

SABINE EICH

COOL
SIEGEN

WIE ERFOLG
IM KOPF
ENTSTEHT

Inhaltsverzeichnis

Einleitung / Vorwort	6
1 Du kannst mehr, als du denkst	10
2 Magische Momente – Deine Erfolge sichtbar machen	12
3 Vertraue dir!	14
4 Dein Ziel: Ich, was, wann, wie	16
5 Deine Gedanken unterstützen dich	24
6 Bewegung im Kopf trainieren – Zeit und Kraft sparen ..	30
7 Angewohnheiten, die dir helfen: Rituale	33
8 Keep cool – get warm: Entspannen oder wach werden?	34
9 Relaxen in 15 Minuten	40
10 Organisation und Konzentration – Du schaffst das!	43
11 Der Kraftball	51
12 Die Was-mich-durcheinander-bringen-kann-Liste	53
13 Dein Wettkampftagebuch – Wenn alles Mist ist	54
14 Was ich mir unbedingt merken muss: Checkliste und Träume	58
15 Nachwort	60
16 Das letzte Wort hast du!	62

© Sabine Eich

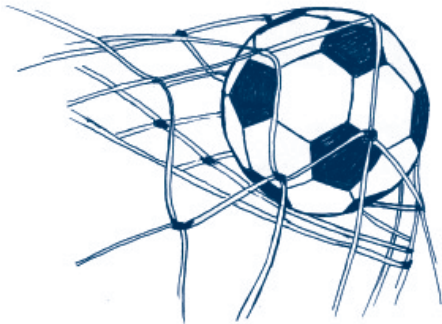
Lektorat: Rainer Vollmar, Frankfurt am Main

Typografie, Illustrationen und Umschlaggestaltung:

Christiane Hahn, Frankfurt am Main

Druck und Bindung: PRISMA – Verlagsdruckerei GmbH, Saarbrücken

Printed in Germany



Einleitung

Dieses kleine Buch ist mir eine Herzensangelegenheit!

Ich habe viel gelernt und gelesen über Mentaltraining – alles kluge Bücher. Aber aus meiner privaten und beruflichen Begegnung mit jungen Menschen/Sportlern weiß ich, dass man ihre Sprache sprechen muss, um sie zu erreichen. Daraus ist die Idee für dieses Buch entstanden.

Nun weiß ich, dass ein Buch für junge Leser nicht zu dick sein sollte, dafür aber leicht verständlich, interessant und unterhaltsam.

Also habe ich versucht, das Thema »Mentaltraining/Erweiterung der kognitiven Fähigkeiten« einmal aus dem Blickwinkel von Jugendlichen zu sehen, habe alles aufgeschrieben und Christiane Hahn hat es illustriert, also die Bilder dazu gezeichnet.

Ich wünsche mir, dass ganz viele junge – gerne auch ältere – Menschen etwas damit anfangen können und sich beim Lesen sagen: »Toll, das mache ich!«

Mit diesen Tipps kann jeder von Euch mit wenig Aufwand das erreichen, was für ihn persönlich wichtig ist.

Zum Beispiel angstfrei zu sein. Um nicht so zu zittern. So wie ich früher auf dem Schwebebalken beim Einüben neuer Teile oder vor Prüfungen.

Einfach cool siegen.
Das wünsche ich Euch!



2. Magische Momente

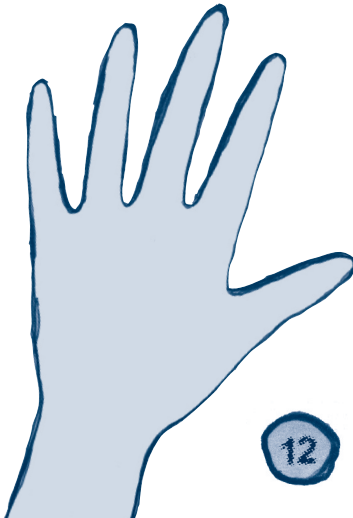
Deine Erfolge sichtbar machen

Dazu benötigst du ein Blatt Papier oder eine Seite deines Zeichenblocks und bunte Stifte:

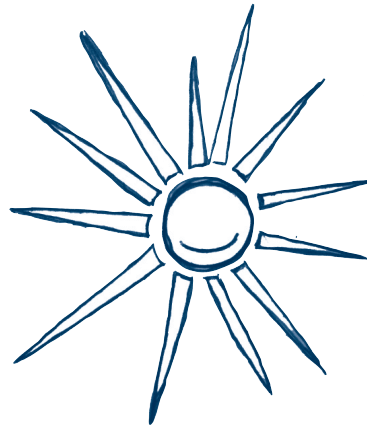


Sonne oder Hände?

