

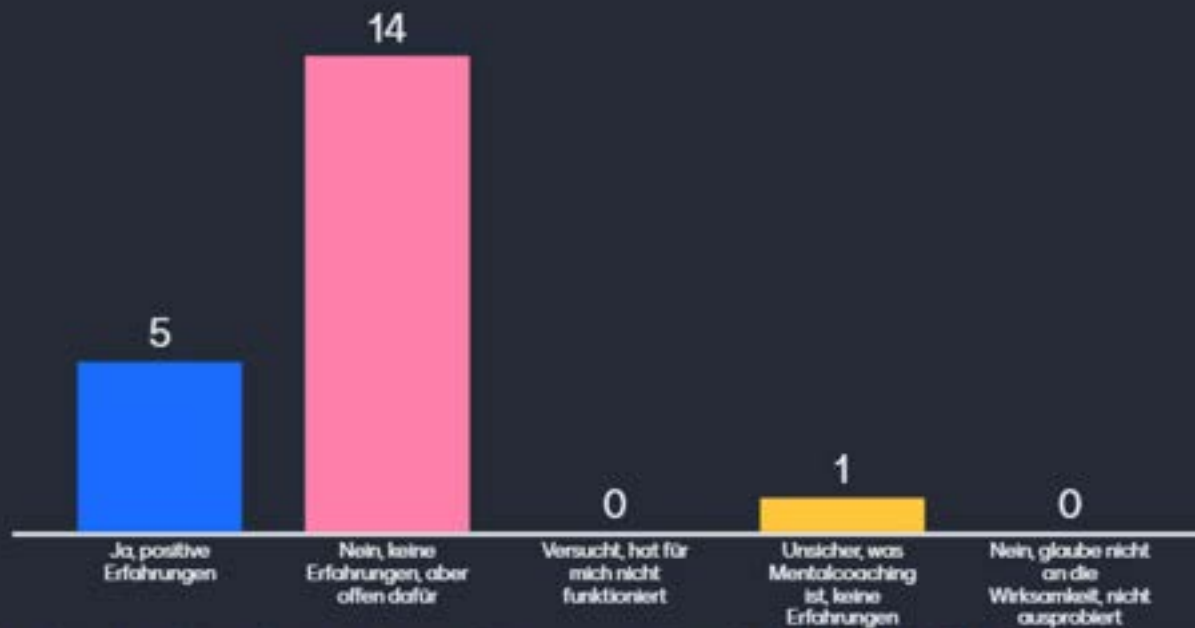
Fünfte Zukunftswerkstatt „Frauen im Rudersport“

Fachressort Verbandsentwicklung & Vereinsservice | 06.12.2023 | Online



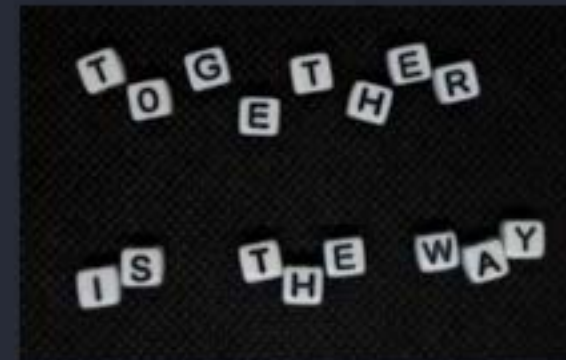
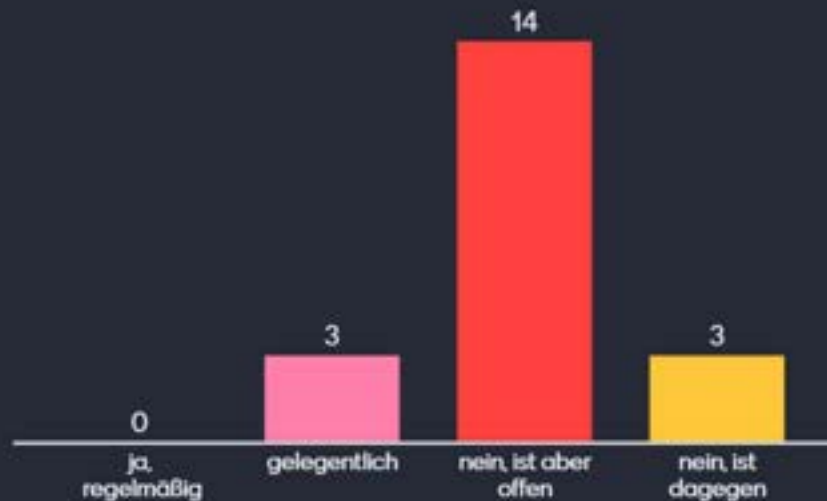
Mentimeter-Fragerunde

Hast du selbst schon Erfahrungen mit Mentalcoaching gesammelt?



