

Anmerkung:
Handout aus
lizenzrechtlichen Gründen
ohne Fotos.

1

GOLF: MASTERS TURNIER 2011

Zwischenstand nach Tag 1	Zwischenstand nach Tag 2	Zwischenstand nach Tag 3
1. McIlroy -7	1. McIlroy -10	1. McIlroy -12
2. Quiros -7	2. Day -8	2. Cabrera -8
3. Choi -5	3. Choi -7	3. Choi -8
4. Yang -5	4. Schwartzel -7	4. Schwartzel -8
5. Ogilvy -4	5. Cabrera -6	5. Day -8

2

GOLF: MASTERS TURNIER 2011

Zwischenstand nach Tag 1	Zwischenstand nach Tag 2	Zwischenstand nach Tag 3	Endstand nach Tag 4
1. McIlroy -7	1. McIlroy -10	1. McIlroy -12	1. Schwartzel -14
2. Quiros -7	2. Day -8	2. Cabrera -8	2. Scott -12
3. Choi -5	3. Choi -7	3. Choi -8	3. Day -12
4. Yang -5	4. Schwartzel -7	4. Schwartzel -8	4. Woods -10
5. Ogilvy -4	5. Cabrera -6	5. Day -8	5. Ogilvy -10
			15. McIlroy +8

3

«Ich war nicht körperlich müde –
ich war mental leer.
Ich hatte Angst, zu gewinnen.
Angst, Fehler zu machen.»

Rory McIlroy, Golfspieler

4

MENTALE STÄRKE

Einblick in die Sportpsychologie

Dr. Tim Hartmann | BASPO Magglingen & Uni Basel

5

INHALT

- 01 Mentale Stärke: 4 Bausteine
- 02 Take-Home-Message

6

INHALT

01 Mentale Stärke: 4 Bausteine

02 Take-Home-Message

7

PSYCHE: 4 BAUSTEINE

Motivation

Emotionale
Regulation

Konzentration

Selbst-
bewusstsein

8

PSYCHE: 4 BAUSTEINE

Motivation

Emotionale
Regulation

Konzentration

Selbst-
bewusstsein

9

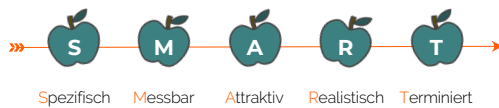
Michael's Goals

	FF	All star	Xmas
100 Fly	53.5	54.0	58.9
100 Breast	1:10	1:08	1:06
500 Free	5:05	5:00	4:58

I will accomplish these goals by
concentrating hard, working hard, and coming
to every practice,

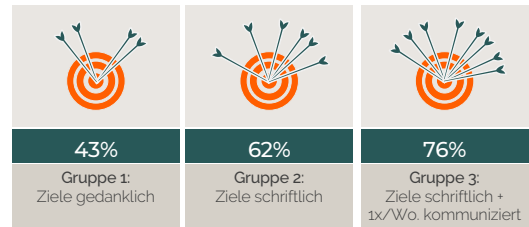
10

ZIELE SMART FORMULIEREN



11

ZIELE VERSCHRIFTLICHEN & KOMMUNIZIEREN



Matthews et al., 2015

12

PSYCHE: 4 BAUSTEINE

Motivation

Emotionale
Regulation

Konzentration

Selbst-
bewusstsein

13

EMOTIONALE REGULATION

Emotionsregulation beschreibt, wie Personen Einfluss darauf nehmen, welche Emotionen erlebt werden, zu welchem Zeitpunkt sie auftreten und wie sie ausgedrückt werden.

Quelle: Gross 1998

14

WELCHE NUMMER HAT DER PARKPLATZ?



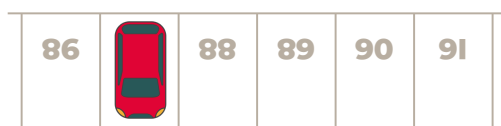
15

WELCHE NUMMER HAT DER PARKPLATZ?



16

WELCHE NUMMER HAT DER PARKPLATZ?



