

Mehr Leistung durch unschlagbares Duo

Die Rede ist von Glaube und Wille. Beide sind unschlagbar, wenn es um große sportliche Leistungen geht. Kein erfolgreicher Sportler kommt ohne dieses Duo aus. Ganz im Gegenteil werden erfolgreiche Sportler sogar vor allem auf diese beiden Gefühle setzen, um in Wettkämpfen zu siegen, neue Leistungsmarken zu erreichen und überhaupt, um die Konkurrenz weit hinter sich zu lassen.

Jetzt aber von Anfang an: Glaube und Wille sind eine Einheit. Beide gehören zueinander, um voranzukommen. Wenn du die 10 Wiederholungen einer Übung nicht machen willst, bringt dich auch der Glaube deiner Fähigkeit dazu nicht weiter – denn du handelst ja gar nicht erst. Ohne Handlung aber bleibst du stehen auf einer Leistung, bewegst dich nicht – wirst nicht erfolgreich sein. Stillstand ist im Sport gleichzeitig ein Rückschritt, denn ohne Frage wirst du deine körperlichen Leistungen irgendwann wieder verlieren, wenn du nicht handelst, nicht vorwärtskommst. Wenn du zwar den Willen hast, aber keinen Glauben zum Erfolg – bist du genauso zum Scheitern verurteilt. Zum Scheitern, ganz genau. Denn ohne Glauben gibt es keinen Enthusiasmus. Ohne Enthusiasmus keine Begeisterung und ohne Begeisterung, keine Leidenschaft. Schon mal versucht, ohne Leidenschaft einen Marathon zu laufen? Jeder einzelne Kilometer ist eine absolute Qual.

Glaube und Wille im Mentaltraining Sport

Das Zusammenspiel von Glaube und Wille als Duo ist klar, oder? Wie wendest du diese beiden wichtigen Bausteine jetzt im täglichen Training an? Im Mentaltraining Sport lernst du, neben dem Körper auch jederzeit deinen Geist zu trainieren. Denn der muss genauso trainiert werden, sich entwickeln und nach neuen Zielen greifen, um dich deinen gesteckten Zielen näher zu bringen. Nein, hier geht es nicht um Schulwissen oder dergleichen, sondern um gezielte Mentaltrainings, die dir bei der Fokussierung, der Konzentration und der Wahrnehmung helfen werden.

Mit dem Willen und dem Glauben an deine Fähigkeiten ist es ja, leider, noch nicht getan. Jede Übung muss zigmal wiederholt werden, bis alle Abläufe, bis die Technik verinnerlicht ist und richtig sitzt. Ein Tennisspieler übt nicht umsonst viele Stunden lang den Aufschlag, nicht wahr? Mentaltraining Sport unterstützt dich genau dabei: Statt ausschließlich den Körper zu trainieren, fängst du erstmal mit dem Geist an. Wenn dein Kopf jeden Abschlag, jede Drehung und jede Bewegung schon im Geist zigmal durchgespielt hat, dann folgt dem der Körper ganz automatisch. Für solche Mentaltraining Sport Sitzungen brauchst du aber wiederum: Glaube und Wille. Den Glauben, dass dein Geist dem Körper die Wege vorgeben kann und den Willen, dass du dich auf diese Übungen einlässt.

Im Profibereich werden übrigens oft Mentaltrainer oder Mentalcoaches dazu geholt, die sich um genau das kümmern und die volle Leistungsfähigkeit der Spitzensportler durch Übungen im Mentalbereich herausfordern.

Eine Übung zum Ausprobieren:

1. Du nimmst ein dir bevorstehendes Ziel, welches du erreichen willst, an dem du aber vielleicht schon einmal gescheitert bist.
2. Setze dich aufrecht hin und lege deine beiden geöffneten Handflächen über deine Oberschenkel locker in die Luft. Wie eine Waage.
3. Benenne und setze die Gefühle „Glaube“ und „Wille“ jeweils auf eine Hand.
4. Beobachte dann in Verbindung tretend mit deinem zu erreichenden Ziel, welches Gefühl stärker und welches schwächer ist.
5. Stelle dir dann die Frage: „Was braucht es noch für das ein oder andere, um ins Gleichgewicht zu kommen?“
6. Addiere das noch „Fehlende“ geistig dazu.
7. Wenn du den Glauben und den Willen auf gleiche Höhe gebracht hast, dann sauge dieses Gefühl der Einheit und Kraft in dir auf und programmiere dich für dein Ziel.
8. Geh voller Glaube und Wille deinen Weg.

Nimm dir einen ruhigen Moment und probiere es aus. Garantiert kannst du dich im Anschluss an diese einzelne, kleine Übung kaum noch davon abhalten, dich diesem Ziel zu widmen - und es endlich zu erreichen!

Möchten Sie mehr über das Mentaltraining Sport erfahren, besuchen Sie mich auf meiner Webseite www.mental-coach.com. Unter www.mental-training-sport.com finden Sie außerdem meinen kostenfreien Insider Report „Mentaltraining Sport“ zum Download bereit. Ich freue mich auf Ihren Besuch.

Viel Spaß wünscht Ihnen

Ihr Mental Coach Christoph Kleinbeck