Mentimeter-Fragerunde

Setzt euer Verein Mentalcoaching ein?



Mentimeter-Fragerunde

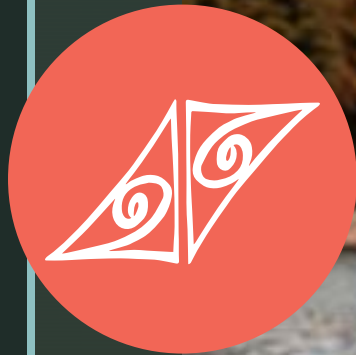
Bist du der Überzeugung, dass die mentale
Verfassung Einfluss auf Trainingserfolge hat?

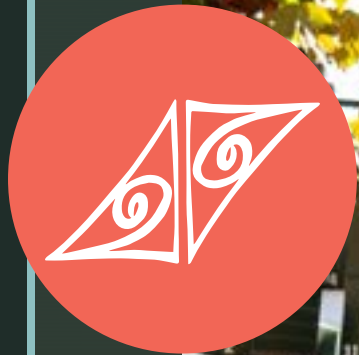


Mentimeter-Fragerunde



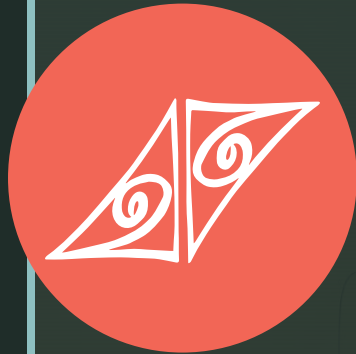
Neurozentriertes Mentaltraining im Rudersport





**Was macht
Ruderinnen und
Ruderer mental stark?**

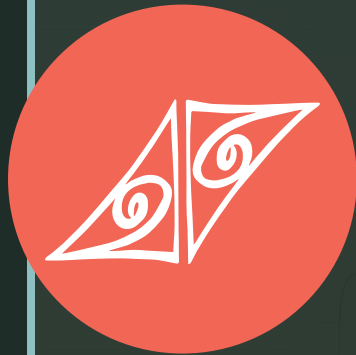




Was sich der Schwan denkt:

- 1 bis 8 Leute in einem (sehr schmalen) Boot
- Gefahren wird rückwärts.
- Man bewegt sich im Boot vor und zurück.
- Alle sitzen hintereinander.
- Es braucht Ausdauer & Kraft.
- Es braucht Gleichklang.





**„Übersetzt“ in die Sport- und Bewegungs-
Wissenschaften braucht es:**

- Koordination, Koordination, Koordination
- Kohäsion im Team
- Konzentration für die Bewegung
- Motivation für Kraft und Ausdauer
- Be- und Entlastungsregulation fürs Rollen





Wie organisiert unser Gehirn
all das?

Wie kann ich das trainieren?

Und was davon führt zu einer
guten mentalen Stärke?





Das Gehirn will nur eins!

... unser Überleben sichern!

Das Ineinandergreifen unserer neuronalen Systeme unterstützt dies.





Das Zusammenspiel von Gedanken – Gefühlen - Körperreaktionen

Ein Gefühl entsteht aus der
Interaktion von Gedanke und
Umwelt.

Gefühle spiegeln Gedanken.

Gedanken und Gefühle
beeinflussen unsere Bewegung





Im Mentaltraining machen wir uns
unsere Vorstellungskraft zunutze.
Davon profitieren
Emotionsregulation und
Bewegungsabläufe.





**Jede Handlung wird von einem
mental Prozess begleitet.**

Dieser ist physiologisch
messbar, zum Beispiel
anhand von

- erhöhter
Muskelspannung
- Körperhaltung
- Atmung
- Verdauung





Wir tricksen unser Gehirn aus!

Unser Gehirn kann Wirklichkeit
nicht von Fiktion unterscheiden!

Der Einsatz unserer
Vorstellungskraft hilft beim
Überschreiben alter Verästelungen
und dem Bau neuer.

**Im Mentaltraining machen wir uns unsere
Vorstellungskraft zunutze. Davon profitieren
Emotionsregulation und Bewegungsabläufe.**





Mentaltraining ...

... ist keine Therapie,

... ist wissenschaftlich erwiesen,

... ist ab dem 9. Lebensjahr möglich,

... kann leistungsunabhängig trainiert
und eingesetzt werden, in Beruf,
Alltag und Sport.

