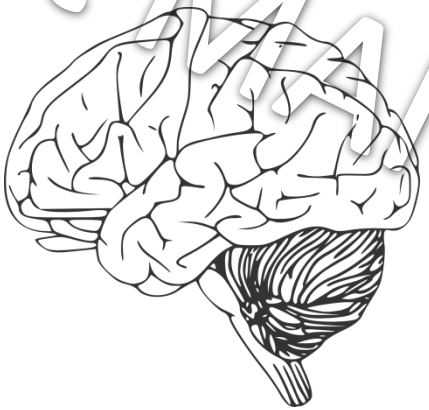
Leistungssteigerung durch mentales Training im OL



Copyright MANA4YOU

von
Wolfgang Seidl

Meine Sportlichen Highlights

AXTRI Triathlon

CAPE EPIC

IRONMAN Hawaii

MANA4YOU

Grenzen im Kopf

Entwicklung **KEIKI FARM**

MANA4YOU

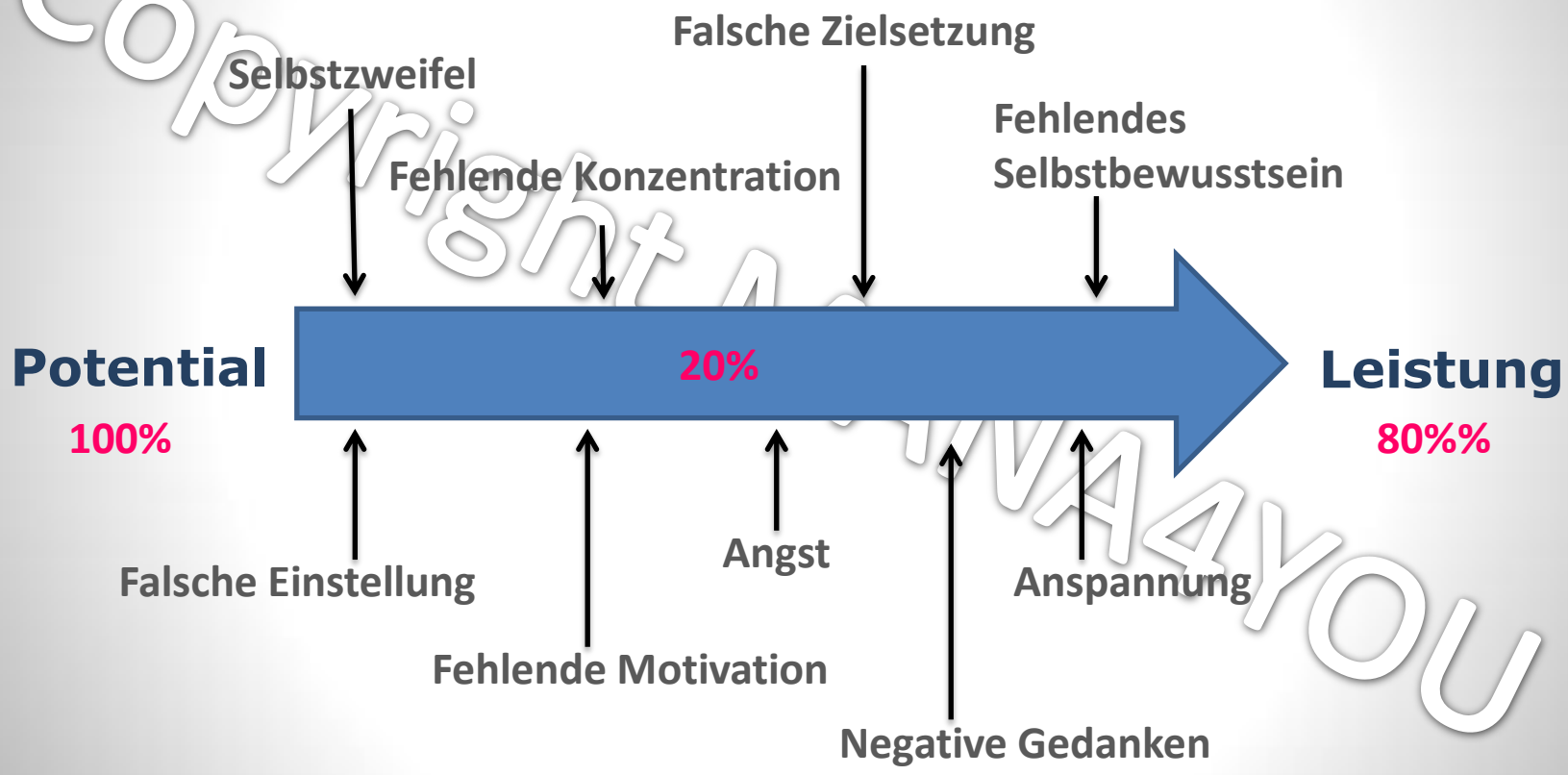
„Ich bin überzeugt, dass manchen nicht bewusst ist, was im mentalen Bereich alles möglich ist.“

