

FACHZEITSCHRIFT FÜR FITNESS-PROFESSIONALS

SHAPE UP

BUSINESS

**SUCHMASCHINEN-
MARKETING**
SEO und SEA richtig nutzen

**GEMEINSAM
WENIGER ALLEIN**
Vorteile von Franchise

**STARKES TEAM
STARKES UNTERNEHMEN**
Warum sich das Investment lohnt


SCHMELZ TEMPERATUR ERREICHT

Die Zukunft der
Fitness-Kommunikation



Birgit Glücklich, Ralph Scholz, Agnes Hey:
„Die drei Muskeltiere“ erschaffen die
Fitness-Kommunikation der Zukunft.
Die ganze Story ab Seite 22.

AUTORENABDRUCK

A close-up portrait of Daniela Dihismaier, a woman with long, dark brown hair and blue eyes, smiling warmly at the camera. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

„DAS LEBEN BESTEHT
NICHT NUR AUS
TRIATHLON.“

DANIELA DIHSMAIER

Um einen Wettkampf erfolgreich bestreiten zu können, ist es wichtig, neben dem Körper auch den Geist eingehend zu trainieren. Denn nur wer innere Hindernisse überwindet, kann auch äußerlich mit herausragenden Leistungen glänzen. Mental Coach und Autorin Daniela Dihsmaier gibt in ihrem Buch „Brutal Mental“ ganzheitliche, fundierte und vor allem ehrliche Tipps, wie innere Barrieren überwunden werden können. Sie selbst bewies in ihrem teilweise holprigen Leben immer wieder, dass der Kopf entscheidend ist.

Was war dein größter sportlicher Niederschlag?

Da gab es bei mir einiges. Ich bin 2009 schwer erkrankt. Mein ganzes linkes Bein war voller Thromben. Doch diese Beinvenen-Erkrankung wurde leider mehrere Monate nicht entdeckt – obwohl ich wirklich viele Ärzte konsultierte. Sauna und Physiotherapie empfahl man mir, beides eigentlich ungünstig bei der Erkrankung. Ich kühlte viel, weil ich dieses Ziehen im Bein hatte. Die Ärzte versicherten mir, es sei nichts Schlimmes.

So absolvierte ich damit eine Ironman-Distanz und kam als fünfte Frau ins Ziel. Ab dem Halbmarathon war das nicht mehr ganz so angenehm – das Bein machte sich schwer, da zählt nur noch der Kopf. Hier gilt es, den Fokus ganz eng auf außen zu legen, also nicht an die Schmerzen im Körper zu denken.

Einen Monat danach kamen schwere Lungenembolien und ich lag 14 Tage im Krankenhaus. Durch Blutverdünner waren meine Knochen angegriffen. Es folgten nach kurzer Zeit zwei schwere Knochenbrüche in drei Monaten. Danach wurde das Medikament abgesetzt. Der erste Bruch, ein Sprunggelenksbruch, war nicht gleich erkannt worden. Die Ärzte gingen davon aus, dass ich sensibel aufgrund der Vorgeschichte bin und haben mich nicht einmal geröntgt. Ich reiste daraufhin ins Trainingslager.

Ich bin mit der angeblich nicht vorhandenen Verletzung fast 800 km geradelt. Schwimmen ging auch halbwegs, an Laufen war gar nicht zu denken. Ich war auch vor Ort beim Arzt, auch der erkannte es nicht. In München wieder angekommen, bestand ich auf ein Röntgenbild. In der Notaufnahme glaubte mir keiner. Doch

ich behielt Recht. Daraus habe ich gelernt, dass wir selbst auch auf unseren Körper achten müssen. Ich kenne viele Menschen mit ähnlichen Geschichten: Viele Ärzte sind leider einfach überlastet. Und die meisten „normalen“ Patienten jammern auch viel und schnell, während Sportler oft immer noch aufrecht gehen oder sich zusammenreißen. Da entsteht der Eindruck, dass das ja gar nicht so schlimm sein kann.

