

# SPORT. MENTALTRAINING.

Informationen zum Sportmentaltraining 2021  
Einzeltraining + Gruppentraining

Gunda Haberbusch  
Sportmentaltrainerin

## Das Einzeltraining

Seit mehr als 10 Jahren arbeite ich überwiegend mit Nachwuchsathleten im Schüler- bis Juniorenalter, von Regional- bis Juniorennationalkader und Perspektivkader Olympia.

Meine Arbeit ist unabhängig von Verbänden und Sportarten.

Die Zusammenarbeit mit Nachwuchsathleten ist für mich spannend, denn ich muss die emotionale, mentale und motorische Entwicklungsstufe des jeweiligen Alters des Athleten in das Sportmentaltraining mit einbeziehen.

Es kommen jedoch auch ausgewachsene Athleten bis hin zu Profis mit ihren Wünschen zu mir.

Einige Themen der Athleten haben sich mit der Zeit herauskristallisiert:

- Umgang mit Versagensangst
- Umgang mit Drucksituationen
- Selbstbewusstsein
- Blockaden im Wettkampf
- Leistungsfähigkeit steigern
- Mentale Wettkampfvorbereitung
- Bewegungsoptimierung
- Mentales Training bei Verletzungen
- Verhältnis zu Trainern, Eltern u.a.
- Regenerationsfähigkeit mental stärken

So klar, wie ich die Themen hier benenne, sind sie für die Athleten zuerst nicht. Vieles, z.B. bei meinem Spezialgebiet **Blockaden lösen**, steckt im wahrsten Sinne im Athleten fest. Es gilt, blockierende Muster zu erkennen, die Auswirkungen auf Körperhaltung, Muskelspannung, Denkweise, Leistung u.a. herauszuarbeiten. Danach erarbeiten wir gemeinsam gewinnbringende Muster, die dann trainiert wird.

**Verletzungserinnerungen** – körperlich und emotional - können manchmal Leistung blockieren. Das ist ein natürlicher Schutzmechanismus des Menschen. Wieder gilt es, blockierende Muster aufzudecken, zu akzeptieren und das Erlebte zu integrieren. Zudem empfehle ich nach körperlichen Verletzungen den Check bei einem Chiropraktiker, Osteopath und Neuroathletiktrainer.

Das **Akzeptieren** von Schwächen oder Versagensangst ist die Basis für Handlungsfähigkeit. Denn erst dann ist der Weg frei für die mentale Stärke, die sich der Athlet wünscht. Raus aus dem Hamsterrad, rein in die Gestaltung und Selbsthilfe, hin zum Erfolg. Das macht Spaß, das ist spannend.

**Glaubenssätze und Werte** des Athleten bestimmen maßgeblich das Ergebnis sportlicher Leistung. Gewinnen, glänzen und über andere heraus ragen, ganz oben auf dem Treppchen stehen und von allen gesehen werden: Der Traum eines jeden jungen Athleten? Offensichtlich ja! Und warum klappt das bei manchen einfach nicht, obwohl die Trainingsleistung stimmt? Da spielt die jugendliche Entwicklungsstufe eine Rolle: Auf dem zweiten oder dritten Platz oder gar nicht sichtbar auf dem Podest, das ist für manche junge Athleten unbewusst sicherer. Ein Aspekt dabei ist das altersadäquate Peergroup Verhalten: Man will dazu gehören und befürchtet unbewusst Neider, wenn man besser ist, als die anderen und herausragt. Und man muss den Sieg beim nächsten Wettkampf bestätigen. Wenn nicht, geht man als Eintagsfliege durch oder Loser!

# SPORT. MENTALTRAINING.

Gunda Haberbusch Sportmentaltrainerin

**Leistungseinbrüche- und Schwankungen** sind in jungen Jahren ein Thema. Alles kreist um Konzentrationsfähigkeit, Fokus, Umgang mit Druck, eine stabile Selbstsicherheit u.a. Junge Leistungssportler sind in der Entwicklung: körperlich, geistig, emotional, mental. Alleine schon das schnelle Längenwachstum kann den Athleten verunsichern, weil plötzlich nichts mehr klappt. Und im Gehirn steht oft das Schild „Baustelle-bitte nicht betreten!“.

Systematisches **Selbstakzeptanztraining/Selbstwerttraining** (PEP nach Dr. M. Bohne) ist bei meiner Arbeit fast immer ein Baustein und die Athleten setzen die Technik erfolgreich für sich ein. Besonders für die emotionale Steuerung und Wettkampfvorbereitung ist sie sehr wertvoll. Sie bringen mit dieser Technik den inneren Dialog - in dem Athleten still oder auch laut mit sich hadern oder sich nieder machen - in eine positive Form mit Blickrichtung zum Erfolg.

