

Dr. Arnd Stein

## Mentale Stärke – Schlüssel zum sportlichen Erfolg

---

Knisternde Spannung – im Stadion ebenso wie vor den Fernsehgeräten: Elfmeter im Fußballspiel um die Meisterschaft. Eine todsichere Torchance, ein entscheidender Augenblick, greifbar nahe ist der Sieg. Der Schütze legt den Ball auf die Kreidemarkierung, rückt sie zwei-, dreimal zurecht und nimmt Anlauf. Das Stadion hält den Atem an, Millionen Augenpaare an den Bildschirmen starren mit beschwörender Eindringlichkeit auf den weißen Punkt in Tornähe, ja befördern den Ball bereits in Gedanken ins Netz. Auch der gegnerische Torwart fixiert ihn, in geduckter Haltung, aufs äußerste gespannt, wie eine Raubkatze zum Sprung bereit. Der schrille Pfiff des Schiedsrichters gibt das Duell frei. Jetzt entscheiden Sekunden über alles oder nichts. Scheinbar locker und lässig trabt der Kicker an, geschickte Körpertäuschung und – Schuss. Während der Keeper blitzschnell ins rechte untere Eck hechtet, nimmt der Ball Kurs auf die linke Torseite. Nur: Er fliegt viel zu hoch – weit über die Querlatte. Ein enttäuschtes Stöhnen geht durchs Stadion und dringt ebenso aus fußballbegeisterten Wohnzimmern. „Kläglich versagt!“ ereifert sich der TV-Kommentator. Der Elfmeterschütze kann es selbst nicht fassen. Schließlich ist er in dieser Disziplin Spezialist, bestens vorbereitet durch intensives Training. Trotzdem hat er das Duell verloren. Nicht gegen den Mann im Tor, sondern gegen sich selbst – gegen seine eigene Psyche.

Ähnliche Fehlleistungen begegnen uns in allen Sportarten, in Hobbyriegen ebenso wie in der Weltspitze. Da werden beim Tennis „kinderleichte“ Bälle ins Netz geschlagen, eine Eiskunstläuferin strauchelt beim einfachsten Teil ihrer Kür, der Stabhochspringer rutscht ohne erkennbaren Anlass von der Stange und dem Golfer will es partout nicht gelingen, aus nächster Nähe die Hartgummikugel in das Loch mit seinen 10,8 cm Durchmesser zu befördern. Immer wieder zeigt sich im Sport, dass die im Training bestmöglich entwickelten Fähigkeiten im entscheidenden Moment des Wettkampfs nicht abgerufen werden können. Der Akteur verkauft sich unter Wert, weil zwar sein Körper, also seine Technik und Kondition, nicht aber sein Geist optimal vorbereitet und eingestellt ist. Nervosität, Ablenkbarkeit, negative Gedanken, falsche Zielsetzungen, mangelnde Vorstellungskraft – diese mentalen Bremsklötze und Konzentrationskiller haben schon manchen Pokal, manche Medaille vereitelt. Umgekehrt ist es kein Geheimnis, dass viele Olympiasieger oder Weltmeister schon seit Jahrzehnten offenbar mit großem Erfolg mentale Techniken anwenden. Es ist unbestritten, dass die psychische Verfassung, also die „mentale Form“ des Sportlers, seinen Erfolg genauso mitbestimmt wie technische Fertigkeiten und körperliche Fitness. Wäre es daher nicht selbstverständlich, in ein Trainingskonzept auch den mentalen Bereich einzubeziehen?

Jedoch: Nur wenige Trainer befassen sich gezielt mit diesem wichtigen Arbeitsfeld. Und: Eine sportpsychologische Betreuung, die ein systematisches mentales Training einbezieht, ist eher die Ausnahme. So müssen Sportler zwangsläufig Eigeninitiative ergreifen. Die Tiefensuggestion kann dabei in dreifacher Weise behilflich sein: Als psychoregulatives Verfahren übt sie völlig mühelos eine erstaunlich entspannende Wirkung aus, als Suggestionmethode programmiert sie das Unbewusste mit zahlreichen konzentrations- und leistungsfördernden Suggestionen und schließlich bietet sie im Zustand tiefster Entspannung einen Freiraum zur Entfaltung eigener „innerer Bilder“, also eine ideale Möglichkeit, jede Phase der sportlichen Tätigkeit in der Vorstellung bewusst oder auch unbewusst mental „durchzuspielen“.

