

Mentaltraining im Tanzsport



TTVS-Trainerausbildung
Diplomarbeit
Markus Fischer

Juli 1999

1 Inhaltsverzeichnis

1 INHALTSVERZEICHNIS	2
2 VORWORT UND THEMENAUSWAHL	5
2.1 Vorwort	5
2.2 Verfasser / Themenwahl	5
3 EINLEITUNG	6
4 DIE PSYCHOLOGISCHEN GRUNDLAGEN DES MENTALEN TRAININGS	7
5 DIE SELBSTGESPRÄCHSREGULATION (GEDANKENKONTROLLE)	9
5.1 Die Selbstmotivierungsmethode	9
5.1.1 Selbstbekräftigung	9
5.1.2 Positive Gedankenkontrolle „vom Negativ zum Positiv“	10
5.1.3 Gedankenstop als Notausgang	11
5.2 Die Rationalisierungsmethode	11
5.3 Die Aufmerksamkeitsveränderung	11
6 DIE KOMPETENZERWARTUNG (SELBSTWIRKSAMKEITSÜBERZEUGUNG)	13
6.1 Das Prognosetraining	13
6.2 Das Training der Nichtwiederholbarkeit	14
6.3 Prognosetraining und Training der Nichtwiederholbarkeit mit Zeitverzögerung	14
7 DIE AUFMERKSAMKEITSSTEUERUNG	16
8 DIE AKTIVATIONSREGULATION/SPANNUNG-ENTSPANNUNG	19
8.1 Die Entspannungstechniken	20
8.1.1 Progressive Muskelrelaxation	20
8.1.2 Autogenes Training	22
8.1.3 Tiefensuggestion mittels Kassette/CD	23
8.1.4 Atemkontrolle/Rhythmische Vollatmung	25
8.1.5 Energie/Vitalkraft	26
8.1.6 Meditation	26
8.1.7 Zentrieren und die dynamische Energie	29
8.2 Die Mobilisation	30
8.3 Der ideale Leistungszustand	31

8.4 Wie Sie Ihren eigenen idealen Leistungszustand erkennen können	31
8.5 Wie Sie die komplette Kontrolle über Ihren ILZ erhalten	36
9 DIE VORSTELLUNGSREGULATION (MENTALES TRAINING/VISUALISATION)	39
9.1 Mentales Training MT (Visualisation)	39
9.1.1 Das mentale Training wird in 3 Methoden aufgeteilt:	40
9.1.2 Der Aufbau einer Mentalen Trainingssitzung	41
9.2 Das Flow-Erlebnis	42
9.3 Training während Verletzungspausen	42
10 ZIELSETZUNG UND ANALYSE	43
10.1 Die Zielsetzung	43
10.2 Die Analyse	44
11 DER ANDERE WEG DES MENTALEN TRAININGS ÜBER DIE PHYSISCHE EBENE	45
11.1 Wie sie über die physische Ebene mentale Kontrolle erreichen können	46
11.2 Bei Widrigkeiten so tun „als ob“	48
12 MENTALES TRAINING IM SCHWEIZER TANZSPORT HEUTE	49
12.1 Eine Umfrage „Benutzen Sie Mentales Training“	49
13 MENTALES TRAINING MIT JUGENDPAAREN	52
13.1 Aus der Aktivationsregulation sind je nach Alter folgende Übungen geeignet:	52
13.2 In Bezug auf die Aufmerksamkeitssteuerung ist folgende Übung geeignet:	52
13.3 Möglich als Einstieg ist auch das Training über die physische Ebene	53
14 WICHTIGE FAKTOREN DIE IN ENGEM ZUSAMMENHANG MIT DEM MENTALEN TRAINING STEHEN	54
14.1 Der tiefere Sinn von Erfolg	54
14.1.1 Erfolgsangst	54
14.1.2 Erfolgsblockaden	55
14.2 Die Selbstmotivation	56
14.2.1 Zuwenig Selbstmotivation? Hier das Gegenmittel	57
14.3 Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen	58
15 WO SIND IHRE MENTALEN SCHWÄCHEN UND WO IST IHR ANSATZPUNKT FÜR DAS MENTALE TRAINING	59

15.1 Der psychologische Leistungstest	61
16 SCHLUSSWORT UND AUSBLICK	70
16.1 Danksagung	71
17 LITERATUR VERZEICHNIS	72

2 Vorwort und Themenauswahl

2.1 Vorwort

Mit dieser Diplomarbeit möchte ich den interessierten Tänzern und Trainern im Schweizer Tanzsport, egal ob Standard, Latein oder Rock'n'Roll, einen Weg aufzeigen, wie sie ihr gesamtes tänzerisches Potential voll nutzen können. Mit Hilfe von mentalem Training könnte der Schweizer Tanzsport auch international noch ein Stück näher an die Weltspitze gelangen. Es wird in den kommenden Jahren die Aufgabe der Trainer sein, schon den Jugendpaaren die Möglichkeiten des Mentalen Trainings aufzuzeigen und diese in die Trainingsplanung miteinzubeziehen. Aber auch als Hobbysportler können Sie von dem Mentalen Training profitieren, dadurch das Sie den grösst möglichen Nutzen mit möglichst kleinem quantitativen Aufwand erzielen.

Anmerkung: Der Einfachheit halber wird in der ganzen Arbeit von Tänzern, d.h. in der männlichen Form geschrieben. Selbstverständlich sind immer Tänzerinnen und Tänzer, Trainerinnen und Trainer gemeint.

2.2 Verfasser / Themenwahl

Ende 1996 beendeten meine Partnerin und ich unsere Amateur-Tanzkarriere in der Latein S-Klasse, um eine Tanzschule aufzubauen und die Trainertätigkeit aufzunehmen. Schon seit 10 Jahren beschäftige ich mich mit Mentaltraining. Angefangen hat das Ganze mit Bücher lesen über Positives Denken und Selbstbewusstsein. Mein Interesse an diesen Themen hat sich von da weg kontinuierlich verstärkt. Es folgten Bücher über Mentales Training im Alltag, Mentales Sporttraining bis hin zu psychologischen Grenzwissenschaften. Dazu kamen diverse Kurse über Positives Denken und Mentaltraining beim SOV (Schweizerischer Olympischer Verband), Mentale Stärke, Coaching I & II und Sporternährung. Im weiteren sammelte und sammle ich Erfahrungen über Meditation und Entspannungstechniken.

3 Einleitung

Der Begriff „mental“ ist vom lateinischen Wort „men“ abgeleitet, was soviel bedeutet wie Geist, Verstand, Intellekt. Der Begriff umfasst also Dinge, die sich im Kopf abspielen.

Der Begriff Mentales Training wird heute in der modernen Sportpsychologie als ein Überbegriff für alle Sportpsychologischen Trainingsmethoden verwendet. Obwohl der Begriff eigentlich für das Erlernen und Verbessern eines Bewegungsablaufes durch intensives Vorstellen steht.

Dieser Begriff Mentales Training ist also in der Arbeit doppelt belegt. Einerseits als Überbegriff für alle Mentalen Trainingsmethoden und andererseits als Begriff für eine gedankliche, bildhafte Vorstellung eines Bewegungsablaufes.

Im Kreise der Weltklasse gibt allein die mentale Komponente den Ausschlag für den Sieg. Boris Becker steht mit seiner Meinung, wenn er sagt: „**Zu 90% entscheidet der Kopf über den Ausgang des Matches**“, nicht alleine da. Zustimmung kommt aus allen möglichen Lagern: von Fussballern wie Pelé, Golfern wie Jack Nicklaus, Skiabfahrern wie Alberto Tomba, Schwimmemern wie Michael Gross, Boxern wie Muhammed Ali, Baseballern wie Michael Jordan, Fechterinnen wie Cornelia Hanisch, Bodybuildern wie Arnold Schwarzenegger sowie von diversen Weltrekordhaltern aus dem Lager der Leichtathletik. Die Liste könnte noch fast endlos weitergeführt werden. Alle diese Sportstars benutzen oder benutzten mentale Praktiken in ihrer erfolgreichen Laufbahn.

Ebenso stimmen nahezu alle dem Leitsatz zu: „Jeder ist sich selbst der härteste Gegner.“ Das grösste Hindernis zwischen Ihnen und Ihrem Ziel sind Sie selbst! Haben Sie erst einmal gelernt sich zu kontrollieren, wird der Wettstreit mit der äusseren Welt ein Leichtes für Sie sein.

Geistige Barrieren hemmen den Fortschritt. Leistungsgrenzen liegen nicht in der Natur der Sache, sondern lediglich in der Natur des Geistes. Der wiederum übernimmt sie ungeprüft von der Erziehung ebenso wie von der sozialen Umgebung.

Auch Hobby Sportler haben das Mentaltraining schon für sich entdeckt. Vor allem in den Laufsportarten und den Kampfsportarten wie Karate, Judo usw., wird sogar in den Anfängerklassen zu Beginn und am Ende eines Trainings meditiert um sich zu sammeln. **Im Vergleich, hinkt da der Tanzsport weit hinterher!**

4 Die psychologischen Grundlagen des Mentalen Trainings

Jeder Tänzer kennt folgendes Beispiel: Sie trainieren mehrmals in der Woche. Am Vortag war das Training gut und am Folgetag plötzlich bringen Sie Ihre gewohnte Leistung nicht mehr. Oder an einem Turnier tanzen Sie nur halb so gut, wie sie eigentlich könnten. Was steckt hinter diesen Leistungsschwankungen?

Die Ursache von derartigen Leistungsschwankungen ist das nicht Übereinstimmen innerer Abläufe wie den Gedanken und Vorstellungen mit der äußeren Bewegungen ausführung. Gewisse Gedanken oder auch Gefühle stören also die Handlungsausführung anstatt sie zu unterstützen.

Um das Innenleben zu kontrollieren müssen wir also in die menschliche Steuerzentrale den Kopf vordringen. Dort müssen wir lernen die inneren Abläufe zu beeinflussen um das menschliche Handeln zu steuern.

Das Ziel ist also die Gedanken und Gefühle während eines Bewegungsablaufes zu kontrollieren und synchronisieren um die maximale Leistung zu erzielen.

Die Gedanken und Vorstellungen entstehen aus einer Unmenge von Informationen im Kopf. Diese Informationsverarbeitungsprozesse werden in der Psychologie kognitive Prozesse genannt. Diese kognitiven Prozesse können durch Training auf Fertigkeitsniveau verbessert werden. Eine Fertigkeit ist eine allgemeine Handlung von Routineaufgaben wie telefonieren, laufen oder Autofahren, die fast automatisch abläuft.

Es gibt also motorische Fertigkeiten und solche die Informationen verarbeiten, die kognitiven Fertigkeiten. Beide Fertigkeiten müssen wir trainieren wenn wir unser volles Potential ausnutzen wollen.

Fertigkeiten kann man verlernen oder können gestört werden durch Einflüsse materieller und psychischer Art.

Beispiel:

Die meisten von Ihnen haben vermutlich schon eine Tanzshow unter Freunden oder an einem Familienfest vorgetragen. Natürlich wollten Sie Ihr ganzes Können zeigen. Gleichzeitig ist aber

da der Gedanke gekommen: „Was ist wenn der Platz nicht ausreicht oder wenn ich vor Aufregung das Programm vergesse“. Auch Gefühle sind mit den kognitiven Prozesse verbunden und könne somit über das trainieren der kognitiven Fertigkeiten beeinflusst werden.

