



Fit for sport
Wolfgang Sommerfeld
Birkenweg 9
83569 Vogtareuth

Tel.: 08038/90 95 60
Fax: 08038/90 97 03
Mobil: 0170/58 28 699
EMail: info@fitforsportandjob.de
www.fitforsportandjob.de

DHB/DHTV Trainerfortbildung Merzig 2011



Fit im Kopf zu sein, mental stark wichtige Ziele zu erreichen, Ausdauer, flexibles Denken, Konzentrationsfähigkeit und selbstbewusst aufzutreten sind in der heutigen Zeit entscheidende Faktoren, die über Erfolg und Misserfolg entscheiden.

So bist Du erfolgreich

Sportliche Qualität
Sozialkompetenz
Persönlichkeitsprofil



Bedienungsanleitung Gehirn

Unglaubliches Organ, diese Gewebemasse ist Grundlage aller menschlichen Leistungen. Damit können wir uns viele Wünsche und Ziele des Lebens erfüllen, vorausgesetzt wir entscheiden uns, die fast unerschöpflichen Möglichkeiten des Gehirns zu nutzen und beschäftigen uns eingehend mit der **Bedienungsanleitung**.

Dünger für das Gehirn

Obwohl unser Gehirn nur 2% des Körpergewichts ausmacht – verbraucht es 30% der Gesamtenergie und dabei gut die Hälfte der täglich aufgenommenen Kohlenhydrate.

Wasser:

Körper 70% - Gehirn 90% Wasser, pro 25kg 1 Liter Wasser/Tag trinken
Wenn Durst verspürt wird, ist es für Höchstleistungen bereits zu spät. Wenn unsere Körperzellen 10% weniger Flüssigkeit haben, verfügen sie über 30% weniger Energie.

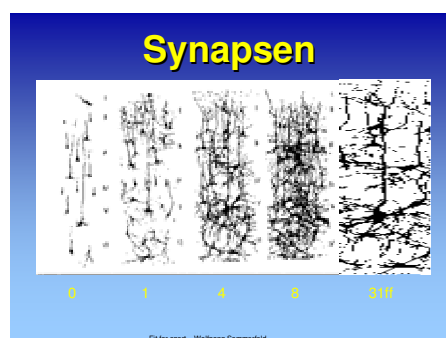
Sauerstoff:

Auch der allgegenwärtige Sauerstoff kommt oft nicht wirklich in unser Gehirn. Der Grund: Unter Stress atmen wir schneller als in Ruhe, ca. 15 – 20 x /Minute. Dadurch kommt der Sauerstoff nicht wirklich in den **Alveolen** an. Das sind die Lungenbläschen, die für den eigentlichen Sauerstoffaustausch zuständig sind. Bei einer Hechelatmung pendelt der Sauerstoff zwar innerhalb der Luftröhre hin und her – aber ohne wirklich an den Bestimmungsort zu gelangen – Totraumbelüftung nennt man das im Fachjargon. Wenn man aber langsam atmet, so ca. 4 x/min werden die Atemzüge automatisch tiefer und die Sauerstoffsättigung des Blutes messbar besser.

Zucker

Das heißt jetzt aber nicht, dass man ungehemmt von der Zuckerdose naschen sollte. Das wäre kontraproduktiv. Das Problem ist, dass sich das große Organ Muskel auf Kosten des kleineren Organs Gehirn ernähren möchte. Da sich aber das Gehirn die nötige Glukose aus dem Körper holt, kann es hier schnell zu Problemen kommen.

Die Muskeln haben die Wahl, ob sie Zucker oder Fett verbrennen. Das Gehirn dagegen kann nur von Zucker leben. Deshalb ist regelmäßiges Ausdauertraining wichtig, da die Muskeln hier lernen, fast ausschließlich Fett zu verbrennen.



Synapsen

Dieses Netzwerk bildet unsere Intelligenz und bestimmt die Qualität unserer Entscheidungen. Vordergründig ist nicht die Anzahl der Neuronen entscheidend, sondern das Verbindungsnetz, das die Zellen untereinander eingehen.