## Mentales Training

Der Begriff „mental“ ist von dem lateinischen Wort „mens“ abgeleitet, das soviel wie Geist, Verstand, Intellekt bedeutet. Der Begriff umfasst also Dinge, die sich im Kopf abspielen. Mentaltraining ist demnach das theoretische Gegenstück zum praktischen Training. Einige Wissenschaftler verstehen darunter ausschließlich das Erlernen und Verbessern eines Bewegungsablaufs durch intensives Vorstellen. Das ist zwar ein zentraler Bestandteil des mentalen Trainings, doch eigentlich gehören weitere Aspekte hinzu: zum einen sprachliche Instruktionen, die in der Regel vom Trainer oder Lehrer gegeben und vom Akteur zunächst gedanklich umgesetzt werden, zum anderen Beobachtungsübungen. Zudem ist zu bedenken, dass alle praktischen und mentalen Anstrengungen zur Verbesserung von Technik und Taktik nur wenig nützen, falls im Augenblick des Wettkampfes die Nerven des Sportlers versagen. So ist es unbedingt notwendig, auch den gezielten Aufbau und die Festigung bestimmter innerer Einstellungen in das mentale Training einzubeziehen.

## Beobachtungslernen

Erinnern wir uns noch einmal an den verschossenen Elfmeter. Der aufmerksame, fachkundige Zuschauer erkannte natürlich sofort die Ursache des Dilemmas. Anstatt mutig und konsequent „in den Ball hineinzugehen“, zögerte der Schütze plötzlich schon vor dem Ballkontakt. Möglicherweise wehrte er sich unbewusst gegen die „Exekution“ – nicht aus humanitären Gründen, sondern aus Angst vor einem Misserfolg. Seine innere Abneigung gegen diese unangenehme Pflicht steuerte im wahrsten Sinne des Wortes seine Körperhaltung: Er lehnte sich zurück – und prompt ging der Ball „in die Wolken“. Eine klare optische Information für alle zuschauenden Kicker: So nicht! Ein Stück Beobachtungslernen also. Der Unglücksrabe konnte später jede Phase seines Missgeschicks per Videoaufzeichnung verfolgen, in Zeitlupe und mit Standbildern – und entsprechende Lehren daraus ziehen. Denn auch Feedback und begleitendes Beobachten, die durch unmittelbare Vorführungen des Lehrers ohnehin zum Repertoire eines guten Trainers gehören, sind wesentliche Bestandteile mentaler Arbeit. So kann jeder Sportler z. B. die TV-Übertragungen oder Lehrfilme seiner Sportart nutzen, um technische und strategische Abläufe zu studieren, nachzuvollziehen und zu verinnerlichen.

## Vorstellungsübungen

Gedanken sind frei – auch im Sport. In dieser menschlichen Fähigkeit liegt der Schlüssel zum Kernstück des Mentaltrainings, zur Ausbildung von Vorstellungen bestimmter Bewegungsabläufe. Je präziser, intensiver und plastischer diese „Bildfolgen“ vor dem inneren Auge ablaufen, desto mehr begünstigen sie den Erfolg praktischer Übungen – das haben zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen eindeutig belegt. Und danach verfährt auch seit Jahrzehnten eine Reihe von Spitzensportlern, wie z. B. die Golf-Legende *Jack Nicklaus*. Er absolvierte nie einen Schlag, ohne zuvor eine präzise Vorstellung von jeder Phase seines Bewegungsablaufs sowie der Flugbahn des Balles zu entwickeln: „Es ist wie ein Farbfilm. Zuerst ‚sehe‘ ich den Ball, wo er meiner Vorstellung nach enden soll: Eine weiße Kugel mitten auf der grünen Wiese. Dann ändert sich die Szene blitzartig und ich ‚sehe‘ wieder den Ball, wie er dorthin fliegt, seine Flugbahn und auch, wie und wo er landet. Dann blendet sich die Szene aus und als nächstes ‚sehe‘ ich mich selbst und meinen Schwung, mit dem ich die vorherigen Bilder verwirklichen will. Erst am Ende dieser kurzen, ganz persönlichen Hollywood-Vorführung wähle ich meinen Schläger und gehe zum Ball.“ Das ist gewiss kein übertriebener Aufwand. Schließlich gilt Golf in Fachkreisen als eine der schwierigsten sportlichen Disziplinen überhaupt. So wird von Experten der wichtigste Muskel des Golfers – wohl zu Recht –

zwischen den Ohren lokalisiert: Sein Gehirn muss beim Spiel ständig absolute Spitzenleistungen bringen.