Die wichtigsten kognitiven Fertigkeiten des Mentalen Trainings sind:

- **Selbstgesprächsregulation**
- **Kompetenzerwartung**
- **Aufmerksamkeitsregulation**
- **Aktivationsregulation**
- **Vorstellungsregulation**
- **Ziel und Analyse**

5 Die Selbstgesprächsregulation (Gedankenkontrolle)

Bevor man aufgibt, gibt zuerst der Kopf (Gedanken im Kopf) auf.

Beispiel:

Jeder Tänzer weiss wie gut Anfeuerungsrufe vom Publikum auf einem selbst wirken. Sie vermögen meist nochmals aufzudrehen oder zumindest durchzuhalten am Ende einer Tanzrunde.

In diesem Beispiel tragen also die Anfeuerungsrufe vom Publikum zur Stabilisierung der Erfolgsaussichten des Tänzer bei. Wenn wir von Selbstgesprächen reden meinen wir die Gedanken die meist automatisch oder sogar unbewusst ablaufen während einer Handlungsausführung. Machen Sie sich diese Gedanken bewusst, kontrollieren Sie sie und produzieren Sie neue. Geben Sie sich selbst Handlungsanweisungen.

Es gibt verschiedene Techniken des Selbstgespräches.

5.1 Die Selbstmotivierungsmethode

Geben Sie sich Selbstinstruktionen, Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Stärken, benutzen Sie Selbstbegräftigungen (Affirmationen).

5.1.1 Selbstbegräftigung

Machen Sie eine Liste über jene Einstellungen, mit denen Sie sich als Tänzer selbst behindern(z. B. „Das erreiche ich nie“) und jene, die Sie fördern(z. B. „Ich schaffe....“.) Sie sehen jetzt, welche negativen Einstellungen Sie in Schwierigkeiten bringen und welche Sie voll unterstützen. Formulieren Sie nun die negativen Einstellungen in Positive um. Je kürzer und treffender die Leitsätze sind, desto einfacher und einprägsamer. Wiederholen sie nun mehrmals am Tag die positive Affirmation und verbinden Sie sie mit dem dazugehörigen Erfolgsgefühl. Sie nehmen sich also den Erfolg in Gedanken vorweg. Gesprochene Worte sind stärker als Gedanken, darum sprechen Sie die Affirmation vor sich hin wenn Sie können.

Beispiel positive Leitsätze:

- Ich gebe 100% meiner Leistung, ganz gleich, wie das Turnier verläuft.
- Ich bleibe die ganze Zeit positiv und optimistisch.
- Ich bleibe während des ganzen Turniers gelassen, entspannt und zuversichtlich.
- Ich bin gut.
- Ich fühle mich gut.
- usw.

5.1.2 Positive Gedankenkontrolle „vom Negativ zum Positiv“

„Das Gehirn ist in der Lage, mit dem Körper ein Gespräch zu führen, das zum Tode führt.“ So lautet ein russisches Sprichwort, welches zeigt, dass Geist und Körper in enger Beziehung stehen, ein Ganzes bilden.

Wie Tänzer negative Gedanken in Positive umdenken können:

1. Negative Gedanken während des Trainings/Turniers aufschreiben. Danach sollen die entsprechenden positiven Gedanken formuliert und aufgeschrieben werden. Sobald nun die negativen Gedanken im nächsten Training/Turnier aufkommen, sollen Sie sofort die dazugehörigen Positiven in Gang setzen. Diese Übung wird nach einiger Zeit, eine beruhigende und leistungssteigernde Wirkung zeigen.
2. Negative Gedanken müssen kontrolliert werden. Selbstzweifel verselbstständigen sich gerne und schalten sich dann willkürlich in unser Denken ein.
 - a) Wenn es nicht möglich ist, die negativen Statements in Positive umzuwandeln, sollte man nach der Quelle suchen. Woher kommen sie? Was geschah, bevor sie sich einstellten? Es kann sein, dass ein negativer Gedanke aus Stress entsteht. In so einem Fall hilft eine Entspannungsübung.
 - b) Auch die Gestaltung von Zukunftsplänen kann gegen negative Gedanken helfen. Stecken Sie kleine, realistische Ziele, die den Erfolg garantieren.
 - c) Tänzer, die ihre Gedanken an vermeintlich bessere Gegner verschwenden, sollten sich auf ihre eigenen Stärken konzentrieren. Denn es sind meist nur die eigenen

Gedanken, die den Gegner stärker werden lassen.

5.1.3 Gedankenstop als Notausgang

Ein wirksames Mittel als Notausgang aus einem negativen Gedankenmuster ist der Gedankenstop. Tänzer, welche von hartnäckigen, pessimistischen Überlegungen während eines Trainings/Turniers geplagt werden und dadurch in ihrer Leistungsfähigkeit gehemmt sind, sollen durch ein gesprochenes oder gedachtes „Stop“ die störenden Gedanken abstellen und dabei gleichzeitig auf einen anderen, einen positiven, Gedanken umsteigen.

5.2 Die Rationalisierungsmethode

Mit der Rationalisierungsmethode setzen wir die Bedeutsamkeit des Problem herab. Damit können wir das Problem angemessen einordnen was eine psychische Entlastung zur Folge hat.

Beispiel:

„Es gibt noch genügend andere Turniere die ich besser tanzen kann“ oder „ein 4. Platz ist auch gut bei dieser Konkurrenz“.

5.3 Die Aufmerksamkeitsveränderung

Ein gutes Rezept ist Ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte des Tanzens zu lenken wie z.B. der Rhythmisierung im Jive usw.

Die zweite Möglichkeit ist die Dissoziationstechnik zu benutzen, die Sie vom eigentlichen Problem ablenkt.

Stellen Sie sich vor, Sie tanzen im Finale eines für Sie wichtigen Turniers. Im 4. Tanz spüren Sie, wie langsam Ihre Kondition nachlässt. Es stellen sich also zwei Probleme: ein physisches, Ihre nachlassende Kondition und ein mentales, nämlich Ihr Denken über das physische Problem. Mit Hilfe der Dissozia-

tionstechnik besteht die Möglichkeit, diese Situation noch zu retten und den letzten Tanz ohne Leistungsabfall zu beenden. Durch den Konditionsnachlass werden vermutlich Ihre Beine langsamer und schwerer. Um sich keine Ermüdungserscheinungen anmerken zu lassen, denken Sie zum Beispiel dass Ihr Körper ganz leicht und Ihre Beine ganz flink seien, wie bei einer Gazelle zum Beispiel. Bei dieser Visualisation wird Ihr Körper selbst zu einer flinken Gazelle, die nicht ermüdet.

Oder denken Sie, Sie seien ein konditionell starker Weltklasse-tänzer wie z.B. Wentink/Onofater oder Hawkins/Newberry, die nie ermüden. Auf diese Weise können Sie kurzfristige Ermüdungserscheinungen mental überbrücken. Man löst sich mit Hilfe dieser oder einer ähnlichen Visualisation aus dem Ist-Zustand, verlässt seinen Körper, um ihn gedanklich und damit auch physisch von den Strapazen zu entlasten.

6 Die Kompetenzerwartung (Selbstwirksamkeitsüberzeugung)

Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung kommt vorallem zum Vorschein wenn man sich am Turnier auf die Wettkampfatmosphäre umstellen muss. Hat im Training noch alles perfekt geklappt können jetzt am Turnier Selbstzweifel über seine eigene Fertigkeiten auftauchen. Grund dafür sind die anderen äusseren Bedingungen wie die Wettkampfatmosphäre, die Konkurrenz, die Zuschauer oder die Wertungsrichter.

Es ist wichtig auch bei hohen Belastungen wie zum Beispiel einer Meisterschaft seine Überzeugung über sein eigenes Können aufrechtzuerhalten. Dies kann trainiert werden mit den drei Trainingsmethoden von Prof. Dr. H. Eberspächer.

6.1 Das Prognosetraining

1. Beim Prognosetraining setzen Sie sich ein Ziel, welches Sie schriftlich festhalten in Ihrem Trainingstagebuch, wie zum Beispiel die Hüftbewegung korrekt zu tanzen, die Armbewegung zu kontrollieren oder die Haltung zu wahren usw.
2. Dann tanzen Sie Ihr Programm oder der gewählte Ausschnitt mit ihrem Ziel vor Augen.
3. Danach überprüfen Sie ob Sie das gesteckte Ziel erreicht haben. Wichtig ist, dass die Prognosetrainings ernsthaft betrieben werden. Sie lernen somit mit dem Risiko des Misserfolges umzugehen und lernen sich gleichzeitig richtig einzuschätzen. Dies wirkt sich dann auch positiv auf Ihr Selbstvertrauen aus.
4. Wurde Ihre Ziel bei weitem nicht erreicht oder übertroffen, so müssen Sie dieses neu definieren und wieder bei Punkt eins beginnen.

Das Prognosetraining kann noch verschärft werden wenn Sie mit Ihrem Partner zusammen auf einen Partneraspekt eingehen oder zum Beispiel in einer Trainingsgruppe Ihr Einzel- oder Paarziel vor dem vortanzen bekannt geben und dadurch unter erhöhten Leistungsdruck stehen. Diese Trainingsart nennt sich dann offenes Prognosetraining.

6.2 Das Training der Nichtwiederholbarkeit

1. Das Einmaligkeitstraining steht dem Wettkampf noch näher, da man nur eine Chance hat sein bestes zu geben. Sie könne so Leistung auf Abruf trainieren, welches bei jedem Turnier der Fall ist. Der psychische Druck wird nochmals erhöht. Der Zeitpunkt wird wenn möglich von aussen z.B. vom Trainer in einer Privatlektion oder von jemanden aus Ihrer Trainingsgruppe festgesetzt.
2. Dem Paar wird eine kurze Zeit für seine Vorbereitungen gegeben.
3. Vor dieser „Einmaligen Chance“ gibt das Paar schriftlich eine Prognose über das zu erreichende Ziel ab.
4. Wird das Training der Nichtwiederholbarkeit zwischendurch eingesetzt wird danach normal ohne Prognosetraining weiter trainiert. Ist es auf das Ende einer Trainingseinheit angesetzt so kann das Tanzpaar zusätzlich die Konsequenz des Erfolgs oder Misserfolgs spüren. Wie an einem richtigen Wettkampf könne Sie somit lernen damit umzugehen.

6.3 Prognosetraining und Training der Nichtwiederholbarkeit mit Zeitverzögerung

Jeder Tänzer weiss wie sich Startzeitverzögerungen durch organisatorische Probleme des Turnierveranstalters auf die eigene Psyche auswirken kann. Gerade im Tanzsport kommt es häufig vor dass Sie auf eine gewisse Startzeit hin Anreisen um dann festzustellen, dass Sie noch 30 Minuten oder mehr Wartezeit haben. Dieser Psychischen Belastung stand zu halten ist nicht einfach wenn man es nicht trainiert. Mit dem Nichtwiederholbarkeitstraining mit Zeitverzögerung könne Sie diese Situation trainieren.

