

Mit dem richtigen Mindset zum Erfolg

Mentale Stärke und Optimismus spielen im Spitzensport eine zentrale Rolle. *Interview von Simone Leicht*

Seit rund 20 Jahren begleitet Jörg Wetzel Spitzensportler und ist unter anderem auch als Olympiapsychologe tätig. Er weiss, worauf es im Training ankommt.

Herr Wetzel, in Ihrer Arbeit als Sportpsychologe beraten Sie einzelne Athleten, Teams und auch Coaches – was ist dabei Ihre grösste Herausforderung?

Ganz allgemein gesagt ist das, immer wieder eine gute Mischung zwischen den individuellen Anliegen und gesetzten Zielen zu finden und eine möglichst maximale Wirksamkeit zu erreichen. Es geht im Sport ja nicht ausschliesslich um die Leistungsoptimierung, sondern auch um die Persönlichkeitsentwicklung. Hier schwingen immer sehr viele persönliche Themen mit, die von spannend bis hochbrisant reichen können.

Ist Optimismus wichtig in Ihrer Arbeit?

Optimismus ist extrem wichtig. Wir arbeiten ressourcen- und zielgerichtet. Die Orientierung am Erfolg, an der Zuversicht, am Positiven ist matchentscheidend. Zumal wir wissen, dass das positive Denken viele verschiedene positive Effekte auf das Wohlbefinden, auf den Selbstwert und damit die Zielerreichung hat.

Zum Erfolg gehört auch Misserfolg – wie gehen Sie persönlich damit um? Was raten Sie Ihren «Schützlingen», um aus Misserfolgen Lehren ziehen zu können? Misserfolg gehört zum Leben. Er ist natürlicher Gegensatz und ständiger Begleiter. Um sich mit ihm emotional auseinanderzusetzen, braucht es zunächst einmal eine gewisse Distanz und erst anschlies-

send eine Analyse, weshalb etwas nicht wie geplant geklappt hat. Ich rate meinen Sportlern, sich diese Distanz unbedingt zu gewähren, denn nur so ist es möglich, alle aufkommenden Gefühle zuzulassen und auszuleben. Ist diese Phase abgeschlossen, ist es möglich, neutral zu analysieren und sich wieder Ziele zu setzen.

Genügt Optimismus bei Wettkämpfen oder können diese nur mit ausgebildeter mentaler Stärke gemeistert werden? Was ist der Unterschied?

Von mentaler Stärke gibt es unzählige Definitionen. Man könnte Resilienz als Synonym für mentale Stärke nennen – und Optimismus ist ein Teil davon. Optimismus alleine genügt nicht, um einen Wettkampf zu meistern. Es ist notwendig, sich mit tiefgehenden Interventionen auseinanderzusetzen, um die positive Haltung realistisch und individuell zu definieren und dauerhaft und authentisch zu festigen. Reiner Zweckoptimismus nach dem Motto «heute ist ein schöner Tag, ich kann das» ist zwar ein Anfang, genügt aber bei Weitem nicht, da er nur oberflächlich ist. Um echte und funktionierende Leitsätze zu definieren, sind psychologische und psychotherapeutische Methoden notwendig, mit denen man bis zum Kern vordringen kann. Wenn ein Sportler sich diese Leitsätze erarbeiten kann, ist dies bereits der erste Teil der Lösung für den Erfolg.

Mentale Stärke erfordert viel Training und Wille. Kann jeder sie erlernen?

Absolut. Sicher gibt es dabei verschiedene Voraussetzungen; zum Beispiel anerzogene und erworbene Verhaltensmuster, die die Persönlichkeit und damit die Fähigkeit

zum Training der mentalen Stärke prägen. Der «Rucksack», den jeder von uns mit sich trägt, wiegt unterschiedlich schwer. Es gibt Menschen, die sind sehr unterstützend in einem vertrauensvollen Umfeld aufgewachsen, was hilft, Hindernisse gut zu meistern. Demzufolge verfügen sie über stärker ausgeprägte Resilienz. Andere hatten eine schwierigere Vergangenheit und müssen vermehrt daran arbeiten, ihr positives Potenzial zu wecken. In beiden Fällen ist mentale Stärke oder eben Resilienz lern- und trainierbar. Belastet man sich selbst mit negativen Gedanken, Zweifeln und Angsthaltungen, dann ist dies eine sehr grosse Hypothek, gegen die man etwas machen muss und kann.

