



# Leseprobe

Jan Mayer

**Wenn's drauf ankommt**  
Schnell denken - maximale  
Leistung abrufen -  
Stresssituationen meistern.  
Erkenntnisse aus dem  
Spitzensport

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 10. April 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Bestleistungen abrufen, wenn sie gefordert sind, die Chancen erkennen und verwandeln – und das auch unter Stress und höchster Anspannung: Was für Erfolge im Spitzensport gilt, das trifft ebenso für die Herausforderungen im Beruf und Alltag zu.

Jan Mayer betreut als Sportpsychologe den Bundesligisten TSG Hoffenheim, und sein Konzept zum Erzielen von Spitzenleistungen hat sich in der Praxis des Leistungssports über Jahre bewährt. Er erklärt, wie nicht nur Sportler, sondern jedermann sich die Kunst des Moments aneignen kann, damit wir uns zu jeder Zeit auf uns selbst und unsere Kompetenz verlassen können. Und er zeigt, wie seine Strategie im alltäglichen Leben funktioniert. Dank diesem wissenschaftlich fundierten Instrumentarium überwinden wir Selbstzweifel und bleiben auch im größten Stress souverän und überzeugend.

Ein Buch für alle, die ihre Bestleistung abrufen wollen, wenn's drauf ankommt!

Jan Mayer  
Wenn's drauf ankommt

*Jan Mayer*

# **WENN'S DRAUF ANKOMMT**

*Schnell denken –  
maximale Leistung abrufen –  
Stresssituationen meistern*

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

© 2018 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Dr. Henning Thies  
Beratung: Stefan Linde

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-424-20180-2

# Inhalt

## Erster Teil

<b>Worum geht's?</b> .....	7
Kapitel 1: Leistung, wenn's drauf ankommt – und das immer wieder! .....	11
Kapitel 2: Denken verstehen: Schnelles und langsameres Denken .....	23
Kapitel 3: Der Schlüssel: Überzeugung von der eigenen Kompetenz .....	41

## Zweiter Teil

<b>Vorbereitung auf den Wettkampf</b> .....	51
Kapitel 4: Akku? Geladen! .....	55
Kapitel 5: Mit Kopfkino auf alles vorbereitet sein .....	67
Kapitel 6: Vorbereitung ist Arbeit: Nicht nur wollen, sondern auch machen .....	81

## Dritter Teil

<b>Es geht los – unmittelbar vor dem Wettkampf</b> .....	97
Kapitel 7: Aktivierung auf das optimale Niveau regulieren .....	101
Kapitel 8: Die optimale Performance im Kopf .....	109
Kapitel 9: Gedankenkontrolle .....	117

## **Vierter Teil**

**Mittendrin** ..... 135

Kapitel 10: Im Hier und Jetzt ..... 139

Kapitel 11: Breaks effektiv nutzen ..... 149

Kapitel 12: Wenn's schwierig wird – Plan B ..... 159

## **Epilog**

**Leistung ist nicht gleich Erfolg**..... 175

Anmerkungen..... 179

Literatur ..... 185

## Erster Teil

### Worum geht's?

Es ist ein in der Praxis immer mal wieder vorkommendes, psychologisch äußerst interessantes Phänomen, dass Spitzensportler mit allerhöchstem Leistungsvermögen, die bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen um Titel kämpfen, es dennoch manchmal nicht schaffen, im entscheidenden Wettkampf ihre Leistung maximal abzurufen. Sie erreichen nicht ihr verfügbares Potenzial, obwohl noch im letzten Training die absolute Topleistung verfügbar war und sie auch in vorangegangenen Wettkämpfen in der Lage waren, ihr Leistungsmaximum zu erreichen.

Schonungslos offen berichtet beispielsweise Fabian Hambüchen in seinem Buch *Den Absprung wagen. Stürzen, aufstehen, siegen lernen*, wie er als Topfavorit zu den Olympischen Spielen nach Peking reiste und weit hinter den Erwartungen (eben auch den eigenen) zurückbleiben musste: »Nach den Spaß-Spielen von Athen hatte ich in Peking Frust-Spiele erlebt. Mein persönliches Drama in drei Akten: Absturz im Mannschaftsfinale, Patzer im Mehrkampf-finale und Versagen im Reckfinale. ... Das Peking-Trauma blieb tatsächlich. Es verfolgte mich sieben lange Jahre und 363 Tage.«<sup>1</sup>