„ICH MUSSTE LERNEN, GEDULD MIT MEINEM KÖRPER ZU HABEN.“

Mein Genesungsweg war lang. Mental war ich stets tough und fokussiert, wollte am liebsten gleich wieder an einem Rennen teilnehmen – obwohl gar nicht klar war, ob das körperlich je wieder möglich sein würde. Ich hatte also keine „Aufruffprobleme“, ich musste – ganz typisch für Leistungsorientierte – lernen, Geduld mit mir und meinem Körper zu haben. Und, dass das Leben nicht nur aus Triathlon besteht.

Wie steigert man sich nicht in negative Situationen hinein?

Ergebnis analysieren, daraus lernen, was sich beim nächsten Mal anders machen lässt und dann Haken dran. Geht das mit dem Haken nicht so leicht und die negativen Gedanken lassen sich nicht einfach auflösen, zum Beispiel aufgrund eines Traumas oder in einer depressiven Phase,

dann braucht das eben seine Zeit. Eines meiner Coaching-Themen ist das konstruktive Selbstgespräch, das hier wichtig wird. Dazu beginne ich im Coaching mit leichten Situationen. Wenn das klappt, trauen wir uns an größere Herausforderungen und nach und nach etablieren sich neue Automatismen. Das Aufbauen neuer Denkhaltungen braucht viel Geduld und Zeit und vor allem ein verständnisvolles Umfeld: Statt Ablehnung braucht es Zuspruch, Lob für die kleinsten neuen Ansätze, anders zu handeln und zu denken. Durch Lob schütten wir Dopamin aus und im Kopf kommt an: „Oh, das fühlt sich gut an, das mache ich wieder!“

Leider erwarten die meisten zu viel in zu kurzer Zeit, gerade auch im Umfeld. Das demotiviert den Betroffenen und er denkt, dass alles ja doch nichts bringt. Ich spreche aus Erfahrung. Dass körperliche Themen nicht erkannt wurden, hat mich in meiner eigenen Haltung bezüglich Erkrankungen und Verletzungen auch geprägt.

Welche Rolle spielt mein soziales Umfeld für meine Mentalität?

Ich erarbeite mit meinen Athleten vorab Strategien im Umgang mit dem sozialen Umfeld. Diese Themen sollten nicht am Tag der Herausforderung im Kopf sein. Athleten auf olympischem Niveau haben relativ wenig Hirnaktivität zum Zeitpunkt der Leistung. Wie Hirnscans zeigen, haben mental weniger starke Athleten dagegen ganz viel im Kopf, während sie im Wettkampf sind. In der Vorbereitung darauf helfen Achtsamkeitstraining, Meditationen oder andere Entspannungstechniken.

Allerdings sollten sich Trainer bewusst sein, wie stark sie gerade junge Athleten beeinflussen. Häufig haben Athleten ihr Leben lang die Trainer oder Lehrer aus der

Kindheit oder Jugend im Kopf und sprechen genau so mit sich, wie diese es mit ihnen getan haben. Ist das ungnädig und klein machend, übernimmt das der Athlet intuitiv. Diese innere Haltung abzubauen, ist dann häufig mein Auftrag und je länger das schon vom Athleten unbewusst „trainiert“ wurde, desto länger brauchen wir natürlich, um neue Denkhaltungen zu etablieren.

Wie schaffe ich es, schlechte Gedanken zu verdrängen?

Mir gefällt das Wort „verdrängen“ nicht, denn die Voraussetzung für Veränderung ist, dass wir es erkennen und damit müssen wir erst einmal zulassen, dass es in uns ist. Und vor allem als ein Teil von uns annehmen. Wenn ich verstehe, was der Grund für diese innere Haltung und meine sorgenvollen Gedanken ist, dann kann ich auch lernen, damit umzugehen. Und schließlich meine Perspektive wechseln, indem ich bewusst Maßnahmen formuliere, um neue Verhaltensweisen aufzubauen.

