

AUSGABE 03/2021 · EUR 9,90



LEISTUNGSLUST

FACHZEITSCHRIFT FÜR SPORT- UND FITNESS-TRAINER

A photograph of a turtle with a black and yellow striped shell and head, mounted on a toy car chassis with black wheels and white hubs. A green pipe is attached to the back of the car, and a blue cone is mounted on top of the pipe. A pink strap is wrapped around the pipe and the turtle's shell.

*SPEED
KICKT!*

Vom Kriechtier zum Flitzer

AUTORENABDRUCK

Juni
2021



COACH FÜR DEN KOPF

Im Gespräch mit Daniela Dihmsmaier

Daniela Dihmsmaier ist Triathletin und Mental Coach. Nach überwundener Verletzung und schwerer Krankheit fand sie zurück zu ihrer sportlichen Leidenschaft, dem Triathlon. In diesem Zusammenhang verhalf ihr ein eigenes, mentales Training zurück zu innerer Kraft, Resilienz und Leistungsstärke. Diese Erfahrungen und ihre Ausbildung wendet sie nun im Mental Coaching mit Leistungsathleten, Führungskräften und Privatpersonen an.

Hallo Daniela! Erzähle uns kurz etwas über dich und deinen Werdegang als Mental Coach!

Ich habe mich 2014 als „Coach für den Kopf“ selbstständig gemacht. Zuvor war ich als Beraterin und Projektleiter für strategische Veränderungen, u. a. im Automotive-Bereich, angestellt, und nebenbei als Sportreporterin bei Triathlon-Veranstaltungen tätig. Veränderungen haben ja viel mit dem Kopf zu tun und das ließ sich in meinen Aufgabenfeldern gut beobachten. Und dann erlitt ich eine lebensverändernde Verletzung an der Hand, die mich dazu brachte, selbst mit Triathlon zu beginnen. Es folgte später eine schwere Krankheit, die ich haarscharf überlebte, jedoch mit langwierigen ernsten Folgen. Als ich auch diese Hürden überwand und es zurück in meinen zuvor ausgeübten Sport, dem Triathlon, schaffte, sah ich die Welt mit anderen Augen. Ich qualifizierte mich zweimal für

Weltmeisterschaften, wurde bayerische Meisterin und deutsche Vizemeisterin in meiner Altersklasse. Ich habe durch mein eigenes Leben verstanden, was mentale Stärke bedeutet und ausmacht. Ich habe stetig eine Menge fachlicher Aus- und Weiterbildungen gemacht. Ein großes Wissen zu mentalen Themen ist die Voraussetzung für meinen Beruf.

Wen betreust du im Rahmen deines Mental Coachings?

Ich betreute anfangs vor allem Athleten – aus dem leistungsstarken Amateur- und Profisport-Bereich. Es folgten ambitionierte Angestellte, Führungskräfte, Geschäftsführer und Menschen, die sich beruflich neu orientieren wollten.

GESUNDHEIT & MENTALES

Für Eilige

Egal ob Sport oder Alltag, Mental Coaching ist etwas, wovon man in jeder Lebenslage profitieren kann: Sei es zur Entwicklung von Selbstvertrauen und innerer Stärke im Leben, für den Fokus und Siegeswillen im Sport oder für die Herausforderungen im Job.

Eine Juristin in Managementposition, die ich coachen durfte, bat mich, ihre Werkstudenten durchs Staatsexamen zu bringen. Der Prüfungsdruck ist bei den Juristen besonders hoch, das elitäre Denken ist dort sehr ausgeprägt und der Konkurrenzkampf gleicht dem im Sport. Ich erkannte, dass es hier viele Parallelen gibt und betreue mittlerweile sehr viele Juristen in Ausbildung, aber auch im Beruf. Denn das Denken ist dem von ambitionierten Sportlern sehr ähnlich.

Welche Bedeutung hat für dich Mental Coaching im Leistungssport?

