

5.1 Praxis-Tools und Techniken: mittels mentalem Training Ziele und Motivation erarbeiten

Im Folgenden werden nun Techniken vorgestellt, die es einem Mentaltrainer erlauben, mit seinem Sportler ein positives Ziel zu erarbeiten, Klarheit über eigene (intrinsische und extrinsische) Anreize zu erhalten, Motivation zu entwickeln sowie aufrechtzuerhalten und eine anspornende Vision bzw. Repräsentation zu konstruieren, die ähnlich wie der „Moment of Excellence“ einen guten Zustand hervorruft.

Jeder Mentaltrainer führt diese und andere Techniken auf seine eigene Weise jeweils leicht unterschiedlich durch.

5.1.1 Ziele definieren

Hier sei noch einmal das Zitat von Seneca erwähnt: *„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind ein günstiger.“*

Psychologen haben herausgefunden, dass erfolgreiche Unternehmer ihre Ziele am häufigsten erreichen, wenn sie systematisch den sogenannten SMART-Kriterien entsprechen. Sie fanden heraus, dass es Ziele gibt, die eher erreicht wurden als andere. Die erreichten Ziele hatten allesamt Gemeinsamkeiten, die mit den SMART-Kriterien umschrieben sind. Man kann in allen Bereichen wie Business, Sport, Privatleben, etc. Ziele definieren, die den SMART-Kriterien entsprechen. SMART ist ein Akronym für diese Begriffe:

- S – spezifisch, sinnlich erlebbar
- M – messbar, motivierend
- A – attraktiv, angemessen
- R – realistisch, Ressourcen orientiert
- T – terminiert

Ziele, die so definiert werden, dass die Erreichungswahrscheinlichkeit sehr hoch ist, entsprechen diesen Kriterien. Wer nun als vermeintliches Ziel sagt, er wolle „mehr trainieren“, „öfter gewinnen“, „besser drauf sein“, „weniger Schokolade essen“, „im Lotto gewinnen“, „seine Traumfrau treffen“, „dass das Publikum immer nett ist“ etc., der missachtet mehrere dieser SMART-Kriterien und schmälert seine Aussicht auf Erfolg bzw. auf das Erreichen seines Ziels.

Ein Sprinter beispielsweise, der sagt, er wolle „schneller als sonst“ laufen oder „Erster werden“, hat noch lange kein „richtiges“ Ziel gemäß der SMART-Kriterien für sich definiert. Ein SMART-definiertes Ziel könnte in diesem Fall so lauten: „Ich werde im nächsten Wettkampf am Tag xy (*terminiert*) all meine Schnelligkeit vor dem Start abrufen (*ressourcenorientiert, spezifisch*), indem ich mich gestikulierend an einen Moment of Excellence erinnere (*realistisch*). Mit meiner inneren Stimme sage ich mir an Tag xy 10-mal (*messbar*): „Ich schaffe es unter die ersten 3 zu kommen (*messbar, attraktiv, angemessen, realistisch, motivierend*) und ich denke dabei an die Farben der Medaillen!“ (*spezifisch, sinnlich erlebbar*). Diesen Zielsatz wird der Sportler dann bildlich visualisieren und regelmäßig erinnern. Als Folge entstehen eine sehr hohe Motivation und der Glaube, auch wirklich unter die ersten 3 zu kommen (egal, wie die Tagesform an Tag xy ist, die auch großen Einfluss auf die Leistung haben kann).

Um ein Ziel zu definieren, ist es nützlich, einen Kontext zu wählen, in dem das Ziel *stattfinden* soll. Hilfreich ist es daher, eine Aufgabe, ein Problem, ein Projekt oder etwas Ähnliches zu wählen, das man mit Hilfe einer Mentaltechnik zu einem fundierten Ziel ausarbeitet und somit eher erreichen kann. Doch Achtung: die Zieltechnik ist keine Wunscherfüllungstechnik – sie kann nur auf die Ressourcen und Möglichkeiten des jeweiligen Trainee bezogen eingesetzt werden.

Erfahrungsgemäß sind Ziele noch realistischer zu erreichen und erzeugen noch mehr Motivation, wenn noch diese weiteren Kriterien in den Zielsatz, also in die Definition des Ziels, eingebaut werden:

Werte: Warum genau ist dieses Ziel so wichtig für den Sportler? (Klarheit in dieser Frage ist ein Hauptfaktor für intrinsische Motivation.)

Positiv formuliert: ohne das Wort „nicht“ (statt „Ich will nicht verlieren“ eher „Ich kann gewinnen“)

Aufgabe danach: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel – welche neuen Möglichkeiten ergeben sich, wenn das Ziel erreicht wurde?

Hindernisse: Welche Hindernisse muss der Sportler überwinden (innerlich und äußerlich), um das Ziel zu erreichen und wie? Welche negativen Konsequenzen könnte das Ziel eventuell mit sich bringen (zum Beispiel Verletzungsgefahr durch zu viel Training)?

Meilensteine: In welche Teilschritte sollte sinnvollerweise der gesamte Weg zum Ziel aufgeteilt werden, und welche Belohnung kann bei Erreichung eines Meilensteins gestattet werden?

