

# ERFOLGSFAKTOR

## Mentale Fitness im Eishockey

**Leistungssteigerung**  
natürlich und aus sich selbst heraus

**Höchstleistung**  
durch emotionale Ausgeglichenheit

**Selbstbewusster**  
und angstfreier in Wettkämpfen

**80% Ihres Erfolges hängen von Ihrer mentalen Einstellung ab!**

Daniel Goleman (Psychologe an der Harvard-Universität und Bestsellerautor)

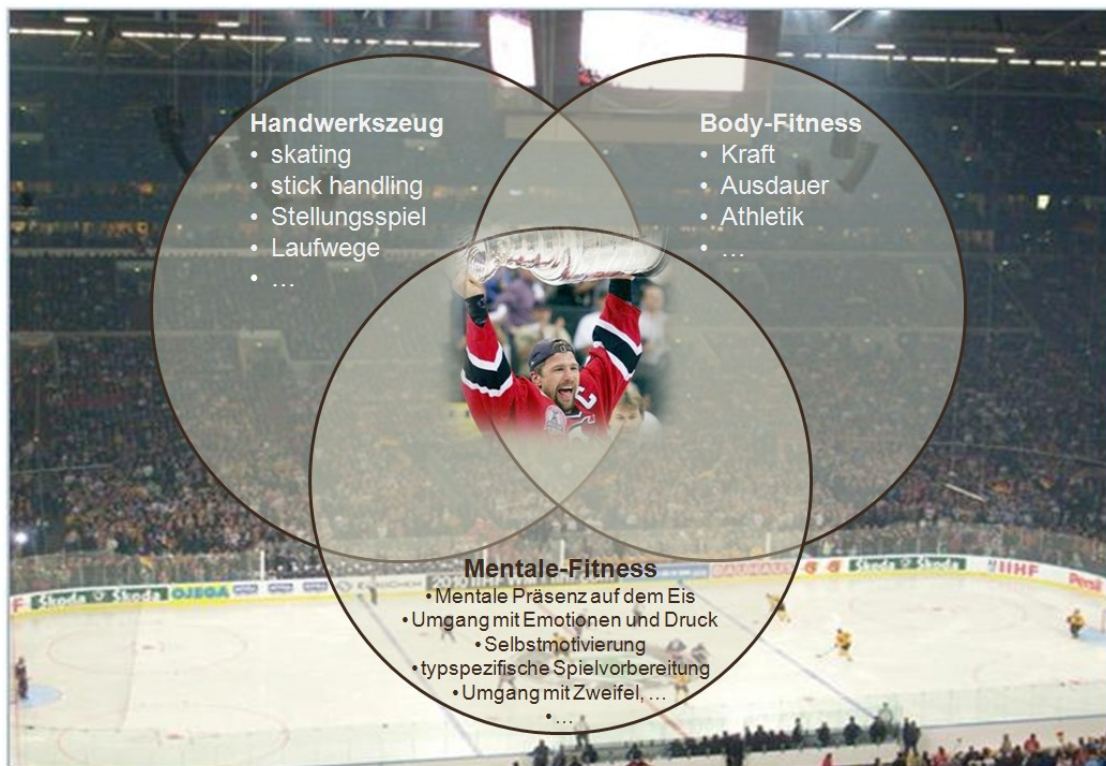


## Erfolgsfaktor *Mentale Fitness* im Eishockey

*Dies ist eine seit langem gesicherte Erkenntnis in der Sportpsychologie: unter Stress kann ein Spieler nur ein begrenztes Repertoire seiner Fähigkeiten abrufen. Sein Schuss wird unpräziser, und er trifft schlechtere Entscheidungen. Nur wenn der Mensch ausgeglichen ist in seinen Emotionen, sind Höchstleistungen möglich. Leistungssteigerungen aus den „natürlichen Mitteln“ eines jeden Einzelnen heraus sind durch gezieltes Mentaltraining ohne weiteres möglich. Wissenschaftliche Studien haben unter anderem bewiesen, dass Sportler selbstbewusster und angstfreier in Wettkämpfe gehen, wenn sie regelmäßig mental trainieren. Und diese kann im sportlichen Wettkampf den entscheidenden Unterschied machen. „Denn darum geht es: im entscheidenden Moment die bestmögliche Leistung abzurufen!“ (Jürgen Klopp, Borussia Dortmund, 2012). Der Weg dahin ist leicht, kostet wenig und steht allen offen, und trotzdem ignorieren ihn zahlreiche Spieler.*

## Erfolgsfaktoren im Eishockey

Für eine Top-Performance im Eishockey lassen sich drei Bereiche ausmachen. Das spielerische „Handwerkszeug“, die körperliche Fitness und die mentale Fitness. Zum spielerischen „Handwerkszeug“ zählen dabei vor allem skating, stickhandling, Stellungsspiel, Laufwege aber auch Winkelspiel für Goalies. Die körperliche Fitness umfasst beispielsweise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Athletik. Bei der mentalen Fitness geht es z.B. um die mentale Präsenz auf dem Eis, um den Umgang mit Emotionen, Ablehnung und Druck sowie um Selbstmotivierung.



