

Mentales Training im Leistungssport – Teil 2

Ein Praxisbuch für SportlerInnen, TrainerInnen & Eltern

von Dr. Kai Engbert & Dr. Tom Kossak



NEUER SPORTVERLAG

Mentales Training erleben 20



Einleitung	22
Starker Arm	23
Heißer Stuhl	24
Das mentale Ei, Teil 1	26
Das mentale Ei, Teil 2	27
Shame Attack	28
Display Deathmatch	29

Vorstellungstraining 30



Einleitung	32
Beobachten & Beschreiben	39
Vorstellungen kennenlernen	40
Lebendig vorgestellt	42
Feeling fürs Kopfkino	43
Die Zeitschiene	44
Bewegungen in Metaphern	46
Bilder sortieren	47
Schau genau	48
Sag dir, wie's geht!	49
Dem Spürsinn vertrauen	50
Mein Performance-Film	51
Die mentale Taktiktafel	52
Ich fühle mich wie ... (Gastautorin Nina Nittinger)	54
Time of My Life	56
Das Ziel vor Augen	57
Dark Side of Imagery (Gastautor Dr. Christian Heiss)	58
PURE Emotion	59

Emotionen spüren & steuern 60



Einleitung	62
Sag's mit Emojis	64
Emotionspantomime	65
Emotionsradar	66
Die Emotionsmesslatte	67
Der Emotionsvulkan	68
Die ABER-Analyse	69
E-Motion (Gastautor Simon Kohl)	70
Ich kann auch anders	71
Die 4-7-8-Atmung	72
Mönch oder Monster?	73
So tun als ob	74
My Winner Places	75
Die 5-4-3-2-1-Technik	76
Kopfkino fürs Feeling	77
Emotion-Beat	78
Der ABER-Plan	79

Fokus & Gelassenheit 80



Einleitung	82
Achtsam oder abgelenkt?	85
Genusstraining	86
Das Atemexperiment	87
Achtsam trainieren	88
Zentrieren	89
Mein(e) innere(r) BeobachterIn	90
Love it, Change it, Leave it	91
Quäl dich, du Sau!	92
Auf Abstand zur Denkmachine	93
Die Gedanken-Demo	94
Mein Gelassenheits-Mantra	95
Die Eis-Challenge	96
Selbst-Mitgefühl	98
Ich Sorge für mich	99
Was treibt mich an?	100
Werten folgen	101

Selbstvertrauen

102



Einleitung	104
Kompetenzwippe	106
Die 50/50-Regel	107
Raus aus der Komfortzone!	108
Stärkentagebuch	109
Trau dich!	110
Werbung für mich selbst	112
Ich bin ich	113
Meine Säulen im Leben (Gastautor Simon Kohl)	114
Der Blick zurück (Gastautor Simon Kohl)	115
Selbstgespräche vorbereiten	116
Mein inneres Team	118
Teambuilding fürs innere Team	119

Wettkampfmanagement

120



Einleitung	122
Thinking-Box & Playing-Box	125
Die Ablenkungs-Impfung	126
Mein inneres Go!	128
Meine Wettkampfcheckliste (Gastautor Moritz Anderten)	130
Performance-Cocktail	131
Performance-Tunnel	132
Groove dich ein	134
Performance-Protection (Gastautor Moritz Anderten)	135
Auf Kurs bleiben	136
Den Wettkampftag managen (Gastautor Moritz Anderten)	137
Back to Business (Gastautor Walter Wölfle)	138
Triple-A-Timeout	139
Cool down!	140
Mut zum Blues	141
Club der LoserInnen	142
Schatzkiste & Mülleimer	144
Woran lag's?	146

Erholung & Regeneration 148



Einleitung	150
Mein Energietank	154
Der Recovery-Score (Gastautor Dr. Lutz Graumann)	157
Schlaf	158
Wind-down-Ritual (Gastautor Dr. Lutz Graumann)	160
Sleep-Score (Gastautor Dr. Lutz Graumann)	161
Ernährung	162
Der Ernährungsführerschein	164
Das Ernährungsprotokoll (Gastautorin Helena Engel)	166
Type, Timing, Total (Gastautorin Helena Engel)	168
Hintergrundinfo: Probleme mit dem Essen (Gastautorin Dr. Brit Wilsdorf)	170
Mentale Erholung	173
Richtig runterkommen	174
Entspann dich mal!	176
Body-Scan	177
Körperliche Erholung	178
Rock 'n' Roll	179
Hot & Cold	180
Move it!	181
Meine Yoga-Routine (Gastautorin Katharina Brinkmann)	182

Verletzung & Rehabilitation 184



Einleitung	186
Stabil von Anfang an	190
Struktur gibt Halt	192
Mein Rehaprotokoll	193
#comebackstronger	194
Reise zum Schmerzort (Gastautorin Sofie Bergfeld)	195
Fallbeispiel: Hypnotherapeutische Intervention bei Schmerzerleben (Gastautor Simon Kohl)	196
Kraftort	197
Healing Imagery	198
Take the Next Step	199
Im Kopf am Ball bleiben	200
Mein Körper ist stark	201
Teambuilding mit dem Körper	202
TEAMPOWER in der Verletzungsphase	203

Teamgeist	204
	
Einleitung	206
Alberner August	208
Team-Tandem (Gastautorin Dr. Kathrin Staufenbiel)	209
Mein Weg ins Team	210
Soziogramm	211
Herausforderungen schaffen	212
Das Konfliktgespräch	214
Team-Solution-Mirror (Gastautor Vincent Rödel)	216
Regeln, damit WIR erfolgreich sind (Gastautorin Dr. Kathrin Staufenbiel)	217
Unser Team als SuperheldInnen	218
Identitätspyramide	219
Teamziele	220
Ich mache UNS stärker	222
Behind the Back (Gastautor Vincent Rödel)	223
Lessons Learned	224

Ich als TrainerIn	226
	
Einleitung	228
Mein(e) beste(r) TrainerIn	230
Under Pressure!	231
Meine Stresskarten (Gastautor Dr. Sebastian Altfeld)	232
Der sicherere Stand	234
Das Auge hört mit	235
Aktiv zuhören	236
Feedback-Toolbox	238
Fragen statt sagen	240
Let's Talk about ...	241
DiktatorIn oder DemokratIn	242
Führung auf ZAK!	243
Come as You are ...	244
Von WasserträgerInnen und TeammanagerInnen	246
No Pressure, No Diamonds?	248

Anhang	250
Gastautoren	250
Fußnoten	252
Quellenverzeichnis	254
Impressum, Danksagung, Bildnachweis	260

Vorstellungstraining



Anleitungen

- 3-1 Vorstellungen kennenlernen
- 3-4 Ich fühle mich wie ...
- 3-5 Time of My Life



Arbeitsblätter

- 3-2 Die Zeitschiene
- 3-3 Bewegungen in Metaphern
- 3-6 Das Ziel vor Augen
- 3-7 PURE Emotion

Emotionen spüren & steuern



Anleitungen

- 4-9 Mönch oder Monster?
- 4-11 Die 5-4-3-2-1-Technik
- 4-12 Kopfkino fürs Feeling



Arbeitsblätter

- 4-1 Sag's mit Emojis
- 4-2 Emotionsradar
- 4-3 Die Emotionsmesslatte
- 4-4 Der Emotionsvulkan
- 4-5 Die ABER-Analyse
- 4-6 E-Motion
- 4-7 Ich kann auch anders
- 4-8 Mönch oder Monster?
- 4-10 My Winner Place
- 4-13 Der ABER-Plan

Fokus & Gelassenheit



Anleitungen

- 5-1 Zentrieren
- 5-6 Die Gedanken-Demo
- 5-8 Mein Gelassenheitsmantra



Arbeitsblätter

- 5-2 Mein(e) innere(r) BeobachterIn
- 5-3 Love it, Change it, Leave it
- 5-4 Quäl dich, du Sau!
- 5-5 Auf Abstand zur Denkmaschine
- 5-7 Mein Gelassenheitsmantra
- 5-9 Werten folgen

Selbstvertrauen



Anleitungen

- 6-6 Der Blick zurück



Arbeitsblätter

- 6-1 Kompetenzzippe
- 6-2 Die 50/50-Regel
- 6-3 Raus aus der Komfortzone!
- 6-4 Werbung für mich selbst
- 6-5 Meine Säulen im Leben
- 6-7 Mein inneres Team
- 6-8 Teambuilding fürs innere Team

Wettkampfmanagement



Arbeitsblätter

- 7-1 Thinking-Box & Playing-Box
- 7-2 Die Ablenkungs-Impfung
- 7-3 Meine Wettkampfcheckliste
- 7-4 Performance-Cocktail
- 7-5 Performance-Tunnel
- 7-6 Groove dich ein
- 7-7 Performance-Protection
- 7-8 Auf Kurs bleiben
- 7-9 Den Wettkampftag managen
- 7-10 Triple-A-Timeout
- 7-11 Cool down!
- 7-12 Mut zum Blues
- 7-13 Schatzkiste & Mülleimer
- 7-14 Woran lag's?

Erholung & Regeneration



Anleitungen

- 8-10 Body-Scan
- 8-11 Meine Yoga-Routine:
Routine 1 – Wirbelsäule
- 8-12 Meine Yoga-Routine:
Routine 2 – Beine und Hüfte
- 8-13 Meine Yoga-Routine:
Routine 3 – Schulter und Nacken



Arbeitsblätter

- 8-1 Mein Energietank: Tankanzeige
- 8-3 Mein Energietank: Übersicht
- 8-4 Der Recovery-Score
- 8-6 Sleep-Score



Handout

- 8-2 Mein Energietank:
Energieförderanten
- 8-5 Checkliste für einen guten Schlaf
- 8-7 Der Ernährungsführerschein:
Quizfragen
- 8-8 Der Ernährungsführerschein:
Urkunde
- 8-9 Das Ernährungsprotokoll

Verletzung & Rehabilitation



Anleitungen

- 9-5 Reise zum Schmerzort
- 9-6 Kraftort
- 9-7 Healing Imagery



Arbeitsblätter

- 9-1 Stabil von Anfang an
- 9-2 Struktur gibt Halt
- 9-3 Mein Rehaprotokoll
- 9-4 #comebackstronger
- 9-8 Teambuilding mit dem Körper

Teambuilding



Arbeitsblätter

- 10-1 Mein Weg ins Team
- 10-2 Soziogramm
- 10-4 Identitätspyramide



Handout

- 10-3 Das Konfliktgespräch

Ich als TrainerIn



Arbeitsblätter

- 11-1 Mein(e) beste(r) TrainerIn
- 11-2 Meine Stresskarten, Teil I
- 11-3 Meine Stresskarten, Teil II
- 11-4 Under Pressure!
- 11-5 Das Auge hört mit
- 11-8 DiktatorIn oder DemokratIn
- 11-9 Führung auf ZAK!



Handout

- 11-6 Fragen statt sagen
- 11-7 Let's Talk about ...
- 11-10 Come as You are ...

Übungsblätter zum Download

Alle Anleitungen, Arbeitsblätter und Handouts in diesem Buch gibt es als Druckvorlage zum Download.

Den Download-Link finden Sie auf Seite 249.

