






Neueste Forenbeiträge

- "Spiel & Spaß"
Partymottos?
vor 15 Sekunden →
- "Krankheiten"
Was ist denn das!???
vor 1 Minute →
- "Sex & Erotik"
Musik für erotische Stunden...
vor 3 Minuten →
- [→ Zur Forenübersicht](#)

Neue Gesichter Jetzt Online

   ▶

Paulinha, offline
★ ★ ★ ★ ★ 12 Punkte
[→ Mehr neue Nutzerinnen](#)

Top 5 Themen

- Stars & News
Brigitte Nielsen will ein Kind! →
- Liebe & Singles
Sarah & Marc: Alles klar! →
- Mode & Beauty
Haare wie Paris Hilton →
- Baby & Familie
Oma und Opa im Wickelkurs →
- Diät & Gesund
Aberwitzige Diäten →

Mental-Power für den Alltag



Bildquelle: dpa bildfunk

Lernen von den Siegern

Seit Klinsis Nationalmannschafts-Coaching gehört es schon fast zum guten Ton, als Sportler seinen eigenen Psychologen zu haben. Schwimmerin Britta Steffen jedenfalls scheint es nicht zu bereuen. Da fragt man sich: Was können wir von den Siegern lernen?

Von Merle Wüttke

Zweimal Gold für eine deutsche Schwimmerin! Das war ungefähr so realistisch wie eine absolute Mehrheit für Kurt Beck. Nach den desaströsen Vorstellungen der Schwimmer im Wasserwürfel von Peking schien alles möglich, sogar ein gemeinsames Abendessen zwischen George W. Bush und Kim Jong-il. Aber dass eine deutsche Schwimmerin den Amis zeigt, dass das alte Europa doch noch nicht ganz so gebrechlich daher kommt – nee, das schien unmöglich. Tja, man sollte sich beim Gewinnen eben immer **ganz auf sein Ziel konzentrieren**, das empfehlen jedenfalls Sportpsychologen. Und Britta Steffen war schlau genug, nicht nur das im Kopf zu behalten, sondern ihre **Mentaltrainerin** gleich mit ans Becken zu nehmen.

Links zum Thema

- [→ Frau der Woche: Britta Steffen](#)
- [→ Zwei Goldfische liegen sich in den Armen](#)
- [→ Olympia-Blog von Britta Hofmann](#)

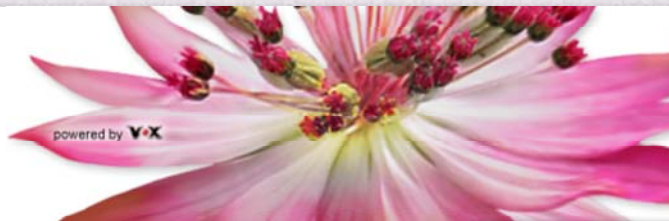
Kopf und Kraft gleich Sieg


Seit ihrem verfrühten Rücktritt nach Athen 2004 betreut Friederike Janofske die 24jährige, früher arbeitete die Psychologin bereits mit einem anderen Goldfisch, der Franzi. Und sie macht ihren Job offenbar gut. Britta Steffen gibt jedenfalls offen zu, dass sie ihren Erfolg zur Hälfte ihren Tagen auf der Couch verdankt. Medaillen und Meisterschaften gewinnt man im 21. Jahrhundert eben nicht mehr ausschließlich mit Muckis sondern auch mit Hirn.

Mental Power für den Alltag

Was sich also im Sport als ganz nützlich erweist, kann ja für das alltägliche Hamsterrad auch nicht schlecht sein, oder?! Schließlich bringt man da jeden Tag Höchstleistungen zu Stande: hetzt zwischen Job, Kita und Einkauf hin und her, versucht trotz Geschäftsterminen, die bis in die Nacht dauern, noch irgendwie sein Sozialleben auf die Reihe zu kriegen, geschweige denn die Bauchmuskeln in Form. Das Ergebnis: Man ist gestresst, ausgelaugt und leer gepumpt. Schaut sich am Abend völlig erschöpft den Sockenberg an, und fragt sich: Wofür mache ich das eigentlich? Spätestens dann sollte man sich ein kleines mentales Training gönnen.

