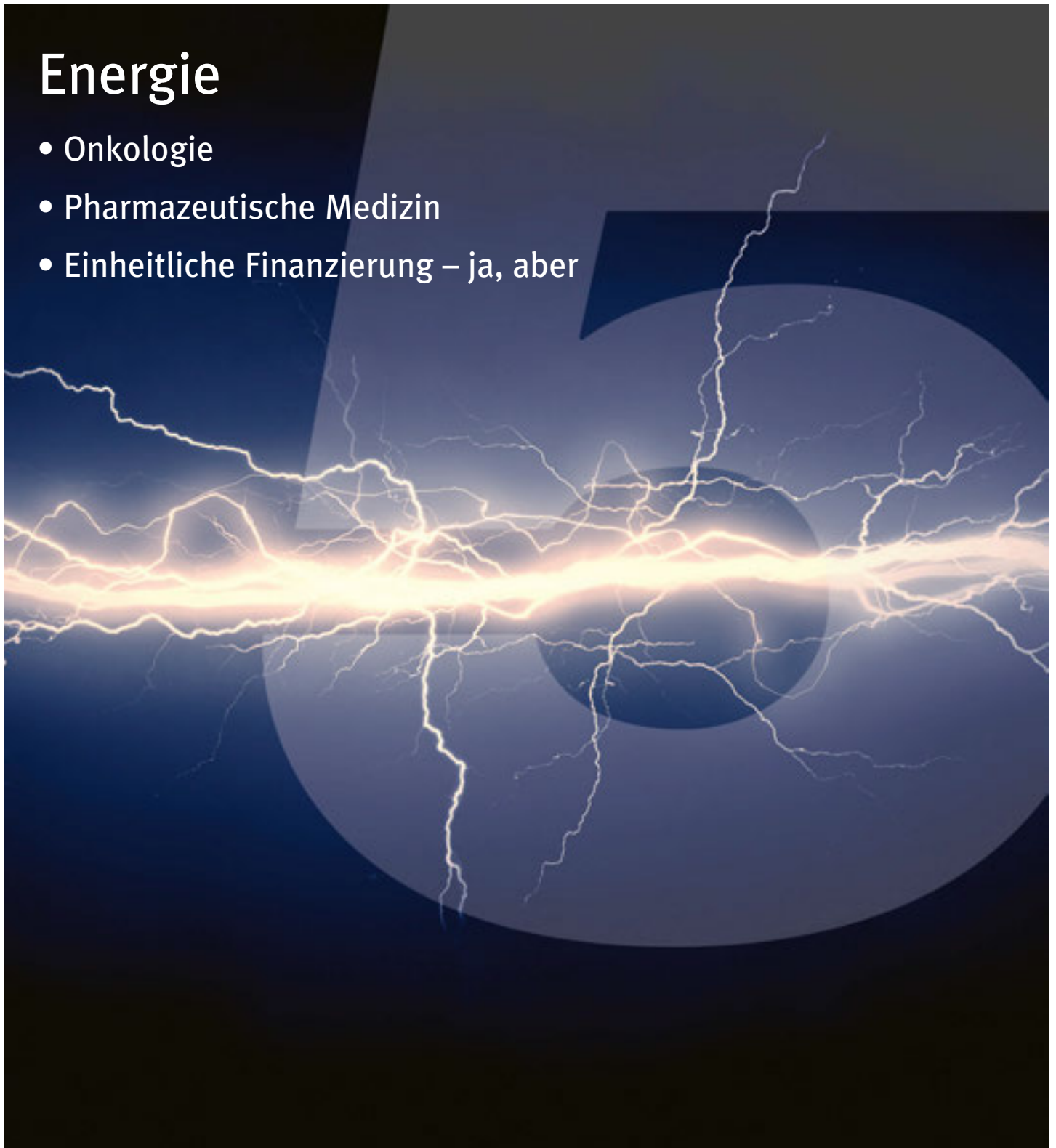


VSAO JOURNAL

Energie

- Onkologie
- Pharmazeutische Medizin
- Einheitliche Finanzierung – ja, aber



Erfolg beginnt im Kopf

Muskeln kann man trainieren, die mentale Stärke genauso. Die Erkenntnisse und Techniken der Sportpsychologie helfen nicht nur Sportlern, ihre Ziele zu erreichen und mit Rückschlägen umzugehen. Sie unterstützen alle, die sich besser fokussieren und motivieren wollen und die länger durchhalten möchten. Das Spektrum der Sportpsychologie reicht deshalb weit über Trainingsräume und Arenen hinaus.