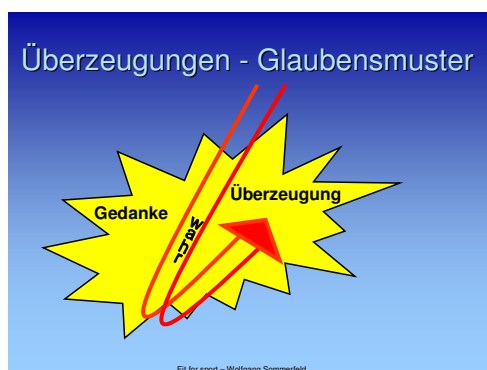
Je öfter wir Verbindungen des Gehirns nutzen, desto tiefer graben sie sich ein. Im Gegensatz dazu, wenn wir sie jahrelang nicht benutzen, veröden sie.

Gefühle werden beim Lernen mit eingebrannt

Kraft der Gedanken

Für die meisten Menschen sind Gedanken oder eigene Ideen Begriffe, die zu ihrem eigenen persönlichen Gebrauch in ihrem Kopf vorgehen. Gedanken helfen Lösungen zu finden, Situationen zu beurteilen, Entscheidungen zu fällen und Gefühle hervor zu rufen.

Es mag den Anschein haben, dass die Gedanken oder Ideen in deinem Kopf lediglich umher schweifen, aber in Wirklichkeit existiert jeder Gedanke als winzige Energiequelle, die **Gedankenform** genannt wird. Eine Gedankenform ist real – sie existiert. Sie wird von dir nur nicht wahr genommen, weil ihre Energievibration (Frequenz) außerhalb des Empfindungsbereiches menschlicher Sinne liegt. Sie sind schneller als Lichtgeschwindigkeit und deswegen für uns nicht sichtbar.



Überzeugungen – Glaubensmuster

Wir denken angeblich ca. 65.000 Gedanken jeden Tag, davon unterscheiden sich keine 10% vom gestrigen Tag und mindestens 60% sind unnützer, unerfreulicher Mist.

Wir bestehen aus einer Menge von Glaubensmustern. Aus Glaubensmustern über unseren Körper, über unsere Attraktivität. Wir besitzen Muster über unseren intellektuellen Wert, über Moral, über die Gesellschaft, in der wir leben, über unsere Familie. Muster über das, was wir tun oder nicht tun sollten. Und all diese Muster bestimmen unser Handeln. Gedanken werden zu Gedankenbildern, die letztendlich unser Schicksal bestimmen.

Macht des Unterbewusstseins

Unser Unterbewusstsein ist die Summe aller Glaubensmuster, Vorstellungen, Erinnerungen, Erfahrungen, Eindrücke, Motive, Einstellungen und Handlungsbereitschaften, die in uns sind, die aber z. Zt. nicht aktiv sind. Alles was im Moment aktiv ist, ist uns bewusst. Unterbewusst spielen aber all die inaktiven Elemente unserer Psyche in unser tägliches Tun und Denken.

Anders als das BW kann das UBW nicht zwischen einer realen Erfahrung und einem intensiv vorgestellten Szenario unterscheiden. Das UBW hält alles fest, was eingehen wird und setzt alles daran, die Vorstellungen zu verwirklichen.

Mit dem UBW arbeiten



Erfolgskreislauf

Veränderung des persönlichen Zustandes durch Körpersprache, Mimik, Gestik (So tun als ob) – Blickwinkel – Anker

Grundregeln im Umgang mit Menschen

Motivation

Was bedeutet eigentlich Motivation?

