

Eine Frau bringt Sportler auf Erfolgskurs

Kathrin Scheel motiviert Mannschaften und Athleten beim Berliner TSC

Prenzlauer Berg. Wie können sich Sportler zu Höchstleistungen bei Wettkämpfen motivieren? Zu dieser Frage berät Kathrin Scheel ehrenamtlich beim Berliner TSC Sportler.

Auf ihre eher ungewöhnliche Tätigkeit als ehrenamtlicher Mental-Coach kann Kathrin Scheel über ein anderes Ehrenamt. „Gut elf Jahre lang habe ich beim TSC als Managerin in der Synchronislaufabteilung gearbeitet“, erzählt sie. „Dabei merkte ich, dass es bei Wettkämpfen immer eine ganz eigene Gruppendynamik gibt.“ Mal wirkte diese Dynamik motivierend, mal führte das Ganze dazu, dass die Gruppe unkon-

zentriert war. „Beeinflussen konnte ich das noch nicht. Aber mich interessierte, was dahintersteckt. Und so beschäftigte ich mich mit dem Mental-Coaching.“ Dabei stieß sie unter anderem auf das NLP, das „Neuro-linguistische Programmieren“. Sie erfuhr in Kursen und Weiterbildungen etwas über moderne Hypnosetherapien, Fantasiereisen über das Vorstellen von Zielen, die man erreichen will. Im vergangenen Jahr nahm Kathrin Scheel dann an einer Wingwave-Ausbildung teil. Dabei handelt es sich um ein Verfahren, mit dem man in bestimmten Situationen abgerufenen Höchstleistungen abrufen kann. So ausgebildet hilft sie nun Sportlern des TSC.



Kathrin Scheel hilft Sportlern auch vor Wettkämpfen. Foto: BW

„Begonnen habe ich damit zunächst bei den Synchronisläufern. Später habe ich dann auch Eiskunstläufer gecoacht“, erzählt Kathrin Scheel. Inzwischen unterstützt sie auch Marathonläufer, Schwimmer, Ruderer und Fußballvereine. Es sind vor allem Jugendliche und junge Erwachsene, um die sie sich kümmert. Während Einzelsportler vor allem motiviert werden, ihre gesteckten Ziele zu erreichen, werden Mannschaften in erster Linie auf ein gemeinsames Ziel eingeschwo- ren. „Wenn in einer Mannschaft einige den Sieg wollen, andere aber meinen, Dabei sein ist alles“, dann kann man natürlich als Mannschaft keine Höchstleistungen erzielen“, erläutert

Kathrin Scheel. „Für mich kommt es dann darauf an, die gesamte Mannschaft für ein realistisches Ziel zu motivieren.“ Um möglichst viele Sportler zu erreichen, bietet Kathrin Scheel im Berliner TSC immer wieder Seminare an, in denen sie auch ihre Arbeit vorstellt. Außerdem arbeitet sie ehrenamtlich als Dozentin in der Akademie des Berliner Turnerbundes, um Trainer und Sportler über die Möglichkeit des Erfolgs-Coachings zu informieren. Sportler und Mannschaften, die mehr darüber wissen wollen, können mit Kathrin Scheel per E-Mail an kathrinscheel@t-online.de oder unter ☎ 0160 99 35 44 99 Kontakt aufnehmen. **BW**