(Felix Gottwald)

Copyright MANA4YOU

MANA4YOU

Leistung = Potential - Störung



Copyright MANA4YOU

MANA4YOU

Umfeld Analyse

Optimierungspotential erkennen!

Copyright MANA4YOU

MANA4YOU

Bereiche im Mentaltraining

- Optimale Leistungsfähigkeit BEWUSST herstellen

Copyright MANA4YOU

Zone optimaler Leistungsfähigkeit

MANA4YOU

Bereiche im Mentaltraining

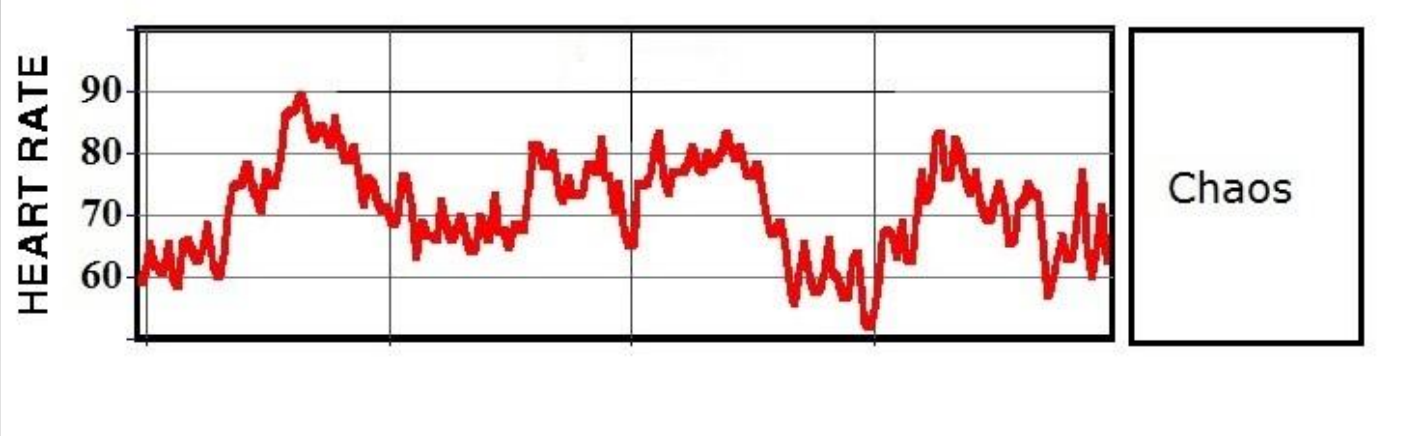
- Optimale Leistungsfähigkeit BEWUSST herstellen
- Emotionen kontrollieren