Weiterlesen: [Tipps für den Alltag](#)



Meine Handtasche  

Name

Passwort

Mental-Power für den Alltag




Bildquelle: dpa bildfunk

Lernen von den Siegern

Ute Simon-Adorf, Autorin des Buches „Was Sie schon immer über Coaching wissen wollten?“, arbeitet als Mentaltrainerin viel mit Leistungssportlern zusammen, und weiß, wie man von ihnen lernen kann: **„Die setzen sich ein Ziel, sehen darin einen Sinn und sind dementsprechend ganz anders motiviert, das Ziel zu erreichen. Sportler verzetteln sich nicht so leicht. Sie machen einen Fehler, schauen, was sie daraus lernen können und haken ihn ab. Sie setzen einfach anders Prioritäten.“**

Sie ist überzeugt davon, dass es für jeden von uns „zu hundert Prozent sinnvoll wäre, sich coachen zu lassen. Nicht nur, wenn es mir nicht gut geht, auch wenn alles läuft, um sich selbst und den Weg, den man geht, zu bestätigen.“ Na dann, worauf warten Sie noch?!

Links zum Thema

-  [Frau der Woche: Britta Steffen](#)
-  [Zwei Goldfische liegen sich in den Armen](#)
-  [Olympia-Blog von Britta Hofmann](#)

Tipps für den Alltag

Auf ein Ziel besinnen: Sie fahren jeden Sommer in die Toskana, essen am liebsten Brassato nel latte und möchten gern auf Italienisch parlieren? Tun Sie's! Ein Blick auf das Angebot der Volkshochschule genügt. Anmelden, hingehen, fertig. Nicht reden, machen.

Rückschau halten: Die Mentaltrainerin Ute Simon-Adorf rät, jeden Tag Revue passieren zu lassen. Abends unter der Dusche, im Bett, bei einem Glas Wein. Und sich zu fragen: Was lief gut heute, wo bin ich über meine Grenzen gegangen, was tat mir gut, was nicht? Und daraus zu lernen.

Auf Körper und Geist hören: Entspannungsphasen einbauen. Das kann mal ein Spaziergang, die Lektüre eines Buchs oder ein Waldlauf sein. Aber nicht jeden Tag auf die gleiche Weise relaxen, sondern in sich hören und darauf achten, was Körper und Geist in diesem Moment wollen.

Sich motivieren: Manche Trainer arbeiten mit Bildern („Du schwimmst so schnell wie ein Hai“), andere mit Glaubenssätzen: „Du schaffst das!“. Das hilft, um sich auf das Ziel und seine Kraft zu fokussieren. Einfach Bild oder Satz suchen, der zu einem passt, an das man gerne denkt und immer wieder abrufen.


Nein sagen: Natürlich gibt es Dinge, die muss man machen. Hausaufgaben kontrollieren, Steuererklärung etc., aber manche Dinge eben auch nicht. Also, bevor man sich wieder ärgert, weil man für die Kollegin mitarbeitet – Nein sagen, Grenze setzen und sich besser fühlen.

Link zum Thema

-  [Linktipp: Homepage von Ute Simon-Adorf](#)

Neueste Forenbeiträge

"Spiel & Spaß"
Partymottos?!

vor 15 Sekunden 

"Krankheiten"
Was ist denn das!???

vor 1 Minute 

"Sex & Erotik"
Musik für erotische Stunden...

vor 3 Minuten 

 [Zur Forenübersicht](#)

Neue Gesichter Jetzt Online



Paulinha, offline
★★★★★ 12 Punkte

 [Mehr neue Nutzerinnen](#)

Top 5 Themen

Stars & News
Brigitte Nielsen will ein Kind! 

Liebe & Singles
Sarah & Marc: Alles klar! 

Mode & Beauty
Haare wie Paris Hilton 

Baby & Familie
Oma und Opa im Wickelkurs 

Diät & Gesund
Aberwitzige Diäten 