

UTE SIMON-ADORF

Marathon

ist mehr als $4 \times 10, \dots$ km

Einblicke in emotionale, praktische und theoretische Details.

Von einem Debüt beim Conergy Marathon in Hamburg und dem erfolgreichen Einsatz von Techniken aus dem Sport-Mental-Training.

Marathon ist mehr als 4 x 10,... km

Inhalt Seite

Teil 1

Wie alles begann ... Rückblick ins Jahr 2004	11
Zwei Jahre später - Der zweite Versuch	24
Der große Tag	40
Hamburg, 29. April 2007, 9 Uhr	46

Teil 2

Praktische und erprobte Tipps zur mentalen Vorbereitung für den Conergy Marathon	73
---	----

Teil 3

Einblicke in die Theorie des Sport-Mental-Trainings	83
Was bringt Mental-Training dem Sportler?	83
Welche Methoden gibt es im Mental-Training?	84
Das Imaginationstraining	85
Modeling	86
Entspannungsübungen	87
Was ist die Voraussetzung, damit Mental-Training funktionieren kann?	88
Welche Botschaft hat das Mental-Training für uns?	89

Schritt 1:

Visionsbild - Zielbild	90
------------------------	----

Schritt 2:

Welche Zielprinzipien sollte ein wirksames Zielbild umfassen?	91
Prinzip 1: Denken Sie an ein Resultat, das Sie erreichen möchten!	91
Prinzip 2: Formulieren Sie Ihr Ziel positiv	92
Prinzip 3: Bleiben Sie auf dem Boden (oder knapp darüber)!	94
Prinzip 4: Hauchen Sie Ihrem Ziel Leben ein!	95
Prinzip 5: Behalten Sie alles im Auge!	97

Schritt 3:

Der Weg zum Ziel	98
Punkt 1: Zieletappen	98
Punkt 2: Maßnahmenplan	100
Maßnahme 1: Effektives Zeitmanagement	101
Maßnahme 2: Vorbeugende Arztbesuche	102
Maßnahme 3: Ernährungsgewohnheiten überprüfen und eventuell ändern	103
Maßnahme 4: Absprachen treffen mit dem Umfeld und mit sich selbst	104
Maßnahme 5: Sinnvolles Selbstmanagement erlernen und anwenden	105
Punkt 3: Stolpersteine	106
Stolperstein 1: Der innere Schweinehund	106
Stolperstein 2: Ablenkung durch andere	108
Stolperstein 3: Ängste	110

Punkt 4: Baum mit Ebenen von Goldquellen und Stolpersteinen	112
Ebene 1: Ökologie	113
Ebene 2: Verhalten	114
Ebene 3: Zustand	115
Ebene 4: Glaubenssätze	117
Ebene 5: Werte	119
Ebene 6: Identität	121
Ebene 7: Spiritualität	123
Punkt 5: Ressourcevolle Anker	124
Anker 1: Talisman	126
Anker 2: Musik	128
Anker 3: Gedanken	130
Anker 4: Worte	132
Anker 5: Publikum	133
Anker 6: Bilder	134
<hr/>	
Auf den Punkt topfit	136
<hr/>	
Resümee	138
<hr/>	
Auslauf	139
<hr/>	
Kontakt	140
<hr/>	
Literaturverzeichnis	141
<hr/>	
Danke	142
<hr/>	
Weitere Veröffentlichungen	143
<hr/>	

einmal die eigene Familie am Straßenrand zu sehen. Wo genau das war und wie es mir so ging und was alles sonst noch so war – das erfahren Sie im nächsten Teil. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie mit mir zusammen diesen wunderbaren Lauf!

Hamburg, 29. April 2007, 9 Uhr

Alle stehen bereit. Aus dem Lautsprecher ertönt die Stimme des Starters. Er teilt uns mit, dass der erste Block bereits gestartet ist, und macht uns heiß auf unseren Start. Es wird mein Motivationslied gespielt: „Wenn nicht jetzt, wann dann? Wenn nicht wir, wer dann? Wenn nicht hier, sag mir wo und wann [...]“ Kribbelt es bei Ihnen auch? Ich spüre es wieder, dieses wunderbare Gefühl – jetzt gerade beim Schreiben dieses Textes. Und ich bin mir sicher, dass diejenigen von Ihnen, die schon einmal einen Marathon gelaufen sind, wissen, was ich meine. Und diejenigen, die noch nicht gelaufen sind, können sich vielleicht auch vorstellen, wie es ist, wenn Tausende von Menschen die Hände in den Himmel heben und rhythmisch gemeinsam klatschen und auch noch singen. Es ist fantastisch. Wunder-, wunderschön ...

Was ich auch kurz vorher noch so toll fand, war der Kommentar einer Helferin. Sie stand am Eingangsbereich meines Startblocks, um den Überblick zu behalten, sofern das möglich war. Sie sagte, dass sie nächstes Jahr auch wieder mitlaufen wolle, es wäre viel schöner, als am Rand zu stehen. Ich erzählte ihr, dass dies mein erster Marathon und ich sehr

aufgeregt sei. Sie sprach mir Mut zu. Auch sie sei ihren ersten Marathon in Hamburg gelaufen und noch Wochen später habe sie in Erinnerungen geschwelgt. Sie beneidete mich, dass ich nun laufen durfte und wünschte mir Glück – mit dem Zusatz, dass ich den Lauf genießen solle, er sei wundervoll. Sie sollte recht behalten.

Dann, um 9.10 Uhr, war es endlich so weit. Der Countdown wurde gezählt, natürlich von allen zusammen, und der Startschuss fiel. Alle liefen los. Gott sei Dank hatte ich viel damit zu tun, meine Männer im Zuschauerfeld zu suchen, denn sonst hätten meine Emotionen mich schon am Start überwältigt. Es war wirklich so weit. Ich lief. Mein Traum schien in Erfüllung zu gehen. Ich war zumindest schon mal um einiges weiter als zwei Jahre vorher, bei meinem ersten Versuch, bei dem ich den Start ja nur von außen miterleben konnte.

Es war phänomenal! Schon von Beginn des Laufes an hatte ich das Gefühl, wie ein kleines Kind unterwegs zu sein. Und das sollte so sein bis zum Schluss. Ich hatte das Gefühl, den Mund gar nicht mehr zumachen zu können. Ich staunte einfach nur noch. Es gab so viel zu sehen: Tausende von Läufern, Tausende von Zuschauern, schmucke Straßenzüge, Musikgruppen, Tanzgruppen, wunderschöne Baumalleen und natürlich die Außen- sowie die Binnenalster. Feudale Hotels, Parks, die Reeperbahn, beeindruckende Wohnviertel und Menschen, Menschen, Menschen.

Manche hatten Transparente mit dabei, und es machte mir Spaß, diese zu lesen. Der Lauf war dadurch kurzweilig,





Zuerst zerlegte ich den Namen **Conergy**, er hat sieben Buchstaben. Das passte gut, denn die etwa 42 Kilometer ließen sich gut durch sieben teilen. Also kam ich nach jedem sechsten Kilometer ($42 : 7 = 6$) in einen neuen Buchstabenabschnitt.

Letter	Meanings	Distance Range
C	Courage control Charisma	0 km ... 6 km
O	Optimistisch Organisiert offen / OK	6 km ... 12 km
N	Naturell / normal neugierig Natur	12 km ... 18 km
E	Energie / energetisch enthusiastisch euphorisch	18 km ... 24 km
R	realistisch ruhig / Rhythmus Respekt	24 km ... 30 km
G	Gesundheit geduldig / Glaube Genuss	30 km ... 36 km
Y	Yoga Yeah! Yin - yang	36 km ... Ziel

29. April 2007

Teil 3

Einblicke in die Theorie des Sport-Mental-Trainings

Auszüge aus meinem Vortrag mit dem Titel „Mentale Kräfte – die Schlüssel zum individuellen sportlichen Erfolg“

Schon *Walt Disney* sagte:

If you can dream it, you can do it!

Und dass da etwas dran ist, haben Sie ja schon im ersten Teil dieses Buches spüren können, und vielleicht fallen Ihnen auch Beispiele aus Ihrem Leben ein, wo einem für Sie großen Ereignis bereits ein Traum, wenn auch ein geheimer, vorangegangen ist.

Was bringt Mental-Training dem Sportler?

Grundsätzlich ist es einmal wichtig zu wissen, dass ein komplexer Trainingsprozess im Sport, hauptsächlich im Leistungssport, aus mindestens vier Komponenten bestehen sollte: Konditionstraining – Taktiktraining – Techniktraining – Mental-Training. Dem Buch „Sport im State of Excellence“ von *Thomas Zerlauth* habe ich folgende Aussage entnommen:

Sport wird zu 70 % im Kopf entschieden, zu 28 % spielt die körperliche Verfassung eine Rolle und nur zu 2 % die Technik. Dennoch arbeiten 99 % aller Amateursportler zu 100 % an diesen 2 %!

Die gute Nachricht für Sie: Sie arbeiten von heute an nicht mehr nur an diesen zwei Prozent!

Für einige Sportler liegt der Sinn von Mental-Training hauptsächlich darin, sich auf den Punkt konzentrieren zu können, also auf den Punkt topfit zu sein. Sie möchten in der Lage sein, Störungen von außen auszublenden. Für andere wiederum bedeutet Mental-Training, Ängste und Blockaden zu erkennen und sie abzubauen oder einen nützlichen Umgang mit ihnen zu finden. Wieder andere haben schon einmal dieses unbeschreibliche Gefühl des Flows erlebt, dieses Gefühl, dass alles einfach nur so läuft, dieses Aufgehen im eigenen Tun, und möchten es gerne wieder erleben. Auch dazu ist das Mental-Training gut nutzbar.

Und ich bin mir sicher, dass Ihnen, während Sie diese und die kommenden Zeilen lesen, noch viele Beispiele für Situationen einfallen, in denen Sie selbst schon einmal die positive Wirkung von Mental-Training gespürt haben.

Welche Methoden gibt es im Mental-Training?

Sicherlich eine so große Vielfalt an Methoden, dass mit der Beschreibung einer jeden sicher mehrere Bücher gefüllt werden könnten. Lassen Sie mich Ihnen einige der Methoden vorstellen, mit denen ich bisher sehr erfolgreich gearbeitet habe und weiterhin arbeiten werde.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Wenn Sie ...

... Lust am Laufen haben,
schon immer einmal einen Marathon
laufen wollten,
den nächsten Marathon einmal anders
laufen möchten,
daran interessiert sind, etwas zum Thema
Mental-Training zu erfahren oder
einfach nur einmal in die Köpfe von Läu-
ferinnen oder Läufern schauen möchten,
dann ist dieses Buch für Sie gedacht!



Lassen Sie sich inspirieren, zum einen, was Laufen so alles bewirken kann, und zum anderen, wie Mental-Training Ihr Leben positiv verändern kann. Sei es im Beruf, im Privatleben oder beim Sport.