Ich nenne hier mal ein klassisches Beispiel: Viele Athleten und leider auch noch so mancher Trainer verstehen mentale Stärke falsch. Sie sehen darin die Fähigkeit, mit dem Kopf etwas unbedingt zu wollen. Ich spreche hier vom starken Fokus aufs Ziel. Doch in vielen Situationen, nämlich immer dann, wenn ungeplante Hindernisse auftreten, hilft der starke Fokus auf das eine Ziel oft nicht mehr weiter. Mentale Probleme hängen immer mit Emotionen zusammen. Es braucht Flexibilität, Geduld und Know-how bezüglich mentaler Themen, um neue, geeignete Wege zu finden, die (wieder) motivieren. Es braucht aber genauso die Unterstützung, den Klienten zur Regeneration zu ermutigen, um neue Energie zu tanken. Zusammenfassend braucht es das richtige Maß an Unterstützung in Form von Emotionsbearbeitung, neuen Zieldefinitionen, Zuspruch und Forderung. Doch genau hier versagen einige Trainer, denn diese Maßnahmen sind sehr individuell. Eigene Emotionsregulierungen und Erfahrungen, Ziele und Leistungswerte lassen sich nicht 1:1 auf andere übertragen. Jeder Mensch hat andere Stärken und Motive, die zunächst zu klären sind. Menschen sind nicht gleich. Und vielen Athleten sind zwar ihre bewussten Motive und Ziele klar, doch sie erleben dennoch immer wieder Motivationstiefs, unter denen sie leiden. Hier spielen unbewusste Emotionen eine Rolle, die ich mit dem Athleten herausarbeite und berücksichtige. Auch nach sorgenvollen Erlebnissen wie Unfällen oder Krankheiten unterstütze ich dabei, sich wieder im Leben zurechtzufinden.

Und viele Athleten bringe ich einfach bei ihrer mentalen Einstellung ins nächste Level. So durfte ich bei meinen Athleten oft dazu beitragen, dass sie Weltmeisterschafts-Qualifikationen, Olympianormen, persönliche Bestzeiten usw. erreichen.

Als Mental Coach bin ich auch eine Mentorin: Ich bin für meine Athleten in Coachings, per E-Mail und via WhatsApp da, wenn ich gebraucht werde und nehme mich zurück, wenn es läuft. Letztlich präge ich mit der Art, wie ich auf ihre Sorgen reagiere, Selbstgespräche meiner Athleten. Eine sehr talentierte und erfolgreiche Mountainbikerin sagte mal zu mir: „Jetzt brauche ich dich nicht mehr, liebe Daniela. Denn ich habe verstanden, was du mir antworten wirst. Du bist in meinem Kopf, wenn es drauf ankommt!“ Das ist ein tolles Kompliment für mich.

Welche „inneren“ Probleme bringt Corona für die Athleten und Athletinnen aktuell mit sich?

Das extrinsische Ziel „Wettkampf“ ist nicht greifbar, da keine Planbarkeit zu diesem Thema vorliegt. Viele Sportler, Schwimmer, Basketballer oder Kickboxer können gar nicht oder nur eingeschränkt ihren Sport trainieren, da das Training in Hallen nicht erlaubt ist.

Das frustriert zusätzlich, wenn die Athleten sehen, dass im Fußball so ziemlich alles erlaubt ist. Es entstehen Unzufriedenheitsgefühle, die Menschen mental nicht guttun. Schlechte Laune oder sogar depressive Verstimmungen sind mögliche Folgen. Ich beobachte, dass die innere Unzufriedenheit ein Frustrfeld für viele Menschen ist. Alle suchen nach Zufriedenheit, doch nur wenige empfinden diese langfristig in ihrem Leben. Das liegt an zwei großen Themengebieten, die ich häufig im Coaching bearbeite:

Erstens ist der eigene Anspruch an sich selbst oft zu stark von inneren Antreibern geprägt. Dazu zählen „Ich muss perfekt sein.“, „Ich muss stark sein.“, „Ich muss mich beeilen.“, „Ich muss es allen recht machen.“ und „Ich muss mich anstrengen.“ Die Motivation wird aber eher ausgebremst, wenn der eigene Anspruch viel zu hoch ist. Der Klient erlebt dann Prokrastination und Dauerstress mit all seinen Folgen auf die eigene Leistungsfähigkeit.