Wie lässt sich aber ein solcher – scheinbar rätselhafter – Einfluss innerer Bilder auf körperliche Vorgänge erklären? Der Physiologe und Nobelpreisträger *Iwan Pawlow* hat schon Anfang des 20. Jahrhunderts festgestellt: „Wenn wir an eine bestimmte Bewegung denken – das heißt, wir haben eine kinästhetische Vorstellung –, wird sie von uns unbewusst ausgeführt.“ Diese automatisch ablaufende Umsetzung einer Idee in eine messbare körperliche Reaktion nennt man ideomotorische Bewegung – und genau darin liegt das Geheimnis der verblüffenden Wirksamkeit der Vorstellungsübungen. Physiologische Messungen belegen tatsächlich, dass bei mentalen Prozessen nicht nur der Geist, sondern auch der Körper des Sportlers rege ist. Die bioelektrische Aktivität jener Muskeln, die in Gedanken bewegt werden, steigt an, entsprechende Nervenbahnen und die zugehörigen Hirnregionen nehmen ebenfalls ihre ganz spezielle Tätigkeit auf. Darüber hinaus signalisieren vegetative Begleitreaktionen (wie Blutdruck, Puls, Atemfrequenz), dass insgesamt Aktion stattfindet.

Während einer Vorstellungsübung treten diese Veränderungen normalerweise aber weniger stark auf als beim praktischen Training. Das ist leicht nachvollziehbar, denn sonst würden die gedachten Bewegungen ja tatsächlich ausgeführt. Besonders interessant ist die Tatsache, dass so gut wie keine physiologischen Effekte auftreten, wenn die vorgestellten Handlungsmuster noch nicht praktisch erprobt wurden. Deshalb profitieren Sportler mit hohem Leistungsniveau deutlich mehr vom mentalen Training als Anfänger einer Sportart. Offenbar funktioniert dieses geistig-körperliche Wechselspiel umso besser, je häufiger die jeweils notwendigen neuromuskulären Bahnen durch reale Bewegungsabläufe eingeschliffen wurden.

So haben zahlreiche Experimente eindeutig gezeigt, dass die Kombination von aktivem und mentalem Training wesentlich effektiver ist als ausschließlich physische Übungsmethoden – ganz abgesehen von der außerordentlichen Ökonomie geistiger Übungen. Beispielsweise erhöhte sich durch Mentaltechniken die Laufgeschwindigkeit beim 110-m-Hürdenlauf, beim Weit- und Hochsprung stieg die Schnellkraft messbar an, Basketball-Zielwürfe trafen häufiger ins Schwarze und Turnübungen gelangen deutlich besser. Vor allem „technische“ Sportarten mit hoch komplizierten Bewegungsabläufen (wie Turmspringen oder Eiskunstlauf) waren mit kombiniertem Training wesentlich erfolgreicher. Nicht zuletzt ließen sich mit mentaler Hilfe in nahezu allen untersuchten Disziplinen Trainingsrückstände oder verletzungsbedingte Zwangspausen in teilweise erstaunlichem Maße kompensieren.

Um ideomotorische Prozesse innerlich nachzuvollziehen, lassen Sie den oben beschriebenen „Film“ des verunglückten Elfmeters einfach noch einmal vor Ihrem inneren Auge abspielen. Stellen Sie sich jetzt möglichst intensiv jenen Sekundenbruchteil vor, in dem der Fußballer gegen den Ball tritt. Würde man in diesem Augenblick die Nerven- und Muskelreaktionen in Ihrem „Schussbein“ messen, ließe sich vermutlich ein erhöhtes Aktionspotenzial ableiten – ein Vorgang, den zahlreiche temperamentvolle Fußballzuschauer auch ohne wissenschaftliche Untersuchung am eigenen Leibe beobachten können: Bei aussichtsreichen Torchancen schnellt ihr Bein wie von einer unsichtbaren Kraft getrieben plötzlich nach vorn. Eine ähnliche Bewegung haben Sie bestimmt auch schon als mitfahrender Autoinsasse vollführt, wenn der Fahrer in kritischer Situation scheinbar zu spät bremste: Allein der Gedanke „Bremsen!“ ließ Ihr rechtes Bein ganz unwillkürlich mit energischem Nachdruck sofort auf ein imaginäres Bremspedal treten.