Copyright MANA4YOU

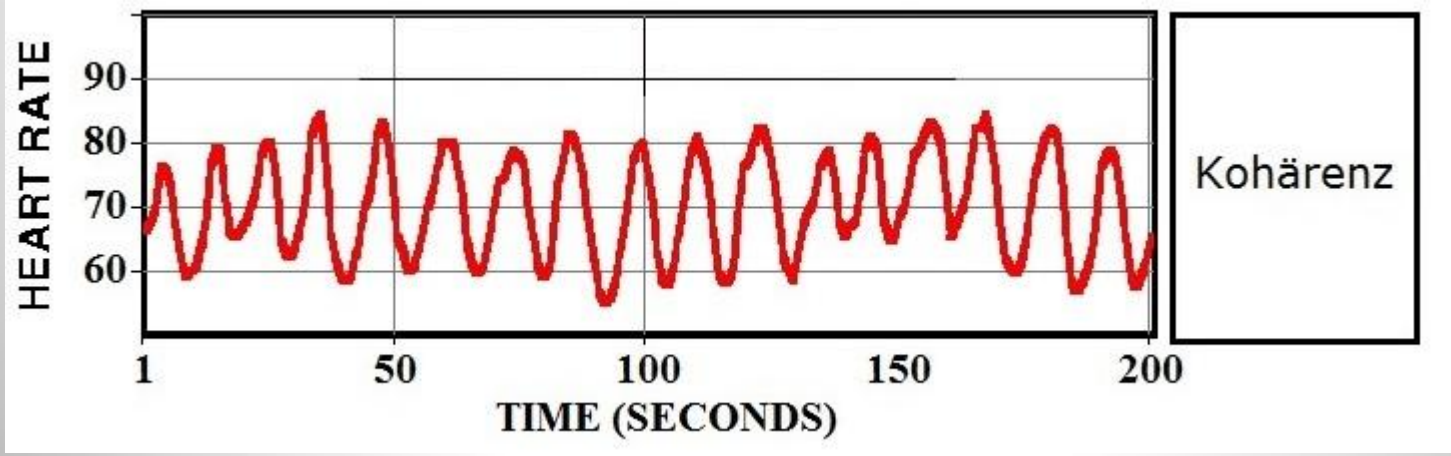
MANA4YOU

Auswirkungen von Emotionen

Herzmuster bei Ärger



Herzmuster bei Ausgeglichenheit



Bio Feedback Messung

MANA4YOU

Zone idealer Leistungsfähigkeit mittels HeartMath® Technik

- Bessere Konzentration
- Fokussiert
- Schnellere Reaktionszeit
- Bessere Koordination
- Bewussterer Umgang mit Emotionen

Von der HeartMath®Forschung

Copyright MANA4YOU

MANA4YOU

ehem. Mentalcoach von Leicester

MANA4YOU

Zusammenfassung von Ken Way

HeartMath Techniken & Biofeedback Methode

- **Individuell** - Zone idealer Leistungsfähigkeit
- Unterstützung mittels Biofeedback bei Angst/Stress/uvm.
- Visualisierungen im „kohärenten" Zustand

Copyright MANA4YOU

Sonstige Referenzen HeartMath

Copyright MANA4YOU

Französische Luftwaffe
https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=_JijRQ04d3w

Schulung bei mehr als 35.000 Holländischen Polizisten
https://www.youtube.com/watch?v=fblhdC3sM-c

HeartMath Forschung
https://www.heartmath.org/research/research-library/

Bereiche im Mentaltraining

- Optimale Leistungsfähigkeit BEWUSST herstellen
- Emotionen kontrollieren
- Gedanken/Selbstgespräche bewusst steuern

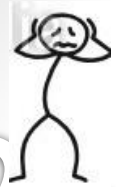
Copyright MANA4YOU

MANA4YOU

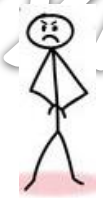
Teilnehmer Experiment

Copyright MANA4YOU

Gedankenkontrolle



Auslösende **SITUATION**



GEDANKEN – was denke ich

GEFÜHLE- wie fühle ich mich

KÖRPER REAKTION

VERHALTEN

Copyright MANA4YOU

MANA4YOU

Selbstgespräche in 3 Bereichen

1. Zur Veränderung oder Stabilisierung deiner Befindlichkeit
2. Zur Motivations-Steigerung
3. Zur Handlungsorientierung

Copyright MANA4YOU

Bereiche im Mentaltraining

- Optimale Leistungsfähigkeit BEWUSST herstellen
- Emotionen kontrollieren
- Gedanken/Selbstgespräche bewusst steuern
- Wettkampf Fähigkeiten aufbauen (Rolle bewusst machen)

Copyright MANA4YOU

„Wettkampf Rolle“

- **Diszipliniertes, entschlossenes Denken**
- **Diszipliniertes, entschlossenes Verhalten**
- **Emotionale Stabilität**

+ individuelle Eigenschaften in meiner Wettkampf Rolle!