- Du kannst jetzt die Umrisse deiner Hände auf einem Blatt Papier nachzeichnen und alle Dinge, die du oben aufgelistet hast, also deine Fähigkeiten, in jeden Finger schreiben. Vielleicht fällt dir auch noch was für die Handrücken ein?
- Oder du malst eine Sonne mit Sonnenstrahlen und schreibst alles auf die Strahlen und in die Sonne.



12



13

Es sind bestimmt mehr Fähigkeiten, als du am Anfang gedacht hast, oder? Warum denkst du dann eigentlich manchmal, du könntest nichts?

Nun schau dir deine Hände oder deine Sonne genau an.

Überleg, bei welcher Gelegenheit – egal ob im Sport oder woanders – du welche Fähigkeit gebrauchen konntest? Was hast du genau durch diese Fähigkeit erreicht und erlebt? Du weißt sicherlich noch, wie du dich gefühlt hast.

Genau das sind die ganz persönlichen, **magischen Momente** in deinem Leben.

Nimm nun eine zweite Farbe und schreibe die magischen Momente neben die Fähigkeit, mit der du sie verbindest.

Wenn du willst, kannst du dir diese Zeichnung über dein Bett hängen. Abends kannst du noch mal draufschauen und überlegen, welche deiner Fähigkeiten du heute eingesetzt hast. Und wie sie dir genutzt haben.

Beispiel Wettkampftagebuch Turnen

Wettkampf am in

Besonders gut war heute ...

Mein Sprung und meine Bodenkür.

So lala ...

Meine Barrenübung.

Das war nicht so toll ...

Dass ich zweimal vom Balken gefallen bin.

Dafür aber ...

Bin ich beim Flic Flac endlich mal oben geblieben und habe den Abgang vom Barren gestanden.

Ich könnte es besser machen, indem ich ...

Im nächsten Training alle Übungen, die mir nicht gelungen sind, so oft trainiere, bis ich sie stehe.

Dann fühle ich mich sicherer.

Darauf muss ich mich das nächste Mal auch noch einstellen ...

Dass die Wartezeiten zwischen den Geräten total lang sein können. Vielleicht nehme ich meinen I-Pod mit.

Notizen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Beispiel Wettkampftagebuch Fußball

Spiel am in

Besonders gut war heute ...

Keiner kam an mir vorbei.

So lala ...

Nicht jedes Abspiele kam an.

Das war nicht so toll ...

Dass ich eine große Torchance vergeben habe.

Dafür aber ...

Habe ich in höchster Not gerettet und eine Torvorlage gegeben.

Ich könnte es besser machen indem ich ...

Im nächsten Training Passspiel und Torschuss trainiere.

Darauf muss ich mich das nächste Mal auch noch einstellen ...

Vielleicht spielen wir auf einem Hartplatz. Ich muss meine anderen Schuhe einpacken.

Notizen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....



16. Das letzte Wort hast du!

Wenn dir das Buch gefällt und du etwas damit anfangen kannst, freut mich das natürlich. Ich freue mich aber auch über Anregungen und Kritik. Wenn du willst, dann schick mir eine Email und schreib mir, ob und wie dir die Tipps geholfen haben, was du jetzt über Mentaltraining und das Buch denkst.

➔ info@sportmentalcoaching.info
www.sabine-eich.com

ZIEL

62



© Sabine Eich

Sabine Eich, Jahrgang 1967, führt seit 1995 ihre eigene Praxis »Sabine Eich Auftrieb!« als zertifizierter Sport-Mental-Coach. In dieser Funktion begleitet sie schwerpunktmäßig Nachwuchsleistungssportler, Profisportler, Trainer und Teams.

Neben Ihrer Coachingtätigkeit ist sie eine gefragte Referentin auf Fachtagungen und leitet Seminare und Workshops zu den Themen rund um das Mentaltraining.

Für Unternehmen entwickelt sie individuelle Konzepte im Bereich »Ganzheitliches Gesundheitsmanagement«.

Als Mutter von drei Kindern und ehemalige Leistungsturnerin ist sie mit den Anforderungen ihrer Zielgruppe bestens vertraut und kann auf langjährige Erfahrungen zurückblicken. Ihr Angebotsspektrum umfasst unter anderem »Systemische Einzel- und Konfliktberatung«, »Mentale Stärken – Hypnose und mentales Training im Sport und Leistungsbereich« und »Teamcoaching«.

»Cool Siegen« ist ihr erstes Buch, ihr zweites Buch »Der Elfmeter im Beruf und Alltag – Zeit- und Selbstmanagement mit der Elfmeteruhr®« erscheint Anfang 2012. Die Seminare zu diesem Buch mit einem eigens entwickelten Tool sind bereits erfolgreich im Gange.

*Für
Nils, Finn und Svea.
Ihr habt meinen Horizont
beträchtlich erweitert.*