



Mit Mentalcoaching schneller zum Erfolg!

von Kathrin Scheel

Geredet wird viel über mentales Coaching, den Vorteilsfaktor Kopf, der immer gern als **der** ausschlaggebende Erfolgsgarant erklärt und zu den gerade laufenden Olympischen Spielen täglich in der Presse diskutiert wird. In der Praxis lassen sich diese Aussagen genauso oft mit Desaster- wie mit Erfolgsmeldungen belegen. Was soll der ganze Psycho-Kram, fragen sich viele; ich mach das doch schon alles, sagen die anderen.

Ist Mentalcoaching im Sport nur eine Modeerscheinung oder wird sie zu einer unerlässlichen ergänzenden Komponente des Trainings?

Gerne würde ich mit dem Beitrag zum Nachdenken und zur Diskussion hierüber anregen.

Ich bin zu meinen Coaching-Ausbildungen über die jahrelangen Erfahrungen als Managerin des Junioren-Teams im Synchronized Skating beim Berliner TSC gekommen. Ausgangspunkt war eine immer wiederkehrende Hilflosigkeit in bestimmten Situationen. Häufig wusste man schon am Morgen, wie der Wettbewerb am Abend laufen wird. Möglichkeiten, hier effektiv einzugreifen und den Verlauf zu bestimmen, waren oft begrenzt. Manchmal haben unsere Versuche gefruchtet, ein anderes Mal nicht. Es war immer mehr ein Reagieren als ein Agieren. Mein Ziel war es, hinter die Ursachen zu dringen und Techniken zu erlernen, die Dinge aktiv beeinflussen zu können.

Mentales Coaching kann gezielt eingesetzt werden, um Entwicklungen zu forcieren. Der Einwand „Ich habe dafür aber keine Zeit“ erinnert mich an den Holzfäller, der mühevoll mit der stumpfen Axt hackt, weil es ihm an Zeit mangelt, diese zu schärfen.

In der Wirtschaft soll bereits jede zweite Führungsperson ihren ständigen Coach haben.

Im Sport ist mentales Coaching gerichtet auf:

- das Schaffen klarer Zielbilder und Strategien zur Zielerreichung; Optimierung von Trainingsabläufen
- Motorisches Lernen (z.B. Visualisierung von Bewegungsabläufen)
- Kommunikation mit sich selbst und anderen (Gegner/Trainer/Arbeit im Team)
- Mentale Wettkampfvorbereitung und Auflösung von Blockaden
- Umgang mit Stress, Druck, effektive Wettkampfauswertung
- Erlernen von Konfliktlösungskompetenzen
- Kreativitätssteigerung



Fotos: privat

Ich habe mich in meinen Ausbildungen auf die **Kurzzeitverfahren NLP (Neuro Linguistisches Programmieren)** und **wingwave (ein hoch effizientes Verfahren zum punktgenauen Abruf von Spitzenleistungen)** konzentriert – kurze Erläuterungen zu diesen Methoden finden Sie im Kasten.

Worin besteht nun die Erfolgswirkung mentalen Coachings und was haben sie mit dem Eiskunstlaufen zu tun?

Erfahrene Trainer setzen Mentaltraining in ihrer täglichen Arbeit ein. Die Bedeutung gelungener Kommunikation und der Einsatz von Motivationsstrategien gehören zu ihrer Ausbildung. Dennoch ist es aus meiner Sicht nutzbringend, für manche Fragen Außenstehende, die eine andere Sicht auf die Dinge haben, zu Rate zu ziehen.

Worauf sollte geachtet werden, wenn man sich für ein Mentalcoaching entscheidet.

1. Es ist klar, dass mentales Coaching niemals ein fundiertes körperliches Training ersetzen kann. Wichtig ist vor allem eine Auftragsklärung, d.h. zu entscheiden, was genau mit dem Coaching bezweckt werden, in welchem Zeitraum welches Problem gelöst bzw. welches Ziel erreicht werden soll. Wird ein langfristig begleitendes oder punktuell Coaching angestrebt? Davon hängt in entscheidendem Maße auch die Wahl des Coaching-Verfahrens ab, eine sehr wichtige Entscheidung für den Erfolg.

„Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Antoine de Saint-Exupéry

2. Ich persönlich habe gute Erfahrungen mit **Kurzzeitverfahren** gemacht. Sie kommen dem permanenten Zeitdruck von Trainern und Athleten sehr entgegen. Ich weiß, mit wie viel zeitlichem und persönlichem Engagement Trainer, Sportler, Eltern und Ehrenamtliche arbeiten – oft nur wenig oder gar nicht unterstützt durch Politik, Schule und Arbeitgeber. Es entsteht hier eine Drucksituation, „alles unter einen Hut zu bringen“, die der Entwicklung sportlicher Höchstleistungen konträr entgegensteht. Hieraus resultiert die Notwendigkeit, **effektive Arbeitsmethoden** zu entwickeln. Genau hier setzt **Kurzzeit-Coaching** an, in dem meist wenige Treffen (3-5 Termine) ausreichen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

3. **Lösungs- bzw. zielorientierte Verfahren** haben den Vorteil, dass **der Klient selber sein Ziel** bestimmt. Das ist der Ausgangspunkt jeder erfolgreichen Arbeit, denn nur, wer genau weiß, wohin er will, wird auch die dafür notwendigen Schritte entwickeln können. Der Fokus des Coachings liegt nach einer Analyse des Ist-Zustandes auf dem angestrebten **Ziel, ist also zukunftsorientiert**.