17

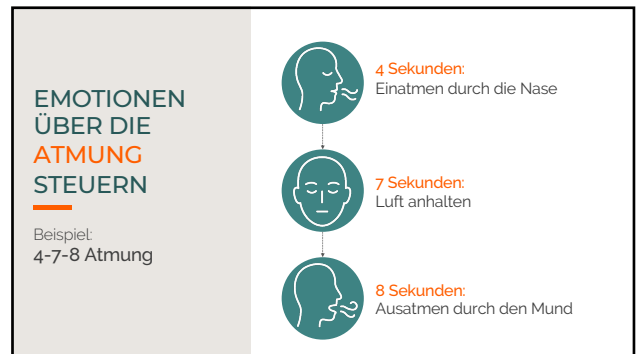
«Du fühlst,
was Du denkst.»

Albert Ellis (1913-2007), Psychologe

18



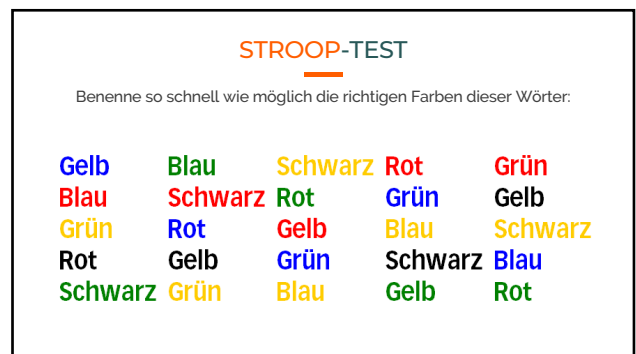
19



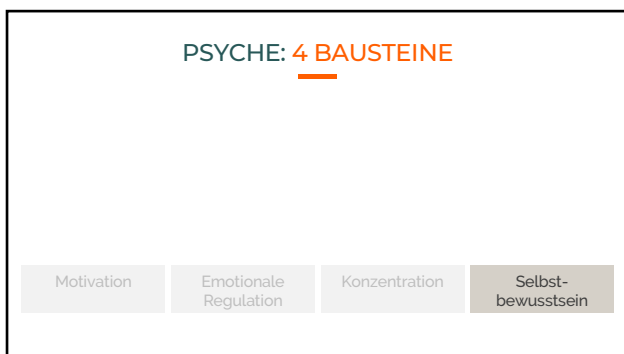
20



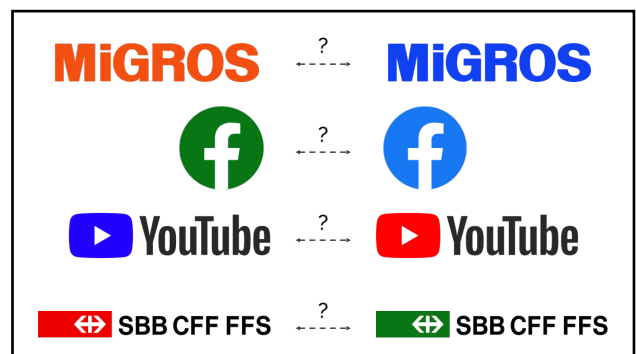
21



22



23



24

WAHRHEITSEFFEKT

Psychologisches Phänomen, dass wiederholt präsentierte Aussagen eher als wahr eingeschätzt werden als einmalig dargebotene Aussagen.

25

Diskuswerferin Valarie Allman (USA)
Olympiasiegerin

Ihre täglichen Mantras:

Ich bin fähig zu gewinnen.

Ich verdiene es zu gewinnen.

Ich werde gewinnen.

26

POSITIVE AFFIRMATIONEN STÄRKEN UNS

-  Als Mantra immer wieder aufsagen (im Training, Wettkampf etc.)
-  Kurz und knackig (und somit wiederholbar)
-  Positiv und in der Ich-Sprache
-  Plakat anfertigen und gut sichtbar aufhängen

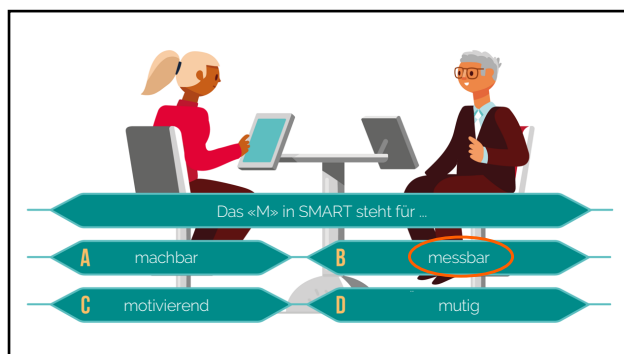
27

INHALT

01 Mentale Stärke: 4 Bausteine

02 Take-Home-Message

28



Das «M» in SMART steht für ...

