

Die richtige Einstellung

Auch bei Verletzungen muss diese stimmen

Von Holger Jungandreas

Verletzungen machen sich nicht nur durch psychische Schmerzen bemerkbar, auch mental sind sie vorhanden. Hier kann das Mentaltraining gegensteuern und dem Sportler dabei helfen, seine Einstellung gegenüber der Verletzung ins Positive zu verändern. Hierbei geht es zunächst darum, das Vertrauen zwischen Coach und Spieler aufzubauen.

Das Mentaltraining während der Aufbauphase nach einer Sportverletzung befasst sich zunächst mit der inneren Grundeinstellung des Sportlers. Welche Muster beziehungsweise Prägungen liegen zu den Themen „Krankheit/Verletzung“, „Sport“, „Heilung“ oder aber auch „Glück“, „Erfolg“ und „Leistung“ vor und vor allem wie sind sie entstanden? Dies versucht man innerhalb von Coachingsitzungen herauszufiltern.

Rahmen des Coachings erfolgt erst die Phase der Vertraulung. Zwischen Mentaltra-

ner und Sportler muss eine positive Beziehung aufgebaut werden. Unbedingtes Vertrauen zum Coach ist unabdingbare wechselseitige Voraussetzung. Der Coach/Mentaltrainer baut dazu in der ersten Sitzung den sogenannten „Rapport“ auf. Sportler und Coach sollen sich wohlfühlen, es wird eine entspannte Atmosphäre geschaffen. Nur durch gegenseitiges Vertrauen kann eine langfristige notwendige Öffnung des Sportlers ermöglicht werden.

Entspannung als Gegenteil von Verkrampfung. Die Öffnung des

Sportlers soll Informationen aus der Kindheit und Jugendzeit des Sportlers liefern. So kann der Coach sich einen Überblick über die Entwicklung der Grundeinstellung machen.

Im Gespräch werden schnell Glaubenssätze deutlich, die hemmend auf einen schnellen und effektiven Heilungsprozess innerhalb der Phase der Rekonvaleszenz wirken können.

Wurden diese hemmenden Glaubenssätze herausgefiltert („evolutioniert“), werden neue, positive, energiegelbende Glaubenssätze er-



Holger Jungandreas ist Mentaltrainer beim SV Eintracht Trier und schreibt ab sofort hier über seine Erfahrungen in der täglichen Arbeit mit den Spielern und wie Mentaltraining angewendet wird. Foto: privat

arbeitet. Ein Muskeltest aus der Kinesiologie („Delta-Test“) hilft diese individuellen, sogenannten „Affirmationen“ zu finden. Der Sportler erhält so sein persönliches Motto, das ihn fortan, Tag und Nacht, stets begleiten wird. Es wird in Fleisch und Blut übergehen.

Verschiedene Interventionsmöglichkeiten wie Entspannungsverfahren, Hypnose, die sog. Wing Wave Technik, Visualisierungsverfahren unter anderem können ne-

gative Emotionen auflösen und durch positive Emotionen und Energie (Motivation) ersetzt werden. Sogar Traumata können positiv beeinflusst werden.

Fortsetzung folgt!

Eifel-D...
will be
endlich