1. Der Trainer oder ein Trainingsgruppenmitglied bestimmt die Startzeit.
2. Dann wird eine Prognose über ein Festgelegtes Ziel schriftlich festgehalten.
3. Doch wie so üblich an einem Turnier gibt es eine Zeitverzögerung zum Beispiel vor dem Start oder zwischen zwei Tänzen. Je grösser die Wartezeit ist desto grösser ist die psychischer Belastung für das Tanzpaar. Man kann in der Konzentration gestört werden, nervös werden, wo möglich kommen in einer Gruppe Konkurrenzgedanken auf, vielleicht

meldet sich das Selbstbewusstsein negativ oder die Motivation lässt nach. All diese Beeinflussungen gilt es durch die Trainingsmethode zu ertragen, sich daran zu gewöhnen und möglich Gegenmassnahmen z.B. mittels positive Selbstgespräche die Situation in den Griff zu bekommen.

4. Dann wird möglichst konzentriert getanzt. Denken Sie daran Sie haben nur eine Chance.
5. Natürlich soll die Prognose analysiert werden nach dem tanzen. (Siehe Kap. Ziel und Analyse).

Um die Wirksamkeit dieser drei Trainingsmethoden nicht abzuschleifen sollten Sie sie nicht täglich benutzen.

7 Die Aufmerksamkeitssteuerung

Die Aufmerksamkeit im Tanzsport ist von grösster Wichtigkeit um situatives Handeln zu gewährleisten. Am besten lässt sich die Aufmerksamkeit mit dem Lichtstrahl einer 2-stufigen Taschenlampe vergleichen. Stufe 1 bündelt das Licht klar auf einen kleinen Punkt. Stufe 2 verteilt das Licht auf einen grossen Bereich, der aber nicht mehr so klar ausgeleuchtet wird. So verhält sich unsere Aufmerksamkeit in Alltagssituationen wie auch im Tanzsport.

Die Aufmerksamkeit kann in 4 Formen aufgeteilt werden.

External weit	Der Tänzer kommt an den Turnierort und macht sich mit den gegebenen Räumlichkeiten und der Atmosphäre vertraut.
External eng	Der Tänzer konzentriert sich auf eine Aktion z.B. die Haltung, den Bewegungsfluss usw.
Internal weit	Der Tänzer richtet seine Aufmerksamkeit auf seine allgemeine Befindlichkeit. „Ich fühle mich heute gut“ oder „ich fühle mich noch ein bisschen Schlapp“.
Internal eng	Der Tänzer lenkt seine Aufmerksamkeit gezielt in sein Inneres z.B. um ein Gefühl oder einen Gedanken auf den Grund zu gehen und ihn wenn nötig zu stoppen oder einen neuen positiven Gedanken zu initiieren. So beginnt man auch eine Entspannungsübung

Wichtig für den Tänzer ist, dass er zwischen den 4 Formen der Aufmerksamkeit schnell wechseln kann.

Beispiel:

Stellen Sie sich vor in einem Turnier zu tanzen. Sie konzentrieren sich External eng auf „Hier und Jetzt“ Ihrer Fussarbeit. Als Herr sehen Sie nebenbei das ein anderes Tanzpaar Ihren Weg kreuzen wird, mit diesem Gedanken müssen Sie kurz auf External weit umschalten um die Platzsituation auf der Fläche ab-

schätzen zu können und den besten Weg auswählen zu können.

Das umschalten zwischen den Aufmerksamkeitsarten könne Sie mental üben oder bezogen auf das obere Beispiel im Training mit anderen Paaren trainieren.

Wichtig: Um in einer Situation möglichst effizient zu handeln, müssen Sie sich immer auf das konzentrieren was Sie gerade ausführen, also im hier und jetzt der Gegenwart bleiben.

Beispiel:

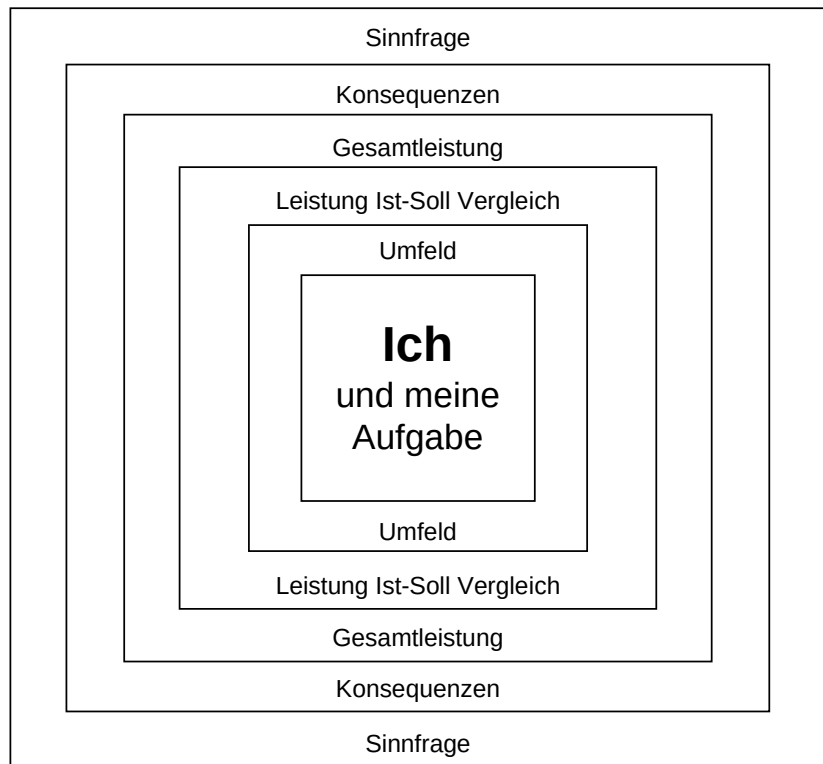
Vielleicht haben Sie auch schon erlebt in einem Halbfinal zu tanzen und die ersten beiden Tänze sind nicht wunschgemäss gelaufen. Dies ist ein entscheidender Moment. Eigentlich ist noch alles offen nach 2 Tänzen aber durch das schlechte Gefühl geraten Sie unter psychischen Druck. Sie denken plötzlich an die Konsequenzen die ein nicht weiterkommen in den Final mit sich bringen würde. Und schon sind Sie nicht mehr im „Hier und Jetzt“.

Mit Hilfe der Methoden der Aufmerksamkeitsregulation sollte der Tänzer in der Lage sein, seine Aufmerksamkeit bewusst zu steuern.

Die Grafik auf der folgenden Seite nach H. Eberspächer zeigt die Konzentrationseinflussfaktoren am Turnier oder auch im Training.

Diese Grafik kann man von Innen nach Aussen und umgekehrt durchgehen. Während eines Turniers strebt man an im Zentrum zu bleiben, sich voll und ganz auf seine Aufgabe zu konzentrieren. Natürlich gelingt einem das nicht immer. Es können Störungen in der Konzentration auftreten:

- durch das Umfeld
- den Leistungsanspruch Ist-Soll Vergleich
- der Gesamtleistung/Resultat
- den daraus entstehenden Konsequenzen
- der Sinnfrage



Im Training läuft man die Grafik von Aussen nach Innen. Ich Gehe davon aus, dass die Sinnfrage warum will ich Turniertanzen geklärt ist. Ebenso sollten Ihnen die Konsequenzen aus Turnier und Training bewusst sein. Der Plan über die Gesamtleistung entspricht Ihren gesetzten Zielen und der Ist-Soll Vergleich, „Wo stehe ich, wo will ich hin“ entspricht Ihrem Training/Trainingsplan. Danach folgt das Umfeld welches man teilweise beeinflussen kann durch gute Vorbereitungen oder mittels Training sich an nicht beeinflussbare Faktoren zu gewöhnen. Am Schluss folgt dann das Zentrale nämlich Ich und meine Aufgabe.

All diese Abklärungen müssen sicher zu Beginn einer Tanzkarriere gemacht werden. Sie sollten aber von Zeit zu Zeit z.B. nach einem Klassenwechsel diese Grafik wieder durcharbeiten um eventuelle Anpassungen vorzunehmen.

8 Die Aktivationsregulation/Spannung-Entspannung

Eine im Tanzsport ganz wichtige Bedingung ist das Aktivationsniveau. Jeder hat schon erlebt an einem Turnier überaktiviert aufgeregt oder unteraktiviert schlapp zu sein. Das optimale Aktivationsniveau muss jeder Tänzer für sich herausfinden. Es äussert sich wie folgt:

- leichte freudige Erregung
- wach und aufmerksam
- innere Gelassenheit
- voller Energie und Tatkraft
- bewusstes selbstsicheres Auftreten
- etwas ungeduldig auf das Turnier
- körperlich entspannt
- optimal Konzentrationsfähig

Wenn Sie mit der obengenannten Beschreibung noch zuwenig anfangen können, so kann Ihnen die Trainingsmethode des idealen Leistungszustand ILZ (Kap. 8.3) von Dr. J. E. Loehr vielleicht weiterhelfen. Der ILZ entspricht dem optimalen Aktivationsniveau, nämlich eine ideale Komposition bestimmter positiver Gefühlszustände, welches jeder Tänzer anstreben sollte um seine bestmögliche Leistung zu erbringen.

Kennen Sie Ihr optimales Aktivationsniveau so müssen Sie lernen dieses Niveau einzuregeln. Zu Beginn von jedem Turnier und Training sollten Sie sich zuerst auf das optimale Aktivationsniveau bringen.

Mittels Entspannungstraining können Sie das Aktivationsniveau senken wenn Sie zu aufgeregt sind. Mittels Mobilisation können Sie das Aktivationsniveau anheben wenn Sie sich schlapp fühlen.

8.1 Die Entspannungstechniken

Grundsätzlich lässt sich das Aktivationsniveau über den Körper, Mental (Wahrnehmung) oder über das Umfeld regulieren

	Körper	Mental	Umfeld
beruhigen	• machen Sie ein ausgedehntes, leichtes Stretching • Bewegen Sie sich bewusst langsam oder gar nicht.	• spielen Sie die Wichtigkeit des Turniers herunter, nehmen Sie es als Spiel • führen Sie ein beruhigendes Selbstgespräch • Benutzen Sie ein Entspannungstechnik	• ziehen Sie sich zurück an einen ruhigen Ort, zwecks Abschalten • berechnen Sie von Anfang an genügend Zeit ein

Wenn Sie Ihr Aktivationsniveau über die Wahrnehmung regulieren, so sind meist die anderen beiden Methoden inbegriffen. Denn Sie werden sich zumindest am Anfang an einen ruhigen Ort zurückziehen und sich dort setzen um dann mit einer Entspannungsübung zu beginnen.

Die folgenden Entspannungstechniken können Sie im Tanzsport und Privatleben einsetzen. Die Progressive Muskelrelaxation ist zum Beginnen die leichteste und in kurzer Zeit erlernbar.

8.1.1 Progressive Muskelrelaxation

Die Jacobson-Methode

Das Jacobson-Training beinhaltet das wechselseitige Anspannen und Entspannen der Muskulatur mit der eigentlichen Absicht, sein Bewusstsein für den Unterschied zu entwickeln und zu schärfen. Edmund Jacobson hat herausgefunden, dass wenn jemand seine Muskelanspannung verringert, sich im gleichen Masse auch seine Nervosität verringert.