A machbar	B messbar
C motivierend	D mutig

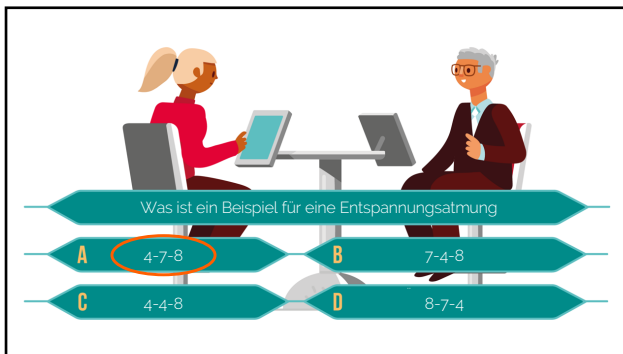
29



Ein Beispiel für eine gutes Mantra ist:

A Ich werde nicht verlieren	B Ich werde gewinnen und selbstbewusst auftreten
C Es gibt nur den Sieg	D Ich werde gewinnen

30



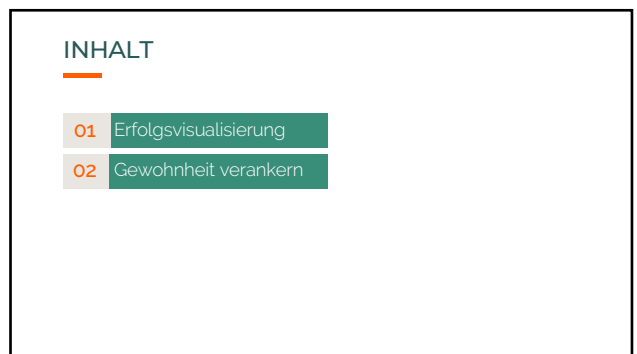
31



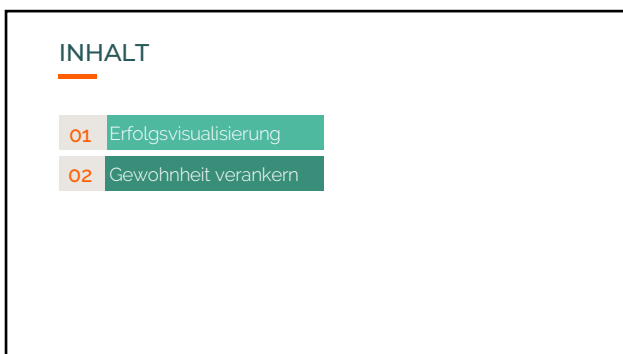
32



33



34



35

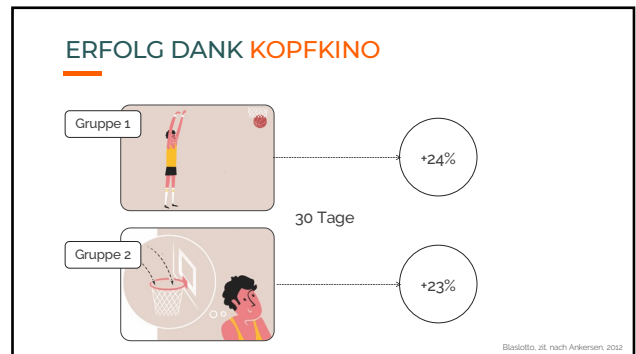


36

«Ich habe Wimbledon
10'000 Mal im Kopf
gewonnen.»

André Agassi, Wimbledonssieger

37



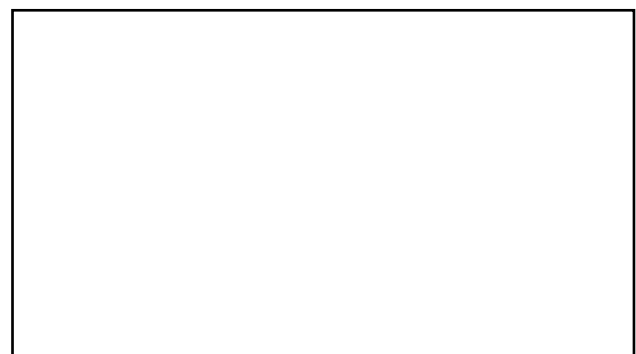
38

DEM ERFOLG EIN ZUHAUSE BAUEN

Erfolgsvisualisierung: Positive Vorstellungsbilder programmieren

- Präzise Simulation eines Wettkampfs oder einer Bewegung
- Achtung: wirkt auch umgekehrt (Pessimismus!)
- Mit Entspannungsmethode koppeln
- Fix im Trainingsplan integrieren

