

Der Kopf entscheidet über Sieg oder Niederlage. Spitzensportler trainieren schon seit Jahrzehnten nicht nur den Körper, sondern auch ihre mentale Einstellung. Auch im Berufsleben können wir uns die Erfolgstechniken aus dem Sport zunutze machen: Fokussieren der Aufmerksamkeit, Visualisieren und das Einüben positiver innerer Dialoge führen ans Ziel.

# Mentaltraining: Erfolgsrezepte aus dem Sport beherzigen

Text **Michael Harth**

Wie oft passiert es Ihnen, dass Sie an einer Arbeit sitzen und gleichzeitig kreisen die Gedanken schon um die nächsten Aufgaben, die es zu erledigen gilt? Wenn äussere Reize wie Social Media, neue E-Mails, Werbung und Informationen auf uns einprasseln, ist die Gefahr recht gross, dass wir den Überblick verlieren und uns nicht auf das Wesentliche konzentrieren können. Die Folge: Wir fühlen uns verloren und erledigen nicht das, was wir geplant hatten.

**In der Fokussierung liegt die Kraft**  
Hier bietet sich eine Technik aus dem Sport als Anti-Verzettelungs-Medizin: Den Fokus der Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, ist eines der Schlüsselrezepte des Mentaltrainings. Die Aufmerksamkeit gleicht dabei dem Lichtstrahl einer Taschenlampe, deren Streuung oder Bündelung man je nach zu erledigender Aufgabe verstellt.

Wenn der Fokus der Aufmerksamkeit eng gehalten wird und auf eine einzige Sache oder eine Handlung ausgerichtet ist, spricht man von Konzentration. Der Fokus kann hierbei nach aussen gerichtet sein wie bei der Arbeit oder einer sportlichen Leistung oder nach innen wie bei Yoga (Atmung) oder bei der Meditation. Tennisspieler etwa haben einen engen äusseren Fokus, wenn sie beim Schlag nur den Ball anschauen und alles andere ausblenden.

### **Auf- und Ablenden je nach Bedarf**

Einen weiten Fokus haben wir beim Distribuieren; es kommt zum Zug, wenn der Fokus der Aufmerksamkeit weit ist, wenn ich mir einen Überblick verschaffen will. So wie ein Spielmacher, der das ganze Spielfeld überschauen muss, um den entscheidenden Pass spielen zu können. Wir sind es uns gewohnt, den Fokus blitzschnell zwischen weit und eng zu wechseln, die Kunst besteht aber darin, den Fokus im richtigen Moment und für die nötige Dauer bewusst so auszurichten, dass wir unser Ziel erreichen.

Diese Fähigkeit lässt sich mit einer kleinen Übung schulen. Stellen Sie sich mehrmals täglich innerlich die Frage: «Worauf richte ich gerade die Aufmerksamkeit?» Das schärft innert kürzester Zeit die bewusste Wahrnehmung für

Ihren Fokus und schon haben Sie mit dem Mentaltraining für die Aufmerksamkeitsregulation begonnen.

### **Den Fokus auf das Gute legen**

Eine weitere nützliche Übung besteht darin, mit einer Aufmerksamkeitsfokussierung am Morgen in den Tag zu starten:

- Fokussiere dich auf deine Atmung.
- Stelle dir die Frage: «Was ist gut in meinem Leben?»
- Was ist gut in meinem Leben? Verbinde diese Frage mit der Atmung. Beim Einatmen die Frage stellen, mit dem Ausatmen den eigenen Namen sagen.
- Was möchtest du von diesem Tag? Möchtest du ruhig, voller Vertrauen, selbstsicher sein oder etwas anderes? Sage dir, was du möchtest: «Ich möchte heute (z.B. voller Energie sein) sein»
- Fokussiere dich auf dein Ziel, das was du heute möchtest mit dem Einatmen, mit dem Ausatmen sage deinen Namen.



### **AUF KURS BLEIBEN**

#### **Mentaltraining in Beruf und Alltag**

Mentale Strategien erfolgsorientiert anwenden

#### **Entscheidungen treffen**

Rasch die richtigen Entscheide fällen lernen

#### **Coaching für Führungsfachleute**

Ziel- und ressourcenorientiertes Einzelcoaching

**Anmelden: [eb-zuerich.ch/sinn](http://eb-zuerich.ch/sinn)**

Ein zweites Schlüsselement im Mentaltraining sind Visualisierungstechniken: Sowohl das Ziel, das ich erreichen möchte, als auch der Weg dorthin lassen sich visualisieren. Bei Skirennen zeigt sich das wunderbar, wenn sich die Rennläufer kurz vor dem Start aufwärmen. Mit geschlossenen Augen fahren sie vor ihrem inneren Auge die Ideallinie der Strecke ab. Indem Sie gleichzeitig auch

---

die dazu nötigen Körperbewegungen ausführen, wird der Effekt des Visualisierens nochmals deutlich verstärkt.