Deine fünf besten Motivationsmethoden für den Sport sind ...?

Denke an das gute Gefühl danach: Wenig ist schöner als die innere Ausgeglichenheit nach dem Sport. Schaffe Belohnungen für dich vor/nach der Aktivität: Sauna mit Freunden/Partner; Espresso mit Keks vor dem Loslaufen, wenn es mal schwer fällt, sich aufzuraffen. Lege feste Trainingstage fest. Vielen hilft es, wenn sie sich zum Sport verabreden. Überlege dir an gutgelaunten Tagen, wie du mit Hürden auf dem Weg zu deinem Ziel umgehen willst und

das verinnerlichst du. Zum Beispiel an Regentagen steigst du eben nicht aufs Rad, sondern gehst laufen oder ins Fitnessstudio. Beim Laufen kannst du dich wie Rocky fühlen – oder wen hast du im Kopf, um mal so zu tun „als ob“?

Wie kann ein Pessimist seine Gedanken neutralisieren?

„Neutralisieren“ ist wieder so ein Wort wie „verdrängen“: Es zeigt die fehlende Akzeptanz für schlechte Gefühle. Dabei ist es völlig normal, sich mal Sorgen und Gedanken zu machen. Das permanente Verdrängen und nicht-Zulassen macht es eigentlich viel schlimmer! Bis dahin, dass die Menschen ihr Körpergefühl verlieren. Und ins Übertraining geraten und zu Trainingsweltmeister werden oder ins Burn-out kommen, weil die eigenen Bedürfnisse ignoriert werden. Besser hinsetzen und alle Gedanken aufschreiben, die da kommen, wenn der Sorgenstrudel im Kopf losgeht. Und dann hinsetzen. Und überlegen: Was von den Sorgen ist Unsinn, weil es sehr unwahrscheinlich ist, dass es eintreten wird? Was davon ist ernstzunehmen und welche Maßnahmen kann ich mir dazu überlegen? So kann ich meine Amygdala, also mein Angstzentrum, beruhigen – denn ich gebe meinem Kopf ja damit zu verstehen: Ich kümmerge mich um mich, ich nehme meine Sorgen ernst und löse sie. Dann wird das Gedankenkarussell weniger.

Und noch etwas: Es gibt einfach aufgrund unserer Erfahrungen und genetischen Disposition optimistischere und negativere Menschen. Beides hat seine Berechtigung:

Buchtipp Brutal Mental

Mentale Stärke ist mehr als nur Siegerdenken

Autorin

Daniela Dihismaier

Preise

32,75 € (AT 33,10 €, CH 42,75 CHF)

Bestellung

ISBN 978-3-7905-1071-3

buecher.pflaum.de



Denn der Optimist übersieht nachgewiesener Fehler und Risiken, er sieht ja das halbvolle Glas. Der Pessimist schaut genauer hin, er sucht ja das Haar in der Suppe. Es hat schon einen Grund, warum wir im Rechnungswesen eher pessimistische Menschen treffen und in den meisten Krimis die Kommissare eher Grantler sind.

Gerade sehr intelligente oder gebildete Menschen tragen häufig Zweifel in sich, denn wie Goethe sagte: „Mit dem Wissen wächst der Zweifel.“ Wenn wir uns also da weniger ausgrenzen und mehr die Stärken voneinander sehen, nutzen und schätzen, dann können tolle Teams im Arbeitsleben und im Sport entstehen.

Hat ein Mental Coach selbst auch einen Mental Coach?

Im Idealfall geht ein Mental Coach selbst in Supervision mit einem Coach, so mache ich das zumindest.

Herzlichen Dank für das Interview, Daniela!

MICHELLE DIAN



Abb.: Vaelav Vairab / shutterstock.com