

Die mentale Stärke trainieren: 7 Tipps

Mentales Training hat den Zweck, insbesondere **die psychischen Kräfte zum geforderten Zeitpunkt abzurufen**.

Denn die Fähigkeit, sich im richtigen Augenblick aufs Äusserste zu konzentrieren und die **Energien zu bündeln**, ist letztendlich auch für den Erfolg oder die Bewältigung einer Herausforderung ausschlaggebend.

Von der mentalen Stärke profitieren nicht nur Sportler, sondern alle Menschen, die Ausserordentliches leisten müssen, **um auch in Extremsituationen ziel- bzw. zweckorientiert zu handeln** – z. B. Einsatzkräfte.

Je stärker eine Person mental gefestigt ist, **desto weniger verspürt sie Ängste und Zweifel** auf dem Weg in Richtung Ziel oder in der entsprechenden Situation – auch bei widrigen Umständen. Dazu fällt mir die Aussage eines Notarztes ein, der sich in einem Interview zu seiner Belastung in Extremsituationen geäussert hat:

„Man funktioniert einfach und tut, was zu tun ist. Emotionen kommen oft erst hinterher hoch – sobald alles schon lange vorbei ist.“

Mental starke Menschen können sich **auch in schwierigen Situationen** auf das Ziel, auf ihre Aufgabe konzentrieren. Rückschläge und Niederlagen dienen dazu, aus Fehlern zu lernen, und führen nicht so schnell zur Frustration wie bei Personen, die mental nicht so gefestigt sind.

Vor allem bei Sportlern gilt: **Die mentale Stärke stabilisiert die körperliche und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit.**

Merke: es nützt die beste körperliche Verfassung nichts, wenn der „Kopf nicht mitspielt“.

Wenn ein Sportler mental „schwächelt“, kann sich das etwa dadurch zeigen, dass er **im Training stets Bestzeiten einfährt, im Wettkampf aber durch Fehler immer auf den hinteren Rängen landet**.

Aber kann man mentale Stärke überhaupt trainieren?

Ist sie nicht vielmehr „angeboren“? Dazu habe ich auch den Extremkletterer Alexander Huber befragt. Seine Antwort:

„Ein hohes Mass an mentaler Stärke braucht sicher beides: Talent und Training.“

Mentales Training – wie funktioniert das?

Im Grunde ähnelt das mentale Training der Meditation.

Es verfolgt den Zweck, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, deren Kräfte zu bündeln und auf das anvisierte Ziel auszurichten.

Denn nur durch die **Balance zwischen Körper, Geist und Seele** lässt sich das Leistungspotenzial steigern und voll ausschöpfen.

Es nützt nichts, wenn das Bewusstsein siegen will, das Unterbewusstsein hingegen Skepsis erzeugt. **Stress, Angst und Unsicherheit** beeinträchtigen die Leistung und führen **mitunter zum Scheitern eines Vorhabens**.

Im Folgenden habe ich **sieben Möglichkeiten** aufgeführt, mit denen Du **deine mentalen Kräfte forcieren und mobilisieren** kannst, um sie dann bei Bedarf abzurufen.

1. Bereite dich vor!

Die **Vorbereitung** mag vielleicht für den einen oder anderen nicht im direkten Kontext zur mentalen Stärke stehen. Allerdings nur auf den ersten Blick. Wer sich intensiv auf seine Aufgabe, auf die Herausforderung vorbereitet, wird dann auch entsprechend **sicherer agieren**.

Um hier nochmals die **Einsatzkräfte** zu erwähnen:

Sie haben die Abläufe in **Extremsituationen unzählige Male geübt**, sind – soweit dies möglich ist – bestens vorbereitet. Das ist mit ein Grund für das „**Funktionieren**“ in **solchen Situationen**. Deshalb hat auch die Vorbereitung einen wesentlichen Anteil daran, die mentale Kraft punktgenau abrufen zu können.

2. Nutze die Autosuggestion

Dazu ein Zitat von Henry Ford (amerik. Automobilproduzent, 1863-1947):

Ob du glaubst, du schaffst es, oder ob du glaubst, du schaffst es nicht – du wirst auf alle Fälle recht haben!

Wer am anvisierten Ziel zweifelt, wird sich mit dem Erreichen schwertun. **Je grösser die Zweifel, desto grösser die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns**.

Ein Sportler, der unbedingt siegen will, aber grosse Zweifel daran hegt, legt sich selbst Steine in den Weg. Diese **Zweifel wirken wie ein schwerer Rucksack auf dem Weg in Richtung Ziel** – angefangen bei der Vorbereitung bis zum Wettkampf selbst.

Solche Selbstzweifel machen sich durch „**destruktive**“ Gedanken bemerkbar. Und genau diese Gedanken gilt es im Zaum zu halten. Das kann mit Autosuggestion gelingen.

