

Imagination.

Mentales Training und mentale Trainingsformen, 4. Teil

Autoren: Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebel

Wie in dieser mehrteiligen Serie bereits beschrieben wurde, ist mentales Training im sportlichen Sinne das geistige Üben von Bewegungsabläufen ohne gleichzeitige Bewegungsausführung, das Arbeiten mit inneren Bildern und das Durchspielen bestimmter Situationen. In diesem Artikel werden wir uns mit der Technik der Imagination auseinandersetzen und Übungsbeispiele bringen.

Bevor auf diese spezielle Thematik eingegangen wird, sei betont, dass der Trainingsprozess und das Leben insgesamt regelmäßig einer ganzheitlichen Betrachtungsweise unterzogen werden sollen. Der Sport ist als Kette von Fähigkeiten und Leistungsfaktoren zu betrachten, wo jeweils beim „schwächsten“ Glied anzusetzen ist. Grob sind das die Bereiche Material, Technik, Taktik, Kondition, Ernährung, Gesundheit, Umfeld und Psyche. Zudem wird unser Gehirn im Leben ständig mit Informationen gefüttert. Bei allem, was wir im Leben tun, sind sämtliche Sinne beteiligt. Es ist ein ständiger Austausch zwischen Innen- und Außenwelt gegeben. Eine Trennung ist nur in der Theorie möglich. Das Leben ist somit als Einheit zu betrachten, in dem Sport nur ein Teil ist. Und alles, was wir tun, erleben und lernen, hat auch Einfluss auf die sportliche Betätigung.

Was ist Imagination?

Imagination wird sehr oft mit dem Visualisieren gleichgesetzt. Visualisieren ist jedoch ein eindimensionaler Prozess, während beim Imaginieren (Ersinnen) auch andere Sinne miteinbezogen werden. Es wird also nicht nur mit Bildern (Szenen, Orten, Farben, Personen ...) gearbeitet, sondern auch mit Geräuschen, Gerüchen, Geschmacksempfindungen, Gefühlen und Körperwahrnehmungen. Imagination ist somit eine ganzheitliche Technik. Der gesamte Organismus ist daran beteiligt.

Wir haben damit die Möglichkeit, auf unterschiedlichen Sinnesebenen anzusetzen.

Die bewusste und gezielte gedankliche Auseinandersetzung mit bestimmten Situationen und Handlungen (Training, Wettkampf, Vortrag, Prüfung, Verhandlung, Übungseinheit ...) führt zum besseren Gelingen dieser Ereignisse.

Was steckt hinter der Imagination?

Ein jeweils vorgestellter Handlungsablauf, ein erwartetes Ergebnis einer bestimmten Handlung oder die Folgen einer zu treffenden Entscheidung müssen, damit sie gedanklich wachgerufen – imaginiert – werden können, bereits in Form spezifischer Verschaltungsmuster im Gehirn vorhanden sein. Deshalb können wir

nur das denken und uns nur das vorstellen, was wir bereits erfahren und erlebt und als so genannte Repräsentation in unserem Gehirn verankert haben. Je häufiger diese einmal entstandenen Verschaltungsmuster durch eigene Erfahrungen und Erlebnisse aktiviert, durch eigenes Handeln erneut abgerufen werden, desto stärker werden die daran beteiligten synaptischen Verbindungen und neuronalen Verschaltungen gefestigt und stabilisiert. Das gilt insbesondere dann, wenn die Aktivierung des betreffenden Verschaltungsmusters mit einer emotionalen Erregung und der dadurch ausgelösten vermehrten Freisetzung neuroplastischer Signalstoffe einhergeht.

Unsere Fähigkeit, die Welt sowie sportliche Situationen zu meistern, steckt also in den synaptischen Verbindungen zwischen den Nervenzellen in unserem Gehirn. Wir können viel und wissen wenig. Unser Können bezieht sich darauf, dass wir auf den unterschiedlichsten Input – egal ob real oder imaginiert – mit der sehr schnellen Produktion eines Outputs reagieren können, weil unser Gehirn eben Billionen synaptischer Verbindungen enthält, die uns dazu befähigen.

Wir wollen einige Imaginationsmöglichkeiten vorstellen.

Vorbereitung (Preplay)

In Gedanken werden zukünftige Ereignisse (Schießwettkämpfe) vorweggenommen bzw. es werden Situationen im Kopf konstruiert. So wird die Imagination eingesetzt, um entweder erwünschte, gewollte, erfolgsversprechende Handlungen gedanklich vorzubereiten und sich vorzustellen (Denken als Probehandeln, Wenn-dann-Beziehungen, selbsterfüllende Prophezeiung). Unerwünschte Situationen können bedacht und somit vermieden werden. Wissen über das Geschehen wird generiert, was die Handlungssicherheit steigert.

Nachbereitung (Replay bzw. Reflexion)

Imagination ermöglicht ebenso eine bewusste Auseinandersetzung mit vergangenem Verhalten und Erleben. Mit speziellen Übungen (z. B. mit Analysefragebögen) werden Sprache, Hand-

SIUS

Die elektronische Scheibe der Zukunft...

LASERSCORE®



Die erste Laserscheibe der Welt
für Druckluftwaffen
und Kleinkaliber

Zertifizierung durch ISSF erteilt!
Dezember 2010



ISSF Weltweit einziges System mit ISSF- und DSB-Zulassung für alle Distanzen

DSB Partner des DSB für die WM 2010 in München



Wir freuen uns über das erneut in uns gesetzte Vertrauen und werden alles daran setzen, dass die Schiesswettkämpfe 2012 für Schützen und Zuschauer zum unvergesslichen Erlebnis werden.

- Genaueste Scheibe der Welt
- Dreifach-Infrarotlasermessung, gefahrlos
- Berührungslose Messung in der Zielebene
- Kein Parallaxefehler
- Kein Verschleiss
- Wetterfest, daher auch für KK-Gewehr
- ISSF-Zertifizierung beantragt
- Weltweite Patentanmeldung
- Integrierte Scheibenbeleuchtung (optional)
- Schusskontrolle (optional)
- Bestes Preis-/Leistungsverhältnis



Wenn Zuverlässigkeit zählt...

SIUS-Vertretung in Österreich:



FRÖWIS KG
Schießstandtechnik

www.froewis.co.at
joseffroewis@aon.at
Tel. 0699-1967 49 13

lungen, Gefühle und Haltung bei Sportveranstaltungen reflektiert. Mit dieser Reflexion wird ein Grundstein für positive Entwicklung und Veränderung gesetzt.

Die gedachte Situation oder Handlung kann im Kopf beliebig oft wiederholt werden. Gelungene Handlungen und geglückte Situationsbewältigungen können damit sowohl inhaltlich als auch emotional gespeichert werden. Oder es werden misslungene Handlungen und missglückte bzw. unbefriedigende Situationsbewältigungen analysiert, um kritische Momente in folgenden Einheiten zu vermeiden bzw. daraus bessere Praktiken zu entwickeln.

Ideomotorisches Training (Sich-selbst-Vorstellen)

Eine sehr häufig eingesetzte Technik und Form der Imagination (faktisch ident) ist das „ideomotorische Training“. Beim ideomotorischen Training versucht man, sich selbst in eine Handlung oder Bewegung hineinzusetzen. Man versucht in Gedanken, die Bewegung selbst auszuführen und die inneren Prozesse, die bei der Ausführung dieser Handlungen ablaufen, nachzuempfinden. Mit dieser ganzheitlichen Technik können einzelne Schießsequenzen bis hin zu kompletten Wettkämpfen „nachempfunden“ (sehen, hören, riechen, schmecken, spüren, fühlen) werden.

Positive Gefühle imaginieren und ankern

Will man beispielsweise durch Imagination bestimmte Persönlichkeitseigenschaften verstärken bzw. ausbilden, stellt man sich selbst Situationen vor, in denen man die gewünschten Eigenschaften erfolgreich zur Anwendung bringt. So werden die gewünschten Eigenschaften und Kräfte zunehmend gestärkt und in das eigene Verhaltens- und Erlebensrepertoire aufgenommen.

Um diese eingespeicherten Fähigkeiten auch in Trainingssituatio-

nen oder im Wettkampf einsetzen zu können, ist es hilfreich, diese imaginierten Situationen samt ausgelösten Emotionen auf einem Körperpunkt abzuspeichern. Dies bezeichnet man als Ankern. Den Ort, an welchem man die Gefühle abspeichert, kann man nach eigenem Ermessen wählen. Hier sollte man sich nach seinen Gefühlen richten.