Zweitens ist der Anspruch an andere zu hoch. Dysfunktionale Erwartungen an andere verlagern die Verantwortung für eigene Bedürfnisse nach außen. Das erhöht die Burn-out-Gefahr. Denkweisen wie: „Das ist nicht gerecht.“, „Ich will von dir Sicherheit.“, „Gib mir Sinn/Anerkennung/Fürsorge.“ oder „Ich erwarte von dir Fehlerlosigkeit.“ führen dazu, dass wir andere unter Druck setzen und uns selbst in eine Betroffenheit bringen, die uns ausbremst und stagnieren lässt.

Es ist daher wichtig, dass Athleten sich nicht in ihrem Fokus auf das konzentrieren, was gerade nicht da ist oder geht, sondern lernen, wieder das wahrzunehmen, was für sie machbar ist. Und sie üben so, gleichzeitig das bereits Gemeisterte zu sehen und zu schätzen. Das reduziert zugleich das Bedürfnis, ständig Wertschätzung zu erhalten, um sich okay fühlen zu können. Hier sind Trainer und Coaches gefragt, Perspektiven aufzuzeigen und zu trainieren. Daher ist hier eine wichtige Stellschraube die intrinsische Motivation – also der innere Antrieb. Diese kann vom Trainer natürlich beeinflusst werden durch eine geeignete Kommunikation und entsprechende Maßnahmen.

Und ehrlich gesagt ist das auch mein Tipp für die Politik: sich mehr in der Kommunikation auf das zu fokussieren, was für den Einzelnen selbstbestimmt machbar ist. Um Menschen motivierende Perspektiven zu geben, sodass sie in dieser herausfordernden Zeit mit Verzicht besser umgehen können.

Welche Techniken wendest du hier zur Lösung an? Erkläre uns gerne kurz die für dich Wichtigsten!

Damit sind wir schon bei meinem Coaching-Ansatz. Wer wenig coacht, hat nur eine Handvoll Techniken und stülpt diese seinen Athleten über. Das ist wie: Wenn ich drei Medikamente im Schrank habe und egal, wer kommt, eines meiner Mittelchen muss passen. Ich handhabe das anders – aus Überzeugung. Zunächst spreche ich mit den Menschen und höre genau zu. Dann entscheide ich über Methoden und Herangehensweisen. Hier also keine

Erklärung einer Technik, sondern zunächst einmal das nötige Hintergrundwissen. Um intrinsisch, also aus innerem Antrieb heraus, zu trainieren, braucht es drei Säulen.

Die Sinnerfüllung. Unser Kopf sucht immer nach einem Sinn. Der Athlet muss für sich einen guten Grund haben, auch ohne Wettkämpfe zu trainieren. Das kann die Freude an der Bewegung sein, die Konzentration auf ein Bewegungselement, das ihm bislang nicht so gut gelang, das Naturerlebnis usw.

Die Selbstbestimmung. Gerade in Corona-Zeiten fühlen sich viele Menschen in ihren Freiheiten stark eingeschränkt und fremdbestimmt. Es ist also wichtig, dass der Athlet wahrnimmt, was er selbst bestimmen kann. Es geht darum, dass dem Athleten erlebbar wird, wo er sich (automatisch) als Opfer wahrnimmt, als auch, wie er sich (wieder) als Handelnder empfinden kann.

Die Perfektionierung. In vielen Trainingsstätten und auch Klassenzimmern oder Universitäten gibt es ein Zuviel an Pflichterfüllung und ein Zuwenig an Freude und gelebter Leidenschaft bei dem, was wir tun, wie ich finde. Ohne Disziplin geht es nicht; ich bin auch ein sehr disziplinierter Mensch. Jedoch braucht es darüber hinaus das Vergnügen, z.B. an einer gewünschten neuen Bewegungstechnik zu arbeiten. Die Wahrnehmung der eigenen Verbesserung lässt uns (wieder) gut schlafen und uns auf den neuen Tag freuen und Durststrecken im Training durchhalten – auch in Vorfreude auf das gute Gefühl danach.