### **Die beste Version vor Augen haben**

Bei der nachfolgenden Übung von Paul McKenna dient die beste Version unseres Selbst als Vor-Bild. Dieses zu visualisieren hilft, Handlungen vor dem inneren Auge immer weiter zu optimieren, gleichzeitig wird das Selbstbewusstsein gestärkt. Indem ich in Kontakt trete mit meinem authentischen Selbst, verbessern sich mein Selbstbild und mein Selbstwertgefühl. Das kann sich dann so anfühlen, als wären wir nach längerer Abwesenheit endlich nach Hause gekommen. Die Übung lässt sich bequem im Sitzen durchführen, zum Beispiel am Arbeitsplatz:

– Tiefes Ein- und Ausatmen ermöglichen es dir, dich mehr und mehr zu entspannen. Das erlaubt dir, deine Muskeln zu

lockern und deiner Phantasie freien Lauf zu lassen.

- Stell dir nun vor, dass du dir selbst direkt gegenüberstehst. Es ist die schönste, grossartigste Version von dir, die du dir überhaupt vorstellen kannst: dein authentisches Selbst.
- Schau dich als Gegenüber an und erlaube dir, dich mit deinem authentischen Selbst sehr glücklich zu fühlen. Schau dir genau an, wie dein authentisches Selbst steht und geht, atmet, lächelt und redet. Nimm wahr, wie es mit anderen Menschen spricht. Achte darauf, wie das authentische Selbst Probleme löst und sich Ziele setzt.
- Gehe nun in dein authentisches Selbst hinein und verbinde dich mit ihm (manche schlüpfen von hinten in ihr authentisches Selbst wie in einen Taucheranzug, andere lassen sich einsaugen oder sich wie bei Raumschiff Enterprise hineinbeamen). Sieh mit den Augen des authentischen Selbst,



---

**Michael Harth** coacht an der EB Zürich Führungsfachleute und erteilt Kurse für Mentaltraining, Laufbahnplanung sowie Entscheidungsfindung. Der ehemalige Rechtsanwalt für internationale Vertragsverhandlungen bei einer Grossbank zählt heute zu den Top-100-Trainern im deutschsprachigen Raum. Als ausgebildeter Coach und Organisationsberater begleitet er Unternehmen und Persönlichkeiten aus der Wirtschaft dabei, Erfolgsstrategien zu entwickeln. Mit den Methoden des Mentaltrainings kam er erstmals als Karatesportler in Kontakt.

hör durch seine Ohren und nimm wahr, wie gut es sich anfühlt, als dein authentisches Selbst zu leben!

- Beende die Neugestaltung deines Selbstbildes, indem du dir eine Minute lang vorstellst, wie sehr sich dein Leben verändern wird, wenn du immer mehr auf der Grundlage des authentischen Selbst lebst.

Schliesslich ist auch die Art und Weise, wie ich mit mir selber spreche und was ich von mir denke, massgebend dafür, wie gut ich ein Ziel erreiche – oder dafür, wie lange ich dranbleibe, wenn mehrere Versuche nötig sind. Kritische und destruktive Selbstgespräche – man spricht auch von inneren Dialogen – sind da nur bedingt hilfreich. Schon allein Sätze, die ich mir innerlich sage wie «Das klappt doch nicht. Das habe ich in der Schule schon nicht gekonnt. Du Versager!» haben eine ganz andere Wirkung als unterstützende Selbstgespräche: «Ich schaffe das! Ich bleibe dran. Es wird mir gelingen.»

Die Übung «Motivation zu einem Ziel stärken» widmet sich dem «Warum» der Zielerreichung. Sie hilft, durch das Einüben positiver innerer Dialoge allfällige Blockade zu überwinden. Sie wird am besten schriftlich durchgeführt und liefert eine Menge guter Gründe, weshalb es sich lohnt, auf ein bestimmtes Ziel hinzuarbeiten:

## DIE MOTIVATION ZU EINEM ZIEL STÄRKEN

Ich habe die notwendigen Fähigkeiten, das Ziel zu erreichen,

weil ich

weshalb ich

nachdem ich

während ich

immer wenn ich

so dass ich

wenn ich

obwohl ich

genau so wie ich