Will man beispielsweise die Eigenschaft „Selbstvertrauen“ stärken, ist an eine dementsprechende Imagination zu denken. Beispielsweise stellt man sich vor, wie man erfolgreich und voller Selbstvertrauen schwierige Dinge bewältigt oder ruft gedanklich Situationen aus der Vergangenheit auf, wo man sich super gefühlt hat, wo alles mit „Leichtigkeit“ gelungen ist. Spürt man idealerweise diese positiven Gefühle von Stärke und Selbstvertrauen, drückt man einen gezielten Punkt am Körper (z. B. am Brustbein) und speichert diese Gefühle dort ab.

Bei oftmaliger Wiederholung wird dieser Punkt zunehmend an Stärke gewinnen. Drückt man diesen Punkt in einer bestimmten Alltags- oder Sportsituation, dann werden bei erfolgreicher Abspeicherung die Gefühle von Selbstvertrauen und Stärke aufgerufen.

Je mehr Energie für den Aufbau der Imagination verwendet wird und je mehr positive Emotionen dieses Bild stärken, desto stärker wird der Effekt werden. Man bündelt in gewissem Sinne seine geistigen Kräfte und lädt die Imagination auf.

In Kombination, oftmalige Imagination und Ankern, bietet diese Methode eine gute Möglichkeit, wünschenswerte Eigenschaften zu entwickeln.

Haltung des Sportgerätes (Pistole) in der Hand

Das richtige Umfassen der Waffe ist einer der wichtigsten Vorgänge beim Sportschießen und hat entscheidenden Einfluss auf die Trefferlage.

Es muss zu einem Ritual werden und eignet sich hervorragend zum Imaginieren. Aufgrund des Tastsinnes der Haut, des Stellungssinnes der Gelenke und des Bewegungs- und Kraftsinnes muss die Waffe äußerst langsam, Zentimeter für Zentimeter, umgriffen werden. Die dabei auftretenden „Eindrücke“ müssen genau erfüllt und registriert werden. Die Waffe sollte auch möglichst tief in der Hand sitzen. Damit wird eine Einheit zwischen Schützen und Waffe hergestellt.

Der Abzugsfinger (Zeigefinger) darf nirgends am Waffengriff anliegen. Er drückt lediglich mit seinem ersten Glied auf den Abzug. Die anderen Finger sollen fest, aber ohne besondere Kraftanstrengung den Griff umfassen etc.

Der Griff ist erst dann optimal, wenn man die gesamte Trainingsrunde oder einen kompletten Wettkampf ohne merkliche Ermüdung, ohne Veränderung der Ausgangsposition und mit entsprechendem Trefferergebnis überstehen kann.

Zielimagination

Man muss wissen, wo man ankommen will, bevor man losgeht. Erst mit einem konkreten Ziel vor Augen kann man die nötigen Schritte zu seiner Erreichung planen und genügend Tatkraft mobilisieren. Zielorientiertes Denken macht Lust auf neue Wege und Mut, sie zu gehen!

„WER DAS ZIEL KENNT, KANN ENTSCHIEDEN.
WER ENTSCHIEDET, FINDET RUHE.
WER RUHE FINDET, IST SICHER.
WER SICHER IST, KANN ÜBERLEGEN.
WER ÜBERLEGT, KANN VERBESSERN.“
(KONFUZIUS)

Erfolgreiche Zielimagination heißt nicht nur, sich die richtigen Gedanken zu machen, sondern auch genügend innere Kräfte zu entwickeln, um Bilder, Gefühle etc. in Taten und somit in Realität zu verwandeln. Je intensiver der Wunsch (die Zielvorstellung) wird, desto kleiner werden die Probleme, die seiner Realisierung im Wege stehen und umso größer wird die Energie, die zur Umsetzung des Ziels erforderlich ist.

Damit hier nicht eine Glorifizierung stattfindet, soll auch auf mögliche Nebenwirkungen hingewiesen werden. Ziele müssen realisierbar sein. Rückschläge gehören auf dem Weg zum Ziel dazu. Wer Fehler unbedingt vermeiden will, engt seinen Handlungsspielraum ein und macht keine neuen Erfahrungen. Ziele können auch lähmen, wenn sie außerhalb unserer Reichweite liegen. Eine weitere Nebenwirkung sind eventuelle negative Konsequenzen, die das Erreichen selbst des faszinierendsten Ziels mit sich bringt. So kann sportlicher Erfolg oder das Bekanntwerden in der Öffentlichkeit zu gravierenden privaten Einschränkungen führen.

Zielimagination ist auch kein Happyend. In diesem Begriff steckt das Wort „end“, und selbst die größten Ziele dürfen niemals Endstationen sein. Denn das Leben wird immer neue Anforderungen stellen. Es ist weniger wichtig, Erfolg zu haben, als Erfolg aktiv zu leben.

Ratschläge zur Zielimagination:

Versuchen Sie, in einem entspannten Zustand zu imaginieren. Denken Sie über Ihr Leben bzw. Ihre sportliche Karriere nach und schreiben Sie Ihre Ziele auf. Entscheiden Sie sich für Ziele, die von Ihnen und Ihrem Verhalten abhängig sind. Wählen Sie Ziele, die Sie sich vorstellen können, die Ihnen realistisch erscheinen. Formulieren Sie präzise, vollständig, positiv und in der Gegenwart. Stellen Sie sich intensiv vor, wie Sie es haben möchten, wie es sein soll. Versuchen Sie, mit allen Sinnen zu arbeiten. Notieren Sie auch, bis wann Sie Ihr Ziel/Ihre Ziele erreichen möchten. Setzen Sie kleinere Zwischenziele, die leicht erreicht werden können. Ziele können selbstverständlich auch korrigiert und verändert werden. Denken Sie auch darüber nach, welche Konsequenzen mit der Erreichung des Zieles verbunden sind. Denken Sie ebenso darüber nach, welche Auswirkungen Ihr Zielvorhaben für andere Menschen hat. Freuen Sie sich auf das Erreichen Ihrer Ziele.
Glauben Sie fest an sich! In diesem SINNE viel Erfolg!

In der nächsten Ausgabe wird die Artikelserie „Mentales Training und mentale Trainingsformen“ abgeschlossen. Wir bringen eine Zusammenfassung der behandelten Techniken, besprechen die Rahmenbedingungen für ein gelungenes mentales Training und geben abschließende Tipps.



Aus Karins Schützen-Küche.

Brain Start.

von Ernährungswissenschaftlerin Mag. Karin Buchart, www.essimpuls.at
Foto: Katrin Morenz



ZUTATEN:
100 g KLEINBLÄTTRIGE HAVERFLOCKEN ODER DINKELFLOCKEN, LEICHT TROCKEN ANRÖSTEN MIT 0,5 LITER WASSER AUFGIESSEN UND KURZ AUFGOCHEN
10 g GERIEBENE WALNÜSSE ODER ERDMANDELN DAZUGEBEN
250 g NATURJOGHURT EINRÜHREN UND MIT 1 EL HONIG AUS DER REGION SÜSSEN
OBST NACH SAISON, NACH GESCHMACK

Der Start in den Tag soll Energie für Körper und Geist geben und trotzdem leicht verdaulich sein. Deshalb sind die Flocken sorgfältig auszuwählen: Vollkorn ist gut, aber sie dürfen nicht zu grob sein, damit sie nicht schwer im Magen liegen. Viele Sportler bevorzugen Ziegenmilchprodukte wegen der guten Bekömmlichkeit. Ziegenmilch enthält viel an leicht löslichem Molkeneiweiß und weniger Casein, das schon im Magen gerinnt. Die kleine Menge an Nüssen wertet das Frühstück auf, indem es die wichtigen Fettsäuren zum Schnelldenken und Schnellreagieren liefert.

essimpuls
wir kommunizieren Ernährung



STECKBRIEF:

Name: **Mag. Johannes Gosch**
Jahrgang: 1963
Wohnort: Graz
Beruf: Sportwissenschaftler und Mentalcoach mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, staatl. geprüfter Lehrwart Sportschießen, ehemaliger Exekutivbeamter und Sportschütze, Rückwärts(marathon)läufer
Publikationen: Psychologie im Schießsport (1998), Kreativ LAUFen (2002), Kreative Bewegungsübungen – einfach gemacht (2008)
Website: www.timelessvision.at



Name: **Mag. Uwe Triebel**
Jahrgang: 1974
Wohnort: Wundschuh bei Graz
Beruf: Sportpsychologe mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Energetiker und Tennistrainer
Publikationen: „Meistere dich selbst! – Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe der 5 Elemente“
Website: www.breakfree.at