Wenn wir von Motivation sprechen, meinen wir zwei Dinge, die immer zusammen beachtet werden müssen:

- Maßnahmen, um andere Menschen für ein Vorhaben zu gewinnen, damit sie idealerweise mit Begeisterung und Freude mitmachen
- Maßnahmen, die verhindern, dass Menschen demotiviert werden, also das Dafür sorgen, dass die Beteiligten möglichst störungsfrei und effektiv arbeiten können. Wirklich motivierte Menschen sind von sich aus bereit, ihr Bestes zu geben, sie engagieren sich aus einer inneren Überzeugung heraus und sind persönlich an einem guten Ergebnis interessiert. Sie können natürlich versuchen, andere Menschen durch Angst und Druck dazu bringen, das zu tun, was Sie wollen. Das aber wäre für uns keine Motivation, sondern viel mehr Manipulation.

Externe Motivation

- M. von außen, lässt nach, wenn Motivator wegfällt
- **Geld**
Halbwertzeit einer Gehaltserhöhung = 14 Tage
- **Spiel mit der Angst**
Angst wirkt sich auf viele Gehirnteile negativ aus und zerstört jede Kreativität- allerdings - Wenn sich Sportler zu sicher fühlen, neigen sie zur Trägheit
- **Zuckerbrot und Peitsche**
Peitsche erzeugt Stress und zerstört Kreativität. Meist nur mittelfristig wirksam
- **Belohnung**
Zerstört M. Bei motivierten Sportlern als Dank positiv. Bei unmotivierten Menschen wird kaum etwas bewirkt. Da strengt sich jeder nur so lange an, bis er die Belohnung erhalten hat.

Interne Motivation

Das Feuer der Begeisterung!

Hingabe, Leidenschaft, Enthusiasmus. Wir sollten von dem was wir tun, begeistert sein. Wer begeistert ist reißt andere mit. M. heißt also begeistern. Wir alle müssen täglich erkennen, dass viele Sportler unter ihrem Leistungsniveau bleiben. Motivation ist die Kunst, das Niveau der Sportler anzukurbeln. Wie in jeder Gemeinschaft, gibt es in jeder Mannschaft negative und positive Strömungen. Für uns Trainer gilt es, das Positive, das Aufbauende zu bestärken.

Wirklich motivierte Menschen sind von sich aus bereit, ihr Bestes zu geben, sie engagieren sich aus einer inneren Überzeugung heraus und sind persönlich an einem guten Ergebnis interessiert.



Vorbild zu sein, ist die größte Macht

Beginne immer bei dir selbst

Frage dich ehrlich, was du bereit bist zu tun.

Bevor du überhaupt an die anderen denkst, solltest du dir zunächst eine ehrliche Antwort auf die Frage geben, was du selbst bereit bist dafür zu tun, um motiviert zu sein. Du selbst musst mehr als alle anderen motiviert sein! Wenn deine eigene Motivation zu schnell nachlässt, wirst du auch andere Menschen nicht dauerhaft mitreißen können.

Du kannst nur in anderen das Feuer entfachen, das in dir selber brennt!

Die Kunst zu überzeugen

Wir alle mussten oft erfahren, wie schmerzlich es ist, wir hatten eine großartige Idee, aber wir konnten andere nicht davon überzeugen. Wir wollten unsere Mannschaft taktisch gut einstellen – es funktionierte nicht! Eine wohlmeinende Absicht, eine gute Idee allein genügen nicht, um andere zu gewinnen.



Real- und Wettkampf-Ich

Die Art, wie du dich wirklich fühlst und die Art, wie du dich fühlen musst, sind u. U. sehr weit voneinander entfernt. In entscheidenden Augenblicken ist es jedoch wichtig, richtige Entscheidungen zu treffen und dies überzeugend an Spieler weiterzugeben.

Wir brauchen also die Fähigkeit, auf Kommando vom Real-Ich zum Wettkampf-Ich überzugehen.

Freundlichkeit

Erfolgsfaktor Lächeln. Ein Lächeln wirkt Wunder. So oft wie möglich, mit Humor geht alles leichter. Anheben der Mundwinkel aktiviert Muskelgruppe unterhalb der Augen, dies ist ein positives Signal an das Gehirn; Freudehormone werden ausgeschüttet. Arbeite an deinen Umgangsformen. Sei wohlwollend, höflich und taktvoll.

Kritisiere vorsichtig!

