

News

Mentale Stärke als Schlüssel zum Erfolg: Was wir von Olympioniken lernen können

Ein Gastkommentar von Dr. Roman Braun, Psychologe und offizieller Rhetorik-Coach der Olympioniken

Die Olympischen Spiele 2024 in Paris haben begonnen und auch österreichische Athletinnen und Athleten bereiten sich intensiv auf ihre Wettkämpfe vor. Um den Druck von innen und außen zu meistern, spielt neben der physischen Vorbereitung auch die mentale Stärke eine entscheidende Rolle. Ein Blick hinter die Kulissen der mentalen Vorbereitung zeigt, wie Spitzensportler und Spitzensportlerinnen diese Herausforderungen angehen und welche wertvollen Lektionen wir für unseren Alltag daraus ziehen können.

VON  Roman Braun

Der Leistungssport folgt einem ganzheitlichen Ansatz, den man das "**Olympische Dreieck**" nennen könnte: Körper, Geist und Umfeld. Dabei wird nicht nur das physische Training, sondern auch Faktoren wie Ernährung, Regeneration oder das soziale Umfeld optimiert. Entscheidend ist die Entwicklung einer "Champion-Identität".

(Mentale) Vorbereitungstechniken sind das A und O im Wettkampf

Wie im Alltag auch, ist die mentale Vorbereitung im Wettkampf oft das Zünglein an der Waage und der entscheidende Faktor, der über Gold oder Silber entscheidet. Man kann auch sagen, dass der Körper dem Geist folgt. Eine starke Psyche ermöglicht es, die physischen Grenzen zu verschieben und in den entscheidenden Momenten Bestleistungen abzurufen. WettkampfatletInnen und -athleten nutzen aus diesem Grund häufig Techniken wie Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP), um mentale Höchstleistungszustände abrufbar zu machen.

Zu den eingesetzten Vorbereitungstechniken gehören das **Ankern**, bei dem positive Zustände mit bestimmten Reizen verknüpft werden, und **Visualisierung**, um perfekte Bewegungsabläufe und Höchstleistungszustände vorab im Geist durchzuspielen. Auch **Reframing** hilft dabei, Herausforderungen als Chancen zu sehen. Ein weiteres Werkzeug ist die **Timeline-Arbeit**, bei der Athletinnen und Athleten ihren Triumph bereits vor dem Wettkampf mental durchleben.

Rituale und Routinen als Umgang mit Druck und Erwartungen

Spitzensportlerinnen und -sportler lernen, Druck als Privileg zu betrachten und als Zeichen, dass sie etwas Bedeutsames tun. Durch **Atemtechniken** und **Meditation** kann ein innerer Ruhepol geschaffen werden. Ein mentales Mantra vieler Champions lautet daher: "Ich bin dankbar für diese Chance." Diese Haltung ermöglicht es, den Druck in positive Energie umzuwandeln. Im Laufe der Zeit und mit der steigenden Zahl an Wettkämpfen entwickelt jede Athletin und jeder Athlet ein individuelles Erfolgsritual. Dies kann eine bestimmte Playlist, eine Visualisierungsübung oder eine andere konsistente Routine sein, die Sicherheit im Chaos des Wettkampfs schafft. Diese Routinen bieten eine "mentale Heimat in der Fremde" und helfen, die Konzentration zu bewahren.

Auch starke kommunikative Fähigkeiten sind in diesem Kontext eine oft unterschätzte Superkraft. Sie helfen nicht nur in Interviews, sondern auch im Teamgefüge und in der Selbstmotivation. Durch das Training "**innerer Dialoge**" – die Art, wie Athletinnen und Athleten mit sich selbst sprechen – wird ihre Realität und somit ihre Leistung geformt.

Rhetorische Stärke kann zudem ein gewaltiger Vorteil sein, der das Selbstvertrauen und die öffentliche Wahrnehmung stärkt. Sportlerinnen und Sportler, die ihre Geschichte kraftvoll erzählen können, ziehen positive Energie an. Denn Schwäche in diesem Bereich kann zu Unsicherheit und medialer Kritik führen, was die Leistung beeinträchtigen kann.

Mentale Olympia-Techniken im Alltag: Lernen von Disziplin und Durchhaltevermögen

Das "Olympische Mindset" ist universell anwendbar. Eine Klarheit der Ziele und mentale Visualisierung von Erfolg und **Resilienz** bei Rückschlägen sind der Schlüssel zum Erfolg in jedem Bereich. Jeder kann von diesen Prinzipien profitieren, indem er seinen Alltag wie einen olympischen Wettkampf behandelt. Morgenroutinen für Fokus, Visualisierung vor wichtigen Meetings und das Setzen von Ankern für Spitzenleistungen sind Techniken, die auch im Alltag nützlich sind. Diese Methoden dienen als Turbos für den täglichen Erfolg. Es lohnt sich, das eigene Leben mit der gleichen Hingabe und Struktur anzugehen wie ein Spitzensportler seinen Wettkampf.

Olympioniken zeigen uns die Kraft von Mikrofortschritten. Ihr Erfolg basiert auf täglichen, oft monotonen Handlungen. Sie lehren uns, dass Großes aus kleinen, konsistenten Schritten entsteht. Durch diese Routine erreichen sie Außergewöhnliches – ein Prinzip, das auch im Berufsleben gilt.

Egal ob im Spitzen- oder Laiensport, im beruflichen oder privaten Kontext – man sollte folgende Ratschläge befolgen:

- Eine Wachstumsorientierung kultivieren und jede Herausforderung als Chance zur Verbesserung sehen
- Mentorinnen oder Mentoren finden und von den Besten im eigenen Feld lernen
- Erfolg ist ein Marathon, kein Sprint.
- Die mentale Gesundheit sollte ebenso gepflegt werden wie die physische.
- Der größte Gegner ist oft die eigene Selbstzufriedenheit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Weg zu olympischem Gold im Kopf beginnt. Doch mit den richtigen mentalen Werkzeugen kann jeder von uns in seinem Bereich Höchstleistungen vollbringen. Die Olympischen Spiele sind nicht nur ein sportliches Ereignis, sondern eine Inspiration für persönliche Exzellenz in allen Lebensbereichen.

KARRIERE

Über die Autoren

Roman Braun

Dr. Roman Braun ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen.

