



1

---

---

---

---

---

---

---

---



2

---

---

---

---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

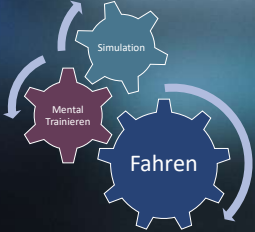
---

---

---

### MENTALE STÄRKE FÜR TESTFAHRER – LERNEN VOM SPITZENSORT

- Mentale Vorbereitung auf anspruchsvolle und kritische Fahraufgaben
- Übertragung von Know-how aus dem Spitzensport für mehr Fahrsicherheit
- Leistung aufbauen – Leistung abrufen
- Konkrete Werkzeuge & Übungen



4

---

---

---

---

---

---

---

### BASIS FÜR PERFORMANCE

- **Anforderung:** Ein anspruchsvoller Alltag führt dazu, dass wir nicht immer zu 100% leistungsbereit sind. Der anspruchsvolle Fahrauftrag erfordert jedoch volle Leistungsfähigkeit.
- **Ziel:** Die körperliche und mentale Voraussetzung für eine fokussierte und unfallfreie Fahrt überprüfen und sicherstellen
- **Methode:** Ready-2-Drive-Check & Energiemanagement



5

---

---

---

---

---

---

---

### BASIS FÜR PERFORMANCE – CHECK BEFORE DRIVE



6

---

---

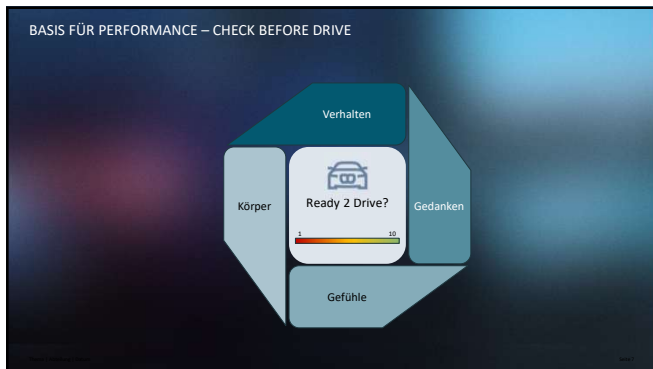
---

---

---

---

---



7

---

---

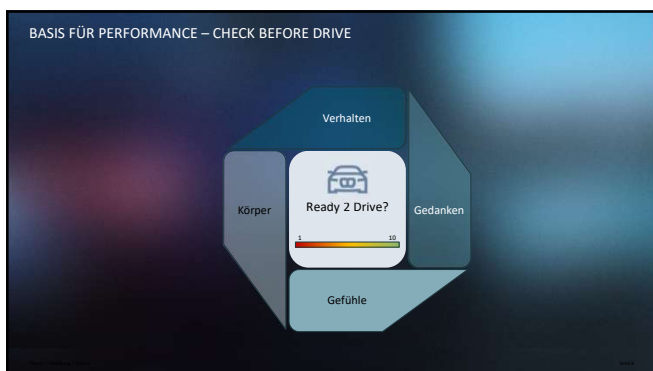
---

---

---

---

---



8

---

---

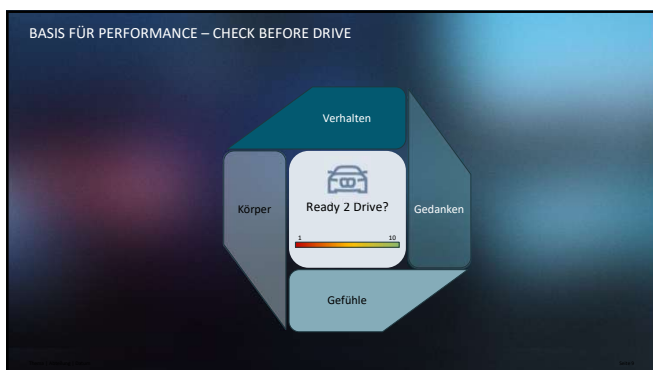
---

---

---

---

---



9

---

---

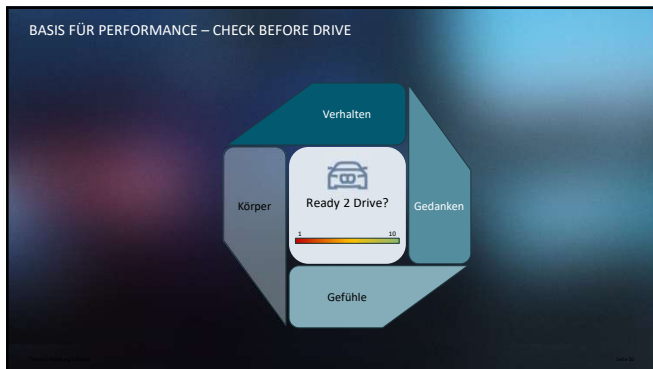
---

---

---

---

---



10

---

---

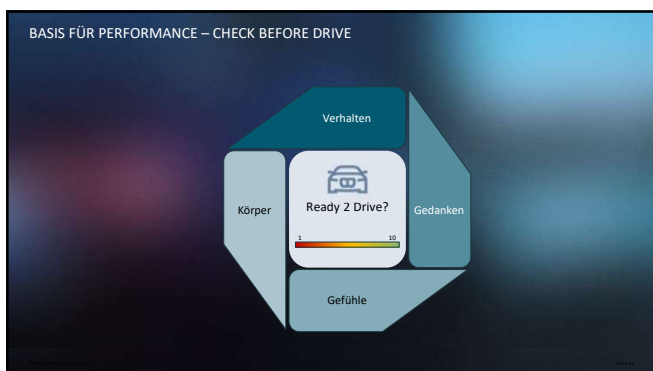
---

---

---

---

---



11

---

---

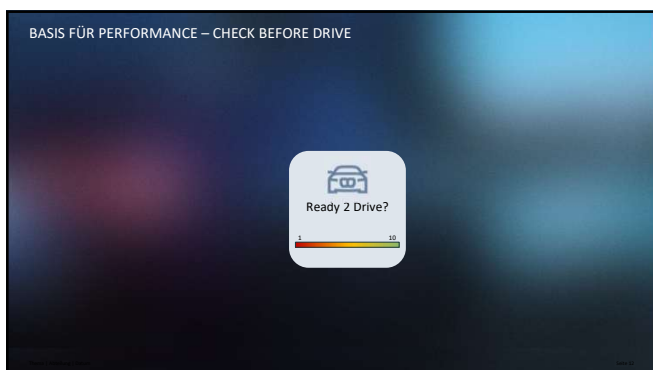
---

---

---

---

---



12

---

---

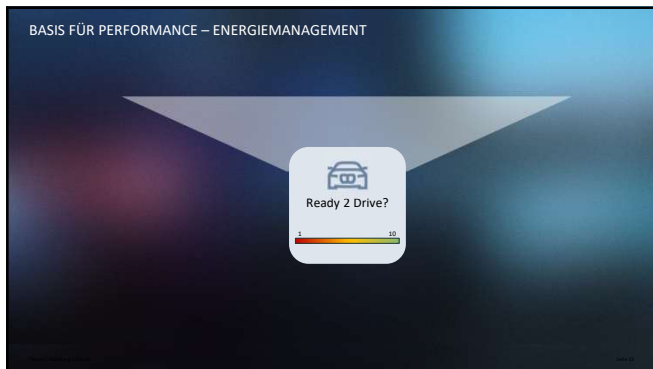
---

---

---

---

---



13

---

---

---

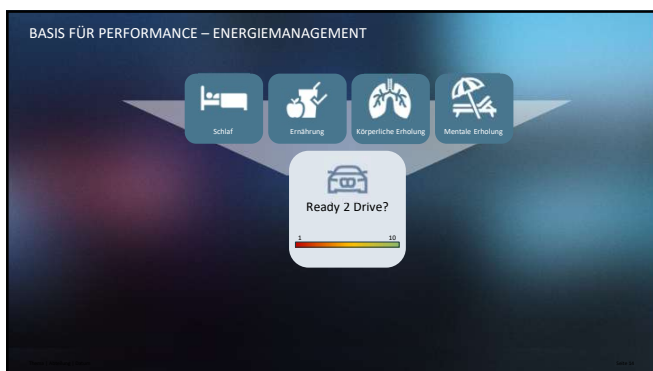
---

---

---

---

---



14

---

---

---

---

---

---

---

---



15

---

---

---

---

---

---

---

---

PERFORMANCE ABRUFEN – E-MOTION: WHAT DRIVES ME, MAKES ME DRIVE

- **Anforderung:** Gerade in herausfordernden Situationen, die ein Sicherheitsrisiko darstellen, ist voller Fokus die Voraussetzung.
- **Ziel:** Die Emotionen gezielt steuern, um den vollen Leistungsabruf zu ermöglichen.
- **Methode:** Selbststeuerung – Gedanken, Körper & Verhalten



16

---

---

---

---

---

---

---

---

SELBSTSTEUERUNG IN DER PERFORMANCE-SITUATION



17

---

---

---

---

---

---

---

---

PERFORMANCE ABRUFEN – E-MOTION: WHAT DRIVES ME, MAKES ME DRIVE

- Ziel ist es, leistungsfördernde Zustände gezielt zu erzeugen.
- Erkenne diese Zustände – und lerne, sie aktiv zu steuern.



18

---

---

---

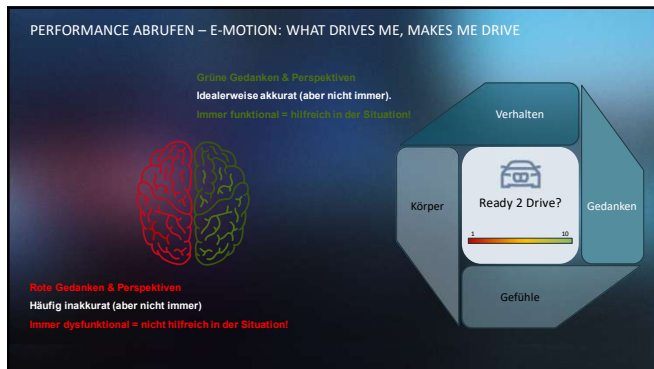
---

---

---

---

---



19

---

---

---

---

---

---

---

---



20

---

---

---

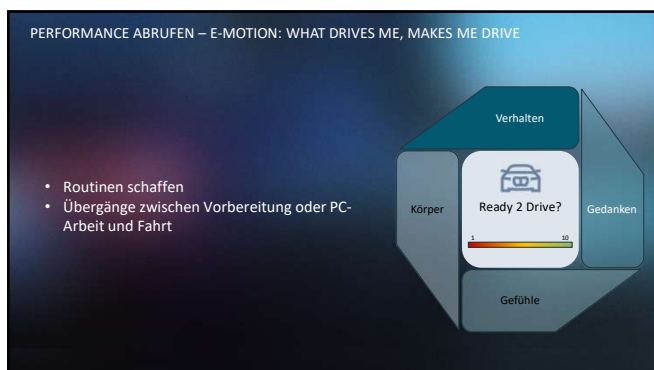
---

---

---

---

---



21

---

---

---

---

---

---

---

---

## BACK ON TRACK: SELBSTSTEUERUNG IN KRITISCHEN SITUATIONEN

- Sicherheitsabläufe aus dem FF (mental trainieren)
- Selbstcheck:
  - Bin ich OK (auf alle Sinne hören)?
  - Ist das Auto OK (Sinne & Sensoren)?
  - Ist die Strecke OK (Rolling Marshall System (Hemmung))?
- Refocus: Wenn 3 X Ja!!!
  - Wieder auf die innere Sicherheitslinie kommen
  - Wieder in den Zustand zurück finden

22

---

---

---

---

---

---

---

---

## PERFORMANCE ABRUFEN – E-MOTION: WHAT DRIVES ME, MAKES ME DRIVE

- Atmung
- Muskulatur
- Embodiment



23

---

---

---

---

---

---

---

---

## LEISTUNG AUFBAUEN

- **Anforderung:** In sicherheitskritischen Berufen, in der die Aufgabe nicht oft trainiert werden kann, ist es notwendig besondere Trainingsmethoden einzusetzen.
- **Ziel:** Leistungsentwicklung ohne physisches Training → Fahrsicherheit
- **Methode:** Vorstellungstraining



24

---

---

---

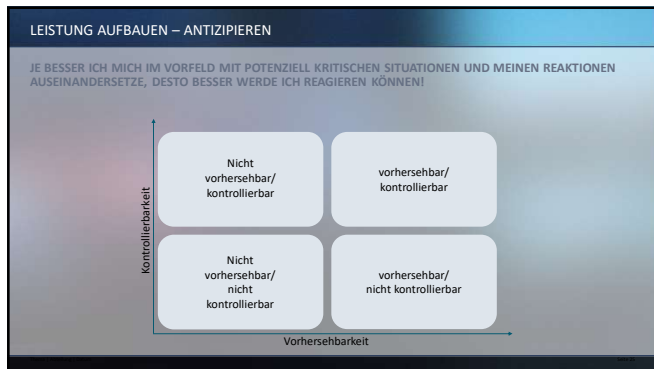
---

---

---

---

---



25

---

---

---

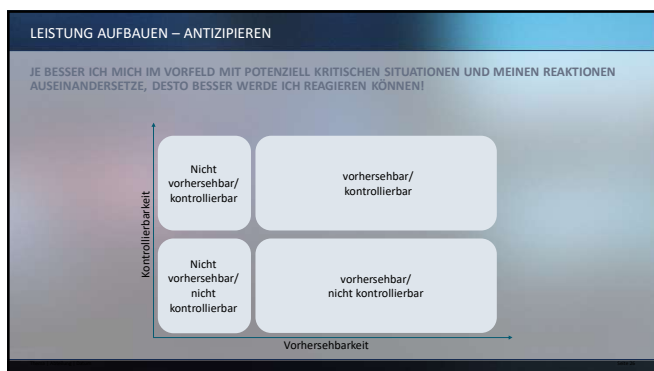
---

---

---

---

---



26

---

---

---

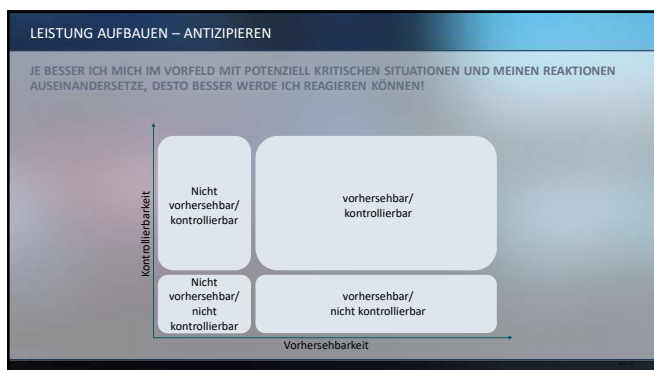
---

---

---

---

---



27

---

---

---

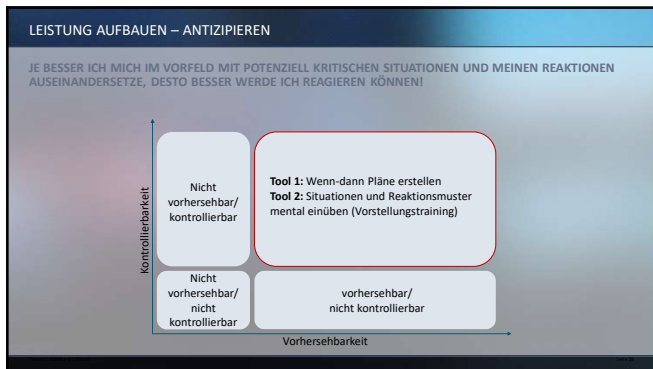
---

---

---

---

---



28

---

---

---

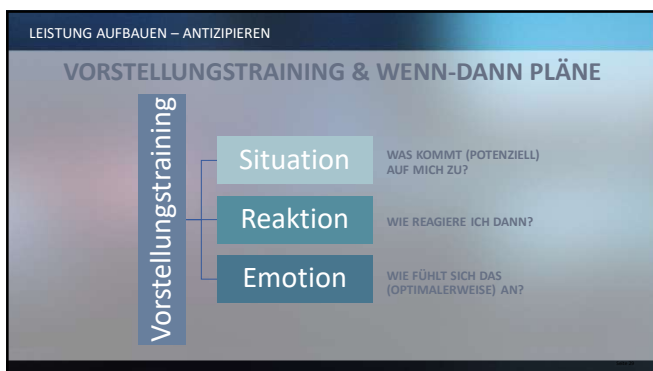
---

---

---

---

---



29

---

---

---

---

---

---

---

---



30

---

---

---

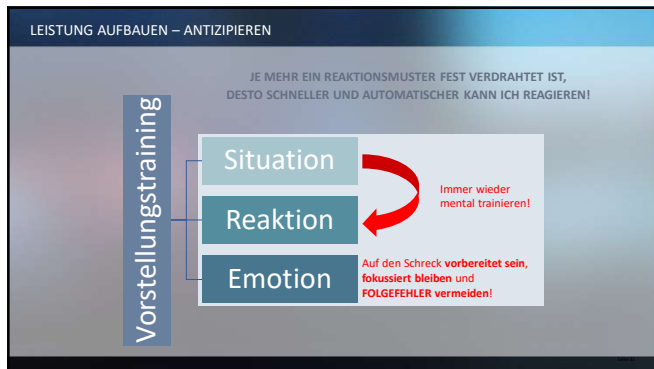
---

---

---

---

---



31

---

---

---

---

---

---

---

---



32

---

---

---

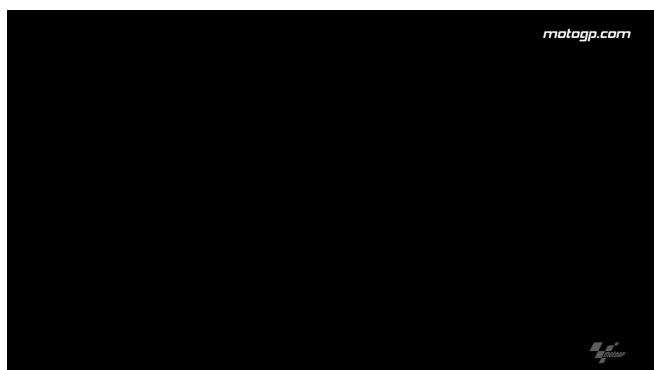
---

---

---

---

---



33

---

---

---

---

---

---

---

---

LEISTUNG AUFBAUEN – ANTIZIPIEREN

- Streckenknowledge



34

---

---

---

---

---

---

---

---

LEISTUNG AUFBAUEN – ANTIZIPIEREN

LET'S  
TRY IT  
OUT!



35

---

---

---

---

---

---

---

---

PERFORMANCE ENTWICKELN: REFLECTION FUELS GROWTH

- **Anforderung:** Es werden Dinge schief gehen.
- **Ziel:** Aus jeder Situation das Beste machen und Lernen für alle ermöglichen – für eine schnelle und kontinuierliche Entwicklung.
- **Methode:** Lernkultur – Individuell & als Team



36

---

---

---

---

---

---

---

---



37

---

---

---

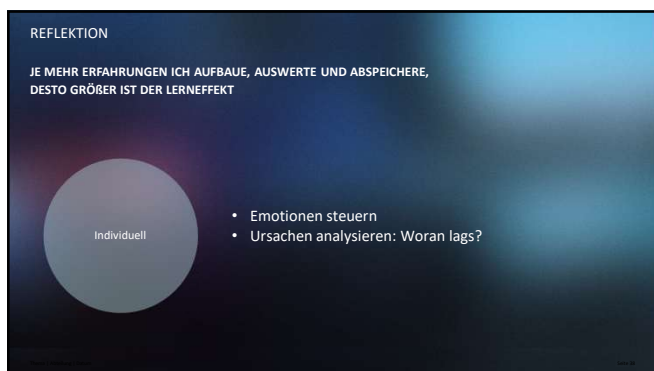
---

---

---

---

---



38

---

---

---

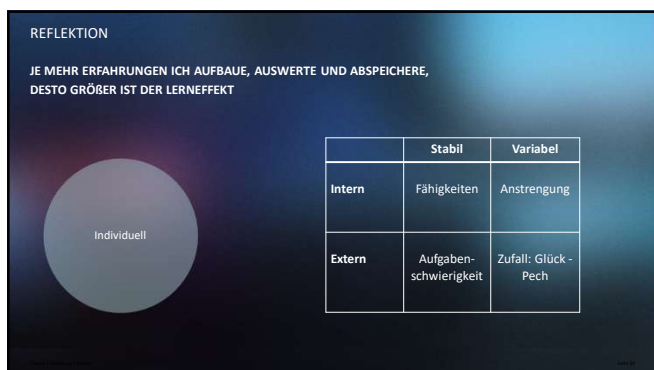
---

---

---

---

---



39

---

---

---

---

---

---

---

---

REFLEKTION

JE MEHR ERFAHRUNGEN ICH AUFBAUE, AUSWERTET UND ABSPEICHERE, DESTO GRÖßER IST DER LERNEFFEKT

Struktur

- Systematische Erfassung kritischer Ereignisse (z. B. standardisierte Abfragen nach Erprobungen).
- Reflexionsräume institutionalisieren (z. B. regelmäßige Debriefings, Lessons Learned-Formate).
- Abläufe und Prozesse aktiv anpassen, um aus Fehlern sichtbar zu lernen.
- Kann Top-down und Bottom-up eingeführt werden.

40

---

---

---

---

---

---

---

---

REFLEKTION

JE MEHR ERFAHRUNGEN ICH AUFBAUE, AUSWERTET UND ABSPEICHERE, DESTO GRÖßER IST DER LERNEFFEKT

Kultur

- Individuelle Analyse und strukturelle Analyse im Team sind Basis für eine Lernkultur im Unternehmen.
- Grundlage: Vertrauen.
- Gespräche über kritische Erlebnisse ohne Angst vor Schuldzuweisung.
- So kann Entwicklung auf ein neues Level gehoben werden.

41

---

---

---

---

---

---

---

---

10 Übungseinheiten als Download oder Audioversion

**Mentales Training im Leistungssport Teil 2**  
Der Prozess des Sportlerwissens, Verhaltens & Denkens

von Dr. Kai Engbert & Dr. Tom Kossak

Stay **in touch:**

QR Code

**VIEL SPAß UND VIEL ERFOLG BEIM MENTAL TRAINIEREN**

sportpsychologie münchen  
Leistung gesund entwickeln

Dr. Tom Kossak & Dr. Kai Engbert  
Engelhardtstr. 10a  
81369 München

info@sportpsychologie-muc.de  
www.sportpsychologie-muc.de

42

---

---

---

---

---

---

---

---