

# Mentale Stärke im Sport für Dummies

## Schummelseite

### WAS HEIßT EIGENTLICH MENTALE STÄRKE?

#### Mentale Stärke ...

- ✓ bedeutet, in schwierigen Situationen klar und fokussiert zu bleiben und zielgerichtet zu handeln.
- ✓ hilft, Druck zu bewältigen, Rückschläge zu überwinden und selbst unter widrigen Umständen bestmöglich zu agieren.
- ✓ bedeutet im Kern, die Kontrolle über die eigene Denkweise und über Emotionen zu behalten, um proaktiv zu handeln, anstatt von äußeren Umständen bestimmt zu werden.
- ✓ ist trainierbar. Genauso wie regelmäßiges körperliches Training den Körper formt, stärkt gezieltes Mentaltraining die Fähigkeit, auf Herausforderungen angemessen zu reagieren.
- ✓ basiert auf individueller Resilienz. Die ist als Basis der mentalen Stärke die Fertigkeit, Rückschläge nicht nur zu überstehen, sondern aus ihnen zu lernen und gestärkt daraus hervorzugehen. Nicht Probleme und Schwächen stehen dabei im Vordergrund des Denkens, sondern Ressourcen und Lösungen.
- ✓ kommt vor allem durch drei Bausteine zum Tragen:
  - **Fokus:** Die Fähigkeit, sich auf wesentliche Aspekte einer Aufgabe zu fokussieren und Ablenkungen auszublenden.
  - **Kompetenzüberzeugung:** Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – sie ist die Grundlage, um unter Druck zu bestehen.
  - **Wille:** Die Fähigkeit, eine Entscheidung zu treffen, daraus einen Plan abzuleiten, ihn aufrechtzuerhalten und zielgerichtet in eine Handlung umzusetzen – auch gegen Widerstände.

Mentale Stärke im Sport zeigt sich, wenn Sportlerinnen und Sportler insbesondere in wichtigen Situationen trotz schwieriger Rahmenbedingungen in der Lage sind, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und souverän zu agieren.