

MICHELE
UFER

Unser
Bestseller
vollständig
überarbeitet



MENTALTRAINING FÜR LÄUFER

WEIL LAUFEN AUCH KOPFSACHE IST

LAUFZEIT
EINFACH BESSER LAUFEN

MEYER
& MEYER
VERLAG

Mentaltraining für Läufer

Hinweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

MICHELE UFER

MENTALTRAINING FÜR LÄUFER

WEIL LAUFEN AUCH KOPFSACHE IST



Meyer & Meyer Verlag

Mentaltraining für Läufer

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

3. überarbeitete und ergänzte Auflage 2022

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314605

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de



INHALT

VORWORTE	8
Vorwort des Autors zur dritten überarbeiteten Auflage.....	8
Vorwort von Prof. Dr. Oliver Stoll, Sportpsychologe.....	11
Vorwort von Jochen Schmitz, ehemaliger Chefredakteur der Zeitschrift RUNNING.....	12
1 ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE	16
1.1 Das Atacama-Experiment: Leistung jenseits der Vorstellungskraft.....	17
1.2 Charakter und Aufbau des Buches: Wie es seine Wirkung entfaltet	21
2 WIE VIEL KOPF STECKT IN DEN FÜSSEN?	28
2.1 Antiquierter Trainingsalltag: Ist die Erde doch eine Scheibe?	29
2.2 Die Kraft der Psyche.....	31
2.3 Verblüffende Effekte der Psyche auf den Körper: Das „Unkontrollierbare“ steuern lernen?!	33
2.4 Wunderwaffe Mentaltraining? Möglichkeiten und Grenzen.....	47

3	STANDORTBESTIMMUNG: MEIN PERSÖNLICHES NAVIGATIONSSYSTEM STARTEN	56
3.1	„Ich skaliere mich mal“: Wichtige Themen auf den Punkt gebracht.....	57
3.2	Wo stehe ich momentan?.....	61
3.3	Persönliches Performance Profiling	63
3.4	Meine mentalen Stärken diagnostizieren	66
3.5	Warum laufe ich? Was treibt mich an?.....	77
4	MOTIVATION UND ZIELE: ERFOLGSENERGIE ENTFACHEN UND IN DIE RICHTIGE RICHTUNG LENKEN.....	86
4.1	Selbstsabotage im Alltag oder: Fuck you, Problem!.....	87
4.2	Nie wieder Motivationsprobleme! Schöne neue Sportlerwelt oder noch ein kluger Griff in die psychologische Trickkiste?.....	98
4.3	Gehirngerechtes Zielmanagement: Das Fundament des Erfolgs.....	100
5	7-D-KOPFKINO: LET THE MAGIC HAPPEN	120
5.1	Virtuose Visualisierung = 7-D-Erlebnismuster.....	121
5.2	Anleitung zur Gestaltung von Visualisierungen	122
5.3	Erinnerung an eine erfolgreiche Zukunft: Unwiderstehliche (Wunsch-)Ziele, Leistungen und Ergebnisse.....	125
5.4	Magische Momente: Perfekte Bewegungen, Prozesse und Abläufe	127
5.5	Das Ganze im Blick: Visualisierung von Wettkämpfen	142
6	RAN AN DIE RESSOURCEN	150
6.1	Ressourcenreload: Das Schweizer Messer des Mentaltrainings.....	151
6.2	Aufmerksamkeitsfokussierung: Von Großmeistern lernen.....	165
6.3	Selbstgespräche: Wie wir die Stimmen in unserem Kopf konstruktiv steuern.....	173
6.4	Abgucken erlaubt: Von mehr oder weniger schicken Models lernen.....	182
6.5	„So tun, als ob“: Fake it until you make it.....	186
6.6	Selbstvertrauen testen und tanken.....	189
6.7	Entspannte Effektivität und effektive Entspannung.....	200
6.8	Im Flow zum Glück (und zur persönlichen Bestzeit?).....	225

7	THE DARK SIDE OF THE MOON: SCHATTENSEITEN DES LAUFENS UND WIE WIR SIE ZU CHANCEN MACHEN.....	236
7.1	Gefahr für Leib und Seele: Die negativen Effekte des positiven Denkens	239
7.2	Shit happens: Über den Umgang mit Misserfolg	241
7.3	Krisen, Chancen, Wendungen: Wie tickt ein Weltmeister und was sagt die Resilienzforschung?	245
7.4	Sportverletzungen: Die Rolle unserer Psyche beim Auftreten und Heilen von Verletzungen.....	258
7.5	Lauf ins Leere: Wenn die körperlichen und mentalen Akkus erschöpft sind.....	271
7.6	Sportsucht: Was ist das wirklich und bin ich betroffen?	312
7.7	Die sind doch verrückt, oder? Persönlichkeitsstruktur von Viel- und Extrem- läufern	322
7.8	Und wenn Erfolg unglücklich macht ...?.....	326
8.	DAS MACHT MUT! ERFOLGSGESCHICHTEN VON LESERN FÜR LESER... 332	
8.1	Mein Weg zum Traumlauf und Traumjob	334
8.2	Booster für die Weltmeisterschaft	335
8.3	Der Ton macht die Musik. Spitzenleistung auf und hinter der Bühne.....	337
8.4	Wenn die Motivation stärker ist als die Krankheit	339
8.5	Rien ne va plus. Mysteriöse Blockaden und mein Weg zum Weltrekord..	341
8.6	Stürmische Zeiten?! Immer auch eine Frage der Einstellung	346
8.7	Wie die verstorbene Oma zu Höhenflügen anspornt und ein 100-km-Lauf zur Lektion fürs Leben wird	348
8.8	Mentale Leistungsstärke (nicht nur) bei der Schwimm-Weltmeisterschaft	353
8.9	Spartathlon. König Leonidas zu Füßen	355
8.10	Grenzen erfolgreich verschieben	357
8.11	Halbmarathon aus der Alkoholsucht	361
	AUSBlick	370
	INTERVIEW: WENN MANAGER LAUFEN LERNEN	372
	REFERENZEN.....	376
	Bildnachweis.....	388
	Leserstimmen zum Buch.....	389



VORWORTE



Quelle:
Ralf Litera

VORWORT DES AUTORS ZUR DRITTEN ÜBERARBEITETEN AUFLAGE

NEVER CHANGE A RUNNING SYSTEM...?! ODER VIELLEICHT DOCH?

Warum sollte man ein gut funktionierendes Buch überarbeiten?

Im Jahr 2016 erblickte die erste Auflage dieses Buchs das Licht der Welt. Die Resonanz war von Beginn an ausgesprochen positiv. Die Wege des Herrn sind ja manchmal unergründlich, deshalb weiß ich natürlich nicht im Detail, in wessen Hände meine Ausführungen so alles geraten sind. Aber ich freue mich sehr darüber, dass das Buch auch Kreise weit jenseits des (Lauf) Sports gezogen hat und u. a. in folgenden Settings gelesen, eingesetzt, empfohlen wird:

- ◆ in Schule, Hochschule, Mentaltrainer-Ausbildungen;
- ◆ von Profi-Fußballern, Tennisspielern, Golfern, Handballern, Triathleten, Motorsportlern, Bergsteigern sowie von Athleten und deren Trainern/Betreuern in vielen weiteren Sportarten;
- ◆ von Managern, Unternehmern, Profi-Musikern und anderen beruflichen High Performern.

Die Übertragung in andere Bereiche ist für mich keine große Überraschung, denn einerseits ist das Laufen quasi allgegenwärtig und gehört in vielen Sportarten irgendwie dazu. Und andererseits kann sich selbst jenseits des Sports kaum jemand der Frage entziehen: Und, wie läuft's? Insofern stimme ich Heiko Thoms, IT-Stellenleiter in der Finanzverwaltung NRW, zu, der mal in einer Rezension schrieb, *Mentaltraining für Läufer* sei nicht nur ein Laufbuch, sondern ein allgemeiner Lebensratgeber. In anderen Worten bestätigt das auch eine bekannte TV-Moderatorin. Sie teilte mir mal mit, man könne das Laufen auch einfach durch Performen im Leben allgemein ersetzen und das Buch würde genauso gut funktionieren. Recht hat sie. Und dafür gibt es viele schöne Beispiele. Einige werde ich in dieser Neuauflage etwas ausführlicher vorstellen.

Immer wieder habe ich wunderschöne Rückmeldungen auch von mir bis dato unbekanntem Lesern über ihre Erfahrungen und Erfolge mit dem Buch erhalten. Mal per Mail oder Social Media Post, mal per handschriftlichem Brief oder per Postkarte von einem exotischen Ort irgendwo auf der Welt. Über jede einzelne Nachricht habe ich mich sehr gefreut. Oft war ich regelrecht gerührt. Im Laufe der Zeit entstand dann die Idee, bei einer etwaigen Neuauflage auch Leser zu Wort kommen zu lassen, die einen Einblick in ihre persönliche Geschichte gewähren möchten. Denn das könnte wiederum andere motivieren und bestärken, sich wirklich intensiver mit den vorgestellten Themen auseinanderzusetzen. Nun wird aus der Idee Wirklichkeit. Ich freue mich riesig, dass uns einige Leser an ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Vielen Dank dafür an dieser Stelle!

Die Neuauflage habe ich außerdem dazu genutzt, um neue Forschungserkenntnisse einfließen zu lassen und mich an Antworten auf Fragen zu versuchen, die mir Athleten und Medienvertreter in den letzten Jahren gestellt haben. Natürlich darf dabei auch ein kleiner Ausflug in eines meiner Spezialgebiete, Flow, nicht fehlen. Immerhin bin ich im Rahmen meiner sportpsychologischen Doktorarbeit auf vier Kontinente gereist, habe bei extremen Ultramarathons hunderte Befragungen von Athleten über ihr Flow-Erleben durchgeführt und spannende Erkenntnisse mitgebracht. Insgesamt sind gut zehn Themenbereiche zusammengekommen, die den bisherigen Content in meinen Augen hervorragend ergänzen, vernetzen und dadurch einen echten Mehrwert schaffen:

1. Die erstaunliche Wirkung von Mimik auf die Leistung
2. Selbstvertrauen. Umgang mit den zweifelnden Stimmen im Kopf
3. MOMENT mal: Mentaltraining und Mindfulness, ist das nicht das Gleiche?
4. Erfolgsfaktor Resilienz. Mit psychischer Widerstandskraft gestärkt aus der Krise
5. Die sind doch verrückt, oder? Persönlichkeitsstruktur von Viel- und Extremläufern
6. Lauf ins Leere. Wenn die körperlichen und mentalen Akkus erschöpft sind
7. Mentaltraining zur Geburtsvorbereitung: „Ich liebe Wehen!“
8. Das macht Mut! Erfolgsgeschichten von Lesern für Leser
9. Im Flow zum Glück (und zur persönlichen Bestzeit?)
10. Sowie eine Erweiterung der Referenzliste

Das Kapitel „Lauf ins Leere“ wurde übrigens deutlich umfangreicher, als ich ursprünglich geplant hatte. Und das ist aufgrund der Bedeutung und Aktualität von Übertraining, Erschöpfung, Burnout/Depression auch gut so. Schließlich lauert hier eine wichtige Antwort auf eine Frage, die mir regelmäßig gestellt wird: Woran erkenne ich, wenn ich bei all meinem Enthusiasmus und Engagement an meine Grenze komme bzw. Gefahr laufe, diese im Sinne von „Ab hier riskiere ich meine körperliche und mentale Gesundheit“ zu überschreiten? Wer hier für sich Klarheit hat, wird mit größerer Wahrscheinlichkeit statt kurzfristiger Erfolge langfristige Erfüllung finden.

Ich bin bereits freudig gespannt, wohin die nächsten fünf Jahre führen werden. Danke an alle, die mich auf dieser wahrlich erfüllenden Reise begleiten.

März 2022

Michele Ufer

VORWORT VON PROF. DR. OLIVER STOLL, SPORTPSYCHOLOGE

Mit diesem Buch halten Sie ein erstaunliches Stück Wissen, Werkzeug und eigene Erfahrung eines außergewöhnlichen Ultralangstreckenläufers und Sportpsychologen in der Hand. Michele Ufer hat mit dem vorliegenden Werk einen weiteren Meilenstein in der Laufliteratur hinzugefügt.

Was macht dieses Buch so außergewöhnlich? Es ist einerseits die grundsätzliche, fachliche Fundierung in einer auch für den psychologischen Laien verständlichen Sprache und andererseits der ausgesprochen offene Umgang mit sportpsychologischen Techniken, die er nicht nur beschreibt, sondern auch in wirklichen Übungsblocks im Buch anbietet. Dabei kommt auch die Selbstdiagnostik nicht zu kurz.

Ein solches Buch kann nur gelingen, wenn man neben der eigenen Ausbildung im Bereich Sportpsychologie auch ein ganzes Stück Selbsterfahrung im Langstreckenlaufen aufzuweisen hat und auch in der Lage war, während der eigenen aktiven Zeit als Athlet, ein Netzwerk aufzubauen, das hilft, die eigenen Erfahrungen zu validieren bzw. mit in einem Buch, wie es hier vorliegt, zu verarbeiten. Neben Weltklasse-Ultraläufern, wie z. B. Florian Reus, kommen auch Wissenschaftler zu Wort, die zu aktuellen Forschungsthemen arbeiten (z. B. Sportsucht). Mir ist kein Sportpsychologie-Laufbuch bekannt, das bisher in der Lage war, die Erfahrungen nicht nur des Autors, sondern auch von Kolleginnen und Kollegen bzw. anderen Läuferinnen und Läufern zu bündeln und somit der Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen.

Das vorliegende Buch ist auch nicht nur ein reines „Jubelbuch“ nach dem Motto „Mentales Training ist der einzige und ausschließliche Schlüssel zum Erfolg“, sondern Michele Ufer weist auch eindrücklich auf die Grenzen von mentalem Training hin und thematisiert auch die sogenannten *dunklen Seiten* des Laufens. Somit beweist Michele seine Fähigkeit, seine Leidenschaft durchaus auch differenziert zu betrachten. Michele Ufer ist, neben seiner Rolle als Läufer, eben auch angewandter Sportpsychologe und Wissenschaftler.

Ich persönlich habe, obwohl selbst „erfahrener“ Sportpsychologe und Läufer, sehr von der Lektüre des Buchs profitieren können. Wie viel mehr müssen dann wohl Laufanfänger und sportpsychologisch weniger vorgebildete Athleten aus dieser Publikation lernen können! Ich wünsche Ihnen allen gewinnbringende Lesestunden, viel Spaß beim Ausprobieren der Techniken und vor allen Dingen weiterhin viel Spaß beim Laufen und beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele.

*Univ.-Prof. Dr. Oliver Stoll
Leipzig, 8.1.2016*



Quelle: privat

VORWORT VON JOCHEN SCHMITZ, EHEMALIGER CHEFREDAKTEUR DER ZEITSCHRIFT RUNNING – DAS LAUFMAGAZIN

Lieber Leser,

vor einigen Jahren erschien wie aus dem Nichts ein bis dato in dieser Szene unbekannter Sportler auf der deutschen Ultralauffläche. Die Person erregte unsere Aufmerksamkeit, als wir in der Redaktion von *RUNNING – Das Laufmagazin* eindrucksvolle Fotos zu Gesicht bekamen, die den Athleten bei einem 250 Kilometer langen Etappenrennen in der Atacama-Wüste zeigten, das er dann sogar als Siebtplatzierte der Gesamtwertung finishte. Der Sache musste ich natürlich nachgehen und griff zum Telefonhörer. Letztendlich bekam ich Michele Ufer an die Strippe. Er war der Neue, er war der Athlet auf den Bildern. Und er berichtete mir davon, wie er durch etwas physisches, aber mit reichlich mentalem Training, so erfolgreich an dem oben genannten Wettkampf teilnahm. An dieses Gespräch schlossen sich zahlreiche weitere an, von teilweise bemerkenswerter Dauer. Meine Neugier für Micheles Vorgehen und für die Thematik Sportpsychologie wuchs dadurch zunehmend.

Als ein Ergebnis dieser Diskussionen beschlossen wir, unseren Lesern diese Materie nicht vorzuenthalten und hoben die Artikelserie „Mentalcoaching in der Praxis“ aus der Taufe. Bis heute erfreut sich die Rubrik großer Beliebtheit in unserem Magazin. Somit schien es nur eine Frage der Zeit, bis Michele ein Buch zu seinem Fachgebiet veröffentlicht. Das Werk liegt Ihnen vor.

Während meines Studiums durfte ich einige Semester Psychologie hören, und durch meine Funktion bei *RUNNING – Das Laufmagazin* pflege ich tagtäglich mit Athleten unterschiedlichster Leistungsstärke Kontakt, für welche die Sportpsychologie einen wesentlichen Aspekt darstellt. Des Weiteren sammelt man selbst, insbesondere als Läufer, so seine Erfahrungen mit sich und seinem mentalen Potenzial. Aus diesem Erfahrungsschatz heraus kann ich Ihnen diese Publikation nur ans Herz legen. Sie

werden viel über sich und unseren Sport lernen, denn dieses Buch ist ein aktives Buch, zahlreiche Tests sowie Beispiele laden zum Mitmachen beziehungsweise Nachahmen ein. Doch auch der wissenschaftlich, theoretisch Orientierte dürfte durch Querverweise, Quellennennung sowie die lange Referenzliste gut bedient sein. Ob Theoretiker oder Praktiker, ein Nutzen ist sicher.



Noch etwas zur Person Michele Ufer: Er ist ein Hansdampf in allen Gassen, neben den beruflichen Tätigkeiten bildet er sich stets weiter, ist zum Ausgleich natürlich regelmäßig in Laufschuhen unterwegs und organisiert darüber hinaus ein Trailevent namens *Traildo-rado*. Dabei trägt Michele meist ein Lächeln im Gesicht, ihm sitzt der Schalk im Nacken. Das werden Sie an der einen oder anderen Stelle im Buch bemerken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen zahlreiche Erkenntnisse durch das nun Folgende.

Jochen Schmitz

Berlin, den 13.01.2016





ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE

- 1.1 DAS ATACAMA-EXPERIMENT:
LEISTUNG JENSEITS DER VORSTELLUNGSKRAFT 17**
- 1.2 CHARAKTER UND AUFBAU DES BUCHES:
WIE ES SEINE WIRKUNG ENTFALDET..... 21**



Wer neue Erdteile entdecken will, muss den Mut haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren.

(André Gide)

Wenn du wiffst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast.

(Nossrat Peseschkian)

1 ALLES BEGINNT MIT EINER AUSSERGEWÖHNLICHEN LAUFGESCHICHTE

Stelle dir einmal Folgendes vor: Du hast einen Freund, der in seiner Jugend ambitioniert Fußball gespielt hat, danach aber durch keine besonderen sportlichen Leistungen, schon gar keine läuferischen bzw. Ausdauerleistungen, auf sich aufmerksam gemacht hat. Dieser Freund hat bisher noch nie einen Marathon, Halbmarathon, geschweige denn einen offiziellen 10-km-Lauf absolviert. Er kennt sich im Laufsport und der Laufszene auch überhaupt nicht aus. Das hatte ihn nie wirklich interessiert. Aber eines Abends kommt ihr in eurer Stammkneipe zusammen und da verrät er dir beim Bier fröhlich, dass er sich vor ein paar Tagen für einen Ultramarathonlauf über 250 km angemeldet habe. An einem der lebensfeindlichsten Orte unseres Planeten. Sicherlich würdest du bei diesen Neuigkeiten mindestens aufhorchen und interessiert weiterlauschen.

1.1 DAS ATACAMA-EXPERIMENT: LEISTUNG JENSEITS DER VORSTELLUNGSKRAFT

Schauen wir weiter, was der Kerl zu berichten hat. Bei diesem Rennen sei in sechs Etappen eine Strecke von 250 km durch die trockenste Wüste der Welt, der berühmten *Atacama* in Chile, zu absolvieren und man bewege sich dabei in Höhen von 2.500-3.500 m. In der südamerikanischen Wüste sei es außerdem 50 x trockener als im berühmten Death Valley in den USA. An manchen Landstrichen wurde seit Beginn der Wetteraufzeichnungen noch kein Niederschlag verzeichnet. Hinzu komme, dass das Rennen als Selbstversorgerlauf organisiert sei. Alle Sportler müssen während des Laufs ihr gesamtes persönliches Gepäck selbst transportieren. Der Laufrucksack mit der persönlichen (Pflicht-)Ausrüstung, wie Schlafsack, Isomatte, Wechselbekleidung, Erste-Hilfe-Utensilien, Verpflegung, Stirnlampe und sonstigem Equipment, wiege insgesamt 7-10 kg. Einzig das Frischwasser würde während des Laufs alle 10-15 km und am jeweiligen Etappenzielort zur Verfügung gestellt. Nach jeder Etappe stünden zur Übernachtung einfache Gruppenzelte für 10-15 Personen zur Verfügung. Gelaufen werde durch tiefen Sand, hügeliges Gelände, felsige Canyons, wo manchmal auch leicht gekraxelt werde. Es gehe durch ausgetrocknete Salzseen, über messerscharfes Geröll und manchmal auch durch tief in die Canyons eingeschnittene Gebirgsflüsse. Das Ganze finde umgeben von schneebedeckten, über 6.000 m hohen Vulkanen in einer völlig surreal wirkenden Landschaftsszenerie statt. Wahrscheinlich habe wohl deshalb die NASA dort ihre Astronauten auf die Mondlandung vorbereitet.

Wenn dir dein läuferisch unerfahrener Freund dann noch mit einem fröhlichen Lächeln im Gesicht beichtet, dass nicht mehr allzu viel Zeit zur Vorbereitung bleibe, weil der Lauf bereits in vier Monaten stattfinde, was würdest du denken? In etwa sowas wie

a) „Verrückt, der Typ. Unmöglich. Viel zu gefährlich. Irre. Das schafft der doch nie?“

Oder eher:

b) „Wow, genial. Was für ein Abenteuer! Welch ein Mut! Warum eigentlich nicht?! Es könnte klappen!“

Wenn du eher zur ersten Variante tendierst, dann reihst du dich ganz in das Umfeld des Sportlers ein, der so ein Projekt tatsächlich in Angriff genommen hat. Die Skepsis von Außenstehenden war groß, sehr groß sogar. Die Kommentare hatten sich gewaschen und in den ungläubigen Blicken schwang so etwas mit wie: „Oh Mann, was tut der arme Kerl sich denn da an?“ Der Sportler selbst ließ sich davon allerdings nicht beirren. Er war total fokussiert auf diese Herausforderung.

Dieser „Läufer“, du ahnst oder weißt es womöglich längst, das war ich und ich wollte im Jahr 2011 im Rahmen eines „Selbsttests der extremen Art“ am eigenen Leib erleben und aufzeigen, zu welchen Leistungssteigerungen der Mensch durch den gezielten Einsatz von mentalem Training und Sporthypnose fähig ist. Und jetzt, wo die Katze auch offiziell aus dem Sack ist, kann ich es ja auch offen zugeben. Mein tollkühnes Ziel war dabei eigentlich nur eins: trotz der wenigen Erfahrung und sehr kurzen Vorbereitung Etappe für Etappe irgendwie ankommen. Doch vor Ort entwickelte sich alles ganz anders als geplant. Besser, viel besser sogar.

Statt mich Tag für Tag durch die Wüste zu kämpfen und einfach nur heil anzukommen bzw. irgendwie die Ziellinie zu überqueren, lief ich zur Überraschung aller, inklusive meiner selbst, relativ schnell in die Top-Ten-Wertung. Und ich wurde von Tag zu Tag besser. Natürlich habe ich auch eine Reihe von Fehlern gemacht und viel irres Zeug erlebt, aber dennoch konnte ich mir schließlich einen unglaublichen siebten Platz in der Gesamtwertung sichern, wobei die beste Tageswertung ein vierter Platz war. Und damit habe ich so manchen erfahrenen (semi-)professionellen Läufer hinter mir gelassen. Ein gigantisches Erlebnis und Ergebnis. Vor Ort konnten die Organisatoren und auch viele Teilnehmer, mit denen ich mich ausgetauscht hatte, gar nicht glauben, dass ich bis dato noch nie an einem offiziellen Rennen teilgenommen und in der gerade mal viermonatigen Vorbereitungszeit nie mehr als 29 km zurückgelegt hatte. Die Sensation war perfekt. Ich war total geflasht und das psychologische Experiment ein voller Erfolg. In meinem Buch *Flow-Jäger. Motivation, Erfolg und Zufriedenheit beim Laufen* (2017 b) berichte ich ausführlicher darüber, was ich beim Atacama-Rennen erlebt habe.



Michele beim Atacama Crossing

Womöglich denkst du, dass da auch eine Menge Glück zugehört und ich gebe dir völlig recht. Natürlich braucht es immer auch das nötige Glück im Leben, gerade bei solch abenteuerlichen Unternehmungen. Das ist klar. Aber es ist immer auch gut zu wissen, wie man seinem Glück hier und da etwas auf die Sprünge helfen kann. Und so wurde ich im Anschluss an dieses Erlebnis oft gefragt, wie ich das denn genau angestellt habe, wie ich trainiert, und vor allem: welche mentalen Techniken ich eingesetzt habe.

MEIN MENTALER WERKZEUGKOFFER

Was habe ich angestellt? Neben vier wohldosierten Laufeinheiten pro Woche nach dem Prinzip „Train smart, not (too) hard“, habe ich im Vorfeld des Rennens intensiv an meinen Zielen gearbeitet, habe mir meine Zielerreichung so konkret und intensiv wie möglich vorgestellt. Vor allem auch die Art und Weise, wie ich sie erreichen will. Da entstanden intensive und lebendige innere Bilder. Gefühle sind hochgekommen. Ich habe mir sozusagen im Kopf eine wunderbare Erinnerung an die Zukunft gebaut, an die ich immer wieder gedacht habe, mit all den Gefühlen, die dabei auch entstehen. So etwas kann ungemein motivieren, wird aber, so meine Erfahrung, überraschend oft vernachlässigt.

Hirnforscher wissen längst, dass da neue Nervenverbindungen entstehen, die das gewünschte Ergebnis wahrscheinlicher werden lassen. Aus diesen Zielen habe ich konkrete Herausforderungen sowie Fähigkeiten und Stärken abgeleitet, die ich benötigen werde, um die Herausforderungen auf dem Weg zu meinen Zielen zu meistern. Dann habe ich mich an vergangene Situationen erinnert, in denen ich erfolgreich war und diese Stärken bereits gezeigt hatte, im Sport oder anderen Lebensbereichen. So konnte ich einen Zugang zu positiven, leistungsfördernden Gefühlen und zu unbewusstem Handlungswissen darüber gewinnen, wie ich in der Vergangenheit etwas geschafft habe. Und da man sich manche Dinge auch gezielt ein- oder ausreden kann, habe ich das Ganze mit Strategien zur Umwandlung negativer in positive Gedanken bzw. Selbstgesprächen garniert.

Zusammenfassend habe ich mir ein Set von Gefühlen, inneren Bildern, Selbstgesprächen, inneren Monologen erarbeitet, die hilfreich für meine Zielerreichung sind. Diese Sets habe ich mental und körperlich so verankert, d. h. mit Auslösern versehen, dass sie entweder gleich unbewusst oder bewusst und wie auf Knopfdruck in bestimmten Situationen aktiviert werden, um ihre positive Wirkung zu entfalten. Solche Auslöser können Bilder, Symbole, Erinnerungen an Musik, kleine Bewegungen, Wörter, aber auch Reize wie der Startschuss, das Schnüren der Schuhe, das Aufsetzen des Fußes oder was auch immer sein. Außerdem habe ich hin und wieder kleine, feine Gedankenspiele eingesetzt,

um vermeintlich automatisch ablaufende Prozesse, wie z. B. das Schmerzempfinden, die Bewegungskoordination, den Stoffwechsel, die Regeneration etc., positiv zu beeinflussen. Soweit der Schnelldurchgang.

Oft fehlte die Zeit, mein Vorgehen en détail zu erläutern. Und einige Leute merkten zu Recht an, dass Dinge, die bei mir funktionieren haben, noch lange nicht bei anderen Sportlern funktionieren müssen. Auch dem stimme ich voll und ganz zu. Allerdings hatte ich die wunderbare Möglichkeit, meine Ansätze in den letzten Jahren mit zahlreichen Laufsportlern zu teilen. Im Jahr 2012 erhielt ich von Jochen Schmitz, dem Chefredakteur der Fachzeitschrift *RUNNING – Das Laufmagazin* eine Anfrage, ob ich einen Artikel zum Thema „Motivation und Gesundheit“ schreiben wolle. Der Umfang sollte 5.000 Zeichen betragen, was in etwa 1,5 Seiten Text bedeutet.

Nach anfänglichem Zögern habe ich abgelehnt und einen Gegenvorschlag unterbreitet. Ich wollte das Thema nicht auf so kleinem Raum abhandeln, denn das Risiko, dass nur ein weiterer, relativ oberflächlicher Artikel zum Thema Motivation entsteht, schien mir sehr hoch. Mein Vorschlag: eine Artikelserie, in der pro Ausgabe ein eng umrissenes sportpsychologisches Thema praxisnah vorgestellt wird. Der Vorschlag kam gut an. Die Artikelserie „Mentalcoaching in der Praxis“ war geboren und seitdem über viele Jahre ein fester Bestandteil jeder Ausgabe. Die Resonanz auf die bisherigen Artikel war äußerst positiv. Immer wieder berichteten mir Leser bzw. Läufer, dass die Anregungen hilfreich seien und auch gut zur Selbstreflexion anregen.

Da sich im Laufe der Jahre eine Menge Material angesammelt hat, entstand im Jahr 2015 die Idee, eine Auswahl der bisherigen Beiträge in gebündelter und erweiterter Form einem größeren Publikum vorzustellen. Bei der Gelegenheit sollten natürlich auch Praxiserfahrungen aus meinen Coachings mit Läufern sowie etwas ausführlichere Erläuterungen zu meinem Vorge-

hen beim Atacama-Experiment einfließen. Soweit zur Idee. Das Ergebnis hältst du gerade in Händen. Viel Spaß damit.



1.2 CHARAKTER UND AUFBAU DES BUCHES: WIE ES SEINE WIRKUNG ENTFALDET

Dieses Buch ist kein Lehrbuch, bei dem eine vollumfängliche Überblicksdarstellung des Themas Sportpsychologie stattfindet. Es ist auch kein wissenschaftliches Buch. Der Einsatz von Fachvokabular ist zugunsten von Alltagssprache auf ein Minimum reduziert. Wenn du tiefer einsteigen willst, folgst du einfach den Literaturhinweisen. Hier werden dir auch keine „Geheimnisse des Erfolgs“ präsentiert oder Zauberkisten aufgemacht. Solch ein Titel würde sich womöglich besser verkaufen, wäre aber marketingtechnisches Blendwerk.

EHRlichkeit WÄHRT AM LÄNGSTEN: WAS DIESES BUCH LEISTEN KANN UND WAS NICHT

Ich möchte ehrlich sein. Viele Dinge, die du hier findest, setzt du womöglich bereits auf die eine oder andere Weise unbewusst im Alltag ein und das ist gut so. So erhältst du durch die Lektüre eine Begründung oder Bestätigung für all diejenigen Dinge, die sich bereits bewährt und als hilfreich erwiesen haben. Nutze sie auch zukünftig und erzähle es weiter! Andere Strategien werden bereits seit Jahrhunderten in vielen Kulturen rund um den Globus eingesetzt, sind aber womöglich hier oder da in Vergessenheit geraten. Oder finden in der Hektik deines Alltags einfach nicht die nötige Beachtung, obwohl sie sehr mächtige Werkzeuge sein können. Gut also, wieder daran erinnert zu werden. Und einige Anregungen basieren auf aktuellen Forschungserkenntnissen aus der Psychologie, Medizin und Hirnforschung. Sie geben Hinweise darauf, wie du etwas verändern könntest, um deine Ziele besser, schneller, entspannter oder zuverlässiger zu erreichen, ganz gleich, ob es um Motivation, Leistung oder um Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden geht. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

PURE PRAXIS AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Das Buch kommt aus der Praxis und ist für die Praxis. Die Inhalte wurden von mir und anderen Athleten bei diversen Läufen weltweit erfolgreich im mehr oder weniger extremen Praxiseinsatz getestet. „*Tested under extreme conditions!*“, könnte man also selbstbewusst sagen. Sie haben sich außerdem in verschiedenen Coachingprozessen mit Freizeit- und Hochleistungssportlern bewährt, die mal nur eine intensive Stunde dauerten, um bereits zu überraschenden positiven Wendungen zu führen, mal in mehrtägiger Seminarform stattfanden und mal über einen längeren Zeitraum im Rahmen umfassen-

derer Persönlichkeits- und Karriereentwicklung verliefen. Die Inhalte und Methoden werden so kompakt und einfach wie möglich dargestellt, damit du so schnell wie möglich loslegen kannst, statt dich zunächst durch viele Seiten Theorie zu wühlen.

TU ES!

Du hältst ein Arbeitsbuch in Händen. Dieses kann dich effektiv dabei unterstützen, an dir zu ... arbeiten. Aber nur, wenn du das wirklich willst und auch tatsächlich tust. Nur durch die Anwendung der vorgestellten Strategien erschließt sich der wahre Wert des Buches, kommst du auf den Geschmack! Es wäre mir also eine Ehre, wenn du dieses Buch so richtig rannimmst. Schnappe dir einen Stift, unterstreiche für dich wichtige Passagen, kringele Textstellen ein, mache dir Notizen und probiere die Übungen und Strategien einfach aus. Das Buch ist ein Gebrauchsgegenstand und freut sich über deine ganz persönlichen Ergänzungen. Erst dann wird es komplett, wenn es das überhaupt jemals sein kann.

FÜR WEN IST DIESES BUCH?

Dieses Buch richtet sich an **Läufer aller Leistungsstufen**, vom Einsteiger bis zum alten Hasen, gleichgültig, ob die persönliche Spielwiese vorrangig Trail, Straße, Berg, Wüste, Regenwald, Tartanbahn, Stadtwald oder was auch immer ist. Auch **Triathleten, Skilangläufer, Biathleten, Expeditionsteilnehmer und andere Ausdauersportler** werden zahlreiche Anregungen für sich finden, die über die Laufdisziplin hinausgehen. Und was Athleten hilft, könnte womöglich ja auch für diejenigen von Interesse sein, die Athleten auf ihren Wegen begleiten und unterstützen, zum Beispiel **Lauftrainer, Personal Trainer, (Sport-)Psychologen, Mentaltrainer oder die Lebensgefährten**. Die hier vorgestellten Strategien sind auch exzellent für Herausforderungen außerhalb des Laufsports nutzbar. Es kann also sein, dass der eine oder andere **Nichtläufer** ebenfalls Spaß an der Lektüre findet, wie z. B. Sportler aus ganz anderen Bereichen oder Führungskräfte und Manager aus Unternehmen. Dann könnte man das Laufen einfach als Symbol dafür nehmen, dass es „rundläuft“, im Beruf, Privatleben usw. Denn wie heißt es so schön: „Das Leben ist ein Ultramarathon.“

FINDE DEINE PERSÖNLICHEN SCHÄTZE

Da unsere Motivation, Persönlichkeit, unser Erfahrungshintergrund und unsere Ziele sehr unterschiedlich sein können, ist es wahrscheinlich, dass nicht alle Inhalte für alle Leser stets gleichermaßen relevant sind. Wähle dir deshalb einfach genau die Dinge aus, die momentan für dich von besonderem Interesse sind. Vielleicht ist es das ganze Buch, vielleicht ist es eine besondere Anregung oder Übung, die in Zukunft den Unterschied macht oder eine wichtige Veränderung initiiert. Und nimm das Buch immer wieder mal

zur Hand, denn wir verändern uns, entwickeln uns weiter. Im Zuge dessen können zu einem späteren Zeitpunkt manche Dinge eine andere Wichtigkeit erlangen und von Interesse sein, obwohl sie es vorher vielleicht nicht waren.

DER PERFEKTE „SECHS-WOCHEN-PLAN ZUM GLÜCK“?

Eigentlich können wir aus dem bisher Gesagten bereits eines schließen: Wenngleich du womöglich gern einen Plan an die Hand bekommen würdest, der dir genau sagt, wann du wie oft die Woche was zu tun hast, kann ich dir diesen Gefallen nicht tun. Nein, andersherum: Ich könnte natürlich, aber ich würde dir damit wahrscheinlich nicht wirklich einen Gefallen tun.

Jeder Mensch tickt anders. Gedankenspiele, die dem einen helfen, treiben den anderen womöglich in den Wahnsinn. Ein Trainingsrhythmus, der bei dem einen ganz hervorragend funktioniert, erzeugt bei dem anderen Druck. Trainingsinhalte, die für den einen perfekt zur aktuellen Situation passen, sind für den anderen womöglich völlig unstimmig. Aus diesem Grund möchte ich dich einladen, mit den vorgestellten Inhalten deinen ganz persönlichen Plan zu entwickeln, der dann auch ganz nah dran ist an deinen tatsächlichen Bedürfnissen. Mentaltraining entfaltet seine Wirkung dann am besten, wenn es genau an deine Situation angepasst wird. Feintuning ist also angesagt: ausprobieren, experimentieren, erleben, reflektieren und ggf. wieder anpassen. Dabei kannst du dich zunächst an den Übungen entlanghangeln und, darauf aufbauend, deine eigenen Kreationen entwickeln.

AUFBAU DES BUCHES

- ◆ In Kap. 2, „*Wie viel Kopf steckt in den Füßen?*“, werfen wir einen kritischen Blick auf den üblichen Trainingsalltag von Läufern, beleuchten anhand erstaunlicher Beispiele, welche Einflussmöglichkeiten und Effekte die Psyche auf unseren Körper hat und klären, welche Möglichkeiten uns das mentale Training bietet.
- ◆ Im Anschluss folgt eine fundierte *Standortbestimmung*, auf deren Grundlage wir aktuelle Ist-Zustände und zukünftige Soll-Zustände definieren und, darauf aufbauend, unsere persönlichen Entwicklungsziele ableiten können. Die Standortbestimmung eignet sich darüber hinaus hervorragend, um Zielerreichungsprozesse zu evaluieren.
- ◆ In Kap. 4, „*Motivation und Ziele: Erfolgsenergie entfachen und in die richtige Richtung lenken*“, beschäftigen wir uns mit einem Thema, das überraschenderweise oft

nur oberflächlich behandelt wird und womöglich genau deshalb zu unnötigen Motivationsproblemen führen kann. Wir beantworten die Frage, wie wir Ziele gestalten und managen sollten, damit sie auch richtig wirken. Wir lernen außerdem, welche Haltungen hilfreich oder hinderlich bei der Bewältigung von Herausforderungen sind.

- ◆ Ein Kernelement des mentalen Trainings ist die Arbeit mit inneren Bildern und Gedanken. Kap. 5, „7-D-Kopfkino – *Let the Magic happen*“, erläutert zahlreiche Möglichkeiten zum Einsatz sogenannter *Visualisierungen*, um Erinnerungen an eine erfolgreiche Zukunft und magische Momente zu gestalten.
- ◆ In Kap. 6, „*Ran an die Ressourcen*“, befassen wir uns damit, wie wir unsere (teils unbewussten) Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen aktivieren, entwickeln und in entscheidenden Momenten auch einsetzen bzw. abrufen können.
- ◆ Da nicht immer alles rund im Leben läuft, werfen wir in Kap. 7, „*The Dark Side of the Moon: Schattenseiten des Laufens und wie wir sie zu Chancen machen*“, einen Blick darauf, wie wir konstruktiv mit Themen wie Umgang mit Verletzungen, Misserfolg, Krisen, Übertraining, Burn-out, Depression und Sportsucht umgehen können.
- ◆ In Kap. 8 bieten 11 äußerst spannende Gastbeiträge unter dem Motto „Das macht Mut. Erfolgsgeschichten von Lesern für Leser“ höchst interessante Einblicke, wie die mentalen Trainingstechniken im Alltag genutzt und welche Erfolge dadurch erzielt wurden.

Immer wieder werfen wir im Rahmen von Praxisbeispielen und den Erläuterungen zum Atacama-Experiment einen Blick auf konkrete Anwendungsbeispiele der vorgestellten Strategien. Hin und wieder gesellt sich ein kurzer Blick in die Forschung dazu.

Du wirst während des Lesens bemerken, dass sich manche Themen zu wiederholen scheinen. Das ist richtig so und gewollt. Wie bei einem guten Kochbuch auch, gibt es einige Zutaten, die immer wieder zur Anwendung kommen, die wir, je nachdem, was wir zubereiten oder erreichen wollen, in unterschiedlichen Variationen und Kombinationen nutzen. Und man kann sich bestimmten Themen und Phänomenen meist auf unterschiedliche Weise nähern. Man kann sozusagen verschiedene Einflugschneisen wählen. Und genau das tun wir im Laufe des Buches ebenfalls ganz bewusst. Dabei füllen wir merklich unseren (Selbst-)Führungs-Methodenkoffer und erhöhen die situative Flexibilität.

Ich bin schon sehr gespannt, welche Anregungen für dich die wertvollsten sein werden und was sich durch deren Umsetzung bei dir für Veränderungen und Verbesserungen einstellen. 3, 2, 1, go!

Konzentration ist gefragt: Hier läuft Michele beim Atacama Crossing über messerscharfe Salzkrusten. Tritt man ungünstig auf, bohren sie sich glatt durch die Schuhsohlen.





WIE VIEL KOPF STECKT IN DEN FÜSSEN?

- 2.1 ANTIQUIERTER TRAININGSALLTAG:
IST DIE ERDE DOCH EINE SCHEIBE?..... 29
- 2.2 DIE KRAFT DER PSYCHE..... 31
- 2.3 VERBLÜFFENDE EFFEKTE DER PSYCHE AUF
DEN KÖRPER: DAS „UNKONTROLLIERBARE“
STEUERN LERNEN?! 33
- 2.4 WUNDERWAFFE MENTALTRAINING?
MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN 47



Das größte unentdeckte Gebiet der Welt liegt ...
zwischen unseren Ohren.

(nach William O'Brian)

2 WIE VIEL KOPF STECKT IN DEN FÜßEN?

Kurz nach der erfolgreichen Beendigung meines Atacama-Experiments haben mich zwei Journalisten für ein Interview angerufen. Nur wenige Tage später erschienen in diversen Tageszeitungen zwei große Artikel über meine Geschichte. Es schmeichelte mir, dass Sportlergrößen wie Formel-1-Weltmeister Vettel oder Boxer Klitschko zumindest bei dieser einen Ausgabe in den Hintergrund rückten. Das wirklich Interessante war allerdings der Titel. Obwohl die Interviews mit verschiedenen Journalisten geführt und die Artikel in gänzlich unterschiedlichen Verlagen publiziert wurden, war die Hauptüberschrift identisch: *So weit die Füße tragen*. Als ich das gelesen hatte, musste ich schmunzeln und habe mir spontan gedacht: Die Füße tragen genau so weit, wie der Kopf das will. Einen späteren Vortrag habe ich dann auch etwas provokativ wie folgt betitelt: *„Wie viel Kopf steckt in den Füßen? Mit mentaler Stärke beim 250-km-Rennen durch die trockenste Wüste der Welt“*. Mir gefällt die Frage außerordentlich gut, aber heißt das nun, dass ich ein glühender Verfechter der „Mind over Matter“- bzw. „Der Geist siegt über den Körper“-Denkweise bin? Nein.

In diesem Kapitel erfährst du, wie Geist und Körper intelligent zusammenhängen, welche teils verblüffenden Auswirkungen das Mentale auf den Körper haben kann (und

umgekehrt), was genau mentales Training bedeutet und in welchem Umfang mentales Training zur eleganteren Zielerreichung oder Leistungssteigerung genutzt werden kann. Oder um es direkt noch klarer auszudrücken. Kopf und Körper sind zwei Seiten einer Medaille und untrennbar miteinander verbunden. Es wäre geradezu fahrlässig, dies im (Trainings-)Alltag zu ignorieren.

2.1 ANTIQUIERTER TRAININGSALLTAG: IST DIE ERDE DOCH EINE SCHEIBE?

*Sperlinge werden nie verstehen, warum Adler
höher fliegen, als Kirschbäume wachsen.*

(russisches Sprichwort)

Im Spitzensport ist die Leistungsdichte im oberen Bereich allgemein sehr hoch. Wenn zwei Sportler aufeinandertreffen, die über das gleiche Talent, den gleichen Trainingszustand, die gleiche allgemeine Fitness und Gesundheit verfügen, dann wird im entscheidenden Moment derjenige die Nase vorn haben, der stärker im Kopf ist. Während materialtechnische, biomechanische und trainingswissenschaftliche Ansätze zunehmend ausgereizt sind, liegen die größten Entwicklungsreserven im mentalen Bereich. Und wie sieht es im Freizeit- und Breitensport aus? Eigentlich ziemlich ähnlich. Wir können noch so fleißig im Training gewesen sein, noch so viele Kilometer heruntergespult haben, aber wenn wir am Tag X mental nicht gut drauf sind, dann verfehlen wir womöglich unser Ziel oder die Dinge laufen zumindest nicht wie gewünscht von der Hand. Und so ist es kaum verwunderlich, dass sich diese Erkenntnis zunehmend auch im Freizeitsport breitmacht.

Wann immer man einen Sportler fragt, ob der Kopf auch wichtig sei für den sportlichen Erfolg, dann wird eben dieser Kopf mehr oder weniger energisch genickt und die Antwort lautet: „Ja, natürlich!“ Und zwar ganz gleich, um welche Sportart es sich handelt. Jeder Mensch weiß mittlerweile eigentlich und bestätigt, dass Erfolg, aber auch Misserfolg, irgendwie immer auch Kopfsache ist. Eine Frage der Einstellung oder des Charakters, sagen die einen. Eine Frage der Motivation oder Willenskraft, sagen die anderen. Selbst im Laufsport herrscht Einstimmigkeit darüber, dass die erzielten Ergebnisse und Erfolge auch Kopfsache sind. Dennoch bleibt oft die Frage unbeantwortet, wie man es denn eigentlich genau an- bzw. wie man seinen „Gehirnmuskel“ optimal einstellt, damit man im entscheidenden Moment seine Leistung auch tatsächlich zuverlässig abrufen kann und genau die Erfolge oder Veränderungen realisiert, die man sich wünscht. Oder wie