Die Methode ist, wie Sie feststellen werden, recht einfach. Nehmen sie sich etwa 10 Minuten Zeit und folgen Sie den nachstehenden Schritten in der vorgegebenen Reihenfolge:

1. Wählen Sie einen bequemen Stuhl, oder legen Sie sich hin, in einem ruhigen Raum.

2. Schliessen Sie beide Augen, atmen sie zweimal tief durch und fühlen Sie, wie Sie innerlich „loslassen“.
3. Strecken Sie beide Arme nach vorne (wenn Sie sitzen) und ballen Sie Ihre beiden Hände zu Fäusten....steigern Sie langsam die Intensität der Anspannung, bis alle Muskeln in Ihren Fingern und den beiden Händen maximal angespannt sind...dann entspannen Sie... und lassen die Arme einfach seitlich hinunterfallen (wenn sie sitzen). Achten Sie auf den Unterschied zwischen dem Gefühl „angespannt“ und „entspannt“.
4. Strecken sie wieder beide Arme und spannen Sie die Muskulatur Ihrer Unterarme und Ellenbogen an... halten Sie die Spannung, werden Sie sich des Gefühls bewusst... nun entspannen Sie.
5. Spannen sie Ihre Stirnmuskeln an, indem Sie die Stirn runzeln... halten Sie die Spannung, werden sie sich des Gefühls bewusst ... nun entspannen Sie ... und lassen alle Muskeln ihrer Stirn wieder glatter und weicher werden.
6. Spannen Sie die Muskeln in Ihrem Gesicht an...schneiden Sie eine Grimasse...halten Sie die Spannung, werden Sie sich des Gefühls bewusst...und entspannen Sie.
7. Spannen Sie Ihre Halsmuskeln an...halten Sie die Spannung, werden Sie sich des Gefühls bewusst... und entspannen Sie.
8. Spannen Sie Ihre Schultermuskeln an...halten Sie die Spannung, werden Sie sich des Gefühls bewusst... und entspannen Sie.
9. Spannen Sie Ihre Rückenmuskeln an, zuerst im oberen und dann im unteren Bereich...halten Sie die Spannung, werden Sie sich des Gefühls bewusst... und entspannen Sie.
10. Spannen Sie die Muskeln Ihres Brustkorbs an... halten Sie die Spannung, werden Sie sich des Gefühls bewusst...und entspannen Sie.
11. Spannen sie Ihre Magenmuskeln an... halten Sie die Spannung , werden Sie sich des Gefühls bewusst... und entspannen Sie.
12. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an... halten Sie die Spannung, werden Sie sich des Gefühls bewusst...und entspannen Sie.
13. Spannen sie Ihre Oberschenkelmuskel an...halten Sie die Spannung, werden Sie sich des Gefühls Bewusst...und entspannen Sie.
14. Spannen Sie die Muskeln vom Knie abwärts an, und zwar alle Muskeln einschliesslich des Knies und der Wade...halten Sie

die Spannung, werden sie sich des Gefühls bewusst...entspannen Sie.

15. Spannen Sie die Muskeln Ihrer Füße und Zehen an...halten Sie die Spannung, werden Sie sich des Gefühls bewusst...entspannen Sie.
16. Konzentrieren Sie sich nun auf das Entspannen aller Muskeln Ihres Körpers. Nehmen sie jeglichen Bereich wahr, der vielleicht auf irgendeine Art noch angespannt ist, und entspannen Sie die Muskeln. Behalten Sie diesen Zustand der völligen Muskelentspannung zwei bis drei Minuten bei.
17. Öffnen sie Ihre Augen, dehnen und strecken Sie sich und fühlen Sie sich erfrischt...und gehen Sie Ihrer normalen Tätigkeit nach.

Diese systematische Vorgehensweise der Muskelentspannung hat sich, obgleich recht einfach, als eine wirksame und nützliche Methode erwiesen. Sie hilft den Tänzern dabei, ihr Bewusstsein hinsichtlich etwaiger Muskelverspannungen zu entwickeln und zu schärfen sowie zu lernen, die Auswirkungen der Anspannung auf die Muskulatur selbst zu steuern. Dieses Trainingsprogramm MUSS regelmässig geübt werden, um die Fertigkeit der (bewussten) Muskelanspannung und Entspannung zu beherrschen.

8.1.2 Autogenes Training

Für westliche Turniertänzer eher ungewohnt aber dennoch ein sehr wirksames Trainingsprogramm ist das Autogene Training (autogen <griech.> ursprünglich, selbsttätig. Med.: eine Methode der Selbstentspannung). Geübt werden sollte mindestens einmal täglich ca. 5 - 10 Minuten.

1. Die Schwereübung

Die Übung erfolgt im Sitzen oder Liegen, mit geschlossenen Augen. Man konzentriert sich auf nichts anderes als ein einziges Körperteil. Zum Beispiel: Man denkt an den rechten Arm und dass dieser ganz schwer wird (Linkshänder beginnen mit dem linken Arm). Innerlich, ohne die Lippen zu bewegen, spricht man sich sechsmal vor: „Mein rechter/linker Arm ist ganz schwer“. Danach zweimal: „Ich bin vollkommen ruhig“. Dann wieder sechsmal: „Mein rechter Arm ist ganz schwer“. Nach anfänglich einer halben Minute Pause wird alles wiederholt. Anschliessend wiederholt man die ganze Prozedur mit dem anderen Arm, den Schultern, dem Nacken, Kopf, Brustkorb, Rücken, Bauch, Gesäss, den Beinen und den Füßen.

Als Anfänger sollte man nicht verzagen, wenn die Übung nicht gleich beim ersten Mal den gewünschten entspannenden Effekt bringt und sich einige Tage Übung gönnen.

Um sich aus dem konzentrierten Zustand zu lösen, bewegt man Arme und Beine ruckartig. Nach einem tiefen Ein- und Ausatmen öffnet man die Augen.

2. Die Wärmeübung

Die Wärmeübung schliesst sich der Schwereübung an. Die Wärmeformel lautet entsprechend: „Mein rechter/linker Arm ist ganz warm“. Sechsmal wiederholen. Es folgt der gleiche Ablauf wie bei der Schwereübung.

Je schneller sich Schwere und Wärme einstellen, desto mehr können die Übungen verkürzt werden. **Wie bei der progressiven Muskelrelaxation sind gut Trainierte in der Lage, den Effekt des Autogenen Trainings in nur wenigen Sekunden zu erreichen - per konditioniertem Reflex. Dies gelingt, wenn man sein Entspannungstraining oft genug mit einem Signalwort wie etwa „ruhig, entspannt, schlafen“ usw. gekoppelt hat. Später genügt eines dieser Signalwörter um die Relaxation/Entspannung herbeizuführen.** Eine ähnliche Übung wurde übrigens mit Erfolg in der Master Class, eine kleine Gruppe von Turniertänzern unter der Leitung von Viktor Berger, angewandt.

8.1.3 Tiefensuggestion mittels Kassette/CD

Auch eine gute und vermutlich die einfachste Übung ist die Tiefensuggestion. Man hört eine Kassette/CD mit mental entspannenden Texten. Die Tiefensuggestion ist als eine unterstützende Mentalübung gedacht und kann Ihnen helfen, eine positive mentale Grundhaltung aufzubauen. Denn schliesslich soll die Hilfestellung durch die Tiefensuggestion kein Dauerzustand sein, sondern Sie dabei unterstützen letztlich „von Innen heraus“ Ihre gewünschten Ziele zu erreichen.

Wenn Sie die entsprechende Kassette vor einem Turnier benutzen, können Sie sich damit enorm stark beruhigen. Diese Entspannungsmethode wurde schon von vielen Tänzern angewandt, unter anderen finden sich dabei auch die mehrfachen 10-Tanz-Schweizermeister Koch/Studer aus Basel.

Die Dramaturgie der Kassetten zielt in der Regel in den ersten Minuten allein auf eine psychoregulative Wirkung (ähnlich wie das Autogene Training oder die „Progressive Muskelrelaxation“ nach Jacobson) und bereitet damit den Boden für eine optimale Akzeptanz der folgenden Konzentrations- und Leistungsstei-

gernden Leitsätze vor. Bei der Anwendung der Kassette sollten Sie darüber hinaus noch folgende Tips beherzigen:

- a) Lassen Sie das Programm zunächst einige Male auf sich wirken, *ohne* dabei in Gedanken zu trainieren. Beobachten Sie Ihre Reaktionen: Bleiben Sie die ganze Zeit wach? Oder nicken Sie zwischendurch mal ein?
- b) Lassen Sie sich von der „Mehrstimmigkeit“ der Suggestion nicht irritieren. Diese einzigartige Mentaltechnik hat sich in zahlreichen Versuchen als äusserst effizient erwiesen. Nehmen Sie den „Chor“ positiver Leitsätze als Selbstverständlichkeit hin, und lassen sie ihn einfach an sich vorbeiziehen - ohne gezielt hinzuhören.
- c) Listen Sie einzelne Trainingsabschnitte auf, und konzentrieren Sie sich in jeder Sitzung auf einen bestimmten Bewegungsablauf. Falls Sie während der Übung einschlafen oder - was wahrscheinlicher ist - in einen Trancezustand sinken, bleibt die entspannende und leistungsfördernde Wirkung der Kassette voll erhalten. Im übrigen ist es nicht unwahrscheinlich, dass Sie Ihr Mentaltraining *auf unbewusster Ebene* durchführen. Eine objektive Kontrolle dieser interessanten Möglichkeit könnte mittels physiologischer Messungen (z.B. Biofeedback) oder Beobachtungen durch eine zweite Person erfolgen.
- d) Kombinieren Sie Ihre mentalen Übungsabschnitte mit entsprechenden aktiven Übungen. Und: Gewöhnen Sie sich daran, auch im Training *unmittelbar vor* entscheidenden Bewegungsabläufen (Balanceteil, Mehrfachdrehung, Pirouette, usw.) das „innere Bild“ dieses Vorgangs möglichst präzise und plastisch ablaufen zu lassen.

So kann es Ihnen nicht zuletzt mit Hilfe der Stereo-Tiefensuggestion durchaus gelingen, Ihre persönliche Bestleistung zur Norm und höhere Ziele greifbar werden zu lassen.

Wie bei allen mentalen Übungen ist der Erfolg auch von Ihrer inneren Einstellung abhängig. Um einen wirklich tranceähnlichen Zustand zu erreichen, sollten sie folgende Regeln möglichst beherzigen:

- a) Wählen Sie diese Übung nur, wenn Sie eine positive Einstellung dazu haben.
- b) Bemühen Sie sich nicht, jedes einzelne Wort bewusst aufzunehmen. Diese Anstrengung wäre contraproduktiv. Hören, ohne richtig hinzuhören - darin liegt bei der Tiefensuggestion die eigentliche Konzentrationsleistung.
- c) Lassen Sie sich einfach fallen. Auch wenn Sie sich die angebotenen Phantasiebilder nicht plastisch vorstellen können oder sogar eigenen Träumen nachgehen, bleibt die suggestive Kraft dieser Methode voll erhalten.

Es kann passieren, dass Sie dabei einschlafen. Dies ist durchaus positiv, wenn es nicht vor einem Turnier ist. Sie sind dann in einen hypnotischen Zustand gesunken, in dem eine optimale Aufnahmebereitschaft für Suggestionen besteht.

8.1.4 Atemkontrolle/Rhythmische Vollatmung

Die Atmung hat einen grossen Einfluss auf Ihren idealen Leistungszustand während dem Turnier oder Training. Es bestehen klare Unterschiede in Ihrem Atmungsverhalten während Sie eine gute Leistung vollbringen im Gegensatz zu einer schlechten Leistung. Sind Sie entspannt und gelassen (positive Einstellung/Leistung), atmen Sie auch ruhig und regelmässig. Sind Sie hingegen angespannt und ängstlich (negative Einstellung/Leistung), atmen Sie kurz, flach, stossartig und unregelmässig. Die Aufrechterhaltung Ihres körperlichen und mentalen Gleichgewichts steht also in direktem Bezug zu Ihrem Atmungsverhalten.