5.1.2 Technik – Ziel definieren

Dies ist eine weitere sehr oft eingesetzte Technik, die durch Fokussieren auf Ziele Motivation freisetzt, den Blick auf Ressourcen richtet und ebenfalls mit Visualisierung arbeitet. Die Technik ist für kleine und große Ziele gut anzuwenden, zum Beispiel: an einem Marathon definitiv teilzunehmen; in einer bestimmten Kurve eine bestimmte Bewegung auszuführen; ein bestimmtes Trainingspensum zu absolvieren; Gewichtsreduktion; Rauchentwöhnung; Verhaltensänderungen, Motivation allgemein etc. Diese Technik ist ein Standard und sollte von jedem Mentaltrainer souverän beherrscht werden.

1. Mache es dir (beispielsweise auf einem Stuhl) bequem und entspanne dich etwas. Überlege dir ein Vorhaben, eine Aufgabe oder ein Problem bei deinem Sport, das du als Ziel definieren möchtest.

2. Stelle dir die entsprechenden Fragen der SMART-Kriterien und finde deine Antworten darauf:

S – spezifisch, sinnlich erlebbar: Was genau willst du erreichen?

M – messbar, motivierend: Wie viel genau, wo erreichst du es?

A – attraktiv, angemessen: Was an dem Ziel reizt dich und wie passt es zu deiner Leistung und zu deinem Lebenskontext?

R – realistisch, Ressourcen orientiert: Ist das Ziel grundsätzlich für dich erreichbar?

T – terminiert: Wann genau soll der Zielzustand, das Ergebnis, die Zielerreichung stattfinden?

3. Schreibe anhand deiner Antworten einen positiv formulierten Zielsatz auf einen Zettel (Papier-Anker) und lege dies auf den Boden. Stelle dich auf den Ziel-Anker und schließe kurz deine Augen. Tue bitte nun so, als wärst du bereits in deiner nahen Zukunft angekommen und du würdest genau jetzt erleben, dass du dein Ziel erreichst.

4. Nimm nun innerlich wahr, was es hier für dich wahrzunehmen gibt (überprüfe dabei all deine Sinneseindrücke aus dem als Zukunft visualisierten Zielbild: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken). Stell sicher, dass sich deine visualisierte Zukunft, in der du ein Ziel erreichst, sehr gut für dich anfühlt. Mache dein Bild nun innerlich – wie mit einem Mischpult – etwas heller, größer und farblich intensiver. Merke dir dieses Bild gut. (Das Bild kann auch aus bewegten Bildern bestehen.)

5. Frage dich nun ergänzend zu den SMART-Fragen:

- Welche deiner Ressourcen (Fähigkeiten, Wissen) hast du eingesetzt, um das Ziel erreichen zu können? (Zähle mindestens 10 Ressourcen auf.)
- Welche wichtigen Meilensteine hast du hier, „im Ziel angekommen“, bereits hinter dir gelassen? Welche Hindernisse hast du dabei gemeistert und wie?
- Warum ist das Ziel so wichtig für dich?
- Ist das Ziel wirklich realistisch oder eventuell zu groß oder zu klein?
- Welche negativen Konsequenzen kann das Ziel mit sich bringen?
- Welche neuen, ungeahnten Möglichkeiten ergeben sich, wenn du es erreicht hast?

6. Nimm den Papier-Anker und entspanne dich nochmals wie in Schritt 1. Überprüfe die Formulierung deines Zielsatzes. Wenn nötig, kannst du das Ziel jetzt nochmals so umformulieren, dass es sich für dich gut und richtig anfühlt. Übertrage deinen Zielsatz gut lesbar auf einen kleinen Zettel, den du immer bei dir tragen kannst. Nimm den Zettel mindestens einmal am Tag zur Hand (vielleicht unmittelbar vor deinem Training), lies ihn sehr aufmerksam durch und erinnere dich dabei an deine bildliche Zielvision sowie an das gute Gefühl aus Schritt 4.

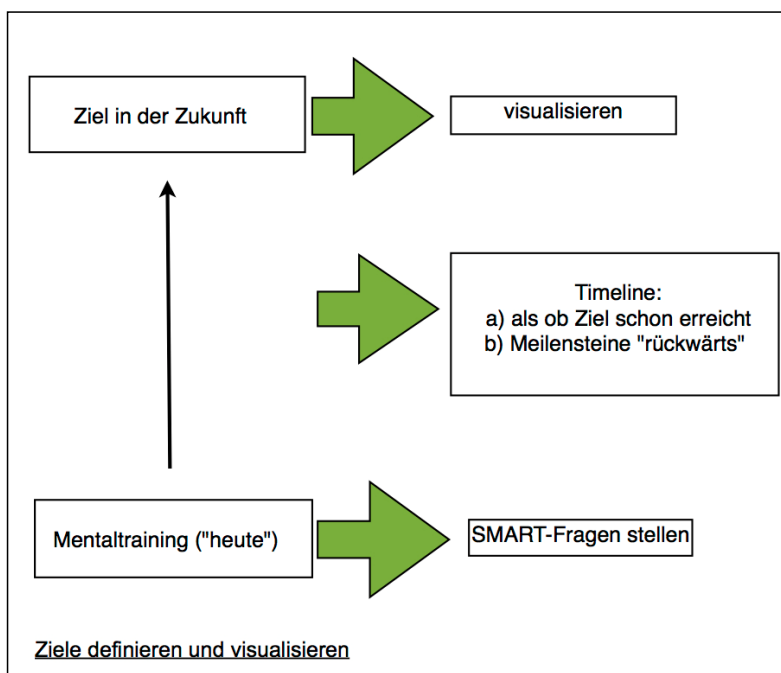


Abbildung 6 – Ziele-Technik
(eigene Darstellung)