Mit einer kleinen Übung können Sie die verblüffende Wirkung des ideomotorischen Trainings „am eigenen Leibe“ erfahren: Strecken Sie beide Arme waagrecht und parallel nach vorn aus, schließen Sie die Augen und wiederholen Sie in Gedanken eindringlich folgende Formel: „Der rechte Arm wird ganz schwer – der linke Arm wird immer leichter. Rechts immer schwerer – links immer leichter.“ Je besser Sie sich auf diese Vorstellung konzentrieren, desto deutlicher wird jetzt Ihr Ergebnis ausfallen, sobald Sie nach etwa ein bis zwei Minuten „Training“ die Augen öffnen und die Position Ihrer Arme betrachten.

Dass mentale Übungen unsere Muskulatur nicht nur unterschwellig innervieren, zeigt auch der aufschlussreiche Bericht des Kanadiers *Donald Jackson*, ehemaliger Weltmeister im Eiskunstlauf: „Meine Einbildungskraft hörte nie auf zu arbeiten, auch wenn ich das Eis verließ. Besonders intensiv arbeitete sie in der Nacht, wenn ich nicht einschlafen konnte. Ich konnte stundenlang wach liegen und in meinen Vorstellungen sah ich Bilder verschiedener Übungen aus meinem Kürprogramm. Ich sah mich selbst Schritt für Schritt im Takt der Musik laufen. Oft war ich so sehr in meine Gedanken vertieft, dass ich unbewusst in den dreifachen Lutz und Salchow ‚hineinging‘. Und als ich einen Sprung ‚auszuführen‘ versuchte, wäre ich fast aus dem Bett gefallen. Mein Körper führte nämlich genau dieselben Bewegungen aus, die in den Übungen auf dem Eis auftreten.“

Beim Test der CD „Mentales Training für Sportler“ haben wir häufiger ähnliche Rückmeldungen erhalten. Ein professioneller Tennisspieler berichtete über eine nachhaltige Trainingsnacht: „Ich habe nicht nur während der Tiefenentspannungsphase der CD, sondern auch noch später in meiner Vorstellung Tennis gespielt – so stürmisch, dass dabei fast die Bettfedern durchs Schlafzimmer wirbelten. Das hat mir meine Frau erzählt, ich selbst weiß nichts mehr davon.“ Diese alltägliche Begebenheit zeigt, dass die Tiefensuggestion das mentale Training offenbar um eine weitere Dimension erweitert: Zumindest Sportler mit ausgeprägter Vorstellungskraft, also der Fähigkeit zu visualisieren, können auch auf unbewusster Ebene mental agieren – und damit völlig mühelos ihre Leistungsfähigkeit steigern.

Die bisher dargestellten Trainingsansätze zielen allerdings nur auf die Verbesserung technischer, konditioneller und taktischer Fähigkeiten. Die „Moral“ des Athleten indes, sein Nervenkostüm und sein Selbstbewusstsein, also letztlich die eigentlichen Garantien für eine optimale Konzentration, können trotz höchster Qualifikation leicht ihren Dienst versagen. Auch für diesen Bereich gibt es aber mentale Kunstgriffe zur Verbesserung der „psychischen Form“.

## Mentale Einstellung

Der amerikanische Sportpsychologe *Dr. Terry Orlick* betreute Spitzensportler in mehr als 25 verschiedenen Disziplinen und hat wichtige Regeln für eine optimale mentale Einstellung des Sportlers entwickelt und jahrelang erprobt. In manchen Fällen entschied die Einhaltung dieser psychologischen „Gesetze“ über olympisches Gold oder Rückfall ins sportliche Mittelmaß. Sein Grundsatz: „Jeder kann seine beste Leistung erzielen – mit Hilfe seiner mentalen Kräfte.“ Hier seine bewährten Psychotricks:

### *Persönliche Ziele setzen*

- Entscheiden Sie, was Sie erreichen wollen, aber verkaufen Sie sich nicht unter Wert. Und: Träumen Sie ein bisschen. Denn: Ziele, die Sie sich nicht vorstellen können,

werden Sie nie erreichen. Lassen Sie also Ihrer Fantasie freien Lauf – schaffen Sie sich ein „Traumziel“! Auch wenn Sie es kaum verwirklichen können, baut es jene psychologischen Barrieren in Ihnen ab, die Ihre aktuellen Möglichkeiten beschränken. Jeder Spitzensportler träumt von Meisterschaft und Olympiagold. Das beflügelt seine Motivation.