Copyright MANA4YOU

Bereiche im Mentaltraining

- Optimale Leistungsfähigkeit BEWUSST herstellen
- Emotionen kontrollieren
- Gedanken/Selbstgespräche bewusst steuern
- Wettkampf Fähigkeiten aufbauen (Rolle bewusst machen)
- Zielsetzung

Copyright MANA4YOU

Zielsetzung

Handlungsziele

Leistungsziele

Ergebnisziele

(kurz-mittel-langfristige Ziele)

Ken Way:

“It’s all about focusing on the process, not the outcome”

Copyright MANA4YOU

Bereiche im Mentaltraining

- Optimale Leistungsfähigkeit BEWUSST herstellen
- Emotionen kontrollieren
- Gedanken/Selbstgespräche bewusst steuern
- Wettkampf Fähigkeiten aufbauen (Rolle bewusst machen)
- Zielsetzung
- Selbstvertrauen aufbauen/stabilisieren

Copyright MANA4YOU

Studie von Schweizer Olympia SportlerInnen

Ziel:

Die Relevanz mentaler Probleme im Hochleistungssport zu untersuchen, und zwar in Bezug auf ihren Effekt auf die Leistung und den Erfolg an Olympischen Spielen im Jahr 2000 sowie die Auftretungshäufigkeit.

Kernprobleme:

- **Fehlendes Selbstvertrauen** **25%**
- **Versagens Ängste** **41%**
- **Leistungshemmende Gedanken und Gefühle** **29%**
- **Verkrampfungen** **29%**
- **Durch Kleinigkeiten verunsichert werden** **28%**
- **Nachlassende Konzentration** **18%**

Copyright MANA4YOU

Sportler mit wenig Selbstvertrauen

- Sind sehr negativ und sagen: „Ich kann nicht…“
- Sorgen sich darum was andere über sie denken
- Haben Konzentrationsprobleme (Ablenkung)
- Schlechte Körpersprache/Haltung
- Werden schnell emotional
- Falsche innerer Einstellung (Fokus auf versagen)
- Fokus auf ihre Schwächen

Copyright MANA4YOU

Sportler mit Selbstvertrauen

- Glaube an sich mit der Einstellung: „Ich kann das!“
- Keine übermäßige Sorge wegen Versagen (abhaken)
- Hohe Konzentration im Training und Wettkampf
- Selbstbewusste Körpersprache/Haltung
- Ruhe, Gefasstheit und Selbstkontrolle
- Richtige innerer Einstellung (Fokus auf den Prozess)
- Kennen ihre Stärken und Schwächen
- Positive Sprache mit sich selbst und anderen

Copyright MANA4YOU

Bereiche im Mentaltraining

- Optimale Leistungsfähigkeit BEWUSST herstellen
- Emotionen kontrollieren
- Gedanken/Selbstgespräche bewusst steuern
- Wettkampf Fähigkeiten aufbauen (Rolle bewusst machen)
- Zielsetzung
- Selbstvertrauen aufbauen/stabilisieren
- Konzentration – Fokuslenkung (Bsp. 30`er Technik)
- Umgang mit Verletzungen
- Visualisierungen (Wettkämpfe, Bewegungen, Szenarien, …)
- uvm.

Copyright MANA4YOU

Kernaussagen

- Mentales Training = Teil des Trainings
- Mentale Techniken/Übungen auch in anderen Lebensbereichen anwendbar
- Regelmäßig & langfristig = nachhaltig
- Mentales - Körper – Ernährung

Copyright MANA4YOU

Erfolg ist nicht etwas, das einfach passiert!

Erfolg wird erlernt, Erfolg wird trainiert.

