

In eigener Sache:

Neuer 11ER-Kolumnist Mentalcoach Holger Jungandreas

## „Der tollste Job der Welt“

Holger Jungandreas ist Mentaltrainer beim SV Eintracht Trier

Das Wort mental gab es zu meiner Zeit als Spieler gar nicht. Nur eine Zahnpasta, die so ähnlich hieß“, frozelte Schalke Ex-Manager Rudi Assauer einst. Doch die Zeiten haben sich geändert. Mittlerweile greifen immer mehr Fußballmannschaften auf die Dienste von Mentaltrainern und Psychologen zurück. Einer davon ist Holger Jungandreas, seines Zeichens Mentalcoach der Jugendabteilung beim SV Eintracht Trier und ab sofort Kolumnist beim 11ER-Fußballmagazin.

Viel Spaß unterschätzt, aber immer mehr im Kommen: Mentaltraining im Fußball. Das dachte sich auch Holger Jungandreas. Der Diplom-sportlehrer absolvierte 2008 die Ausbildung zum Mentaltrainer. „Irgendwas hat noch gefehlt. Mir wurde bewusst, dass man nicht allein durch körperliches Training gesund und fit wird. Der Kopf gibt dem Körper vor, wohin es geht“,

sagt der Trierer und wollte einen Schritt weiter. „Ich dachte immer, dass es toll wäre, wenn man durch ein spezielles Training gesund wer-

den könnte. Aber die mentale Einstellung spielt die entscheidende Rolle!“ Nach 25 Jahren Jugend-trainer-tätigkeit ist er seit 2011 nebenberuflich bei der Trierer Ein-tracht Mentalcoach und macht die Spieler fit – körperlich wie psychisch. Hauptberuflich ist Jungandreas Geschäftsführer des Gesundheitspark Trier e.V.

Jungandreas untersucht beispiels-weise chronischen Zerrungen, die scheinbar ohne Grund auftreten und versucht gemeinsam mit dem



Holger Jungandreas ist Mentaltrainer bei der Trierer Eintracht. Zuvor war er über 20 Jahre Jugendtrainer und ist dem Fußball stets verbunden geblieben. Ab sofort schreibt er Kolumnen für den 11ER. Foto: Jungandreas

nicht“. Diese werden in ein posi-tives, aufbauendes und vor allem persönliches Motto umgewan-delt“, sagt der Mentaltrainer. „Die Spieler müssen bei mir eine men-tale Hürde überspringen“, betont Jungandreas.

Ist diese Hürde gemeistert, ermit-telt er mit dem Spieler, wann die-ser wieder spielen kann. Die Daten werden mittels eines sogenannten

kinesiologischen Tests überprüft. „Die Jungs sind sehr dankbar und seiner regelmäßigen Kolumne in-formiert der Mentalcoach über all-tägliche Begegnungen mit den Spielern, gibt Tipps für Trainer oder berichtet, warum Mentaltraining im Fußball immer wichtiger wird.

Es geht mir immer um die Jungs“, betont Jungandreas, der nach ei-ner Aussage den „tollsten Job der Welt“ ausübt.