Denken Sie an Ihr Ziel und sagen Sie sich dabei immer wieder „**Ich schaffe das, ich schaffe das ...**“ – morgens nach dem Aufstehen, beim Zähneputzen, beim Frühstück, mittags, abends und kurz vor dem Einschlafen. Vermeiden Sie negative Gedanken, die Ihnen suggerieren, es nicht zu schaffen.

3. Mit Visualisieren das Unterbewusstsein anzapfen

Das Visualisieren haben Sie sicher auch schon bei Sportlern beobachtet, die kurz vor dem Wettkampf stehen. Beispielsweise bei Skirennläufern, die vor dem Start mit geschlossenen Augen **in Gedanken** die Strecke runterfahren und dabei entsprechende Bewegungen durchführen.

Beim Visualisieren geht es nicht nur darum, sich die (Wettbewerbs-)Situation in möglichst **detaillierten Bildern vorzustellen, sondern insbesondere auch das erreichte Ziel**. Dabei ist es wesentlich, dass es sich um **positive Gedankenbilder verbunden mit Emotionen** handelt – beispielsweise die Wahrnehmung der Freude, die Erleichterung nach der Zieleinfahrt.

Je stärker diese Gedankenbilder und die dabei empfundenen Emotionen, desto grösser der positive Einfluss auf das Unterbewusstsein.

Es wird **das Erreichen des Zieles programmiert**.

4. Setze dich mit den Hürden im Kopf auseinander

Behindern **Ängste oder negative Gedanken** Ihren Erfolg, dann sollten Sie sich mit diesen **bewusst auseinandersetzen. Ein Verdrängen ist kontraproduktiv**. Auch wenn diese Hürden im Kopf nicht von einem Tag auf den anderen verschwinden – wenn man seine Ängste akzeptiert, sie annimmt, kann das schon ein grosser Schritt in Richtung Ziel sein.

Führen Sie diese Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten und Zweifeln **am besten schriftlich** durch. Denn die schriftliche Auseinandersetzung ist in der Regel wesentlich intensiver und hat häufig eine reinigende Wirkung. Hierfür können Sie auch ein Tagebuch nutzen – dazu gleich der nächste Tipp:

5. Führe ein Tagebuch

Ein Tagebuch zu führen und diesem sämtliche Sorgen und Ängste in schriftlicher Form anzuvertrauen, hilft dabei, die (negativen) Gedanken zu erfassen und in aller Ruhe zu reflektieren. Die direkte Auseinandersetzung mit einer bestimmten Problematik führt nicht selten zu deren Lösung.

Im Tagebuch sollten Sie aber vor allem **Situationen festhalten, in denen Sie bereits mentale Stärke an den Tag gelegt haben**. Dieses Fokussieren auf **bereits erreichte Erfolge stärkt das Selbstvertrauen** und damit auch die mentale Stärke. Am besten gelingt das mit einem Erfolgstagebuch.

Der schriftliche Prozess ist ein effektives Instrument beim Forcieren der mentalen Stärke.

6. Finde deinen persönlichen Mentaltrainer

Kaum ein Profisportler, der nicht auf einen Mentaltrainer zurückgreift. So ein Trainer bzw. Coach unterstützt dabei, das Unterbewusstsein und Bewusstsein auf die anvisierten **Ziele zu „programmieren“**.

Aber es muss nicht unbedingt ein Trainer sein. Finden Sie in Ihrem privaten Umfeld **Personen, die an Sie und an Ihr Ziel glauben**, die Sie anspornen, die Sie auch bei Rückschlägen auffangen und wieder aufbauen. Ein solcher Rückhalt kann wesentlich dazu beitragen, dass Sie in der (Extrem-)Situation – z. B. im Wettkampf – die mentalen Fähigkeiten punktgenau abrufen können.

7. In der Ruhe liegt die Kraft

Dieses Sprichwort bringt es auf den Punkt. Denn was macht ein Sportler wenige Minuten vor dem grossen Wettkampf? Richtig – **er geht in sich, sucht die Ruhe, die Stille**.

Deshalb: Stehen Sie vor einer herausfordernden Situation, in der Sie alle Kräfte benötigen, **schotten Sie sich ab**. Wenigstens für wenige Minuten. Wenn möglich, ziehen Sie sich an einen Ort zurück, wo Sie ungestört sind. **Atmen Sie tief durch und visualisieren Sie dann Ihr grosses Vorhaben**. Motivieren Sie sich mit Autosuggestion. Und dann ran ans grosse Ziel!

Abschliessend nochmals zusammengefasst, wie Du deine mentale Stärke trainieren kannst:

- Bereiten dich vor.
- Praktiziere Autosuggestion.
- Setzen dich (schriftlich) mit den Hürden im Kopf auseinander.
- Visualisiere.
- Wandle destruktive in konstruktive Gedanken um.
- Führen ein (Erfolgs-)Tagebuch.
- Finden deinen persönlichen Mentaltrainer.
- In der Ruhe liegt die Kraft.