



**MENTALTRAINING
IST KEIN
WUNDERMITTEL,
KANN ABER DAS
ENTSCHEIDEN-
DE PUZZLETEIL
SEIN, DAS BIS-
HER IMMER
GEFEHLT HAT.**

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Dass auch der Kopf eines Sportlers über Sieg oder Niederlage entscheiden kann, ist kein Geheimnis. Doch wie erlangt man mentale Stärke? Mentaltrainerin **UTE SIMON-ADORF** gibt einen Einblick in ihre Arbeit mit Profitriathlet Boris Stein und erklärt, worauf es beim Mentaltraining ankommt.

TEXT > SIMON MÜLLER

Wer als Triathlonprofi auf Weltklasseniveau eine entscheidende Rolle spielen will, muss einen kühlen Kopf bewahren. Trotzdem ist es bislang eher eine Ausnahme, dass Profitriathleten regelmäßig mit Mentaltrainern zusammenarbeiten. Ein gutes Beispiel dafür, dass es sich lohnen kann, ist Boris Stein. Gut zweieinhalb Monate vor seinem siebten Platz bei der Ironman-Weltmeisterschaft 2016 begann Stein mit der Mentaltrainerin Ute Simon-Adorf zusammenzuarbeiten. „Nach dem Ironman Südafrika im April 2016 habe ich im Rennbericht von Boris gelesen, dass sein Kopf im Wettkampf nicht das gemacht hat, was er wollte und ihn das auch im Nachhinein noch stark beschäftigt hat. Daraufhin habe ich Kontakt zu ihm aufgenommen und nach einem ersten Kennenlerngespräch haben wir unsere Zusammenarbeit gestartet“, erinnert sich Ute Simon-Adorf zurück.

Der kurze Zeitraum bis zum Saisonhöhepunkt auf Hawaii wurde effektiv genutzt. Auch wenn die Zeit nicht ausreichte, um eine umfassende Basis zu legen, wurden schnell markante Punkte herausgearbeitet. „Zuerst ging es für Boris darum, zu verstehen, was in Südafrika los war. Nach dieser Aufarbeitung kam dann der Blick nach vorne“, erklärt die Mentaltrainerin. Anschließend galt es herauszufinden, was Boris Stein bei den verschiedenen Disziplinen helfen kann, einen klaren Kopf zu behalten und zu wissen, was in Stresssituationen zu tun ist.

UTE SIMON-ADORF

Seit 2001 ist Ute Simon-Adorf als Mentaltrainerin mit einem eigenen Institut in Koblenz selbstständig. Als Coach betreute sie schon viele Profi- und Freizeitsportler aus den verschiedensten Sportarten, auch außerhalb von Ausdauerdisziplinen. Seit gut zehn Jahren ist Ute Simon-Adorf selbst wieder im Ausdauersport aktiv und hat 2015 den Triathlon für sich entdeckt. Auch eine Langdistanz brachte die Mentaltrainerin schon erfolgreich ins Ziel. Als Autorin verfasste sie bereits fünf Bücher über Mentaltraining.
www.simon-adorf.de

DEN EIGENEN ZUSTAND STEUERN

Zwei Techniken, die in der unmittelbaren Hawaiiivorbereitung vermehrt zum Einsatz gekommen sind, sind die Ankertechnik und die Zustandssteuerung. Bei der Ankertechnik geht es darum, einen Auslöser zu finden, der einem immer wieder hilft, sich auf das Eigentliche zu fokussieren. „Bei Boris haben wir für das Radfahren festgestellt, dass es ihm gut tut, sich wie in einem Tunnel zu fühlen und diesen Tunnel auch vor dem inneren Auge zu sehen. Sich sozusagen abgeschottet zu fühlen von dem, was um ihn herum passiert, aber auch um in einen flüssigen Rhythmus zu kommen und dieses Gefühl zu genießen“, beschreibt Ute Simon-Adorf. Bei der Methode der Zustandssteuerung geht es darum, wie man es schafft in einen guten Zustand zu gelangen, dort zu bleiben und wieder hineinzufinden, wenn man aus dem Konzept gebracht wurde.

„Langfristig werden Boris und ich die Schritte der von mir entwickelten mind.excellence-Strategie gehen. Das bedeutet, wir fokussieren uns auf seine jeweiligen Ziele, schauen genau hin, welche Ressourcen jetzt schon da sind, was fehlt, und setzen die für ihn passenden Zieletappen. Dann sehen wir uns die Stolpersteine an, die auf dem Weg zum Ziel liegen und versuchen sie entweder aus dem Weg zu räumen oder einen guten Umgang damit zu finden, so dass sie zukünftig nicht mehr stören“, erklärt die Mentaltrainerin die Zusammenarbeit. ❧

MENTALTRAINING FÜR AGEGRUPPER

Auch für Agegrupper ist der mentale Faktor von großer Bedeutung. „Mentaltraining ist zwar kein Wundermittel, kann aber das entscheidende Puzzleteil sein, das bisher immer gefehlt hat. Wichtig ist hier das Thema Zustandssteuerung. Wenn ich weiß, was mir in bestimmten Situationen Kraft gibt und was mir Kraft nimmt, kann ich diese Dinge einsetzen oder weglassen“, erklärt Ute Simon-Adorf. Dabei kann es sich um bestimmte Musik, ein Maskottchen, ein Ritual, innere Dialoge, innere Bilder oder die eigene Einstellung handeln. „Wer gezielt an seiner mentalen Stärke arbeiten will, sollte zuerst von einem Mental-Coach die Basics lernen. Wenn man sich irgendwann das Handwerkszeug richtig angeeignet hat, ist es sogar möglich, diesen Weg alleine weiter zu gehen“, sagt die Expertin.



FOTOS > Privat (2)