Verwunderlich ist zudem, dass die Sportler in der Regel top vorbereitet sind und bereits mehrfach im Training und in Qualifikationswettkämpfen gezeigt hatten, dass sie es können. Allerdings geht es im Spitzensport gar nicht so sehr darum, ob man eine bestimmte Leistung erreichen *kann*, sondern darum, ob man sie auch dann zeigen kann, wenn es drauf ankommt. Wenn es wichtig ist. Und vielleicht lockt ja



bei wichtigen sportlichen Wettkämpfen gerade diese Frage die Zuschauer vor den Bildschirm: Hat er die Nerven? Verwandelt er den Elfmeter? Eine ganze Nation zittert, obwohl die Aufgabe, einen Fußball aus 11 Meter Entfernung in ein Tor von 2,44 Meter Höhe und 7,32 Meter Breite zu schießen – zumal der Torhüter auf der Torlinie zwischen den Pfosten bleiben muss, bis der Ball getreten wurde –, für einen professionellen Fußballspieler als nicht besonders schwer einzustufen wäre. Warum ist das dann doch so schwierig? Warum ist es schwierig, 100 Meter maximal schnell zu sprinten? Die Läufer wissen, wie schnell sie laufen können, kennen ihre jeweiligen Bestzeiten und müssen doch eigentlich nur laufen – eben so schnell wie möglich.

Und warum kennen wir das auch aus so vielen anderen Situationen in unserer Gesellschaft? Ständig kommen wir in Anforderungssituationen, in denen wir etwas leisten müssen, das wir zweifellos können, das aber jetzt, in dieser Situation, schwerfällt. Ein Redebeitrag im Meeting mit dem Chef, eine Ansprache bei dem großen Familienfest, die Vorführung vor Bekannten, die Argumentation bei einem wichtigen Kunden – jeder kennt solche Situationen. Man hat einen Heidenrespekt davor. Denn häufig sind Konsequenzen zu erwarten, der Zeitpunkt ist nicht frei wählbar, der eigene Anspruch hoch, man möchte natürlich so gut wie möglich sein und hat auch nur diese eine Chance.<sup>2</sup> Und schon wird's schwierig. Obwohl man alles kann, gut geübt und trainiert hat und obwohl es gerade vorhin bei der letzten Generalprobe noch perfekt funktioniert hat.

Dieses Buch will zunächst erklären, warum wir in solchen Situationen, wenn's drauf ankommt, anders funktionieren als sonst, und schließlich wissenschaftlich fundierte, in der

langjährigen sportpsychologischen Praxis bewährte Strategien vorstellen, die dabei helfen, dass es gelingen kann, im Wettkampf die erwartete Leistung abzuliefern, die PS auf die Straße zu bringen oder unter Druck zu funktionieren.

Es gehört zu den wesentlichen Aufgaben eines Sportpsychologen im Spitzensport, Fertigkeiten im Umgang mit Drucksituationen zu vermitteln und den Sportler anzuleiten, diese zu trainieren.

Zunächst befassen wir uns mit den beiden zentralen Herausforderungen im Spitzensport, mit denen wir allerdings auch im Alltag und in unserer Gesellschaft konfrontiert sind:

- a) Leistung zu erbringen, wenn's drauf ankommt, und
- b) diese Leistung – wie es von vielen von uns erwartet wird – nicht nur einmal, sondern kontinuierlich zu erbringen.

# Kapitel 1

## Leistung, wenn's drauf ankommt – und das immer wieder

Mit den Themen und Methoden der Sportpsychologie konfrontiert, erklärte ein Mitglied des deutschen Damen-Nationalteams im alpinen Skisport, verständnislos den Kopf schüttelnd, lapidar: »Im Wettkampf ist alles anders, das kann man nicht trainieren!«<sup>3</sup> Zuvor war dem Team erklärt worden, das Ziel des sportpsychologischen Trainings bestehe darin, dass man seine Leistung, wenn es drauf ankomme – nämlich zum definierten Zeitpunkt – auch abrufen könne. Was im Training möglich sei, solle man möglichst auch unter Wettkampfbedingungen leisten können.

Doch ist im Wettkampf wirklich alles anders als im Training, wie diese Skifahrerin behauptete? Natürlich nicht, denn die relevanten Dinge (die Ski, der Untergrund, die geforderte Technik etc.) sind weitestgehend identisch mit den Gegebenheiten in der Trainingssituation. Die sportliche Aufgabe ist die gleiche, nur deswegen macht das tägliche Training überhaupt Sinn. Dennoch wird der Wettkampf von der Skifahrerin als etwas völlig anderes erlebt. Der Schlüssel liegt in der Aufmerksamkeit. Im Training sind die Situation und Umgebung vertraut, und selbst bei einem misslungenen Lauf ist nicht mit dramatischen Konsequenzen zu rechnen. Die Skifahrerin kann ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Relevante richten, auf die Tore, die Schneeeverhältnisse, ihre Technik. Im Wettkampf dagegen lenken oft Störfaktoren wie Medien, Zuschauer und Fans von der eigentlichen Aufgabe ab. Die Aufmerksamkeit wird auf irrelevante Dinge ge-

richtet, zum Beispiel auf die Reaktion der Zuschauer oder Pressevertreter. Auch wenn die sportlichen Anforderungen im Training wie im Wettkampf die gleichen sind, führt die gedankliche Beschäftigung mit anderen Dingen dazu, dass der Wettkampf als etwas völlig anderes erlebt wird. Dies kann zu fatalen Leistungseinbußen führen.<sup>4</sup>

Man kennt das auch aus dem Alltag: Das Singen unter der Dusche ist keine mentale Herausforderung, vor dem Kollegium zu singen allerdings schon. Auch ganz banale Tätigkeiten, etwa das Gehen auf einem einen Meter breiten Gehweg, sind normalerweise kein Problem. Stellt man sich allerdings vor, auf einem einen Meter breiten Grat mit tiefen Abgründen links und rechts gehen zu müssen, wird dies zu einer angsteinflößenden und lähmenden Aufgabe.

Das Phänomen, dass die gleiche Aufgabe unter verschiedenen Rahmenbedingungen als etwas völlig Unterschiedliches wahrgenommen wird, ist bereits in der antiken Philosophie beschrieben worden. Auf den Griechen Epiktet (50–138 n. Chr.), einen Vertreter der stoischen Philosophie, geht der Satz zurück: »Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.« Die Herausforderung »Wenn's drauf ankommt« ist anscheinend eine Schwierigkeit, die schon sehr lange mit dem menschlichen Verhalten in Verbindung gebracht wird.

Für das Bestehen in einer Anforderungssituation ist also relevant, worauf die Aufmerksamkeit gelenkt wird und wie man das Wahrgenommene interpretiert und bewertet. Es ist eine mentale Herausforderung, die Aufmerksamkeit situationsangemessen optimal auszurichten. In der Situation des Wettkampfs gilt es, die Wahrnehmung auf jene Dinge zu fokussieren, die gleich bleiben und die mit der zu erledigenden

Aufgabe zu tun haben. Doch mit der Wahrnehmung ist das so eine Sache. Bedeutet Wahrnehmung tatsächlich das Erfassen einer objektiven Wirklichkeit? Ist das, was wir von der Umwelt wahrnehmen, also sehen, hören, fühlen und riechen, tatsächlich die Wirklichkeit? An dieser Stelle helfen zum besseren Verständnis ein paar Grundlagen aus der Erkenntnistheorie.

Der Erkenntnistheoretiker Heinz von Foerster, ein Vertreter des radikalen Konstruktivismus, hat den Satz formuliert: »Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners!«<sup>5</sup> Nach der konstruktivistischen Philosophie ist Erkenntnis keine Abbildung einer objektiven Wirklichkeit, sondern eine Konstruktion, bei der etwas entsteht, das wir als Wirklichkeit akzeptieren.<sup>6</sup> Wir haben gelernt, wie bestimmte Wahrnehmungen zu interpretieren sind, auch weil andere Menschen die Umwelt scheinbar genauso oder ganz ähnlich wahrnehmen wie wir. Wirklichkeit ist allerdings nicht vom Beobachter zu trennen.<sup>7</sup>

Das widerspricht der verbreiteten Vorstellung, dass die Augen, Ohren und Fingerkuppen die materielle Welt passiv wahrnehmen und so wiedergeben, wie sie ist (Erkenntnistheorie des Realismus).<sup>8</sup> Dass dem nicht so ist, erkennt man bereits, wenn man sich mit der optischen Wahrnehmung des Menschen befasst. Denn beim Öffnen der Augenlider wird nicht etwa eine Art »Rollo« hochgezogen, um die Wirklichkeit zu erfassen. Aus der menschlichen Anatomie und Physiologie ist vielmehr bekannt, dass unsere Augen kein objektiv gegebenes Bild, sondern zwei leicht versetzte Bilder erstellen. Diese werden vom linken und vom rechten Auge erzeugt – die Voraussetzung für räumliches Sehen. Beide Bilder sind jeweils mit einem blinden Fleck versehen (die Stelle, an der der Sehnerv das Auge verlässt; hier sind keine Rezep-