Weltberühmter Verhaltensforscher Bob Skinner bewies durch seine Versuche, dass ein Tier, das für gutes Verhalten belohnt wird, viel schneller lernt und das Gelernte weit besser behält, als ein Tier, das für schlechtes Benehmen bestraft wird. Spätere Untersuchungen haben gezeigt, dass dies auch für Menschen gilt. Durch kritisieren erzielen wir keine nachhaltige Besserung und erregen oft den Unmut der Mannschaft.

Wenn du bei deinen Spielern Fehler beachtest, werden die Fehler von Tag zu Tag zunehmen. Wenn du bei deinen Spielern die positiven Dinge beachtest, werden die positiven Eigenschaften von Tag zu Tag zunehmen.

Anerkennung

Eine unausrottbare Eigenschaft im Wesen eines Menschen ist sein Verlangen nach Anerkennung. Das Verlangen nach Anerkennung ließ Grass eine Vielzahl von Romanen schreiben. Sigmund Freud sagte, dass alles was wir tun, zwei Motive hat: Der Sexualtrieb und das Verlangen nach persönlicher Geltung.

Fehler nur indirekt ansprechen

Viele Leute beginnen ihre Kritik mit aufrichtigem Lob, dann jedoch folgt ein **aber**. Wollen wir z. B. von einem Spieler bessere Leistungen haben, dann sagen wir meistens:

Peter, wir sind stolz auf dich, deine Leistung ist besser geworden, aber Dein Defensivverhalten ist noch unterdurchschnittlich.

Peter fühlt sich ermutigt, bis er das Wort aber hört. Es ist für ihn kein Lob mehr, sondern eine getarnte Einleitung zu einer Kritik an seinem Misserfolg.

Das ließe sich vermeiden, wenn wir das Wort **aber** durch **und** ersetzen.

Peter, wir sind richtig stolz auf dich, deine Leistungen sind besser geworden, und wenn du in nächster Zeit dein Defensivverhalten verbesserst, wirst du noch erfolgreicher sein.

Jetzt kann sich Peter über das Lob freuen, denn es wurde keine Bemerkung über seinen Misserfolg angehängt. Wir haben ihn **indirekt** darauf aufmerksam gemacht, was wir gerne anders hätten.

Wecke Wünsche

Ich fahre im Sommer oft nach Österreich zum Fischen. Ich selbst esse für mein Leben gerne Himbeeren mit Sahne. Nach einiger Zeit habe ich herausgefunden, dass die Fische in diesem Gewässer in Österreich, aus mir unbekanntem Gründen, Würmer den Vorzug geben. Wenn ich nun fischen gehe, denke ich nicht daran, was mir schmeckt, sondern daran was die Fische mögen und stecke nicht Erdbeeren mit Sahne an den Angelhaken, sondern ködere die Fische mit einem Wurm.

Warum handeln wir nicht so vernünftig, wenn wir nach Menschen angeln?

Natürlich kannst du jemanden den Revolver auf die Brust setzen und ihn zwingen, dir seine Uhr zu geben. Du kannst deine Spieler zu Verhaltensweisen veranlassen, in dem du sie mit Druck zwingst. Aber diese unsanften Holzhammermethoden haben höchst unerfreuliche Rückwirkungen.

Wir sollten immer erst im Anderen das Bedürfnis wecken, das zu tun, was wir von ihm wünschen. Wem das gelingt, der hat alle auf seiner Seite.



Wegweiser

Gib Hinweise – Begleite – die Aufgaben müssen Sinn machen

Weichmacher

▪ MAN	▪ ICH, WIR, SIE
▪ MÖCHTE	▪ KANN
▪ MUSS	▪ WILL
▪ VERSUCHEN	▪ TUN ODER LASSEN
▪ VIELLEICHT	▪ JA ODER NEIN
▪ UNMÖGLICH	▪ MÖGLICH
▪ KÖNNTE	▪ ES IST

Fit for sport – Wolfgang Sommerfeld

Vermeide Weichmacher!

Sprich anschaulich!

Aktivierung beider Gehirnhälften!