Folgende Übung hilft Ihnen, Ihre Atmung bewusst zu kontrollieren und wenn nötig in Stresssituationen zu steuern:

1. Entspannen Sie sich und beobachten Sie Ihre Atmung.
2. Lassen Sie Ihren Atem behutsam immer tiefer in sich einströmen. Wichtig dabei ist, dass Sie bewusst auch gleich lange ausatmen wie Sie einatmen.
3. Der Atem soll immer gleichmässig und rhythmisch durch die Nase einströmen, in die Lunge und den **Unterbauch** fließen und von dort wieder zurück durch den Mund nach aussen. Dieser Atemvorgang soll nicht zu anstrengend werden. Dennoch sollten Sie die Atmung viel intensiver spüren als Ihre normale, unbewusste Atmung.
4. Über die Qualität der Atmung können Sie nach Belieben selber entscheiden. Sie können sich z.B. vorstellen, beim Einatmen Ruhe, Energie, Gelassenheit, Kraft, usw. aufzunehmen. Beim Ausatmen dann Unruhe, Angst, Aggression, usw. abzugeben.
5. Lenken Sie Ihren Atem in jeden Körperteil. Mittels Vorstellung können Sie insbesondere die Qualität (Ruhe, Energie) in jeden Körperteil lenken, bis der Körper ganz „gefüllt“ ist.

8.1.5 Energie/Vitalkraft

Diese Übung eignet sich für grundsätzlich positiv denkende Menschen. Sie können Energietiefs damit beheben. Es gibt viele Menschen die z. B. Frühjahrsmüdigkeit oder sonstige energiearme Lebensphasen spüren. Um diese Energiemankos zu beheben, könne Sie folgende fernöstliche Theorie zu ihrem Vorteil nutzen.

Laut der Theorie gibt es die alldurchdringende kosmische Lebensenergie oder Vitalkraft „Prana“. Diese Energie kann durch die Luft/Atmung von jedem, der sich ihr bewusst ist, aufgenommen werden.

Machen sie folgende Übung 2-3 Minuten: Sitzen Sie aufrecht und lassen Sie Ihre Atmung immer tiefer werden (Rhythmische Vollatmung). Dabei stellen Sie sich bildhaft vor wie sich „Prana“ in Ihrem Körper ansammelt. Ich zum Beispiel spüre ein belebendes kribbeln, dass sich von den Füßen her bis über den Kopf ausdehnt. Andere beschreiben das Gefühl wie eine kühle Flüssigkeit die sich im Körper ausdehnt. Wichtig ist dabei, eine positive Erwartungshaltung einzunehmen.

8.1.6 Meditation

Viele Spitzensportler haben die Meditation als eine wertvolle psychologische Trainingstechnik befürwortete. Meditation steigert die Fähigkeit sich zu entspannen und zu konzentrieren, und ausserdem stellt sie eine starke Quelle der positiven Energie dar. Die erreichte Harmonie und der Friede, zusätzlich zu der Wiederbelebung der Lebensfreude, schafft jene Art der inneren Voraussetzung, welche die Freisetzung des menschlichen Potentials und Talente zur Folge hat. Gemäss den fernöstlichen Zen-Lehren ist der Geist während der Meditation völlig wach und leuchtend klar. Er befindet sich in einem Zustand totaler Aufmerksamkeit und deutlichem Bewusstsein, verbunden mit einem aufrichtigen Gefühl der Freude. Genauso beschreiben Spitzensportler das Gefühl vom ILZ, während Sie eine aussergewöhnliche Leistung erbringen.

Die Anwendung der Meditation als eine mentale Trainingstechnik im Sport verlangt, dass Sie folgende Gedanken begreifen:

- Meditation stellt eine Form der Konzentrationsübung dar. Es ist eine Art der Umschulung Ihrer Aufmerksamkeit, welche hinführt auf eine Aufmerksamkeitsfitness.
- Derjenige der sich in Meditation übt, ist anfänglich erstaunt festzustellen, wie gelähmt er in seiner Aufmerksamkeit ist.

Ein engagiertes Training setzt Sie in den Stand, sich aus einem Zustand der Kopflösigkeit (gelähmte Aufmerksamkeit) in einen Zustand der Wachheit und geistigen Übereinstimmung (vollständig fokussiert und bewusst, ohne sich über dieses Bewusstsein bzw. diese Befangenheit im klaren zu sein) zu bewegen.

- Die meisten Meditationsmethoden machen sich eine geistige Konzentrationstechnik zunutze.
- Die geistige Verfassung welche durch Meditation erreicht werden soll, wird mit Wachheit beschrieben, nicht mit Trägheit oder Verschlafenheit.
- Neben der Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit unter Kontrolle zu halten, lehren die Meditationstechniken eine tiefe Entspannung.
- Der meditative Zustand ist am besten beschrieben als eine Kombination von hoher positiver Energie (Freude), grosser mentaler Gelassenheit, Wachheit und tiefer physischer Entspannung der Muskulatur.
- Es ist nicht nötig, sich irgendeiner philosophischen oder religiöser Glaubensrichtung zu verschreiben, damit diese Techniken wirken. Denn es ist eine reine Konzentrations- und Entspannungsübung!

Meditationstechniken

Sie sollten Ihre Meditationsübung an einem Ort durchführen, an dem Sie nicht gestört werden können. Um wirklich gute Ergebnisse zu erzielen, sollten sie sich ruhig und in bequemer Haltung hinsetzen. Es ist schwer zu meditieren, wenn Sie müde sind, wählen sie deshalb einen Zeitpunkt, zudem es unwahrscheinlich ist, dass Sie einschlafen. Die erste Übungssitzung sollte 10 - 15 Minuten dauern. Die besten Ergebnisse werden Sie haben, wenn Sie zweimal täglich meditieren.

Atmungsmeditation

Ihr geistiger Fokus ist Ihr Atem. Sagen Sie die Zahlen 1 bis 4 still zu sich selbst, während sie langsam ausatmen. Wenn Sie die Zahl 4 erreichen, dann fangen Sie wieder mit der 1 an. Wandert Ihre Aufmerksamkeit davon - und dies ist am Anfang ganz natürlich -, kehren Sie zurück zu eins und zählen weiter. Die Übung hat Ihre grösste Wirkung bei geschlossenen Augen. Wenn sie die 4 Zahlen beherrschen, können sie stufenweise zu höheren Zahlen fortschreiten.

Objekt-Meditation

Ihr geistiger Fokus ist irgendein Objekt. Schärfen Sie Ihren Geist für einen Gegenstand, den Sie mit grosser Konzentration betrachten. Diese Übung kann mit offenen Augen getan werden, indem sich Ihr Blick auf das Objekt heftet, oder mit geschlossenen Augen, indem Sie sich das Objekt vorstellen. Der Zweck ist, Ihre Konzentration auf den Gegenstand aufrechtzuerhalten, solange Sie meditieren. Sollte ihre Aufmerksamkeit abgleiten, so führen Sie sie wieder zurück zu dem Gegenstand.

Essens- oder Geh-Meditation

Ihr geistiger Fokus richtete sich entweder auf Ihre Tätigkeit des Essens oder die des Gehens. Während einer Essens-Meditation sollten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den Essensvorgang richten, achten sie ausschliesslich auf das Essen. Sollte Ihre Aufmerksamkeit abschweifen, dann kehren Sie mit Ihren Gedanken sanft zu Ihrer momentanen Tätigkeit zurück. Das gleiche gilt für die Geh-Meditation. Ihr volles Bewusstsein sollte auf die Tätigkeit des Gehens gerichtet sein.

Diese Art der Meditation kann für jede normale, alltägliche Aktivität geübt werden. Das Ziel ist, „völlig aufmerksam“ zu werden, vollkommen konzentriert zu sein, wenn Sie etwas tun. Die Fertigkeit, welche Sie aufgrund dieser Art des Übens entwickeln, steht in direktem Zusammenhang mit Ihrem Geschick, Ihre Aufmerksamkeit während eines Turniers unter Kontrolle zu haben.

Meditation erfordert Geduld

Meditation ist eine Technik, welche Sie mit Arbeit und Selbstdisziplin, zu einem besonderen Bewusstseinszustand führt. Sie enthält die unmittelbare Praktik der Elemente des idealen Leistungszustands. Sobald Sie mit Ihren Meditationsversuche beginnen, werden Sie vielleicht erstaunt sein wie undiszipliniert und schwer Ihre Gedanken zu kontrollieren sind. Die Meditation kann sich zu Beginn als eine recht schwierige Technik erweisen und die Erfolge stellen sich nicht gerade schnell ein. Sie werden jedoch entdecken, dass Sie es durch Übung und Disziplin zu eindeutigen und genau umgrenzbaren Resultaten bringen werden. Wenn Sie also glauben, dass Sie es einfach nicht schaffen, dann halten Sie diese schwierige Zeit durch, denn es lohnt sich.

8.1.7 Zentrieren und die dynamische Energie

Der Idealzustand des Menschen ist erreicht, wenn das physisch-psychische Gleichgewicht vorhanden ist. Dieses Gleichgewicht drückt sich aus in Entspanntheit, Gelassenheit und Offenheit. Dieser entscheidende Zustand der Balance und der Harmonie wird mit „Mitte“ oder „Zentrum“ bezeichnet. Der Gedanke der Mitte, gewöhnlich mit dem japanischen Wort „Hara“ bezeichnet, kann für aktive Tänzer sehr hilfreich sein. Dieses Zentriertsein ist vergleichbar mit dem westlichen Verständnis von „Schwerpunkt“ oder „Gleichgewichtspunkt“ eines Menschen. Im östlichen Gedankengut kommt diesem Gleichgewichtspunkt eine wichtige Bedeutung zu. Man denkt dabei nicht nur an einen Punkt mit dem das maximale körperliche Gleichgewicht zu erlangen ist. Vielmehr stellt er eine wesentliches Trainingskonzept dar, durch welches vollkommene Balance, Harmonie und ein Einheit von Geist und Körper realisiert werden kann.

Zentriert zu sein, in seiner Mitte zu ruhen, ist die Grundvoraussetzung dafür, die gesamte Bandbreite Ihrer sportlichen Möglichkeiten und geistigen Fähigkeiten freizusetzen und miteinander in Einklang zu bringen. Dieser Punkt befindet sich ungefähr 5 cm unterhalb des Nabels und sollte zu einem bewussten Bezugspunkt entwickelt werden. Sind Sie nun angespannt, ängstlich, unsicher, unbeweglich und emotional, so ist dies das Gegenteil vom Zentriertsein. Zentriert zu sein bewirkt Gleichgewicht und Stabilität, innere Sicherheit und Bereitschaft, entspannte Geschmeidigkeit, höchste Bewusstheit, völlige Konzentration sowie Klarheit der Wahrnehmung.

Zentrierungsübung

Ziehen Sie sich kurz zurück an einen stillen Ort und entspannen Sie sich. Atmen Sie bewusst 3 mal tief ein (rhythmische Vollatmung) und aus. Konzentrieren Sie sich nun auf das Zentrum (Hara) und atmen Sie weiterhin tief durch. Sollten Sie das Zentrum nicht spüren, legen Sie Ihre Hand auf den genannten Punkt unter Ihrem Bauchnabel. Durch die volle positive Konzentration auf das Zentrum spüren Sie allmählich wie sich die negativen Gefühle zurückziehen und sich in Ihnen eine Entspannung und Gelassenheit ausbreitet. Somit erlangen Sie wieder Ihr Gleichgewicht und sind zentriert, um Ihre tänzerischen Möglichkeiten voll auszuschöpfen.