Die mentale Gesundheit ist leider immer noch ein Thema, über das man in unserer Leistungsgesellschaft nicht so gerne spricht. Inwiefern gehen Sie in Ihren Coachings auf das Thema «Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper» ein?

Aus der Theorie des «Embodiments» weiss man, dass die Körpersprache sich direkt auf die seelische Gesundheit niederschlägt und umgekehrt. Die geistige Gewinnerhaltung zeigt sich deshalb nicht nur in der aufrechten Haltung, sondern auch in positiver und starker Körpersprache, in der Mimik und Gestik, der Art Aufgaben anzupacken, der Formulierung von Aussagen und der gesamten Kommunikation. Würde man mentale Stärke noch detaillierter definieren, dann könnte man sagen, dass eine mental starke Person es schafft, einen optimalen Leistungsstatus zu erreichen, unabhängig von äusseren oder aktuellen persönlichen Faktoren. Dieser optimale Leistungsstatus ist zum einen über die mentale Ebene durch



Stärkt High Performer mental: Jörg Wetzel.

E. Michel

Gedanken und Visualisierungen steuerbar, zum anderen aber auch auf der körperlichen Ebene.

Reicht es dann, sich jeden Tag im Spiegel anzulächeln? Oder benötigt man für echte Veränderungen einen Coach?

Jeden Morgen zu lächeln, dankbar zu sein, für das, was man hat, und zu sich selbst zu stehen, ist sicher nicht falsch. Wenn man aber eine depressive Phase hat, wird das nicht ausreichen. Denn dann ist das Verhalten vor dem Spiegel nicht kongruent mit der inneren Stimmung. In solchen Situationen braucht es eine tiefere Auseinandersetzung mit den persönlichen Hintergründen, um sich ehrliche, attraktive und anwendbare Leitsätze zu erarbeiten, die einen Effekt haben können.

Kommt es häufiger vor, dass Athleten eine depressive Phase durchleben?

Bei Athleten entspricht die Verteilung von Depressionen oder Essstörungen im

Grossen und Ganzen der Normalbevölkerung.

Das Schlagwort «Übertraining» taucht vermehrt in der Presse auf. Ist dies rein körperlich oder psychisch?

Körper und Psyche sind nicht trennbar. Beim Übertraining sprechen wir im Sport vom «Overloading». Dies entspricht nicht ganz dem Zustand, der im Allgemeinen als Burn-out bezeichnet wird, da beim Sport die Stresshormone Adrenalin und Cortisol über die Bewegung abgebaut werden können. Aber wir haben Sportler, die sind komplett unauffällig, trainieren normal und plötzlich können sie nicht mehr. Bei der Untersuchung aller Blutwerte stellt sich dann keine Anomalie heraus. Physiologisch ist nichts nachzuweisen, aber wenn wir einen Motivations- und Befindlichkeitstest machen, stellt sich heraus, dass sie sich in einer Phase des «Overloading» befinden. Erstaunlich ist dabei, dass sich der Erschöpfungszustand hier nur auf der psychischen Ebene nachweisen lässt, nicht aber körperlich.

Stellen Sie fest, dass Erschöpfungsstände zunehmen?

Es ist schon ein Zeichen unserer Leistungsgesellschaft, dass der Druck immer mehr steigt und die Belastungen zunehmen. Viele Menschen nehmen sich keine echte Zeit mehr für sich, schlafen weniger und kommen nicht mehr zur Ruhe. Man sollte sich, nachdem man etwas erreicht hat, auch einmal wieder zurücklehnen.

Jörg Wetzel ist Autor des Buches «GOLD – mental stark zur Bestleistung». Neben seiner Arbeit als Sportpsychologe nutzt er seine langjährige Erfahrung, um Firmen als Business-Coach zu beraten und zu unterstützen.

Exportfinanzierung

Mit uns kennt Ihr Auslandsgeschäft keine Grenzen

Auch bei der **Exportfinanzierung** führt Ihr Weg direkt zu UBS: Mit attraktiven Lösungen für Sie als Verkäufer und Ihre Käufer. Bei Bedarf auch mit Risikoschutz der Schweizerischen Exportrisikoversicherung SERV. Für eine abgesicherte Finanzierung über alle Grenzen hinweg.

ubs.com/auslandsgeschaeft