Romana Feldmann, lic. phil., Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP

Immer häufiger wird der Kopf als Faktor genannt, welcher im Spitzensport über Erfolg oder Misserfolg entscheidet. Denn nur ein möglichst optimales Zusammenspiel von Physis und Psyche schafft die für Siege nötigen Voraussetzungen. Mentale Stärke ist jedoch nicht nur im Spitzensport gefragt. Sportpsychologie dient auch zur Unterstützung in der Verletzungsrehabilitation oder kommt all jenen zugute, die ihren Lebensstil zu mehr Bewegung hin verändern möchten.

Alle Teile müssen passen

Laura ist professionelle Langläuferin. Ihre Karriere verläuft erfolgreich, die zahlreichen Trainings absolviert sie noch immer mit viel Motivation und Leidenschaft. Trotzdem war für sie klar, auch Mentaltraining in ihren Alltag zu integrieren. «Wenn du im entscheidenden Moment nicht voll da bist und den Erfolg nicht um jeden Preis willst, dann wirst du ganz

schnell nach hinten gereicht», berichtet sie. Dank Mentaltraining hat sie beispielsweise gelernt, wie sie im Wettkampf ihre Aufmerksamkeit steuern oder mit dem Druck gelassener umgehen kann. In regelmässigen Sitzungen mit dem Sportpsychologen hat sie aber auch ihren Lebensstil überdacht und ihre Einstellung optimiert: Nebst viel physischem Training muss Laura auch auf eine ausgewogene Ernährung achten, Zeit in soziale Medien investieren, sich um Sponsoren kümmern, sich vermarkten. Und irgendwann sollte sie noch ihr persönliches Umfeld pflegen. Das geht nur mit einem guten Zeitmanagement, ausreichender und gezielter Erholung und der Überzeugung, dass der Sport Beruf und Leidenschaft zugleich sein darf. Denn als Profisportlerin hat sie einen 24-Stunden-Job, welcher auch einen Grossteil der Freizeit in Anspruch nimmt.

Für Laura gehört Mentaltraining genauso wie das physische Training zu ihrem All-

tag. Das Coaching und ihre Übungen würden ihre Persönlichkeitsentwicklung positiv beeinflussen, sagt sie. Sie übernehme mehr Verantwortung für ihr Denken, Fühlen und Handeln. Das stärke auch ihr Selbstvertrauen.

Negativspirale beenden

Nur in Ausnahmefällen verläuft eine Karriere geradlinig. Auch Martin, 20-jähriger Mittelstreckenläufer, macht diese Erfahrung. Er investiert viel: Fast täglich Training nach Plan, diverse Trainingslager im In- und Ausland, eine Ausbildung, welche mit den vielen Trainingsstunden vereinbar ist; der soziale Kontakt beschränkt sich vorwiegend auf Trainingskollegen. Obwohl er alles dem Sport unterordnen muss, ist er von seinem Weg überzeugt und träumt davon, sich an einem Grossanlass international messen zu können. Doch seit einigen Jahren ist er immer wieder verletzt: Muskelzerrungen, Sehnenab-



Der Weg zum Sieg wird dank mentalem Training einfacher. (© sportpoint/fotolia.com)

risse und Verstauchungen zwingen ihn zu Pausen oder erfordern gar Operationen und Reha. Durch den Hinweis seines behandelnden Arztes hat er nach der letzten Achillessehnenoperation mit einem sportpsychologischen Coaching gestartet. Die Vorbehalte, er sei doch nicht psychisch krank, sind dabei schnell verflogen! Er macht die Erfahrung, dass er dadurch auch während der Reha-Phase einen Beitrag zur Heilung leisten kann, was sich deutlich positiv auf seine Stimmung auswirkt.