Die dynamische Energie

Den asiatischen Kampfsportarten zufolge ist eine wichtige Konsequenz des Zentrierens, dass hierdurch eine neue Quelle der dynamischen Energie verfügbar wird. Diese konzentrierte Energie, von den Japanern „Ki“ genannt, stellt eine gewaltige Kraft zur Verwirklichung des menschlichen Potentials dar. Die Energie Ki ermöglicht uneingeschränkte Realisierung der menschlichen Kräfte und Potentiale. Diese Energie ist in allen Menschen vorhanden, doch bei den meisten nicht integriert da nicht benutzt. Ist man zentriert, dann wird diese Energie im Brennpunkt „Hara“ vereinigt und zu einer dynamischen positiven Kraft gebündelt. Ki ist also abhängig, eine Folge vom Zentriertsein

8.2 Die Mobilisation

Um sich auf Touren zu bringen können Sie auch wieder mit dem gleichen Verfahren nämlich über den Körper, Mental (Wahrnehmung) und die Umwelt arbeiten.

	Körper	Mental	Umfeld
aktivieren	• hüpfen und springen Sie an Ort • nehmen Sie ein kalte Dusche im voraus, wenn möglich • tanzen Sie sich mehr ein, ist auch alleine, ohne Partner möglich	• seien Sie sich Ihres Zieles bewusst • führen Sie ein positives, aggressives inneres Selbstgespräch • „turnen“ Sie sich mit positiven Leitsätzen an	• bewegen Sie sich inmitten der Leute • setzen Sie sich selbst unter Zeitdruck

8.3 Der ideale Leistungszustand

Aufgrund der Auswertungen mehrerer hundert Berichte von aktiven Athleten durch Dr. James E. Loehr (Dr. in Sportpsychologie, Direktor eines Hochleistungstrainingsinstituts in den USA und ehemaliger Spitzensportler) traten 12 unterschiedliche Gefühlszustände zutage, welche die ideale innere Verfassung für eine optimale Leistung widerspiegeln. Auf den Tanzsport übernommen sind das die folgenden Gefühlszustände:

1. Wenn Sie sich entspannt und locker fühlen
2. Wenn Sie ein Gefühl der Ruhe und Friedens in sich wahrnehmen
3. Wenn Sie keine Unruhe oder Nervosität verspüren
4. Wenn Sie voller Energie sind
5. Wenn Sie sich optimistisch und positiv fühlen
6. Wenn Sie ein echtes Gefühl von Spass und Freude an Ihrem Tanzen empfinden
7. Wenn sich Ihr Tanzen mühelos anfühlt
8. Wenn Sie das Gefühl haben, als käme alles wie von selbst und automatisch in Ihrem Tanzen
9. Wenn Sie sich geistig hellwach fühlen
10. Wenn Sie das Gefühl haben, mental völlig konzentriert und eingestimmt zu sein
11. Wenn Sie sich höchst selbstsicher fühlen
12. Wenn Sie die Kontrolle über sich haben

8.4 Wie Sie Ihren eigenen idealen Leistungszustand erkennen können

Sie sollten zuerst Ihren eigenen ILZ erkennen können. Die folgenden 6 Punkte helfen Ihnen dabei:

1. Schildern Sie schriftlich und in so vielen Einzelheiten wie möglich, in welcher seelischen Verfassung Sie waren, als sich Ihre sportliche Leistung als „Ihre grossartigste Stunde“ erwies.

Erinnern Sie sich an eine Zeit in Ihrer tänzerischen Laufbahn, als Sie wirklich in Höchstform waren. Wählen Sie das Erlebnis aus, das noch ganz frisch ist und das Sie am deutlichsten in Ihrem Gedächtnis haben. Lehnen Sie sich in einem Stuhl bequem zurück, schliessen Sie Ihre Augen und rekonstruieren Sie das ganze Erlebnis in Ihrer Phantasie so klar wie möglich. Visualisieren Sie alle Begleitumstände in allen Einzelheiten. Sehen Sie das Parkett oder den Trainingssaal, die Zuschauer, die Wertungsrichter, die Mitkonkurrenten.

Sobald Sie sich in Ihrer Vorstellung von der Situation ein wirklich lebendiges Bild geschaffen haben, richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, welcher Art Ihre innere Erfahrung in diesem Moment war. Was geschah in Ihrem Inneren und wie haben Sie sich innerlich gefühlt?

Wenn Sie sich mit Ihrer ganzen Vorstellungskraft intensiv und ausschliesslich auf ein vorangegangenes Erlebnis konzentrieren, kann dies häufig die gleichen Gefühle und Reaktionen auslösen, welche in der eigentlichen Situation eingetreten waren.

Geben Sie sich selbst mindestens fünf bis zehn Minuten, um das Erlebnis wieder zu erschaffen. Sobald Sie sich viele der gleichen Gefühle und Reaktionen ins Gedächtnis zurückgerufen haben, die Sie in der ursprünglichen Situation hatten, öffnen Sie langsam Ihre Augen und schreiben es auf.

Wenn es keine „Sternstunde“ gibt, die sich deutlich von anderen Ereignissen abhebt, dann rekonstruieren Sie ein Erlebnis, das eine Ihrer besseren Leistungen war. Betreiben Sie mehrere Sportarten und haben Sie Schwierigkeiten, sich eine Situation in einer Disziplin vorzustellen, dann wählen Sie ein gutes Erlebnis aus einer anderen Sportart aus.

Können Sie sich an überhaupt keinen aussergewöhnlich guten Tag Ihres Sportlerlebens erinnern - und das passiert -, dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein Erlebnis, wo Sie in Höchstform waren (Sternstunde) und zwar ausserhalb des Sports. Die Elemente des idealen Leistungszustandes treffen auf die Leistung jeglicher Aktivität zu, ganz gleich ob innerhalb oder ausserhalb des Sportschauplatzes.

2. Schildern Sie schriftlich und in so vielen Einzelheiten wie möglich, in welcher seelischen Verfassung Sie waren, als sich Ihre sportliche Leistung als Ihre „schlechteste Stunde“ erwies.

Gewöhnlich ist es leicht, sich an diese Situation klar zu erinnern. So unangenehm es auch sein mag, lassen Sie es zu, dass das ganze Erlebnis nochmals Wirklichkeit wird. Geben Sie sich ausreichend Zeit, um Ihre Gefühle in Bewegung zu setzen. Sobald dies geschehen ist, öffnen Sie langsam Ihre Augen und schreiben auf, wie Ihr Gemütszustand während der Ausführung

war. Seien Sie so präzise und ausführlich wie möglich.

3. Füllen Sie die folgende erläuternde Übersicht bezüglich Ihrer GROSSARTIGSTEN und Ihrer SCHLECHTESTEN STUNDE aus. Umkreisen Sie die Ziffer, die dem inneren Zustand am besten entspricht, den Sie zu jenem Zeitpunkt innerlich gefühlt haben.

Wenn Sie zum Beispiel beim ersten Punkt die Zahl 1 einkreisen, dann würden Sie damit angeben, dass Sie sich sehr entspannt gefühlt haben; die Zahl 3 hiesse: mässig entspannt; und die Zahl 5 würde bedeuten, dass Ihre Muskeln sehr angespannt gewesen sind.

Markieren Sie stets nur eine Zahl pro Punkt. Versuchen Sie, Ihre beste Bewertung darüber abzugeben, wie Sie sich zu jener Zeit gefühlt haben.

Für Ihre grossartigste Stunde

1. Muskeln entspannt	1 2 3 4 5	Muskeln angespannt
2. Gelassen und ruhig	1 2 3 4 5	Übererregt
3. Geringes Angstempfinden	1 2 3 4 5	Hohes Angstempfinden
4. Hohe Energie	1 2 3 4 5	Geringe Energie
5. Positiv	1 2 3 4 5	Negativ
6. Äusserst angenehm	1 2 3 4 5	Unangenehm
7. Ohne Anstrengung	1 2 3 4 5	Grosse Anstrengung
8. Automatisch	1 2 3 4 5	Bewusst
9. Selbstsicher	1 2 3 4 5	Unsicher
10. Hellwach	1 2 3 4 5	Teilnahmslos
11. Kontrolliert	1 2 3 4 5	Unkontrolliert
12. Konzentriert	1 2 3 4 5	Unkonzentriert

Für Ihre schlechteste Stunde

1. Muskeln entspannt	1 2 3 4 5	Muskeln angespannt
2. Gelassen und ruhig	1 2 3 4 5	Übererregt
3. Geringes Angstempfinden	1 2 3 4 5	Hohes Angstempfinden
4. Hohe Energie	1 2 3 4 5	Geringe Energie
5. Positiv	1 2 3 4 5	Negativ
6. Äusserst angenehm	1 2 3 4 5	Unangenehm
7. Ohne Anstrengung	1 2 3 4 5	Grosse Anstrengung
8. Automatisch	1 2 3 4 5	Bewusst
9. Selbstsicher	1 2 3 4 5	Unsicher
10. Hellwach	1 2 3 4 5	Teilnahmslos
11. Kontrolliert	1 2 3 4 5	Unkontrolliert
12. Konzentriert	1 2 3 4 5	Unkonzentriert

Nachdem Sie die ersten drei Schritte beendet haben, lesen Sie Ihre Notizen noch einmal sorgfältig durch. Vergleichen Sie die Unterschiede in Ihnen, wenn Sie gut tanzen und wenn Sie schlecht tanzen. Erkennen Sie selbstkritisch, wie verschieden und charakteristisch die zwei Gefühlszustände sind. Indem Sie sich nun auf Ihre innere Welt des Erlebens und Empfindens während des Wettkampfs einstellen, fangen Sie langsam an zu

begreifen, wie Veränderungen in Ihrem Gefühlszustand das Niveau Ihrer Leistung auf direkte Weise beeinflussen.

4. Füllen Sie jedesmal, wenn Sie in Ihrer Disziplin antreten oder Ihre Sportart trainieren, eine ILZ-Checkliste aus, ähnlich der folgenden. Verfahren Sie so für die nächsten zwei Monate.

ILZ-Checkliste			
Name: _____		Datum: _____ Zeit: _____	
1. Muskeln entspannt	1 2 3 4 5	Muskeln angespannt	
2. Gelassen und ruhig	1 2 3 4 5	Übererregt	
3. Geringes Angstempfinden	1 2 3 4 5	Hohes Angstempfinden	
4. Hohe Energie	1 2 3 4 5	Geringe Energie	
5. Positiv	1 2 3 4 5	Negativ	
6. Äusserst angenehm	1 2 3 4 5	Unangenehm	
7. Ohne Anstrengung	1 2 3 4 5	Grosse Anstrengung	
8. Automatisch	1 2 3 4 5	Vorsätzlich	
9. Selbstsicher	1 2 3 4 5	Unsicher	
10. Hellwach	1 2 3 4 5	Teilnahmslos	
11. Kontrolliert	1 2 3 4 5	Unkontrolliert	
12. Konzentriert	1 2 3 4 5	Unkonzentriert	
13. Gut getanzt	1 2 3 4 5	Schlecht getanzt	
14. Positive Energie	1 2 3 4 5	Negative Energie	
Anmerkungen:			

Füllen Sie die Tabelle während 2 Monaten nach jedem Training und Wettkampf so schnell als möglich aus.

