



Foto: Besser Sigmund Institut

Wie du es schaffst mental in Topform zu sein – „wingwave“, die Kraft der Psyche

Kaum ein Spitzensportler kommt heutzutage noch ohne Mentaltraining aus. Sicherlich eine provokante These, doch letztlich lässt sich eine starke Zunahme mentaler Trainingsformen im Sport und Leistungssport erkennen.

Die Akzeptanz ist in jedem Fall im letzten Jahrzehnt deutlich gewachsen. Und diese Disziplin ist längst nicht mehr nur dem Leistungssport vorbehalten, sondern wird auch in anderen Bereichen eingesetzt, in denen Mentalität und mentale Stärke gefordert sind.

„Als Mentaltraining werden verschiedene psychologische Methoden verstanden, die in den Bereichen soziale und emotionale Kompetenz, Belastbarkeit, Selbstbewusstsein oder auch Volition zur Stärkung und Wohlbefinden beitragen, die das Gehirn aktivieren und zu besseren Leistungen verhelfen sollen.“ (<https://karrierebibel.de/mentaltraining/>)

Der psychische Zustand ist demnach unerlässlich, um die eigenen Ziele erreichen zu können. Das positive Denken und das Erkennen der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten sind hierbei essenziell.

Warum ist mentales Training letztlich wichtig?

Mentaltraining hat verschiedene Vorteile. Es hilft dir, deine Emotionen zu kontrollieren und dein Verhalten bewusst zu beeinflussen. Es ermöglicht dir außerdem, dein Selbstvertrauen zu steigern und deine Konzentration und Motivation zu fördern.

Das Ziel ist es, die kognitiven, emotionalen und sozialen Ressourcen zu stärken und die Resilienz zu erhöhen, um besser mit Stress und Herausforderungen umzugehen und ein höheres Wohlbefinden zu erlangen. All diese Faktoren tragen





dazu bei, dass du dein Potential optimal ausschöpfen kannst. Und schließlich kann es helfen, dich selbst besser kennenzulernen - sowohl emotional als auch mental - und dadurch die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern.

Es gibt verschiedene Ansätze und Methoden des Mentaltrainings, wie z. B. Visualisierung, Selbstgespräche, positive Affirmationen, Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining oder kognitive Umstrukturierung.

Mentale Stärke ist also nicht nur im Sport unerlässlich, um Erfolg - was auch immer Erfolg für dich ausmacht - zu haben, sondern auch in all den anderen Lebenslagen, in denen High Performance gefordert ist.

In meiner über 30-jährigen Trainerkarriere habe ich mich in den letzten zehn Jahren intensiver mit den mentalen Prozessen bei uns Menschen beschäftigt, insbesondere mit den neuronalen Bedingungen für Performance und Regeneration. Diese Leidenschaft hat dazu geführt, dass ich neben der Arbeit als A-Lizenz Trainer an Hessens Eliteschule des Sports, der Carl-von-Weinberg-Schule, in Kooperation mit dem HTTV am Bundesstützpunkt in Frankfurt weitere Ausbildungen und Fortbildungen durchlaufen habe (u. a. Sport-Mentaltrainer, Stress- und Burnout-Coach, wingwave Coach und Trainer etc.).

Dieses Wissen gebe ich nun an meine Athleten im Leistungssport weiter. Darüber hinaus aber auch im Coaching mit Unternehmern und Führungskräften. Die Ziele sind dabei oft recht ähnlich. Auf der einen Seite sein volles Leistungspotential zur Entfaltung zu bringen und auf der anderen Seite in der Balance zu bleiben, damit alle Bälle des Lebens jonglierend in der Luft gehalten werden können.

Seit wenigen Jahren arbeite ich dabei auch mit dem großen Nachwuchstalent Josephina Neumann (13 Jahre) zusammen, die aktuell die Nummer eins der Weltrangliste U 13 ist. Das Training beinhaltet dabei sämtliche Methoden und

Formen des Mentaltrainings, insbesondere natürlich meine Lieblingsmethode, das wingwave Coaching®. Dieses möchte ich euch in diesem Artikel näher vorstellen.

Josi investiert, wie man sich sicherlich vorstellen kann, unheimlich viel Zeit für den Tischtennis-Sport. Und natürlich darf bei einem 13-jährigen Mädchen auch die Schule nicht zu kurz kommen. Ohne die Unterstützung der Eliteschule des Sports in Frankfurt wäre allerdings eine solche duale Karriereplanung nicht möglich. Josi kann sich mit großem Umfang und großer Intensität auf ihre Tischtennis-Karriere konzentrieren und wird über das schulische Unterstützungsprogramm entsprechend auf die Leistungsnachweise und Prüfungen vorbereitet.

Meine Aufgabe im Kontext der Eliteschule des Sports ist es, sie als Lehrer-Trainer bei diesem Spagat von Leistungssport und Schule bestmöglich zu begleiten. Daneben haben wir aber auch erkannt, dass gerade der mentale Bereich auch in diesen jungen Jahren eine tragende Säule im Gesamtkontinuum ihres Erfolgs darstellt. Und wie oben schon beschrieben, gilt es zum einen, ihr volles Leistungspotenzial bei diversen Wettkämpfen zu entfalten und auf der anderen Seite die vielen Stressoren, die über Schule und Leistungssport, manchmal auch im privaten Bereich, auf Josi zukommen, bestmöglich abzufedern. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Resilienz. Also inwiefern ein Mensch mit Stress umgehen kann; im besten Fall, ohne dabei an Leistung einzubüßen.



Josephina Neumann mit Johannes Herrmann



Je nach Möglichkeit des Trainings und Wettkampfkalenders arbeiten Josi und ich wöchentlich zusammen, damit auch das Mentaltraining als Training verstanden wird. Doch nicht immer lässt sich bei dem dichten Terminkalender von Josi diese wöchentliche Intervention realisieren. Und natürlich darf man nicht vergessen, dass Josi erst 13 Jahre alt ist und am Beginn ihrer hoffentlich noch langen und erfolgreichen Karriere steht. Es muss daher alles gut aufeinander abgestimmt sein.

Josi ist nicht nur die jüngste Bundesliga-Spieler*in aller Zeiten, sondern auch die jüngste Champions League Spieler*in aller Zeiten. Bei den U 15 Europameisterschaften im letzten Jahr kehrte sie mit gleich drei Medaillen zurück (3. Platz Einzel, 2. Platz Doppel, 3. Platz Mannschaft). In diesem Jahr durfte sie sich mit dem TTC Berlin Eastside als Deutscher Pokalsieger feiern lassen.

Die Bedeutung des Namens wingwave®

„wing“ – steht für die Metapher vom Flügelschlag des Schmetterlings, der das ganze Klima auf dem nächsten Kontinent verändern kann.

„wave“ – bezieht sich auf den englischen Begriff „brainwave“, was so viel bedeutet

wie „Geistesblitz“, „tolle Idee“, „guter Einfall“.

Beim wingwave®-Coaching möchten wir mit minimalem Methodenaufwand einen maximalen Coaching-Effekt für den Coachee erzielen – und dabei auch das vielschichtige System der menschlichen Persönlichkeit einbeziehen und würdigen. Das Prinzip heißt „kleine Ursache – große Wirkung“ und ist auch bekannt unter dem Begriff „Schmetterlingseffekt“. Der Schmetterlingseffekt wurde 1963 von dem Meteorologie-Professor Edward Norton Lorenz (Mai 1917 – April 2008) beschrieben, als er versuchte, mit Computerprogrammen eine Wetterprognose zu erstellen. Doch sobald er die Ausgangsdaten minimal veränderte – und zwar in der vierten Stelle hinter dem Komma – gab das Wettermodell komplett andere Prognosen. Punktgenaue Ausgangsbedingungen sind demnach entscheidend für ein angestrebtes Ergebnis – und das gilt auch für ein erfolgreiches Coaching-Instrument.

Lorenz entdeckte auch die darunter liegende Mathematik des Schmetterlingseffekts, nämlich ein relativ einfaches Gleichungssystem, das ein Muster von unendlicher Komplexität hervorruft. Dessen visuelle Darstellung heißt Lorenzattraktor.

Die wingwave®-Methode ist eine schnelle und nachhaltige Technik des Leistungs- und Emotions-Coachings, die einen deutlich spürbaren Abbau von Stress und eine Steigerung der Kreativität, der Mentalfitness sowie der Konfliktstabilität ermöglicht.