Im NLP z.B. hat sich eine „**Zielkultur**“ entwickelt. Es werden Formate, also bestimmte **Techniken**, eingesetzt, die eine ganz bestimmte Abfolge haben, ähnlich einem Sprung im Eiskunstlaufen mit Anlaufphase, Absprung, Sprungphase und Landung. Eine präzise Zielerarbeitung ist für mich der Ausgangspunkt jedes Coachings sowohl in der Arbeit mit Teams als auch im Einzelcoaching. Komplexe Ziele werden in überschaubare Portio-

Mentalcoaching beim Eiskunstlauf

nen unterteilt, ähnlich dem Aufbau einer Kür.

4. Ich bin eine Verfechterin so genannter **non-direktiver Verfahren**, die gerichtet sind auf eine **gleichberechtigte Kooperation** zwischen Coachee und Coach. Der Coachee ist der Experte für seine Sportart und auch für sich selber. Der Coach erteilt **keine Ratschläge** - die übrigens viele Menschen wörtlich genommen als Schläge empfinden, auch wenn sie meist gut gemeint sind. Der Coach begleitet den Sportler - z.B. durch bestimmte Fragetechniken - auf der Suche nach passenden Lösungen. Es werden, wie Milton Erickson sagte, „Ideen gesät“ für neue Herangehensweisen. **Genau hier liegt für mich das „Geheimnis“ der Wirksamkeit erfolgreichen Coachings: Zum einen wächst die Kreativität des Sportlers in Bezug auf Zielsetzung und Wege enorm, zum anderen findet der Sportler genau die Strategien, die zu ihm passen und übernimmt selbst die Verantwortung für sein Handeln.**

5. Vor allem sollte bei den gewählten Verfahren überprüft werden, ob diese für den Sportler in jeder Beziehung stimmig sind und wer aus seinem Umfeld noch betroffen ist. Ich glaube, nur wenn hier „innerer Frieden“ herrscht und neues Verhalten auch leicht in den Alltag integriert werden kann, können Veränderungen von Dauer sein. Erfolgreiches Coaching ist **maßgeschneidert** und muss in das Gesamtbild des Sportlers passen, ähnlich wie Musik, Programm und Kostüm die Einheit einer gelungenen Kür bilden und auf den Läufer/ die Läuferin/ das Team abgestimmt werden.

6. Jeder Mensch verfügt über alle Fähigkeiten, die für seinen Erfolg notwendig sind. Im **Stärken der**

Stärken liegt ein wesentlicher Faktor professionellen Coachings.

Auch dies wird im Eislauf-Alltag regelmäßig praktiziert: jeder Trainer baut die Programme für seine Sportler so auf, dass dessen Stärken, die Ressourcen, zum Tragen kommen. Erfolgreiches Coaching muss also, auf den Stärken aufbauend, die noch vorhandenen Schwächen entwickeln.

Interessante Erfahrungen habe ich auch mit dem Transfer von Ressourcen gemacht. Es werden hier herausragende Fähigkeiten des Coachees, die er auf einem bestimmten Gebiet hat, auf Situationen übertragen, wo noch ein Mangel besteht.

7. In schnelllebigen Zeiten wird **Kreativität immer mehr zum entscheidenden Erfolgsfaktor**, ein schnelles Sich-Einstellen auf neue Situationen ist notwendig, höchste Flexibilität gefragt. Hier setzt vor allem das durch wingwave hervorgerufene optimale Zusammenspiel von linker und rechter Gehirnhälfte (bilaterale Hemisphärenstimulation) an.

- Die spielerische Anwendung von Formaten, auch die Arbeit mit Bodenankern und Rollentausch, sind besonders beim Coaching mit Kindern und Jugendlichen wichtig.

- Denn auch hier gilt, wie in allen Lebensbereichen, dass man größte Lernerfolge erzielt, wenn Anstrengung mit Spaß gekoppelt ist.

Fazit:

Mentales Coaching ist für mich eine sehr wirkungsvolle **zusätzliche** Komponente, Trainings- und Wettkampfabläufe werden positiv beeinflusst, ersetzen kann man das Üben von Technik und Kondition nicht.

„Fleiß macht hässlich“, sagte Oscar Wilde, für

mich trifft das zu, wenn sich Fleiß mit Verbissenheit paart. Aus meiner Sicht kommt es für erfolgreiches Arbeiten immer auf die richtige **Balance** an zwischen **Anstrengung und Entspannung, Präzision und Lockerheit, Flexibilität und klarer Struktur und schlussendlich auch der Verbindung von alt Bewährtem und Neuem.**

Coaching heißt für mich, neue Wege zu probieren: Häufig versuchen wir, ein Problem auf immer dieselbe - nicht erfolgreiche - Art zu lösen. Vielmehr kommt es aber darauf an, auf der Grundlage unseres Wissens und unserer Erfahrungen **neue Ideen** zu entwickeln und deren Wirkung zu testen. Meine Klienten beruhigt es oft, dass sie jederzeit die Möglichkeit haben, bei Nicht-Funktionieren des Neuen auf das Alte zurückgreifen zu können, das ist nicht schwer, denn das haben sie ja schon so lange praktiziert. So what?

„Die Zeit“ veröffentlichte am 21.08.08 einen Artikel zum Thema, in dem Friedemann Schulz von Thun, einer der bedeutendsten Kommunikationspsychologen unserer Zeit, zitiert wird: „...das Schachbrett des Lebens sei komplizierter geworden, die Ausdifferenzierung größer, die Kommunikation komplexer, die Zeit knapper, die Angst vor dem Versagen erheblich, der Effizienzanspruch an den Einzelnen absurd, der Exzellenzdruck auf die Leistungsträger fast grotesk. Unmenschlich also?“

Wie auch immer jeder diese Frage für sich beantwortet, können wir uns diesen Gegebenheiten entziehen und wenn ja, auf welche Weise?

Wer auch immer Lust hat, sich auf das Experiment Mentalcoaching einzulassen, ich wünsche viel Spaß und Erfolg! □

Zur Person

Kathrin **Scheel** ist Dipl.-Lateinamerikawissenschaftlerin und seit mehr als 25 Jahren beruflich als Dolmetscherin, in der Erwachsenenqualifizierung sowie in Consulting-Unternehmen und Anwaltskanzleien tätig.

Sie war als Jugendliche selbst aktive Kunstrad-sportlerin und ist zweimal erfolgreich den Berlin-Marathon gelaufen.

Erfahrungen im Eiskunstlauf resultieren aus der 12-jährigen ehrenamtlichen Tätigkeit als Managerin des Berliner Junioren-Teams im SYS und Jugendwartin der Abteilung SYS des BTSC.

Sie ist verheiratet und hat 3 erwachsene Kinder.

Coaching-Ausbildungen u.a. in:

- NLP Practitioner und NLP Master am Institut Christoph Mahr in Berlin, hier auch Assistententätigkeit
- HP Psychotherapie
- Wingwave-Coach - Ausbildung am Besser-Siegmund-Institut in Hamburg
- Mitglied der Fachgruppe Sport des DVNLP

Danksagung

Ich möchte mich bei allen bedanken, die es mir ermöglicht haben, ausbildungsbegleitend praktische Erfahrung im Sport-Coaching zu sammeln. Mein besonderer Dank gilt dem Berliner Landes-trainer Herrn **Ketterer**, dem Berliner Junioren-team und der damaligen Managerin Frau **Hinz** sowie dem Trainer Gert **Hofmann**, Katja **Günther** als Abteilungsleiterin, Karin **Hendschke** als Trainerin und Daria **Witte** sowie Birgit **Aust**, der ersten Trainerin der **Silver Shadows**. Den ehemaligen Silver Shadows danke ich für den riesigen Erfahrungsschatz, von dem ich in den späteren Ausbildungen sehr profitiert habe.

Nächstes Seminar zum Thema:

Spitzenleistung durch Mentalcoaching

- Erfolgs- und Kreativitätsstrategien -

am 27.09.2008, 10.00 Uhr - 14.00 Uhr

Mehr Infos, auch zu "NLP" und "wingwave", unter: www.erfolgsoaching-scheel.de

NLP (Neuro Linguistisches Programmieren) wurde Anfang der 70er Jahre in den USA als lösungsorientiertes, hoch effizientes Kurzzeitverfahren entwickelt. Richard Bandler und John Grinder modellierten gemeinsame Kommunikationsstrukturen der damals erfolgreichsten Psy-

chotherapeuten Milton Erickson, Virginia Satir und Fritz Perls. Anfangs in der Psychotherapie eingesetzt, nahm NLP sehr schnell Einzug in Wirtschaft und Sport. Heute gibt es kaum Managerschulungen und Kommunikationsmodelle, die nicht Komponenten des NLP enthalten.

Wingwave wurde Anfang der 90er Jahre von den Hamburger Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelt. Es vereint NLP mit Kinesiologie und bilateraler Hemisphärenstimulation und ist auf den **Abbau von Blockaden und den punktgenauen Abruf von Spitzenleistungen** gerichtet. Die deutsche Handball-Nationalmannschaft wurde vor der WM2007 mit dieser Methode gecoacht und errang den Weltmeistertitel. Oft reichen schon 1-2 Coachingstunden aus, um durchgreifende Erfolge zu erzielen.

Die Wirkung ist in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Erfolgreich sind auch sog. In-Vivo-Coachings, die direkt in das Training integriert werden können.

Mehr Infos unter: www.wingwave.com