Kritik des **Trainers** spornt an. Manchmal kann der Athlet damit umgehen, manchmal nicht. Eine ehrliche und taktisch klug formulierte Beurteilung der Leistung und individuelle, konstruktive Korrekturhilfe des Trainers ist eine Königsdisziplin. Und es ist nicht immer leicht, den richtigen Ton bei jedem Athleten zu treffen. Bei Problemen mit Trainern unterstütze ich Sportler darin, Lösungen für sich zu finden und sich mental zu stärken. Das Ziel ist nicht, auszuweichen oder über Trainer zu jammern. Zu seinen Ansichten stehen und sich klar mitteilen wird leichter, je älter man wird. Leistungssport kann sehr hart sein. Viele scheitern an dieser Härte. Da gilt es umso mehr, die eigenen Ziele zu kennen und im Auge zu behalten.

Die **Ziele** der Athleten sind ein fundamentales Thema. Optimal, wenn in Absprache mit dem Trainer klare Zielvorstellungen, ein klarer Umsetzungsplan und Strategien für das Erreichen der Ziele und Etappenziele bestehen. Training mit schlecht erkennbarer Zielrichtung, ist für junge Leistungssportler unbefriedigend. Für Trainer ist diese kooperative Zusammenarbeit mehr Aufwand, der sich jedoch lohnt.

Mein Part zum Thema Ziele ist die Beleuchtung der **mentalen Magnetwirkung**: Kann sich der Athlet seine Ziele mit attraktiven inneren Bildern und Gefühlen vorstellen, sie imaginieren? Erzeugen sie mentale Stärke und Kraft? Können diese Ziele ihn über Durststrecken hinweg motivieren? Das ist eine interessante und detailverliebte Zusammenarbeit, die je nach Veränderungen immer wieder neu angepasst wird.

Es ist mir bei meiner Arbeit wichtig, dass die Athleten ihre Probleme aus eigener Kraft und mit eigenen Kompetenzen lösen und sich immer wieder selbst korrigieren, steuern und stärken lernen. **Eigenverantwortung** wird groß geschrieben. Das bedeutet auch, dass Athleten lernen, sich Hilfe ins Boot holen.

Der Erfolg von mentalen Techniken, wie Bewegungs- oder Wettkampfvizualisierung oder beim Erlernen von neuen Mustern, hängt vom täglichen, eigenverantwortlichen, **mentalen Wiederholungstraining** über einen zu bestimmenden Zeitraum ab. Es heißt ja SportmentalTRAINING.

Bei all diesen Prozessen begleite ich die Athleten mit meinem ganzen Wissen.

In den 10 Jahren als Sportmentaltrainerin macht mir meine Arbeit immer mehr Spaß, weil ich stetig dazu lerne und Erfahrungen bei jedem einzelnen Treffen mit einem Athleten sammle.

Das Einzeltraining ist üblicherweise in meinem Trainingsraum ist in Besigheim-Ottmarsheim.

Begleitpersonen können sich in Besucherraum mit Teeküche aufhalten.

2/5

# SPORT. MENTALTRAINING.

Gunda Haberbusch Sportmentaltrainerin

## Sportmentaltraining in der Gruppen

Die Inhalte werden mit den Trainern/Sportlern abgesprochen.  
Die Dauer der einzelnen Basiskurse ist ab drei Stunden pro Thema für ca. 6-15 TN/Gruppe. Ist die Gruppe größer, empfiehlt es sich, die Kursdauer zu erhöhen.

Eine Auswahl an Themenvorschlägen:

### Mental stark - auch unter Druck

Athleten sind manchmal zu **nervös**, um sich durchgehend auf den Wettkampf zu konzentrieren. Sie können ihre Trainingsleistung nicht immer abrufen und verlieren unter Druck manchmal den Glauben an sich selbst. Dieser Kurs unterstützt Athleten dabei, Nervosität oder **Versagensängste** zu kontrollieren und die **eigenen Stärken** auszuspielen. Den Einsatz des „**Moment of Excellence**“ beherrschen erfolgreiche Athleten.

- Konzentrations- und Stressreduktionstraining
- Erfolgserlebnis visualisieren und verankern - „Moment of Excellence“
- Einsatz der mentalen Stärken im Wettkampf

### Der Innerer Dialog – die Macht der inneren Bilder

Ein Wettkampf ist auch ein **Kampf mit sich selbst**: Manche Sportler tragen diese Kämpfe durch Beschimpfungen – laut oder still - gegen sich selbst aus. Die Körpersprache spricht zudem Bände. Sie verlieren den Fokus. Andere leiden und ziehen sich mutlos in sich zurück und **verlieren das Selbstbewusstsein**. Diese negativen **Inneren Dialoge** und die dadurch erzeugten negativen **Vorstellungen** und **Körperhaltungen** haben **Macht!**

Der innere Dialog hat Auswirkungen auf die Leistung: Erfolg oder Misserfolg?