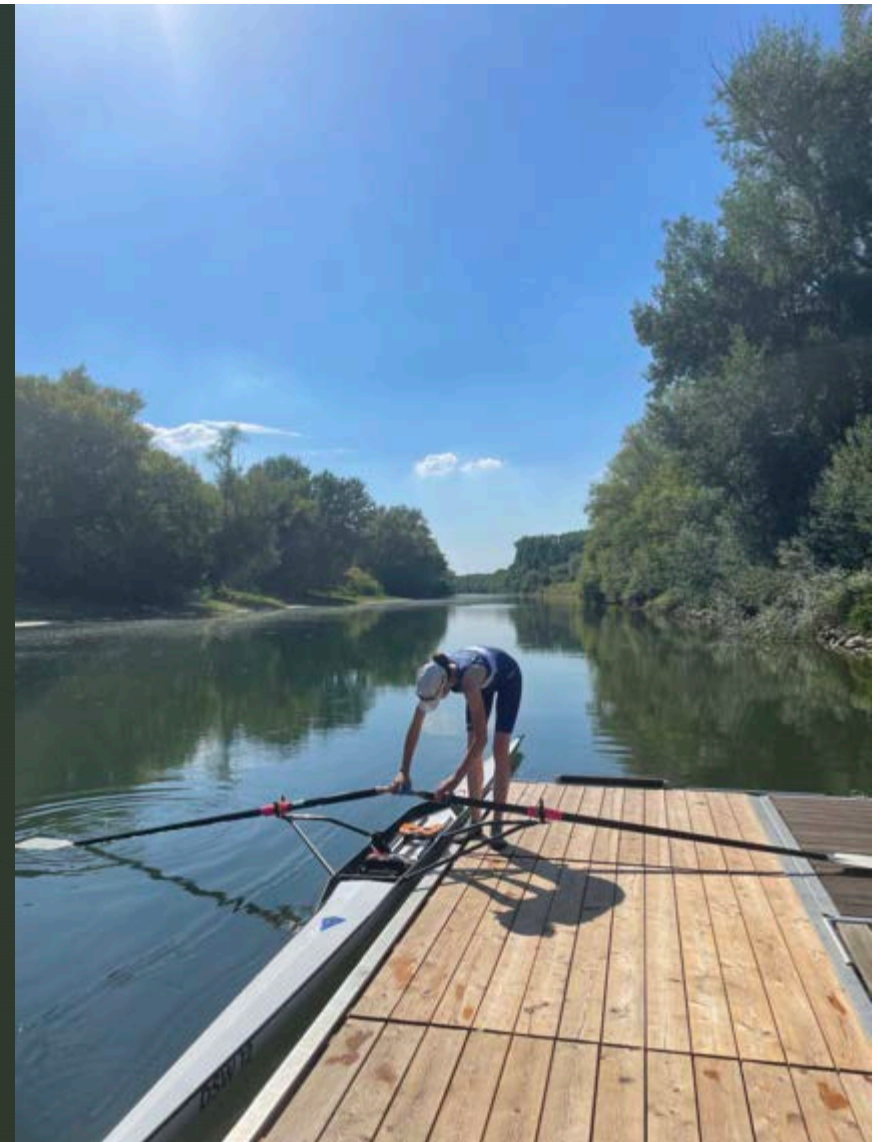


Mentaltraining
steigert die
Qualität von Arbeit,
Therapie und Training.

Es fördert eine

- bessere Prävention,
- bessere Leistungsoptimierung,
- bessere Rehabilitation.

**Das Augenmerk liegt auf dem WIE,
nicht auf dem WAS!**





Zu welchen Themen arbeiten wir im Mentaltraining?

- >> Motivation
- >> Zielarbeit
- >> Konzentration
- >> Visualisierung
- >> Umfeldmanagement
- >> Regeneration
- >> Emotionsregulation

(Wut, Trauer, Angst, Ekel, Freude, Überraschung, Scham, Schuld)



Was sind die klassischen Techniken?

- >> Bildertechnik
- >> Selbstregulationstechnik / Suggestionen
- >> Reflektionstechniken
- >> Visualisierung / Imagination
- >> Regenerationstechniken



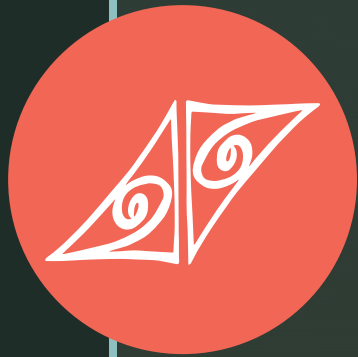
Bildertechnik

- mit Metaphern arbeiten
- die Hierarchie der Informationsverarbeitung nutzen
- Gedanken und Emotionen ankern
- Modelling
- Visualisierung



Selbstregulation

- mit Affirmationen arbeiten
- Ich-Form, Verb in Präsens, Adjektiv:
“Ich spreche langsam und deutlich!”
- Glaubenssätze erkennen, prüfen und ggf. neu formulieren.
- Priming



Was ist Motivation?