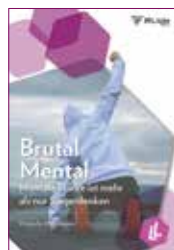
Welche weiteren Probleme „behandelst“ du innerhalb deines Mental Coachings?

Im Prinzip bin ich offen für alle Themen, die mental eine Belastung darstellen. Ich habe einen der besten Amateurläufer Deutschlands erst dabei unterstützt, seine Bestzeiten zu pulverisieren, dann bat er mich, ihn beruflich zu coachen, da er oft seine Prioritäten falsch setzte und dieses Verhaltensmuster alleine nicht aufbrechen konnte. Und schließlich bat er mich, ihn bei Problemen mit seiner Partnerin zu unterstützen. Das ist ein ganz typischer Verlauf bzw. Lebenskreislauf.

Ich coache CEOs vor herausfordernden Terminen mit dem Aufsichtsrat, Athleten vor Wettkämpfen oder Spielen, Juristen vor dem Staatsexamen, Führungskräfte in kompetitiven Unternehmenswelten



Buchtipps



Brutal Mental

Mentale Stärke ist mehr als nur Siegerdenken

Autorin

Daniela Dihmsmaier

Preise

32,75 € (AT 33,10 €, CH 42,75 CHF)

Bestellung

ISBN 978-3-7905-1071-3 buecher.pflaum.de

und Menschen, die sich allgemein in Veränderungen befinden – privat oder beruflich. Da ich mich grundlegend mit dem Thema Veränderung als Expertin beschäftige, sind das alles unterschiedliche Spielfelder, die grundlegend immer mit der Haltung des Klienten zu tun haben. Ich habe mich auch nicht auf eine Sportart spezialisiert, denn der Athlet weiß in der Theorie stets, woran es hapert, er ist Experte seines Problems; es braucht dafür neue Perspektiven, sodass der Klient mit mir neue Lösungen erarbeiten kann. Da ist es sogar hilfreich, dass ich Abstand zu dem Thema habe, viel nachfragen muss, um das Problem zu verstehen. Und nicht so nah dran bin wie ein Trainer. Denn durch meine zielgenauen Fragen unterstütze ich viel mehr als durch Ratschläge.

Wie nehmen die Sportler und Sportlerinnen das Mental Coaching an? Welches Feedback erhältst du?

Ich bin sehr dankbar, dass ich so tolle engagierte Athleten habe, deren Feedback ist toll. Sie entwickeln sich und schreiben mir ihre Erfolge. Das bedeutet mir sehr viel. Ich lerne ja auch durch die

Arbeit mit ihnen täglich dazu. Manchmal bekomme ich noch Monate oder Jahre später nach der Zusammenarbeit eine liebe E-Mail mit einem Dankeschön. Sie schätzen meinen hohen Einsatz. Klar freue ich mich, dass sich einige auch trauen, sich öffentlich zu Mental Coaching zu bekennen. Schade, dass das teils noch als beschämender Teil des Trainings gesehen wird. Denn das ist ein dummer Glaubenssatz. Ohne eine mental ausgewogene Balance vergeben wir die Chance auf Zufriedenheit und nachhaltige Erfolge im Leben.

Coachst du dich selbst mental, und wenn ja, wie?

Jeder Mensch tut gut daran, sich einen Mentor zu suchen, mit dem er in Supervision eigene Themen oder die von Klienten besprechen kann. So handhabe ich das auch. Ich bin ja nicht allwissend und auch nicht fehlerfrei. ●

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führte Florian Münch.



Daniela Dihmsmaier

Daniela Dihmsmaier ist Business- und Sportmental Coach, u. a. im Team der ASICS FrontRunner. Sie betreut Klienten aus Sport, Politik und Wirtschaft. Ihre Schwerpunkte liegen auf Veränderung, mentaler Leistungsfähigkeit und (Selbst-)Führung. 2019 erschien im Pflaum Verlag ihr Buch „Brutal Mental - Mentale Stärke ist mehr als nur Siegerdenken“.