruppe des Mental Trainings gewisse kognitive Grundlagen vorweisen muss, damit dieses Training überhaupt Erfolgchancen hat. Das schließt bereits von vorne herein einige Zielgruppen aus. Gleichwohl konnte die vorliegende Arbeit Möglichkeiten der exemplarischen Anwendung in der Sozialen Arbeit heraus arbeiten. Es scheint, dass Soziale Arbeit als weiterer Anwendungsbereich für Mental Training durchaus bedacht werden darf. Dabei darf natürlich nicht vergessen werden, dass jedes Mental Training dem Klienten, Sportler, Rehabilitanden oder auch Manager, individuell anzupassen ist.

Mental Training könnte - bei richtigem, bewusstem Einsatz - auch in der Sozialen Arbeit eine bedeutende Rolle zukommen.

Abschließend bleibt festzuhalten, dass es sich bei den Methoden des Mental Trainings nicht um neue Techniken handelt, sondern um eine ausgewählte Zusammenstellung von verschiedenen Techniken aus verschiedenen Bereichen. Des Weiteren wird nochmals erwähnt, dass es sich bei den in dieser Arbeit behandelten Techniken nicht um eine abschließende Ausführung handelt, sondern lediglich um die bekanntesten und meist genutzten Techniken im Rahmen des Mental Trainings im Sport.

Die Möglichkeiten der Anwendung in der Sozialen Arbeit sind hier rein hypothetisch und exemplarisch zu verstehen und dienen nicht als Umsetzungs- oder Handlungsgrundlage. Dessen ungeachtet erscheint es möglich, Konzepte zu entwickeln und Umsetzungsmöglichkeiten von Methoden des Mental Trainings in die Soziale Arbeit zu integrieren.

Es war das Ziel der Arbeit, einen gedanklichen Ansatz zu finden, wie sich Mental Training auch in das Gebiet der Sozialen Arbeit transferieren lässt. Dies, so kann abschließend gesagt werden, scheint also durchaus möglich zu sein.

Literaturverzeichnis

- Baumann, S.** (2006): Psychologie im Sport, 4. Überarbeitete Auflage Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Beckmann, J.** (2012): Sportpsychologische Praxis, in: Beckmann, J. (Hrsg.) / Beckmann-Waldenmayer, D. Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten, Balingen: Spitta Verlag GmbH und Co. KG, S. 11 - 20
- Bender, C. / Draksal, M.** (2009): Das Lexikon der Mentaltechnik. Die besten Methoden von A bis Z, Leipzig: Draksal Fachverlag
- Draksal, M.** (2002): Mentales Aufbautraining nach Sportverletzungen. Ein praktischer Ratgeber für Leistungssportler, (Mental-) Trainer und Physiotherapeuten, Gießen: Michael Draksal Verlag
- Duden** (2010): Das Fremdwörterbuch, 10. Auflage Mannheim: Bibliographisches Institut GmbH
- Eberspächer, H.** (2007): Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler, 7. Durchgesehene Neuauflage München: Copress Verlag
- Engbert, K. / Seitz, V.** (2012): Sportpsychologie im Ski Alpin, in: Beckmann, J. (Hrsg.) Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten, Balingen: Spitta Verlag GmbH und Co. KG, S. 360 - 367
- Hermann, H. - D. / Eberspächer, H.** (1994): Psychologisches Aufbautraining nach Sportverletzungen, München: BLV Verlagsgesellschaft mbH
- Hermann, H. – D. / Mayer, J.** (2012): Sportpsychologische Praxis im Fußball, in: Beckmann, J. (Hrsg.) Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten, Balingen: Spitta Verlag GmbH und Co. KG, S. 221 - 236
- Igel, C.** (2001): Mentales Training. Zur Wirkung pro- und retrospektiver Vorstellungsprozesse auf das Bewegungslernen, Köln: Sport und Buch Strauß GmbH

Mayer, J. / Hermann, H. - D. (2009): Mentales Training. Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft, Heidelberg: Springer Medizin Verlag

Meyer, T. (2011): Sportpsychologie. Die 100 Prinzipien. Nachschlagewerk für Trainer, Betreuer und Athleten, München: Copress Verlag

Rudolph, U. (2003): Motivationspsychologie, Weinheim, Basel, Berlin: Beltz Verlag

Schack, T. (2006): Mentales Training, in: Tietjens, M. / Strauß, B. Handbuch Sportpsychologie, Schorndorf: Hofmann Verlag, S. 254 – 261

Schwertfeger, B. (2004): Was taugt Mentaltraining?, in: Wirtschaft & Weiterbildung, Nr. 10, S. 6 - 10

Stoll, O. (2010): Leistungsoptimierung auf der Basis von Kognition, in: Stoll, O. / Pfeffer, I. / Alfermann, D. Lehrbuch Sportpsychologie, Bern: Hans Huber Verlag, S. 43-62

Stoll, O. (2010): Leistungsoptimierung auf der Basis von Emotion und Motivation, in Stoll, O. / Pfeffer, I. / Alfermann, D. Lehrbuch Sportpsychologie, Bern: Hans Huber Verlag, S. 63-93

Internetquellen:

Badenschier, F. (2010): Siegen mit Hilfe der Psychologie. Seit 100 Jahren war klar: Körperliche Stärke ist im Sport nicht alles. Heute erreichen Sportler durch Mentaltraining Höchstleistungen, online unter: <http://www.zeit.de/wissen/geschichte/2010-01/zukunftsvisionen-sport> (Stand 24.01.2014)

Hegazy, K. (2012): The Effect of Mental Training on Precision Tasks in Tennis & Soccer: a Study on Educational Technology, online unter: <http://kops.ub.uni-konstanz.de/bitstream/handle/urn:nbn:de:bsz:352-192809/Last%20dissertation.pdf?sequence=4> (Stand 08.01.2014)

Die Zeit (2013): Schalke will Sportpsychologen einstellen, online unter: <http://www.zeit.de/news/2013-12/19/fussball-schalke-will-sportpsychologen-einstellen-19104410> (Stand: 20.12.2014)

Sportschau (2013): Leverkusens Mental Training für Kinder. Bayer Leverkusen setzt bereits bei seiner Jugend Sportpsychologen ein. Christian Luthardt über seine Arbeit und sein Verhältnis zu Eltern und Trainern, online unter: <http://www.sportschau.de/fussball/allgemein/interviewjugendpsychologe100.html> (Stand 04.02.2014)

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Fertigkeiten und Techniken des Mental Trainings	2
Abbildung 2 Formen des Überzeugungstrainings nach Eberspächer.....	12
Abbildung 3 Fünf Stufen Modell nach Eberspächer	19
Abbildung 4 Hierarchie der Beobachtungstechniken	23
Abbildung 5 Phasen der Rehabilitation	37
Abbildung 6 Überblick zu den im Fallbeispiel eingesetzten Grundlagen und Techniken	50

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Ansatzstellen für die Relaxation	16
Tabelle 2 Kampfbereitschaft, Startfieber, Startapathie als psychische Prozesse bei Athleten im Vorstartzustand.....	17
Tabelle 3 Überblick der Einsatzgebiete	35
Tabelle 4 Einsatzgebiete in der Sozialen Arbeit.....	46

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Sina Wilms, versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig verfasst und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind in allen Fällen unter Angabe der Quellen kenntlich gemacht. Die Arbeit ist in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht veröffentlicht und noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegt worden.

Hamburg den, 25.02.2014

Unterschrift: