



Sportpsychologe
Dr. Thomas Ritthaler

Stark im Kopf

Neues Jahr, neue Ziele. Endlich durchstarten in 2015. Auch mentale Stärke ist trainierbar, sagt Sportpsychologe Thomas Ritthaler.

BIKESPORT: ALS SPORTPSYCHOLOGE BEGLEITEN SIE ETLICHE KADERATHLETEN. SIND SIE DEREN MOTIVATOR, WENN ES NICHT LÄUFT?

DR. THOMAS RITTHALER: Wir als Sportpsychologen verstehen uns eigentlich zunächst nicht als Motivatoren. Meine Aufgabe, neben vielen anderen Aspekten, ist es, den Athleten zu helfen, ihre Ziele zu formulieren und die entsprechenden Zielerreichungsschritte daraus abzuleiten. Hierbei sind zwei Dinge grundlegend: Meine intrinsische Motivation (das was von innen kommt) und meine Volition (die Kraft bei Hindernissen). Als Sportpsychologe sollte ich mit meinen Athleten daran arbeiten, genau für diese beiden Punkte Strategien zu entwickeln.

WIE ENTWICKELE ICH DENN ALS „OTTO-NORMAL-VERBRAUCHER“ SOLICHE STRATEGIEN?

Ganz elementar ist es, herauszufinden, warum ich diesen Sport betreibe. Das klingt erstmal trivial. Wenn ich aber Leistungssportlern die Frage nach ihren Motiven stelle, haben einige Probleme. Sichtbar wird dies, wenn sie in Schwierigkeiten stecken, wie zum Beispiel im Falle von Verletzungen, Niederlagen oder beim Umgang mit dem inneren Schweinehund. Hier ist es entscheidend, wie groß meine intrinsische Motivation ist. Ziele und Motivation sollten sehr eng verknüpft sein. Das ist die Basis meines Handelns.

DAS KLINGT ALLES ERST EINMAL EINLEUCHTEND. NUR, WAS IST JETZT EIGENTLICH MENTALE STÄRKE?

Mentale Stärke ist unglaublich vielfältig. Sie kann sein: unter Druck in einem Wettkampf meine beste Leistung zu bringen oder auch Verletzungsspech erfolgreich wegzustecken. Auch der Umgang mit eigenen Ängsten gehört dazu. Mentale Stärke ist trainierbar. Als Grundvoraussetzung muss ich mir anschauen, was mein Ziel ist, welche Schritte zur Zielerreichung notwendig sind und welches Umfeld mir dabei hilft.

BRAUCHEN WIR SPORTLER DEMNACH VISIONEN? WIE GROSS MÜSSEN DIE DENN SEIN?

Ein klares Ja. Über allem steht eine Vision, ein Ziel. Wir Menschen tun uns sehr schwer, große Ziele anzugehen und diese zu erreichen, ohne einen Traum zu haben. Woher wollen wir wissen, wo unsere Grenzen sind, wenn wir keinen persönlichen Traum verfolgen? Das Problem vieler Sportler – und nicht nur von Sportlern – besteht dabei darin, dass sie rein mit Ergebniszielen unterwegs sind, zum Beispiel in der nächsten Saison einen Radmarathon zu fahren. Wir als Sportpsychologen würden immer darauf hinarbeiten, dass neben der notwendigen Vision und realistischen Ergebniszielen auch immer Prozessziele formuliert werden. Ich muss mich mit der Frage beschäftigen: Was kann ich tun, um mein Ziel zu erreichen?

GIBT ES DAZU AUCH EINE ART „MENTAL-TRAININGSPLAN“?

Das wäre sehr sinnvoll. Ich sollte mir herausfordernde, aber realistische Teilziele erarbeiten und versuchen, diese step by step befriedigend zu erfüllen. Wenn also 150 Kilometer Grundlagenausdauer auf dem Trainingsplan stehen, dann stelle ich mir die Fragen: Wofür tue ich das? Wann habe ich das in meinen Augen gut gemacht? Wann freue ich mich sogar darüber? Wenn ich die langen Trainingseinheiten mental in viele kleine Stücke zerlege, erleichtere ich mir die Umsetzung erheblich.

ZIELE FORMULIEREN FÄLLT UNS MENSCHEN EINFACH. WARUM FÄLLT DANN DIE UMSETZUNG OFT SO SCHWER?

Einstellung und Verhalten sind zwei völlig verschiedene Paar Schuhe. Eine Einstellungsänderung bewirkt nur alleine noch keine Verhaltensänderung. Nehmen wir das Beispiel 31. Dezember. Ich setze mir das Ziel, im neuen Jahr abzunehmen. Viele Leute haben dabei nicht auf dem Schirm, dass das mit Anstrengung verbunden ist. Ich habe nicht nur Nutzen davon, wenn ich zehn Kilo weniger wiege. Dies ist auch mit einer großen willentlichen Anstrengung verbunden. Eine Einstellungsänderung muss im Alltag durch mein verändertes Verhalten umgesetzt werden. Oft gibt es dabei Widerstände zu überwinden. Erfolge stellen sich nur durch viel Übung und positive Erfahrungen ein. Viele scheitern genau daran.

WIE GELINGT NUN EIN ERFOLGREICHER SPORTLICHER NEUANFANG IM NEUEN SPORTJAHR?

Erstens: Ich brauche ein konkretes Ziel. Zweitens: Ich muss mir die Frage stellen, ob ich dieses Ziel überhaupt will. Das steht über allem. Drittens sollte ich mir klar machen, dass mein Ziel mit Kosten verbunden ist. Der innere Schweinehund wird früher oder später kommen. Wenn mir das klar ist, überrascht er mich nicht mehr. Und viertens: Ich muss mich belohnen. Die sich selbst in Aussicht gestellte Belohnung zum Beispiel, nach einer erfolgreichen Saison ein neues MTB zu kaufen, ist schon eine prima Motivation.

UND WENN MICH DER INNERE SCHWEINEHUND NUN DOCH MAL BESIEGT UND ICH KEINE LUST HABE ZU TRAINIEREN ...

Akzeptieren und diese Chance nutzen, mal über mögliche Gründe nachzudenken. Vielleicht fehlt es an Abwechslung? Wenn Biken insgesamt zur Qual wird und der innere Schweinehund überhandnimmt, dann läuft insgesamt etwas gewaltig schief. Entweder ist es dann vielleicht nicht mein intrinsisches Ziel, dass mich antreibt, sondern der soziale Vergleich mit dem Nachbarn, Arbeitskollegen oder die eigenen Erwartungen an mich selbst. Möglicherweise bin ich auch insgesamt überlastet. Menschen, die solche Anzeichen auf Dauer ignorieren, begeben sich in Gefahr, ihr ganzes Projekt gegen die Wand zu fahren.

bikesport lesen und **Geschenk** sichern!



Jetzt testen!
www.bikesportnews.de/supertrail

**Wähle 2 von 3
Supertrail Maps aus!**
Trailspaß im Wert von 33,90 Euro

- A: Lago di Garda nord
- B: Vinschgau Ost
- C: Zugspitz Arena

Coupon bitte per Fax an 0221-2587-249, telefonisch bestellen unter 0221-2587-248, per Mail an abo@bva-bikemedia.de oder per Post an: BVA BikeMedia GmbH, Friesenplatz 16, 50672 Köln

Ja, ich bestelle die bikesport zum Jahresabopreis von nur 24,80 Euro. Das Abonnement umfasst sechs Ausgaben, wird deutschlandweit versandkostenfrei geliefert und ist danach jederzeit kündbar. Mein Geschenk erhalte ich nach Zahlungseingang. Wähle zwei Maps A B C

Herr/Frau	Vorname, Nachname	Name der Bank*
Straße, Hausnummer		IBAN (oder Kontonummer)*
PLZ	Ort	BIC (oder Bankleitzahl)*
E-Mail Adresse		Unterschrift
		Datum

Ich interessiere mich für den kostenlosen bikesport-Newsletter.

*Wenn ich meine Bankverbindung angebe, erhalte ich ein Heft gratis.

Widerrufsrecht: Innerhalb 2 Wochen nach Absenden meiner Bestellung kann ich diese ohne Begründung beim BVA BikeMedia Kundenservice, Friesenplatz 16, 50672 Köln in Textform (Brief oder Mail) widerrufen. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.