Die drei Bereiche für Top-Performance im Eishockey

## 80% Ihres Erfolges hängen von Ihrer mentalen Einstellung ab

„80% Ihres Erfolges hängen von der mentalen Einstellung ab“ postuliert der renommiert Psychologe an der Harvard Universität und Autor des internationalen Bestsellers „Emotionale Intelligenz“ Daniel Goleman. Sie beeinflusst maßgeblich, ob wir das, was wir können, auch im Ernstfall umsetzen können. Für einen Sportler bedeutet dies beispielsweise die Umsetzung der Trainingsleistung im Wettkampf. Passt die mentale Einstellung, läuft also das richtige mentale Programm, dann kann die vorhandene Kompetenz auch zur Entfaltung kommen.

Diese Aussage aus der Wissenschaft wird von erfolgreichen Top-Sportlern bestätigt:

### **„Das Match wird zwischen den Ohren gewonnen“.**

*Boris Becker; Tennis-Legende, Olympia-Sieger 1992, dreifacher Wimbledon Gewinner und viermaliger Sportler des Jahres*

### **„Es geht darum, körperlich und mental das Optimale bringen zu können.**

**Ich kann es jedem nur empfehlen.“**

*Arne Friedrich, Deutsche Fußball Nationalmannschaft 2002-2012*

### **„Es wird im Sport immer mehr im Kopf entschieden.**

**Ich bespreche mich deshalb mit einer Mentaltrainerin.“**

*Franziska van Almsick, 15.09.2000; Weltsportlerin des Jahres 1993, Weltmeisterin, Weltrekord-Schwimmerin, Olympiamedaillen-Gewinnerin*

### **„Ich habe sehr viel Zeit in mentales Training investiert, und es hat sich gelohnt.“**

*Magdalena Neuner; Olympia-Siegerin 2010 und Weltmeisterin im Biathlon in den Jahren 2007-2012*

Die Leistungsträger sind oft nicht in der Lage, in schwierigen Situationen den Weg vorzugeben und die Mannschaft mitzureißen, weil sie voll und ganz damit beschäftigt sind, nicht selbst am *Druck*, den sie sich auch persönlich machen, zu zerbrechen. Erlebtes zu verarbeiten, in die richtigen Bahnen zu lenken und manchmal auch zu vergessen, falls seinen Spielern schwer, hat Ex-Bundestrainer Uwe Krupp einmal erzählt.



Uwe Krupp, 2013

Deshalb lassen sich als typische Themenfelder die nachfolgenden Situationen für den Einsatz von Mentaltechniken ausmachen:

- typspezifische Spielvorbereitung: mentale Präsenz auf dem Eis
- Selbstmotivierung: sich selbst für jedes Training, jedes Spiel immer wieder motivieren
- Individuelle Potenziale voll erschließen (Diskrepanzen zwischen Trainings- und Wettkampfleistung)
- Verbesserung des Spiels auf dem Eis (z.B. durch Imagination und positiver Selbstdialog)
- Umgang mit Niederlagen und Rückschlägen
- Entspannen und Beruhigen
- schnell Kraft schöpfen und auftanken in den Wechsel-Pausen und zwischen Spielen
- Umgang mit Emotionen wie z.B. Wut, Angst, Ärger und Enttäuschung
- Umgang mit *Trash-Talk*: ruhig bleiben und sich nicht auf die Palme bringen lassen
- Umgang mit negativen Gedanken wie z.B. Zweifel oder Versagensangst
- Umgang mit Lampenfieber und Drucksituationen (scoren, wenn es darauf ankommt)
- Individual-Coaching für Spieler, die ihr eigenes Spiel immer wieder sehr kritisch selbst reflektieren