Durch eine einfach erscheinende Grundintervention, das Erzeugen von wachen Rapid Eye Movement (REM) Phasen, die wir sonst nur im Schlaf durchlaufen, werden stresslindernde Reaktionen in den verschiedenen Gehirnarealen hervorgerufen. Dies wird durch schnelles Hin- und Herbewegen des Blickes erreicht, wodurch auch der präfrontale Cortex im Großhirn aktiviert wird und die Konnektivität zwischen den Gehirnhälften und den



Der „Myostatiktest“



Fotos: Besser Siegmund Institut



Autor

Johannes Herrmann



A-Lizenz-Trainer
Seit 20 Jahre hauptamtlicher Lehrer-trainer im Tischtennis an der Carl-von-Weinberg-Schule / Eliteschule des Sports
Langjähriger Bundesliga-Manager beim TTV Gönnern, TG Hanau und TTC OE Bad Homburg
Stellvertretender Vorsitzender im Fachbeirat Trainer in Hessen



Foto: Besser Siegmund Institut

verschiedenen Gehirnarealen verbessert wird. Das funktioniert sogar beim Skydiving!

Ein besonderes Merkmal der Methode ist der gut beforschte „Myostatiktest“: Der Coachee bildet einen Ring aus Daumen und Zeigefinger, bei dem der Coach dann die Muskelkraft testet. Eine starke Reaktion beim „Ring-Test“ bedeutet, dass der Coachee einen Gedanken oder eine Situation gut verkraften kann, ein schwacher Test zeigt, dass der Coaching-Klient mit dem Thema noch keine gute Emotions-Balance gefunden hat. Die Zuverlässigkeit dieses Tests wurde an der Deutschen Sporthochschule Köln beforscht.

Das wingwave® bezieht sich dabei auf folgende Coaching-Bereiche:

1. Regulation von Leistungsstress

Effektiver Stressausgleich bei z. B.: sozialen Spannungsfeldern im Team/Umfeld, Rampenlicht-Stress, Niederlagen im Sport, Flugangst. Der Coachee fühlt sich durch die rasche Stabilisierung der inneren Balance schnell wieder energievoll, innerlich ruhig und konfliktstark.

2. Ressourcen-Coaching

Hier setzt man bei wingwave® die Interventionen für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, überzeugende Ausstrahlung, positive Selbstmotivation und die Stärkung des inneren Teams ein.

3. Belief-Coaching

Leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in motivierende Ressource-Beliefs verwandelt.

In meinen Studien war es mir besonders wichtig, auf wissenschaftlich basierten Grundlagen meine Angebote aufzubauen und anzubieten. Von daher bin ich dankbar und froh, dass es zahlreiche Forschungsarbeiten zum wingwave® gibt, u. a. auch von der Sporthochschule in Köln.

Zum Beispiel erschien jüngst ein neuer Forschungsartikel in dem international angesehenen Journal „Frontiers in Psychology“.

Hier wurden die neuesten Ergebnisse der wingwave®-Eyetracker-Forschung zum Thema „flüssiges Blickverhalten“ veröffentlicht. wingwave® verbessert bei Basketball-Spielern die Performance! Und natürlich lassen sich diese und auch andere Studien der Sporthochschule Köln gut auf uns im Tischtennis übertragen.

Schon länger weiß die Sportforschung aufgrund von Eyetracker-Untersuchungen, dass ein flüssiges Blickverhalten bei Sportlern – beispielsweise beim Baseball (oder auch im Tischtennis) – mit einer höheren Trefferquote der Spieler übereinstimmt. Nun zeigen neue Eyetracker-Ergebnisse im Rahmen der wingwave®-Forschung, dass sich durch

wingwave® das flüssige Blickverhalten von Basketballspielern signifikant verbessert. Auch die Wahrnehmung individueller Probleme verbesserte sich und somit das Wohlbefinden. Das stimmt mit vorherigen Ergebnissen überein die zeigen, dass Basketballspieler nach einem wingwave®-Coaching eine höhere Treffsicherheit beim Körbe-Werfen erzielen.

Durch flüssige Augenbewegungen - die so genannten „SPEMs“ (Smooth Pursuit Eye Movements) ist es Sportlern besser möglich, in einem schnellen Spielgeschehen schnell und präzise zu reagieren. Beispielsweise gelangen Baseballspielern mehr Treffer, wenn sie generell zu fließenden Augenbewegungen fähig sind. Außerdem gehen SPEMs laut Gehirnforschung auch mit einer erhöhten „Connectivity“ – also einer guten Zusammenarbeit vieler Gehirnbereiche – einher.

Sicherlich interessante und auch für uns relevante Forschungsergebnisse.

In einem der nächsten Trainerbriefe möchte ich euch nach dieser theoretischen Einführung und den Forschungsfeldern von wingwave® im Sport eine Möglichkeit des Selbstcoachings mit wingwave® vorstellen.

Johannes Herrmann