- Setzen Sie sich ein realistisches Nahziel, das Ihre persönliche Wettkampfgeschichte, Ihre gegenwärtigen Stärken und Schwächen und Ihren Wunsch, sich zu verbessern, berücksichtigt. Also: Welche Bestleistung wollen und können Sie innerhalb eines Jahres tatsächlich erreichen?
- Akzeptieren Sie sich selbst – unabhängig vom Erfolg Ihrer Bemühungen. Sie müssen auch bei einem Misserfolg in der Lage sein, sich als wertvollen Menschen und nicht als Versager zu sehen. Selbstverurteilung ist oftmals der Anfang einer verhängnisvollen Misserfolgskette.

#### *Mentale Kräfte konzentrieren*

- Machen Sie sich keine Gedanken oder Sorgen über Dinge, die sich Ihrer Kontrolle entziehen. Sie können weder das Wetter, noch die Kampf- oder Schiedsrichter, die Reaktionen Ihres Gegners oder des Publikums beeinflussen. Aber: Sie können sich selbst und Ihre Reaktionen kontrollieren. Richten Sie Ihre Energie voll auf sich selbst und auf jene Ereignisse, die innerhalb Ihrer Einflussmöglichkeiten liegen.
- Geben Sie in jedem Augenblick möglichst 100 Prozent Ihrer gegenwärtigen Fähigkeiten. Üben Sie alle Phasen Ihrer sportlichen Tätigkeit – ganz gleich, welcher Art sie ist – so intensiv wie möglich aus.
- Vergessen Sie unbedingt Ihre persönlichen Ziele – also Ihren möglichen Sieg – während des Wettkampfs. Über Gewinnen oder (und das geschieht viel öfter!) Verlieren nachzudenken trübt Ihren Blick für das, was Sie tun müssen, um zu gewinnen.

Weltklassesportler motivieren sich gern vor einem Wettstreit mit den süßen Träumen eines Triumphes. Doch während des Wettbewerbs zielt der Brennpunkt ihrer Aufmerksamkeit allein auf jene unmittelbaren Ereignisse, die sie persönlich im Griff behalten können – z. B. auf die vorbereitete Wettkampfstrategie.

Zwei eindrucksvolle Beispiele aus der Sportgeschichte: Die Weltklasse-Abfahrtsläuferin *Kerrin Lee* hatte bei ihrem ersten Weltmeisterschaftsrennen ein konkretes Wunschziel. Noch beim Start dachte sie (das ergab die spätere Wettkampfanalyse): „Ich kann meine Zeit leicht um zwei Sekunden verbessern – also werde ich unter den ersten 30 sein.“ Sie konzentrierte sich auch während des Rennens darauf, anstatt ihren gedanklichen Brennpunkt allein aufs Skilaufen zu richten – und landete auf Platz 52. Sportpsychologe *Orlick* bereitete sie dann systematisch auf das nächste Rennen vor und trainierte mit ihr die Konzentration aufs Skilaufen selbst und nicht auf das erhoffte (unbewusst vielleicht auch befürchtete) Ergebnis. Beim nächsten Rennen war die Läuferin wesentlich ruhiger und entspannter – und gehörte bei 120 Teilnehmerinnen zu den besten 20.

Der bekannte amerikanische Arzt und Hypnotherapeut *Milton Erickson* verhalf auf ähnliche Weise amerikanischen Sportschützen zu beachtlichem Erfolg. Mit Hilfe bestimmter hypnotischer Techniken ließ er seine Schützlinge jeweils alle vorangegangenen Schüsse einfach vergessen (man nennt diesen Vorgang „hypnotische Amnesie“), so-

bald sie erneut anlegten. Auf diese Weise wurde ihre Aufmerksamkeit allein auf diesen Schuss zentriert und von jedem tätigkeitsfremden Gedanken („Hoffentlich wird der nächste Schuss besser!“ oder: „Hoffentlich wird er genauso gut!“) abgeschirmt. Das erstaunliche Ergebnis: olympisches Gold!