39



40

INHALT

- 01 Erfolgsvisualisierung
- 02 Gewohnheit verankern

41

VERHALTEN = M MOTIVATION

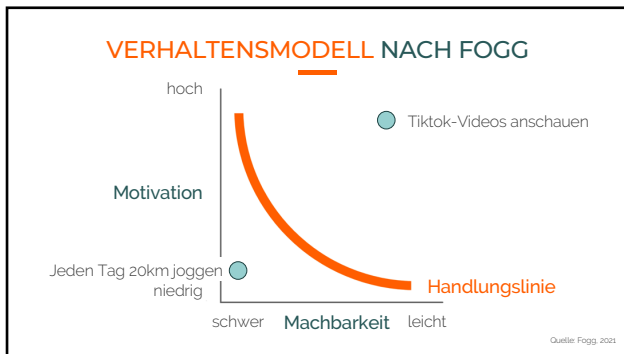
+

M MACHBARKEIT

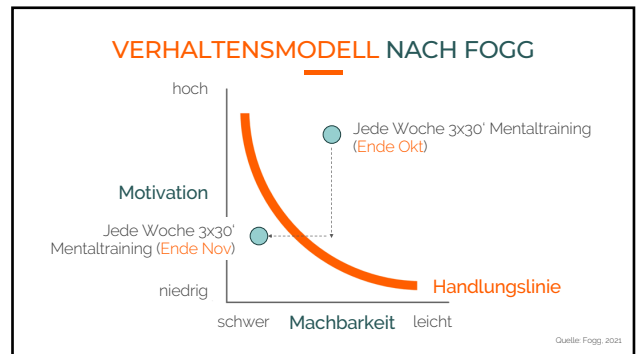
+

A AUSLÖSER (ANKER)

42



43

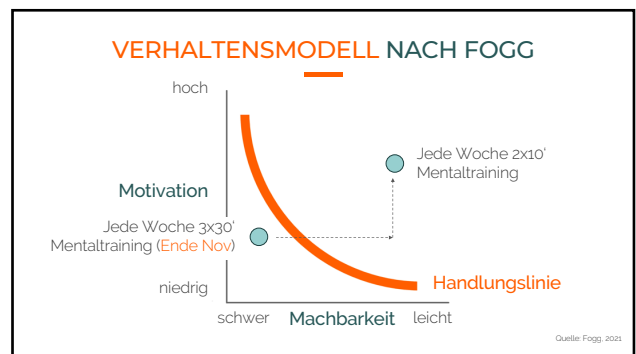


44

«Klein anzufangen ist für viele Menschen nicht nur der beste Weg, sondern wahrscheinlich auch der einzig erfolgversprechende.»

B.J. Fogg, Verhaltensforscher

45



46

VERHALTEN = M MOTIVATION

+

M MACHBARKEIT

+

A AUSLÖSER (ANKER)

47

AUFGABE: 2 ANKERMOMENTE SUCHEN

Beispiele:

Nachdem ich am Dienstag um 16.00 von der Schule heimkomme, werde ich 10' Mentaltraining machen.

Nachdem ich am Sonntagmorgen gefrühstückt habe, werde ich 10' Mentaltraining machen.

48

ZIELE SMART FORMULIEREN

Spezifisch Messbar Attraktiv Realistisch Terminiert

Beispiel Zielsetzung: Bis zum 25. Januar 2026 (12 Wochen), habe ich insgesamt 24 Erfolgsvisualisierungen à 10' absolviert (= 2x/Woche).

49

ZIELE VERSCHRIFTLICHEN & KOMMUNIZIEREN

43%	62%	76%
Gruppe 1: Ziele gedanklich	Gruppe 2: Ziele schriftlich	Gruppe 3: Ziele schriftlich + 1x/Wo. kommuniziert

Matthews et al., 2015

50

ONE DAY OR DAY ONE

51

Hallo X, ich nehme an einer Challenge zur mentalen Stärke teil. Kannst Du mich als Schiedsrichter unterstützen? Mehr dazu mündlich. Liebe Grüsse

52

MEHR ERFAHREN?

SASP: www.sportpsychologie.ch

53