Bisher liessen ihn die Enttäuschung über die Verletzung und die verpassten Ziele sowie die nur langsamen Fortschritte in der Genesung in eine Negativspirale und depressive Stimmung verfallen. Zusammen mit dem Sportpsychologen lernt er, seine Energie auch in dieser Phase zielführend einzusetzen. Zielsetzungen sind dabei von besonderer Wichtigkeit. Nicht nur Leistungsziele auf einen Wettkampf hin, sondern Tages- und Wochenziele, die dem sonst leeren Tagesplan Struktur geben:

endlich mal einen Freund anrufen, etwas Besonderes kochen, einen Spaziergang machen. Das Leistungsdenken muss dabei der aktuellen Situation angepasst werden, so dass auch kleine Fortschritte als Erfolgserlebnisse erfahren werden können.

Mit Visualisierungsübungen kann sich Martin zur bewussten Erholung mental an einen «persönlichen Ort» zurückziehen, er kann zur Motivationssteigerung erfolgreiche Karriereerlebnisse abrufen und sein Schmerz- und Körpergefühl positiv verändern.

Dass der Rehabilitationsverlauf durch die Anwendung mentaler Techniken günstig beeinflusst werden kann, ist wissenschaftlich belegt. Das psychische Befinden wird von den Betroffenen positiver eingeschätzt, und es werden mehr sogenannte *secondary gains* erkannt, Vorteile der Verletzung. So erkennt beispielsweise Martin, dass er sich vermehrt seiner Erholung widmen muss, wodurch er Verletzungen präventiv vorbeugen und ein Übertraining verhindern kann.

Breite Anwendungspalette

Der Leistungssport ist nur ein Teilbereich der sportpsychologischen Tätigkeit. Sämtliche Bereiche, bei welchen es um Leistung und Entwicklung geht, können von der Sportpsychologie profitieren. Ob im Beruf oder beim Hobby: Es geht darum, seine Leidenschaft dem persönlichen Können entsprechend auszuüben. Bei allfälligen Blockaden oder Ängsten, schwierigen systemischen Gegebenheiten oder beim Wunsch nach Entwicklung und Optimierung kann ein (sport-)psychologisches Coaching Unterstützung bieten. Potentialabklärung, Problemanalyse, Zielsetzung, systematisches Training zur Entwicklung der mentalen Stärke sind einige Möglichkeiten. Auch im Gesundheitsbereich, beispielsweise beim Entwickeln eines aktiven Lebensstils, kann mit sportpsychologischen Techniken der innere Schweinehund langfristig gezähmt oder eine Verletzungsrehabilitation unterstützt werden.

Mentale Stärke ist nicht etwas, das uns in die Wiege gelegt wird, mit dem wir von Natur her ausgestattet sind oder eben nicht. Mentale Stärke kann erlernt werden. Dafür braucht es vor allem eins: Übung! Je nach Anliegen und persönlichen Voraussetzungen des Ratsuchenden braucht es unterschiedlich viel Einsatz und Zeit.

Ziel des sportpsychologischen Coachings sollte sein, den Ratsuchenden zu unterstützen und zu befähigen, selbständig an seinen Themen zu arbeiten. So findet die Sportpsychologie nicht ausschliesslich in einem Praxisraum statt, sondern auch im Alltag – mit konkreten Übungen. In vielen Fällen ist es sinnvoll, die jeweilige Situation auch interdisziplinär mit dem Arzt, Physiotherapeuten oder Trainer zu besprechen. ■

Kontakt:

www.romanafeldmann.ch

Unter www.sportpsychologie.ch bietet die Swiss Association of Sport Psychology SASP weitere Informationen. Tagungshinweis: «Umgang mit Angst und Depression im Spitzensport», 9. November 2018, zusammen mit der SGSM und PUK ZH.

sympathisch |
einfach |
effizient |



pex II
Die sympathische
Ärztsoftware

pex II ist ein hocheffizienter Assistent mit einem ausgeklügelten TarMed-Abrechnungs- und Informationssystem. Die Ärztesoftware besticht durch eine einfache, übersichtliche Bedienung und klaren Arbeitsabläufen. Mit einer Vielzahl an Softwareoptionen lässt sich Ihre persönliche pex II Lösung zusammenstellen. Zudem ist eine Vernetzung mit internen und externen Stellen jederzeit möglich.

Delemed AG | Medical Software
Talstrasse 4 | Postfach 99 | CH-3122 Kehrsatz-Bern
Tel. +41 (0)31 950 27 27 | Fax +41 (0)31 950 27 29
info@delemed.ch | www.delemed.ch

delemed®

Ihr Partner für medizinische Software