### *Positive Suggestionen*

Zweifelnde Gedanken oder negative Selbstsuggestionen zerstören in Sekundenschnelle die mühsam aufgebauten sportlichen Fähigkeiten. Der Körper kann schlecht Spitzenleistungen erbringen, wenn ihm seine innere Zentrale ständig „Kann nicht!“, „Geht nicht!“ oder „Schlecht möglich!“ signalisiert. Sicher: Nicht immer helfen positive Suggestionen, aber Selbstzweifel oder -vorwürfe sind grundsätzlich destruktiv. Deshalb sollten Sie es sich zur zweiten Natur machen, nur noch aufmunternde, zuversichtliche oder auch beruhigende Gedanken und Äußerungen zuzulassen: „Ich weiß, was ich kann!“, „Ich werde all meine Fähigkeiten voll entfalten!“ oder: „Jede Faser meines Körpers, jeder Gedanke ist ausschließlich bei meiner sportlichen Tätigkeit.“

### **Mental topfit – durch Tiefensuggestion**

Das Suggestionsprogramm „Mentales Training für Sportler“ ist aufgrund seiner ausgefeilten gesprochenen und geflüsterten Sprachmuster hervorragend geeignet, in Ihnen eine positive mentale Grundhaltung aufzubauen. Mehr noch: Die Dramaturgie der CD zielt in den ersten Minuten allein auf eine psycho-regulative Wirkung (ähnlich wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung) und bereitet damit den Boden für eine optimale Akzeptanz der anschließenden konzentrations- und leistungssteigernden Leitsätze vor. Nach etwa 15 Minuten öffnet sich im Zustand tiefster Entspannung ein Freiraum zur Entfaltung visueller Vorstellungen. Das Besondere dabei: Während Sie mental trainieren, werden die einzelnen Phasen Ihrer sportlichen Tätigkeit von „flüsternden Helfern“ begleitet. Auf diese Weise können sich positive Gedanken im Laufe mehrerer Anwendungen der CD untrennbar mit einzelnen Bewegungsmustern assoziativ verknüpfen.

Folgende Tipps können Ihnen dabei helfen, die Wirkung der Tiefensuggestion zu optimieren:

- Lassen Sie die CD zunächst einige Male auf sich wirken, ohne dabei in Gedanken zu trainieren. Beobachten Sie Ihre Reaktion: Bleiben Sie die ganze Zeit wach? Oder nicken Sie zwischendurch ein? An welche Einzelheiten können Sie sich nach Ablauf des Programms noch erinnern?
- Lassen Sie sich von der „Mehrstimmigkeit“ der Suggestionen nicht irritieren. Diese einzigartige verbale Mentaltechnik hat sich in zahlreichen Versuchen als besonders effizient erwiesen. Nehmen Sie den „Chor“ positiver Leitsätze als Selbstverständlichkeit hin und lassen Sie ihn einfach an sich vorbeiziehen – ohne gezielt hinzuhören.
- Schreiben Sie einzelne Trainingsabschnitte auf und konzentrieren Sie sich bei jeder Anwendung der CD auf einen bestimmten Bewegungsablauf. Falls Sie während der Übung einschlafen oder – was wahrscheinlicher ist – in einen Trancezustand sinken, bleibt die entspannende und leistungsfördernde Wirkung der CD voll erhalten. Im Übrigen ist es nicht unwahrscheinlich, dass Sie Ihr Mentaltraining auf unbewusster Ebene durchführen. Eine objektive Kontrolle dieser interessanten Reaktionen wäre mittels physiologischer Messungen (z. B. Biofeedback) oder Beobachtungen durch eine zweite Person möglich.

- Kombinieren Sie Ihre mentalen Trainingsabschnitte mit entsprechenden körperlichen Übungen. Und: Gewöhnen Sie sich daran, auch im Training – falls praktisch durchführbar – unmittelbar vor entscheidenden Bewegungsabläufen (z. B. Aufschlag beim Tennis, Hochsprung, Elfmeter) das „innere Bild“ dieses Vorgangs möglichst präzise und plastisch ablaufen zu lassen.

So kann es Ihnen nicht zuletzt mit Hilfe der Tiefensuggestion gelingen, Ihre persönliche Bestleistung zur Norm und höhere Ziele greifbar werden zu lassen.

*Eine sinnvolle Ergänzung zur CD „Mentales Training für Sportler“ ist das Aktiv-Suggestions-Programm „Mentale Energie für Sportler“.*