

# HANSER



Vorwort

Hans Eberspächer

Gut sein, wenn's drauf ankommt

Von Top-Leistern lernen

ISBN: 978-3-446-42690-0

Weitere Informationen oder Bestellungen unter

<http://www.hanser.de/978-3-446-42690-0>

sowie im Buchhandel.

## VORWORT

Vor einigen Jahren antwortete ich einem amerikanischen Chirurgen auf seine Frage: „What are you doing, what’s your job?“, spontan: „Peak performance – just in time“ – gut sein, wenn es darauf ankommt. An diesem Arbeitsfeld hat sich bis heute nichts Wesentliches geändert: Als Sportpsychologe fasziniert mich seit inzwischen 30 Jahren die Frage, wie es Top-Leister anstellen, die Spitzenleistung im richtigen Moment zu bringen. Diese Herausforderung stellt sich in ganz unterschiedlichen Berufsfeldern: Nicht nur Hochleistungssportler, auch Manager, Piloten, Musiker oder Ärzte sind damit konfrontiert. Mein Ziel war es zunächst, optimales Handeln und seine mentalen Bedingungen bei Ausnahmekönnern zu untersuchen, seine zugrunde liegende Systematik des Mentalen. Allerdings erkannte ich bald: Ich würde nicht daran vorbeikommen, mich auch mit den Bedingungen suboptimalen Handelns zu befassen. Woran scheitern auch die Besten, die Top-Leister von Fall zu Fall?

Anfangs konzentrierte sich mein Forschungsinteresse auf den Hochleistungssport. Das hing mit meinem beruflichen Weg zusammen. Nach meinem Studium an der Sporthochschule in Köln arbeitete ich als Lehrer an einem Gymnasium und als Trainer. Natürlich trainierte ich auch selbst intensiv. In dieser Zeit entstand der Wunsch, mich mit dem Sport, der mir als Praktiker immer vertrauter wurde, wissenschaftlich auseinanderzusetzen, und ich entschloss mich, Psychologie zu studieren. Sportpsychologie wollte ich machen, die mentale Seite am sportlichen Leisten untersuchen. Das Mentale Training war zu dieser Zeit für die Sportpsychologie und erst recht für die akademisch etablierte Psychologie in Deutschland noch ein Buch mit sieben

Siegeln. Es war jedoch bekannt, dass „die Russen und die in der DDR“ sehr viel im Mentalen „machten“.

Anfangs faszinierte mich allerdings die Praxis des Hochleistungssports weit mehr als deren theoretische Begründung. Die Neugier trieb mich nach direkt verwertbaren Erkenntnissen, und so zog es mich in die internationale Praxis des Hochleistungssports. Eine erste Möglichkeit dazu eröffnete mir eine Einladung des damals prominentesten und erfolgreichsten Trainers in der Bundesrepublik, Karl Adam, der als Trainer der legendären und über Jahre unschlagbaren Deutschlandachter von Erfolg zu Erfolg eilte. 1973 lud er mich in die Ruderhochburg Ratzeburg ein: „Das ist ja interessant, was Sie da machen, kommen Sie doch mal nach Ratzeburg.“

Diese ersten Kontakte führten rasch weiter, und ich reiste mit Mannschaften rund um die Welt: zunächst mit den Ruderern ins Trainingslager, zu den Weltmeisterschaften 1975 und als erster deutscher Sportpsychologe akkreditiert bei den Olympischen Sommerspielen 1976 in Montreal. Andere Sportarten folgten: zum Beispiel Judo, Bahnradsport, Volleyball, Bogenschießen, Ski alpin und nordisch, Eislauf, Tennis, Bobsport, Leichtathletik, Ringen, Fechten. In der Zusammenarbeit mit Trainern und Athleten lernte ich, mentale Zusammenhänge klar zu analysieren und die gewonnenen Erkenntnisse gewinnbringend in den Trainings- und Wettkampfalltag zu übertragen. Nach und nach führte meine Arbeit mit Spitzenamateuren, Weltmeistern und Olympiasiegern zu Anfragen aus dem Profisport, insbesondere dem Motorsport auf zwei und vier Rädern. Schließlich begannen sich auch Unternehmen für meine Arbeit zu interessieren.

In all den Jahren zentrierte sich meine sportpsychologische Beratung, Betreuung und Trainingsarbeit um vier Kernprobleme:

- Wie motiviert man sich in schwierigen Zeiten, nach Verletzungen, Misserfolgen oder auch nach großen Erfolgen?
- Wie kann man sich vor höchsten Anforderungen konzentrieren?
- Wie kann man seine Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen?

- Mit welchen Methoden kann man den Kopf genauso trainieren wie den Körper?

Die letzte Frage trifft den Kernpunkt des Problems. Im Sportjargon wird es treffend als „Trainingsweltmeister“-Problem bezeichnet: Im Training klappt alles, nicht aber im Wettkampf. Offenkundig genügt es nicht, optimal zu handeln – man muss es dann können, wenn es darauf ankommt. Voraussetzung dafür ist die Synergie zwischen körperlichen, materiellen und mentalen Ressourcen, die sich gegenseitig unterstützen. Dieses Zusammenspiel kann man trainieren: durch Mentales Training.

Dem Hochleistungssport kommt bei der Entwicklung des Mentalen Trainings fraglos eine Pionierrolle zu. Er gilt als Modellfall. Inzwischen konnten wir aus meiner Forschungseinheit an der Universität Heidelberg das Mentale Training aus dem Sport in andere Anwendungsfelder exportieren: Chirurgie, Zahnheilkunde, Rehabilitationsmedizin, ziviles und militärisches Pilotentraining und Rhetoriktraining.

Alle, die in der Praxis mental trainieren, bestätigen: Mentales Training fordert und strengt an. Aber es wirkt. Allerdings ist es keineswegs so einfach zu erlernen, wie sogenannte Mental- oder Motivationstrainer mit teilweise selbst attestiertem Guru-Status glauben machen wollen: Alles ist mental! Du musst nur wollen! Alles ist möglich! Solche und denkverwandte Slogans greifen zweifelsfrei zu kurz. Andererseits zeugen sie von Missverständnissen und Fehlinformationen, die förmlich nach Aufklärung schreien.

Ich möchte mit diesem Buch Leserinnen und Lesern Augen, Sinne und Verstand öffnen für ein Trainingsverfahren, dessen Nimbus auf einer ungewöhnlich hartnäckigen Diskrepanz zwischen Nichtwissen und höchsten Erwartungen basiert: für das Mentale Training, wie es Profis praktizieren. Ich möchte endlich weg von dem Klischee, Sportler und andere Leistungsträger, die im entscheidenden Moment ihre Leistung nicht erbringen, müssten „auf die Couch“. Das Mentale Training ist keine Therapie, sondern – wie sein Name schon sagt – ein

Training, das die Voraussetzungen schafft, auch jenseits von Norm und Routine leistungsfähig zu sein.

Dieses Buch vermittelt mit dem Mentalen Training eine Methode, ungewöhnliche Anforderungen erfolgreich zu bestehen. Es erklärt die mentalen Bedingungen der Psycho-Logik des Gelingens und wie man sie organisiert, um gut zu sein, wenn es darauf ankommt. Meine Botschaft ist ganz einfach: Man kann innere, mentale Landkarten entwickeln, auf die man zugreift, wenn es darauf ankommt – auch unter höchster Beanspruchung. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch. Trainieren allerdings müssen Sie selbst. Denn: Training ist eine Eigenleistung, man kann es nicht delegieren.

So können Sie beim Lesen vorgehen:

Praktisch Interessierte steigen am besten bei Kapitel 3 ein, es beschreibt die Methode des Mentalen Trainings anhand zahlreicher Beispiele aus unterschiedlichen Anwendungsfeldern. Theoretisch Interessierte, die sich auch für das „Warum“ des Mentalen Trainings interessieren, beginnen mit den Kapiteln 1 und 2. Oder Sie lassen sich beim Blättern inspirieren und steigen dort ein, wo Sie sich festlesen. So oder so ... ich wünsche Ihnen Ruhe, anregende Gedanken und Ideen, die Sie persönlich weiterbringen.

Hans Eberspächer  
Heidelberg, April 2004

## VORWORT ZUR 2. AUFLAGE

In diesem Buch galt das Prinzip der mentalen Landkarten von Beginn an als eine wichtige Grundlage für die Bewältigung von Anforderungen. Meine Botschaft ist immer noch ganz einfach: Um gut zu sein, wenn's drauf ankommt, muss man dafür mentale Landkarten entwickeln und mental trainieren. Heute allerdings, nachdem ich durch meine eigene Arbeit, aber auch durch die Erfahrungen meiner Klienten wieder einige Jahre Erfahrungen sammeln konnte, ist mir noch viel klarer geworden, dass solche mentalen Landkarten erst die Basis und ein erster Schritt zur Entwicklung mentaler Navigationssysteme sind: Man gibt sein Ziel ein und erhält vom System Schritt für Schritt sprachliche und bildliche Informationen über den Weg zum Ziel. Nicht nur im Auto sind Navigationssysteme heutzutage schon eine Selbstverständlichkeit. Sie sind brauchbar, weil sie einen sachlich, handlungsbezogen und mit erstaunlicher Treffsicherheit an jedes gewünschte Ziel leiten. Und genau dieses Funktionieren wünscht sich doch jeder, der in einer schwierigen Situation gut sein muss, wenn's drauf ankommt: sich sachlich, handlungsbezogen und treffsicher an jedes gewünschte Ziel zu leiten und damit Erfolg zu haben. Das Mentale Training ist die Methode, um sich auf der Basis innerer, mentaler Landkarten seine persönlichen Navigationssysteme mit den jeweils angesagten Zielen zu programmieren, um erfolgreich zu sein, wenn's drauf ankommt.

Hans Eberspächer  
Heidelberg, Februar 2008



## VORWORT ZUR 3. AUFLAGE

Leistung und Wettbewerb assoziieren wir in der Regel mit „Druck“. Das Wort vom Leistungs- und Wettbewerbsdruck geht wie selbstverständlich über die Lippen. Auf der anderen Seite reden wir mit der gleichen Selbstverständlichkeit von Freizeit und Erholung als „Kultur“, Freizeit- und Erholungskultur. Diese Polarität scheint in vielen Köpfen das Bild moderner Gesellschaften zu prägen: Wir stehen einerseits im permanenten, schon längst weltumspannenden Wettbewerb, und versuchen andererseits in zunehmend professionalisierten Freizeit- und Erholungskulturen zu retten, was uns an Lebenswertem noch rettenswert scheint. Ratgeber, die beides miteinander in Einklang zu bringen versprechen, haben Konjunktur. Das dort gewählte Strickmuster verläuft nach dem Minimax-Prinzip: Schon minimaler Aufwand soll für maximalen Ertrag genügen. Die in solcher Art polarisierende Betrachtung bedient den verbreiteten Wunsch nicht weniger, unsere Lebenswelt, auch unseren Lebensstandard, zwar aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln, jedoch den mit Leistungs- und Wettbewerbsorientierung einhergehenden Druck mit einer ausgeprägten Freizeit- und Erholungskultur zu kompensieren.

Auf die Idee, dieses Buch zu überarbeiten und zu erweitern, kam ich vor diesem Hintergrund über die Gespräche und Diskussionen mit Teilnehmern meiner Vorträge und Seminare: Unternehmern, Führungskräften, Leistungsträgern, Freiberuflern, Spitzensportlern. Vielen von ihnen gelingt der Spagat zwischen professioneller Leistungswie Wettbewerbsorientierung auf Top-Niveau und einer nicht selten recht engagierten sozialen wie regenerativen Lebenswelt. Von solchen Top-Leistern lässt sich lernen. Zwei davon, einen außergewöhn-

lichen Piloten und einen Olympiasieger, habe ich beschrieben, um mehr von ihnen zu verstehen. Weil ich in jüngerer Zeit aber auch immer wieder Top-Leister treffe, die an ihre Grenzen kommen, findet sich in dieser neuen Auflage auch ein Kapitel über Burnout.

Hans Eberspächer  
Heidelberg, Mai 2011