(George Halas)

Copyright MANA4YOU

MANA4YOU

Praxis Steiermark: 8283 Bierbaum bei Bad Blumau

Praxis Wien: Cumberlandstrasse 102; 1140 Wien

Coaching via Skype

+43 650 415 5401
mind@mana4you.at
www.mana4you.at

Copyright MANA4YOU

MANA4YOU

Fragen/Anregungen

Copyright MANA4YOU

Copyright © MANA4YOU

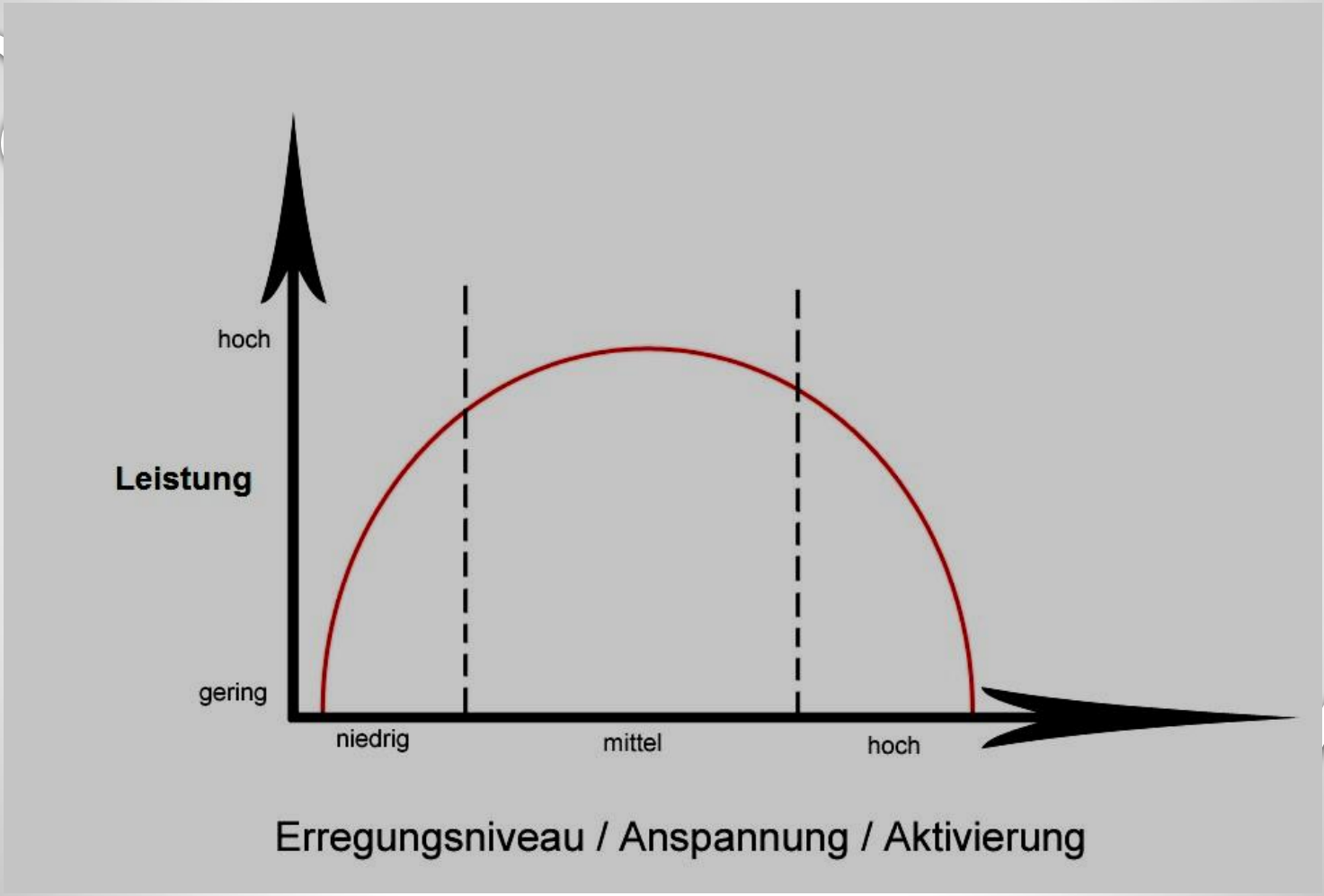
www.mana4you.at

KURZ Workshop

„Zone der idealen Leistungsfähigkeit“

Copyright

Zone optimaler Leistungsfähigkeit



MANA4YOU

Psychoregulationstechniken

Copyright MANA4YOU

Senkung von Spannungszuständen

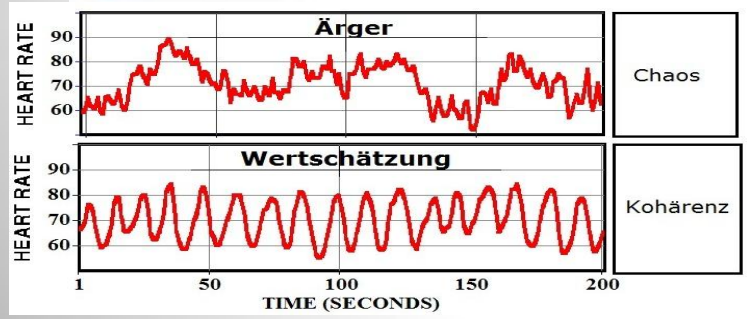
- Zugang über die Atmung