- Die eigenen Inneren Dialoge vor/im Wettkampf durchleuchten
- Auswirkungen auf Körperhaltung, Energie, Leistung u.a. begreifen
- Gewinnbringende Innere Dialoge/Bilder/Körperhaltung erzeugen

### Bewegungsvisualisierung – Training im Kopf

Zusätzlich zum praktischen Bewegungstraining kann man durch **Visualisierung** Bewegungen mental trainieren und optimieren. Dies unterstützt die **Automatisation** des Bewegungsablaufs. Man kann Verletzungspausen damit überbrücken und die motorischen Muster aktiv halten. Bewegungsvisualisierung ist zusätzliches, intensives Training. Die Visualisierungstechnik ist zudem wichtig für die Wettkampfvisualisierung vorab bis hin zum Einprägen von Programmen, Parcours oder Strecken.

- Bewegungsabläufe notieren und Knotenpunkte heraus arbeiten
- Visualisierungstechnik erlernen
- Bewegungsvisualisierung praktisch in den Trainingsablauf einbinden

3/5



# SPORT. MENTALTRAINING.

Gunda Haberbusch Sportmentaltrainerin

## Selbstbewusst – wenn`s darauf ankommt!

Einführung in das **Selbstwerttraining** mit Tools aus dem PEP von Dr. Michael Bohne.

Es gibt Situationen, in denen das Selbstbewusstsein eine Auszeit nimmt. Der Kopf macht sich Sorgen, der Körper knickt ein. **Selbstzweifel** machen sich breit. Das hat jeder. Besonders ehrgeizige Sportler, die das Beste leisten wollen, die perfekt sein wollen. Im Wettkampf können zu viel Selbstzweifel eine mentale Schwäche werden und den Erfolg vermiesen.

Der Frust ist groß. Umsonst trainiert, umsonst gelernt, umsonst gehofft. Das tut weh!

In diesem Kurs üben wir **Selbstakzeptanz**, auch wenn schwächende Gefühle und Gedanken sich breit machen. Und wir lernen, die Gedanken in die gewünschte Richtung zu steuern und den Körper aufzurichten und mit Energie für den Wettkampf zu fluten. **Mental stark und startklar!** Athleten nutzen diese Technik gezielt zur **mentalen Wettkampfvorbereitung** und Emotionssteuerung.

## Mentale Wettkampfvorbereitung – Erfolge wie ein Profi planen

Ein Match, ein Turnier oder einen Wettkampf einfach so auf sich zukommen lassen, das ist für Leistungssportler eher ungünstig und ungewöhnlich. Professioneller ist es, den nächsten Wettkampf vorher mental vorweg zu nehmen, um „**Stolpersteine**“ zu erkennen und um **Lösungen** zu finden, die den Weg zum Erfolg frei machen.

Diese „Stolpersteine“ können im **mentalen Bereich** liegen, wie Versagensangst, falsche Zielformulierung, ungünstige Überzeugungen u.a.

Es können jedoch auch sehr **praktische Hindernisse** auftauchen, die dann vorab besser organisiert werden müssen, wie z.B. Nahrungsaufnahme, Schlaf, Wettkampfgeräte, Organisation ...

- Arbeit auf der Timeline
- Stolpersteine oder Blockaden auf dieser Timeline erkennen
- Praktische Lösungen vorab in die Wege leiten
- Mentale Blockaden mit stärkenden Ressourcen anreichern

## ZIELE mit System erreichen

Dieser Kurs soll einen Impuls geben, dass Trainer und Athleten sich zusammensetzen und am Zielrahmen mit System arbeiten. Denn der **Zielrahmen** ist aus meiner Sicht eine gute Basis für die zielgerichtete und strukturierte Zusammenarbeit.

Der Blick richtet sich in diesem Kurs auf die gehirn- und umsetzungsfreundlichen Zielformulierungen und den mentalen Check der **inneren Bilder** und **Gefühle**, die diese **Formulierungen** beim Athleten auslösen.

- Zielformulierungen + mentaler Check
- Schlüsselfrage: Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?
- Auswirkungen auf dich, dein Training, dein Umfeld
- Hindernisse erkennen und Lösungen finden
- Strategien für die Umsetzung in die Tat
- Mentale Visualisierung der Ziele als Training
- Erfolgskontrolle

4/5

# SPORT. MENTALTRAINING.

Gunda Haberbusch Sportmentaltrainerin

## Investition 2021

### Einzeltraining

Stundensatz

Trainingsraum Besigheim-Ottmarsheim

Schüler/Studenten € 66.-

Erwachsene € 88.-

### Gruppentraining

Stundensatz

Je nach Gruppengröße und Aufgabe: € 100,00 - € 150,00

zzgl. Fahrt- und Übernachtungskosten



**GUNDA HABERBUSCH  
SPORTMENTALTRAINERIN**

GARTENSTR. 14

74354 BESIGHEIM-OTTMARSHEIM

0151/24299255

SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE

WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE



**„Mein Kopf war frei! Es lief wie von selbst!“**

... sagen Athleten nach einem klasse Erfolg und strahlen.  
Das ist das Ziel.

Bis bald!

**· MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE.  
· STARKE PERSÖNLICHKEIT.  
· STARKE LEISTUNG.**