



Für mehr Erfolg und Spass im Sport macht mentale Stärke oft den entscheidenden Unterschied, bei Profi- wie bei Hobbysportlern. Im zweiten Teil unseres Schwerpunkt-Themas gibt Sportpsychologin Mila Hanke gemeinsam mit anderen Experten praktische Tipps zum Ausprobieren: für eine motivierende Zielsetzung, gebündelte Konzentration – und einen positiven Umgang mit Verletzungen.

«Als ich zu Beginn meiner Karriere zum ersten Mal das Wort ›Mentaltraining‹ hörte, klang das für mich wie ›Yoga‹ vor 20 Jahren: Man weiss, dass es das gibt – aber man glaubt nicht, dass es wirklich was bringen kann.» Der Schweizer Chrigel Maurer ist der Star der internationalen Gleitschirm-Szene. Dreimal gewann der 35-Jährige den Weltmeistertitel und fünfmal die «X-Alps», eines der härtesten Abenteuerrennen der Welt: von Salzburg nach Monaco, nur per Gleitschirm und Berglauf, rund zwei Wochen und mehr als 1000 Kilometer auf und ab über die Alpen. «Erst als sich mein Weg Jahre später mit einem Sportpsychologen kreuzte, habe ich gemerkt, wie wichtig der mentale Faktor für mich ist», so Maurer. Seit rund 15 Jahren ist der Adelbodener Gleitschirm-Profi und hat schon so ziemlich alles erreicht, was man erreichen kann. «Um auch weiterhin ganz vorne mitzufliegen, ist für mich mittlerweile die Motivation das A und O», sagt Maurer. «Und: die passende Strategie, um meine Ziele strukturiert anzugehen.»

Motivation & Zielsetzung

Eine psychologische Grundregel lautet: Hinter langfristiger Motivation und Erfolg im eigenen Tun steht immer die richtige Zielsetzung. Doch die ist nicht selbstverständlich. «Viele Sportler scheitern, weil sie ihre Ziele falsch formulieren», erklärt der Schweizer Sportpsychologe Thomas Theurillat, der auch Chrigel Maurer betreut. Wer zum Beispiel als Kletterer beschliesst: «Diesen Sommer will ich eine 8a-Route klettern» – der setzt sich ein sogenanntes Leistungsziel. Und wer

sich als Mountainbiker vornimmt: «Beim nächsten Rennen will ich aufs Podium!», pusht sich mit einem Ergebnisziel. Beide Zielformen können langfristig als übergeordnete Motivationsquelle anspornen, etwa um regelmässig zu trainieren oder Diät zu halten. «In der konkreten Situation – am Wandfuss oder vor dem Start – sind sie aber für die meisten Sportler zu abstrakt und erzeugen zu grossen Druck», erklärt Sportpsychologin Jan Rauch von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Die Folge: Entweder man verkrampft dermassen in Kopf und Körper, dass man im entscheidenden Moment «versagt». Oder es schwindet die Motivation, sich trotz Widrigkeiten durchzukämpfen.

Tatsächlich erreichen auch viele Profisportler ihr Ziel gerade dann nicht, wenn sie im Kopf extrem auf das Endresultat fixiert sind. «Es ist ein psychologischer Trick, Ergebnis- oder Leistungsziele in kleine Zwischenziele mit ganz konkreten Handlungsschritten aufzuteilen», betont Coach Theurillat. Denn jedes Zwischenziel für sich ist deutlich einfacher, schneller und mit weniger Energieaufwand zu erreichen als das grosse Ganze. Das hat auch Chrigel Maurer erlebt und gelernt. «Als ich mich zum ersten Mal für das ›X-Alps‹-Rennen qualifiziert habe, hatte ich zwar den Traum, zu gewinnen – aber eigentlich war mir gar nicht klar, wie ich ein so komplexes Projekt überhaupt bewältigen kann.» Gemeinsam mit Theurillat hat er dann das 1000-Kilometer-Abenteuer in überschaubare Etappen zerlegt, auf die er sich taktisch, mit Konditionstraining und mental vorbereiten konnte. Für den Gleitschirm-Profi bedeutete das zum

→