### **Mentale Fitness basiert auf Aufmerksamkeitsfokussierung**

Spielt man einer Gruppe von Probanden ein Musikstück mit heiterem, beschwingtem Charakter vor, wie z.B. Eric Claptons *Signe*, so antworten die Probanden bereits nach weniger als einer Minute, dass sie eine gelöste, heitere, entspannte, ferienartige Stimmung erleben. Wechselt man die Musik dann auf ein Musikstück wie z.B. *What Ever You Want* von Status Quo mit seinem rockigen, stampfenden und antreibenden Charakter, so ändert sich das Stimmungserleben der Probanden nahezu unverzüglich. Dabei berichten sie, dass dies ganz unwillkürlich und ohne ihr bewusstes Zutun „mit Ihnen geschieht“. Gleiches läuft mit jedem von uns ab, wenn wir beispielsweise Prüfungsangst, Lampenfieber, Antipathie gegen eine andere Person, Angst vor dem Abschluss, Unruhe und Nervosität vor Spielen oder Gesprächen oder ähnliches erleben. Denn Vorstellungen bestimmen unser Erleben und damit letztendlich auch immer unser Verhalten.

Das moderne Mental-Coaching ist in den vergangenen Jahren insbesondere durch die aktuellen Erkenntnisse der Hirnforschungen und Motivationspsychologie stark beeinflusst worden. Hier gilt, dass alles Erleben das Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung auf allen Sinnesebenen ist. Dies eröffnet zahlreiche Möglichkeiten, oft unbewusste, unwillkürliche und nicht gewollte Handlungsweisen (wie z.B. eben Lampenfieber, Ängste, Ärger, Wut, Blockaden) gezielt zu beeinflussen und so bessere Leistungen zu erreichen.



## Regisseur des eigenen mentalen TVs sein

Der mentale Fernseher im Kopf läuft immer: Gedanken, Bilder, Gefühle, etc. Das Ziel aller Mentaltechniken ist es, durch bewusste und zielgerichtete Aufmerksamkeitsfokussierung Regisseur des eigenen mentalen TVs zu sein ist. Also selbst zu bestimmen, welcher Kanal läuft und welche Sendung. Oder anders gesagt: es geht darum bewusst umschalten zu können und bessere Sendungen zu erzeugen.

Auch die individuelle Persönlichkeitstypologie spielt dabei eine zentrale Rolle. Denn sie zeigt auf, wie wir die Dinge gerne wahrnehmen, auf was wir vorzugsweise unsere Aufmerksamkeit fokussieren. Und sie zeigt uns, welche Möglichkeiten wir bisher liegen lassen. Diese gilt es bewusst zu nutzen. Die individuelle Persönlichkeitstypologie gibt zudem Hinweise, wovon jeder einzelne mehr und wovon er weniger braucht, um seine optimale Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten. Diese sind dann die Bausteine und Komponenten erfolgreicher mentaler Programme.

Leistungsförderliche mentale Denkhaltungen sind ein weiteres Beispiel für den wirkungsvollen Einsatz von Mental-Techniken. Sie stellen eine fokussierte Grundhaltung dar, die die Basis für anhaltenden Erfolg ist. Im Kern geht es hier um Optimismus, das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit, Akzeptanz, Abgrenzung und eine lösungsorientierte Gestalter-Perspektive.

## Übung macht den Meister

Zahlreiche weitere Einsatzmöglichkeiten zur Verbesserung der Leistung bieten zudem Mental-Techniken wie z.B. High-Performance-Images, Imagination, Visualisierung, POWER-Thoughts und POWER Gestures. Das erstaunliche an diesen Methoden ist, dass sie schnell wirken, von jedem genutzt werden können und leicht anwendbar sind. Erfolge und unmittelbare Veränderungen treten oft schon in den ersten Tagen nach dem Erlernen ein. Aber natürlich gilt auch für diese Methoden, was für den ganzen sportlichen Bereich gilt: häufiges Training und Anwendung verbessert die Wirkung und Übung macht auch hier den Meister.



**Dr. Michael Ullmann, (Dipl.-Volkswirt)**

Performance- und Kommunikationsexperte

Mental- und Team-Performance-Coach der Deutschen Eishockey

Nationalmannschaften

arbeitete über 17 Jahre im leitenden Management und in Führungsverantwortung in DAX und MDAX Unternehmen unterschiedlicher Branchen (Maschinenbau, Energietechnik, Logistikdienstleistung). U.a. verantwortete er die Trainingsbereiche von M-Dax Unternehmen, war Prokurist und Senior Berater einer der großen Unternehmensberatungen und ist heute erfolgreich als Unternehmensentwickler, Management-Trainer und Business-Coach selbstständig. Zudem arbeitet er als Mental- und Team-Performance-Coach im Eishockey (DEL, Deutsche Eishockey Nationalmannschaften).

Dr. Ullmann ist zertifizierter Coach und hat Ausbildungen in integraler Struktur- und Organisationsaufstellung, sowie zum Managementtrainer und Systemischen Prozessmanager absolviert.