- Zugang über die Muskulatur (z.B. Prog. Muskelentspannung)
- Zugang über Gedanken/Suggestion
- Entspannungsmusik, etc.

Steigerung des Erregungspegels

- Thymusdrüse aktivieren
- Zugang über Gedanken/Suggestion
- Aktivierungsmusik, etc.

MANA4YOU

Bio-Feedback Messung

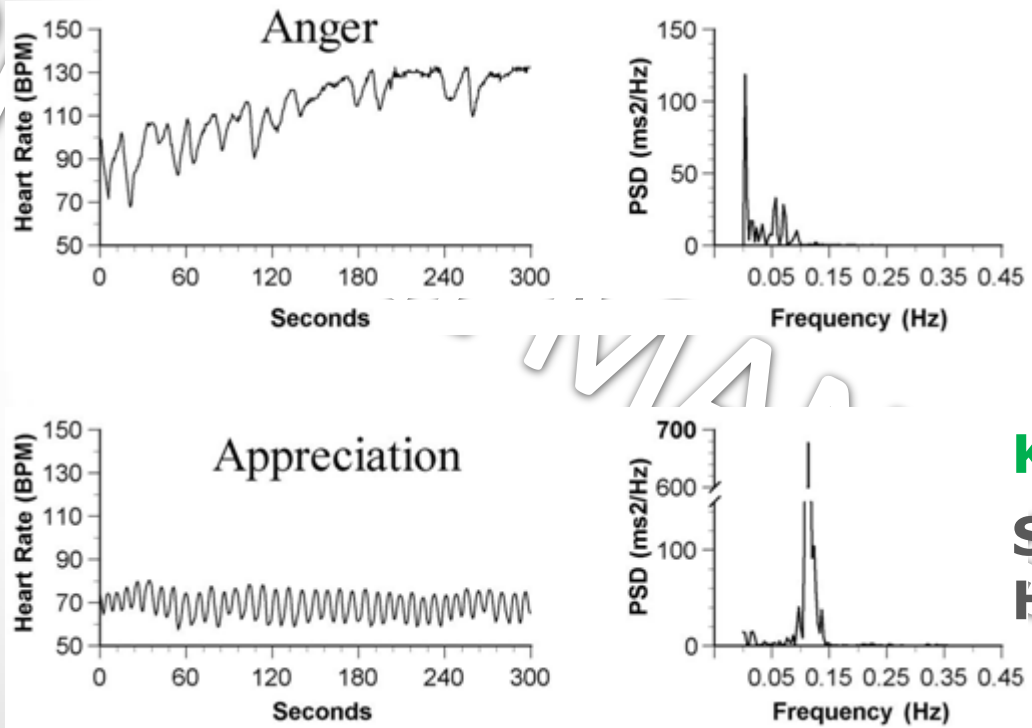


- **Körpersignale sichtbar machen**
- **Qualität des Herzrhythmus verbessern.**
- **Individuelle Zone finden**

Copyright MANA4YOU

MANA4YOU

Bio-Feedback Messung



KOHÄRENZ

Symp - Parasymp
Herz – Gehirn

MANA4YOU

Individuelles Vorstart Ritual finden

Copy

YOU

MANA4YOU

Copyright © MANA4YOU

www.mana4you.at