

DIE **KUNST** DES MENTALEN TRAININGS

Ein US-Agent und
Marineflieger
erklärt, wie man
seine geistigen
Fähigkeiten
verbessert



Eine Botschaft von D. C. Gonzalez

Willkommen bei der *Kunst des mentalen Trainings*.

Das mentale Training im Sport wurde die »Wissenschaft vom Erfolg« genannt. Doch täuschen Sie sich nicht: Es wäre falsch zu glauben, die Lektionen in diesem Buch könnten nur auf Sport und auf Athleten angewendet werden. Denn es ist der Krieger des Alltags in allen Lebensbereichen und in allen nur erdenklichen Situationen, der immens von dem Wissen und den Techniken profitiert, die in diesem Buch vermittelt werden. Egal was Sie tun oder welche Herausforderung Sie zu meistern haben, die *Kunst des mentalen Trainings* kann Ihnen helfen, leistungsfähiger zu sein, Ihre Ziele zu erreichen und persönlichen Erfolg zu haben.

Jedes Mal, wenn wir den Punkt erreichen, an dem wir handeln, vermischt sich die entstehende Energie mit allem, was uns in diesem Augenblick im Kopf herumwirrt. Die Emotionen und Gefühle, die diese Verbindung hervorbringt, sind es letztlich, die unsere Leistung beeinflussen. Wenn etwa unerwünschte Emotionen wie Nervosität, Zorn oder Angst durch diese Mischung an die Oberfläche kommen, dann muss der Krieger/Sieger über das richtige Wissen sowie die richtigen Mittel und Techniken verfügen und diese einsetzen, um sicherzustellen, dass seine Leistung nicht deswegen leidet. Das ist es, was Sieger können – und jeder kann es lernen. Doch nur diejenigen, die es auf sich nehmen, die Techniken des mentalen Trainings zu erlernen und anzuwenden, werden davon profitieren und die besten Resultate erzielen.

Je stärker Ihr Selbstvertrauen ist und je besser Ihre Selbstbeeinflussung, Ihre Einstellung, Ihre Konzentration und Ihr mentaler Zustand sind, desto besser wird Ihre Verfassung sein, wenn die Handlungsenergie in Ihren Adern pulsiert.

Wenn er weiß, welches Ziel er durch den idealen mentalen Zustand erreichen will und über das Wissen, die Werkzeuge und Techniken verfügt, es zu erreichen, dann wird der Krieger/Sieger in der Lage sein, seine Leistung in allen Bereichen zu steigern.

Anfänger müssen sich daher immer vor Augen halten:

Was in Ihrem Kopf vorgeht, ist entscheidend für die Leistung, die Sie erbringen können.

Kapitel 1

Die Drei-Minuten-Lektion

Als Psychologie-Trainer von Athleten an Universitäten konnte ich leicht erkennen, welche Sportler das mentale Training wollten und welche sich nicht darum kümmerten. Der Bursche, von dem in diesem Fall die Rede ist, war einfach nicht interessiert. Während die anderen zuhörten und nachdachten, gähnte er und bewunderte seinen Bizeps. Während die anderen Studenten Fragen stellten oder Diskussionen führten, war er nur an den körperlichen Aspekten seines Sports, dem Ringen, interessiert. Er war neu in der höheren Ringerklasse – das schien ihn jedoch beim Unterricht nicht sonderlich zu beschäftigen.

Als es ernst wurde, stellte sich jedoch heraus, dass der Druck zu groß für ihn war: Wenige Minuten vor seinem ersten Kampf in seiner Klasse kam er aufgelöst und verzweifelt zu mir und wollte auf der Stelle psychologische Betreuung. Er hatte soeben erfahren, dass er den Top-Favoriten des Turniers gezogen hatte, einen Ringer-Veteranen, der seine Gegner ungespitzt in den Boden rammte. Mein »Ungläubiger« war drauf und dran, eine wichtige Lektion zu lernen.

Ich sah ihn an und dachte: »Was für eine interessante Herausforderung. Der Junge hat wirklich Angst, er ist völlig machtlos. Es ist offensichtlich, dass er sein wahres Potenzial nicht einmal annähernd ausschöpfen kann.« Ein mentales Wrack stand vor mir und bat mich um Hilfe,

während vor seinem geistigen Auge bereits seine unvermeidliche peinliche Niederlage vorbeizog. Der Bursche war in seinen Grundfesten erschüttert, und wir hatten nur wenige Minuten Zeit, um das zu ändern. Er war als Nächster an der Reihe und der aktuelle Kampf würde bald zu Ende sein.

Ich fragte mich, was wir in so kurzer Zeit tun konnten. Da erinnerte ich mich an etwas, was Leo-tai mir einst gesagt hatte: »Daniel-san, man sollte nie dort hinsehen, wo man nicht hinwill ...« Ich hatte eine Idee.

»Bist du bereit, mir zu vertrauen?«, fragte ich ihn.

»Was immer Sie mir sagen, Coach.«

»Gut. Komm hier rüber und lass uns anfangen.«

Einige Minuten später, als sein Name ausgerufen wurde, ging ich mit ihm zum Mattenrand. Er hatte die Konzentration auf seine Aufgabe keine Sekunde lang verloren. Ich hatte ihm das mentale Werkzeug gegeben, den Rest erledigte sein Kopf ganz von alleine.

Ich kann Ihnen sagen, dass der Bursche Dominanz und Selbstvertrauen ausstrahlte und Technik zeigte, als er auf die Matte stieg. Innerhalb weniger Minuten hatte er sich von einem ängstlichen Anfänger, dem eine vernichtende Niederlage bevorstand, in einen entfesselten Gladiator verwandelt, zu einem Champion, der die Matte beherrschte. Er hatte großen Anteil an einem der abwechs-