Die *liking-wanting*-Kette

liking = mögen

(Anreizkette / Opioide)

wanting = wollen

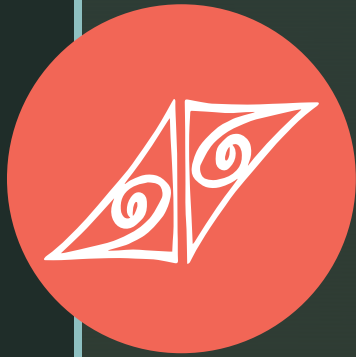
(Belohnung / Dopamin)

Motivation ist eine chemische Reaktion von Neurotransmittern und Hormonen.

Unerwartete Erfolgserlebnisse steuern und feuern. Wir erleben Spaß und Glück!

>> Wiederholung erwünscht





Was demotiviert dich?

- a) im Leben allgemein**
- b) beim Rudern**





www.neuro-mental-training.de

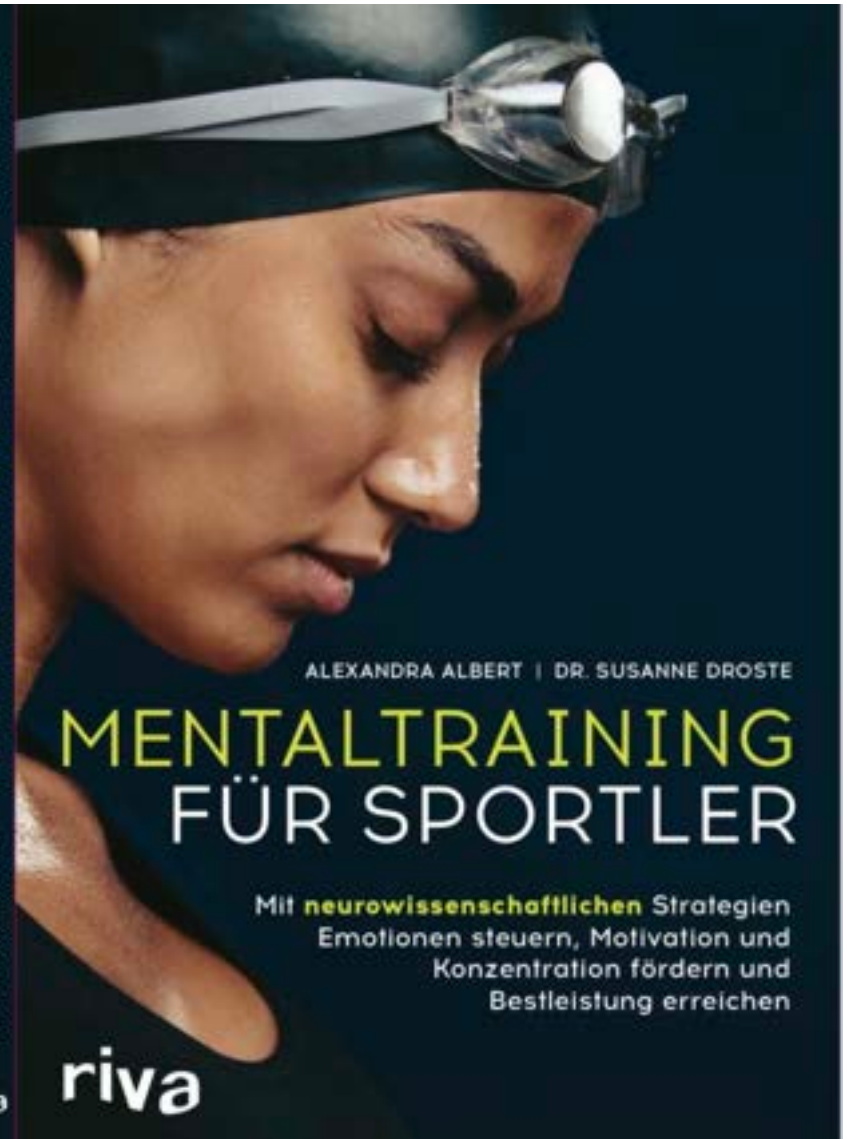
instagram: [neuro.mental.training](https://www.instagram.com/neuro.mental.training)

a.albert@neuro-mental-training.de

MENTALTRAINING FÜR SPORTLER

ALEXANDRA ALBERT
DR. SUSANNE DROSTE

riva



Buchtipps

Antje Heimsoeth
Mein Kind kann's: Mentaltraining
für Schule, Sport und Freizeit

Charles Duhigg
The Power of Habit:
Why we do what we do in life and business

Borwin Bandelow
Das Angstbuch:
Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann