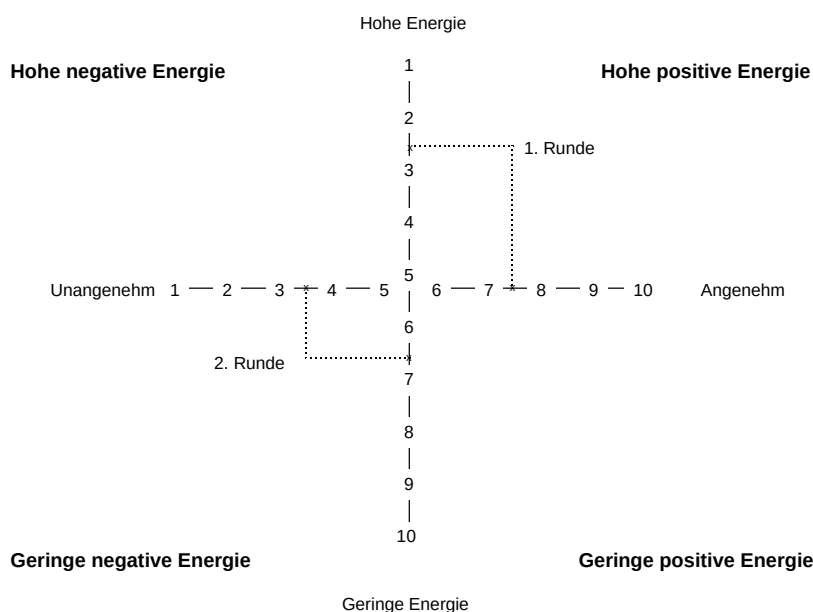
Zweifellos wird sich Ihre seelische Verfassung während der sportlichen Begegnung von Zeit zu Zeit ändern. Die Vorrunde, der Halbfinal oder der Final können ganz verschieden sein im Vergleich zu anderen Zeitabschnitten des Turniers. In solchen Fällen ist es hilfreich, mehr als eine Checkliste auszufüllen. Dies ermöglicht es Ihnen, eine genauere Aufzeichnung von den Veränderungen Ihres Gefühlszustandes zu machen und diese Kurve mit den simultanen Veränderungen Ihrer Leistung zu vergleichen. Falls klare Veränderungen eingetreten sind, vergleichen Sie die verschiedenen Wettkampfperioden/Trainingsperioden. Wenn Sie nur eine Liste ausfüllen, dann betrachten Sie die Angaben als Mittelwert hinsichtlich dessen, wie Sie sich während der gesamten Turnier- und Trainingszeit gefühlt haben. Denken Sie daran, dass Sie Ihre bestmögliche Bewertung abgeben - eine präzise Beurteilung Ihres momentanen Gefühlszustandes dürfte wohl kaum möglich sein.

Kontrollieren Sie für einen weiteren Monat Ihre Trainings- und Wettkampfleistung. Es ist von Vorteil für Sie, die Karte sehr

sorgfältig auszufüllen. Wenn es auch nur eine Frage weniger Sekunden ist, so rate ich dennoch, sich ein paar Minuten Zeit dafür zu nehmen und sich jeden Punkt zu überlegen. Dieser besonders wichtige Schritt wird den ganzen Lernprozess beschleunigen.

5. Während der nächsten drei Wochen wird sich Ihre Bewusstheit über Ihren positiven und Ihren negativen Energiefluss während des Wettkampfs und des Trainings wesentlich vergrößern.

Legen Sie sich für jede Turnier- oder Trainingsperiode ein Schaubild an, das die vier Energiefelder wiedergibt (s. folgende Abbildung). Stufen Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 selbst ein und zwar in den Bereich hohe bis geringe Energie und angenehme bis unangenehme Energie. Vielleicht wollen Sie jeden Abschnitt der sportlichen Begegnung anders kennzeichnen (z.B. die erste Runde gegen die zweite Runde eines Turniers), falls von einem Abschnitt zum nächsten bedeutende Veränderungen stattgefunden haben. Haben Sie an beiden Mitellinien eine Markierung angebracht, so verlängern Sie die Linien, bis sie sich kreuzen; damit bezeichnen Sie die Art der Energie und deren Intensität.



6. Während der nächsten drei Wochen wird sich Ihre Bewusstheit darüber, welcher Art Ihr innerer Gefühlszustand während des Wettkampfs und des Trainings ist, wesentlich vergrößern.

Praktisch werden Sie zu einem Beobachter Ihrer selbst. Die wohl wichtigste Beobachtung dabei ist, eine Beziehung herzustellen zwischen dem, wie Sie sich *innerlich* fühlen, und dem, wie Sie sich nach *aussen* darstellen bzw. welcher Art Ihre Leistung ist. Jedesmal, wenn Sie sich im Wettbewerb messen oder trainieren, geben Sie sich ganz bewusst und vorsätzlich die Mühe zu begreifen, in welcher Weise Ihr Leistungsniveau an

die Veränderung Ihrer innerer Gefühlszustände gekoppelt ist. Hierzu einige Beispiele:

„Im Augenblick tanze ich nicht sehr gut. Ich frage mich, was falsch läuft. Lass mich mal prüfen, wie ich mich fühle. Ich denke, ich bin frustriert und auch ein bisschen verärgert. Während ich darüber nachdenke, bin ich einigermaßen ruhig, aber ich habe absolut keinen Spass. Und ausserdem habe ich im Moment auch nicht gerade das Gefühl, als steckte ich voller Energie.“

„Im Augenblick tanze ich wirklich sehr gut. Lass mich mal sehen, wie ich mich innerlich fühle. Also, ich habe wirklich Spass und spüre überhaupt keinen Druck. Tatsächlich fühle ich mich sehr gelassen und locker. Dennoch ist da eine echte Spannung - ich fühle mich wirklich konzentriert und ich bin ganz bei der Sache. Es ist, als stünde ich innerlich unter Strom.“

„Im Moment ist mir eigentlich alles egal. Dieses Training langweilt mich völlig. Ewig die gleiche Übung - sie widert mich an und ich bin ihrer wirklich überdrüssig. Wenn es so etwas wie Null Energie gibt - das bin ich. Was ich da heute bringe, ist ganz schön nachlässig - immer wieder mach ich dumme Fehler. Obwohl ich weiss, dass der Trainer/Tanzpartner in diesem Augenblick sauer ist, scheint es mir wirklich nichts auszumachen. Das einzige, was ich will, ist, dass ich die ganze Sache für heute hinter mich bringe.“

„Im Augenblick bin ich aufs äusserste gereizt. Ich kann spüren, dass meine Muskeln etwas verkrampft sind, besonders in meinen Schultern. Alles überschlägt sich in mir. Ich kann nicht klar denken - ich bin definitiv nicht sehr ruhig in diesem Moment. Bislang habe ich noch keine wirklich schlimmen Fehler gemacht, aber sicherlich tanze ich auch nicht sehr gut.“

„Diese weiss Gott unbefriedigende Wertung hat mich ganz schön durcheinandergebracht. Ich habe noch immer das Gefühl, als könnte ich jemandem eine verpassen. In mir hat sich eine ganze Menge negativer Energie angestaut, und irgendwie kriege ich sie einfach nicht los. Es fällt mir schwer, mich auf das zu konzentrieren, was ich eigentlich tun soll. Ich kann es förmlich sehen, wie mich die Wut fertigmacht.“

8.5 Wie Sie die komplette Kontrolle über Ihren ILZ erhalten

Haben Sie den ILZ erreicht, gilt es, ihn zu halten mittels mentalen Fertigkeiten, die Sie sich aneignen müssen. Der grösste Gegner sind Sie sich selbst. Lassen Sie sich durch nichts, auch nicht durch nicht ganz optimale Wertungen im ersten Tanz oder durch ein anderes Tanzpaar, aus Ihrer Ruhe (ILZ) bringen. Werden Sie dennoch durch etwas abgelenkt, sei es von aussen oder durch mangelndes Selbstvertrauen von innen, nehmen Sie

die positive Gedankenkontrolle, um wieder auf den richtigen Weg zu kommen.

Sie werden möglicherweise feststellen, dass Sie im Training den ILZ aufrecht erhalten können, aber am Turnier gelingt Ihnen das nicht immer. Der Grund ist natürlich der vorhandene Leistungsdruck am Turnier. Sie haben sich selber unter Stress gesetzt. Druck und Stress reisst Sie aus dem ILZ.

Um ein mental starker und widerstandsfähiger Tänzer zu werden, ist es wirklich von elementarer Bedeutung, nach EMOTIONALER KONTROLLE zu streben.

Das folgende systematische Vorgehen ist insofern wertvoll, als es die Kontrollmöglichkeit über den eigenen Idealzustand beschleunigt. Diese Methode erleichtert das Erlernen einer sehr speziellen Art der emotionalen Kontrolle:

Entspannen Sie sich, werden Sie innerlich ganz ruhig, und üben Sie, die folgenden positiven Gemütsbewegungen (Gefühlszustände) auszulösen:

- *Das Gefühl von Freude oder Spass.*
- *Ein positives und optimistisches Gefühl.*
- *Das Gefühl von hohem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.*
- *Das Gefühl von fester Entschlossenheit.*
- *Das Gefühl von Entspanntheit und Lockerheit (Muskeln).*
- *Erleben Sie gleichzeitig innere Gelassenheit, Selbstvertrauen und eine hohe positive Energie (Freude).*

Bei diesem ersten Schritt sollten Sie ungefähr zwei Minuten auf jeden Gefühlszustand verwenden. Stehen Ihnen für die Übung lediglich ein paar wenige Minuten zur Verfügung, dann wählen Sie nur zwei Gefühle aus und konzentrieren sich voll darauf - vielleicht „Freude“ für zwei Minuten und dann „Selbstvertrauen“, ebenfalls zwei Minuten lang. Wenn es die Zeit erlaubt, dann machen Sie weiter und gehen alle sechs Punkte durch.

Den grössten Erfolg werden Sie anfangs haben, wenn Sie Ihre Augen schliessen bei dem Versuch, die Gefühle in Gang zu setzen. Und denken Sie daran: Sie steuern die Gefühle, indem Sie steuern, was Sie denken und sich vorstellen.

Bestimmte Gedanken und Bilder führen ganz automatisch zu Empfindungen wie Freude, Spass, Vertrauen etc. Sie müssen herausfinden, was solche geistigen Auslöser für Sie sind. Ziehen Sie, wenn möglich, tanzsportbezogene Gedanken und Bilder heran, um diese Gefühle auszulösen. Gelingt dies jedoch mit Tanzen nicht, dann setzen Sie Themen ausserhalb des tänzerischen Bereichs ein.

Der Zweck dieses Übens und Wiederholens von Gefühlen der Gelassenheit, Lockerheit, des Selbstvertrauens und der Energie ist es, Ihre Fähigkeit zu steigern, eben diese Gefühle während eines Wettkampfs zu erzeugen. Es ist wie mit den körperlichen Fähigkeiten: Je mehr Sie trainieren, um so besser werden Sie. Letzten Endes ist es Ihr Ziel, in der Lage zu sein, einen Gefühlszustand auszulösen, der alle diese Elemente gleichzeitig enthält.

9 Die Vorstellungsregulation (Mentales Training/ Visualisation)

Vorstellungen können bildhaft, verbal (Selbstgespräch), akustisch oder kinästhetisch (auf die Bewegungsempfindung bezogen) sein. Zur Verdeutlichung nehmen wir die Motorik von Kindern.

Beispiel:

Viele ahmen den Gang und andere Bewegungen von Eltern und Geschwistern täuschend ähnlich nach. Kinder hören können Ähnliches. Oft übernehmen die Kleinen, natürlich ohne es bewusst zu wollen, den Sprachklang der Großen und besitzen später fast die gleiche Stimme wie die Eltern. Eine Fähigkeit, die für Erwachsene zur Kunst gerät

Umgekehrt können Gerüche, Farben und Geräusche gewisse Erinnerungen, Gefühle oder Bilder hervorrufen. Läuft es bei den Kindern im oben genannten Beispiel eher Unbewusst ab, so können wir als erwachsene Tänzer diese Erfahrungen bewusst umsetzen und in unser Training einfließen lassen.

9.1 Mentales Training MT (Visualisation)

Wie in Kap. 4 erläutert kommt hier jetzt die Doppelbelegung des Begriffs Mentales Training. Mentales Training ist also auch das Vorstellen in Gedanken wie Sie z.B. einen Fan im Rumba tanzen. Je genauer Sie sich die Bewegung vorstellen können desto schneller und automatischer können Sie die Bewegung praktisch ausführen. Dies beruht auf der Tatsache des sogenannte **Carpenter-Effekts** der wissenschaftlich hinreichend nachgewiesen ist. **Systematisch durchgeführtes Vorstellungstraining aktiviert die gleichen nervalen und muskulären Prozesse wie beim physischen Training.** Mentales Training kann das praktische Training für eine gewisse Zeit zu 100 % ersetzen. Zusammen mit dem physischen Training ist es dem reinen physischen Training weit überlegen.

Mentales Training eignet sich in den folgenden Einsatzgebieten:

- Zur schnelleren Erlernung von neuen Figuren, Programmen und Tänzen

- Zum schnelleren Umlernen von Bewegungsabläufen
- Um Ängste abzubauen (Akrobatik Rock`n`Roll)
- Als zusätzliche Steigerung (Ergänzungstraining)
- Um Trainingsfreie Zeiten oder Verletzungspausen zu überbrücken

9.1.1 Das mentale Training wird in 3 Methoden aufgeteilt:

Das Subvokale Training

Mittels Selbstgespräch (in Gedanken) wird der Bewegungsablauf dokumentiert.

Das Verdeckte Wahrnehmungs Training

Bei dieser Methode ist man in der Beobachterrolle, man sieht sich oder jemanden den Bewegungsablauf ausführen in Gedanken. Als ob Sie ein Video anschauen würden.

Das Ideomotorische Taining

Bei dieser Methode spüren Sie wie Sie die Bewegung in Gedanken selber ausführen. Dabei sollten Sie möglichst viele Details spüren wie Gewichtsverlagerung, Shaps usw.

In der Regel beginnt man zum einsteigen mit dem Subvokalen Training und geht dann über das verdeckte Wahrnehmungstraining um schliesslich zum wirkungsvollsten Ideomotorischen Training zu gelangen.

Die vier wichtigsten Punkte für das Mentale Training sind:

Entspannung

Eine Mentale Tainingssitzung beginnen Sie mit einer Entspannungsübung (Siehe Kap. 8). Achtung es kann sein dass Sie sich im stehen besser fühlen, da Sie ja auch nicht sitzend tanzen.

Eigenerfahrung

Sie müssen vom Bewegungsablauf bereits schon praktische Eigenerfahrung haben um in auch gedanklich auf dem richtigen Level vollziehen zu können.

Realistische Zielsetzung

Bleiben Sie realistisch versuchen Sie nicht als Tanzanfänger z.B. eine zehnfache Pirouette in Gedanken zu vollziehen wenn Sie praktisch schon eine einfache Drehung nicht stehen können.

Emotionen steuern

Als letztes sollten Sie möglichst viele Emotionen mit dem Bewegungsablauf verbinden. Spüren Sie die Bewegung, hören Sie die richtige Musik, hören Sie das Publikum in Gedanken usw.

9.1.2 Der Aufbau einer Mentalen Trainingssitzung

Der 4-stufen Plan von H. Eberspächer

1. Schreiben Sie für sich den korrekten detaillierten Ablauf der Bewegung auf.
2. Lernen Sie den Ablauf auswendig um ihn subvokal/mental zu nutzen. Führen Sie in Gedanken den Bewegungsablauf nach Ihrem Selbstgespräch aus.
3. Strukturieren Sie den Bewegungsablauf auf dem Papier in Knotenpunkte. Alle massgebende Punkte des Bewegungsablaufes werden zu Knotenpunkte.
4. Die Knotenpunkte werden nun symbolisiert und rhythmisiert. Symbolisieren Sie die Knotenpunkte mit Wortlauten z.B. lö (lösen), dre (drehen), wiiieg (Wiegenschritt), rü (zurückdrehen). Die Rhythmisierung kann in den Symbolworten durch aushalten des (wiiiieg) zum Ausdruck gebracht werden.

Der grosse Vorteil dieses Aufbau ist, dass man leicht Korrekturen einbringen kann auf jeder Stufe. Diese Visualisation sollte in Echtzeit geübt werden wenn Sie unterstützend gebraucht wird. Bei Korrekturen ist es hilfreich sich den Bewegungsablauf langsam vorzustellen.

Geübte Mentaltrainingspraktiker könne Ihre ganzen Programme mit allen Details im Kopf durchdenken.

9.2 Das Flow-Erlebnis

Das Flow-Erlebnis ist das höchst Ziel vom Mentalen Training sowie auch von allen anderen sportpsychologischen Trainingsmethoden. Es ist ein Zustand der höchsten Konzentration gepaart mit einer grosser inneren Gelassenheit. Dies wird auch passive Konzentration genannt. Es läuft alles wie automatisch, der Geist ist entspannt und „eins mit dem Ziel“.

Während einem Flow gelingt Ihnen alles. Es ist wie wenn Sie für eine gewisse Zeit ein höheres Bewusstsein ohne jegliche Selbstzweifel erlangen würden. Ein Flow-Erlebnis können Sie auch durch reine Meditation erreichen.

9.3 Training während Verletzungspausen

Um die Form während Verletzungspausen nicht ganz zu verlieren, kann das Training durch 100% Mentales Training/Visualisation ersetzt werden.

Hierzu zwei Beispiele:

Der legendäre französische Skifahrer Jean-Claude Killy, dreimaliger Goldmedaillengewinner von Grenoble 1968, nutzte seine Überzeugung an die Gesetzmässigkeiten zwischen Kopf und Körper einmal während einer langen Verletzungspause. Killy lag im Krankenhaus und stellte sich intensiv vor, wie er die Abfahrtspiste herunterraste. Während seiner Visualisationsübung liess er seine Herz-Pulsfrequenz messen. Die vegetativen Reaktionen des Franzosen schlugen aus wie beim richtigen Rennen. Obwohl der Athlet bewegungsunfähig im Krankbett lag, schien sein Körper die Piste hinab zu rasen.

Auch der Top Turner Wolfgang Thüne aus der Ex-DDR benutzte diese Methode. Er sprach den Übungsteil am Reck auf Band und spielte sich die Aufnahme im Krankbett liegend immer wieder ab. Dabei visualisierte er die Übung. Auf diese Weise gelang ihm, nach einer Gelenkoperation den Trainingsrückstand in der Hälfte der sonst üblichen Zeit wettzumachen.

Dies funktioniert dank des Carpenter-Effekts. Mittlerweile ist das Mentale Training/Visualisation in der Rehabilitation weit verbreitet.

10 Zielsetzung und Analyse

Setzen Sie sich realistische Ziele. Wenn Sie unrealistische Ziele setzen werden Sie sehr bald die Freude am Turniertanzen verlieren, weil Sie diese nicht erreichen. Die Motivation ist der Hauptantrieb im Wettkampfsport und wird direkt von einer unrealistischen Zielsetzung beeinflusst. Wenn die Ziele realistisch gesetzt werden kann auch eine angemessene, genaue Analyse folgen.

Sie sollten jede Leistung ob positiv oder negativ begründen, Analyse um die Motivation aufrecht zu erhalten.

10.1 Die Zielsetzung

Fast in jedem Lebensbereich setzt man sich Ziele, revidiert Ziele und umgeht Ziele. Voraussetzung für eine realistische Zielsetzung im Tanzsport sind an folgende Bedingungen geknüpft:

- die eigenen Fähigkeiten
- finanzielle Mittel
- Alter
- die Berufsbildung/Berufsausübung

Unterscheiden Sie zwischen Wünschen und Wille.

Beim Wunsch hat man auch ein Ziel aber man ist nicht bereit dafür genügend aktiv zu werden. Man wartet auf deren Erfüllung von aussen. Der Wille setzt hingegen von Anfang an Aktivität frei, Sie sind initiativ suchen den bestmögliche Weg zum Ziel und arbeiten Schritt für Schritt darauf hin.

Setzen Sie sich kurz-, mittel-, und langfristige Ziele. Es sollte ein Schritt für Schritt Planung vorliegen am Besten in Form eines Trainingplanes. Die Planung kann von einer einzelnen Trainingseinheit, über den Wochen-, Monats-, Saison-, und Jahresplan bis hin zum Mehrjahresplan reichen.

Wichtig: Mit der Schritt für Schritt Planung haben Sie tägliche kleine Erfolge durch das Erreichen der Trainingseinheitsziele.

10.2 Die Analyse

Die Analyse ist die Beschreibung eines Ist-Zustandes und wie es dazu kam. Mit der Analyse können wir entscheiden ob eine Handlung eine gewisse Wirksamkeit (Ziel) erreicht hat.

Man unterscheidet zwischen objektiver -und subjektiver Analyse.

Die subjektive Analyse sollte vom Trainer nur in Ausnahmefällen angewandt werden um einen Tänzer der in einer schlechten Phase ist aufzubauen. Der Trainer versucht dann alle möglichen Umwelt Faktoren in die Analyse zu packen und lässt die persönlichen Faktoren ausser acht.

Die objektive Analyse

Die richtige Methode ist die objektive Analyse die einem klaren Situationsbeschrieb gleich kommt. Natürlich kann ein objektive Analyse manchmal hart sein, wenn z.B. keine Umwelt Faktoren sondern die eigene Handlung der Ausschlag zum Misserfolg geführt haben.

Das Ziel einer objektiven Analyse ist entsprechende Massnahmen im Training oder und im Trainingsplan zu ergreifen um die Leistung zu verbessern oder zu stabilisieren.

Der Tänzer soll unbedingt lernen, selber objektive Analysen von sich zu erstellen. Mit Hilfe des Prognosetraining (siehe Kap. 6) kann dies gut geübt werden.

11 Der andere Weg des Mentalen Trainings über die physische Ebene

Manchen Tänzern oder Tanzsporttrainern mögen die beschriebenen Methoden in den vorangehenden Kapiteln zu tiefgreifend sein. Sie können auch über die physische Ebene mentale Kontrolle erreichen.

Wie ein Tänzer äusserlich erscheint, ist häufig ein genaues Abbild dessen, wie er sich innerlich fühlt.

Wir gehen anders und halten unseren Kopf und die Schultern anders, wenn wir eine gute Leistung zeigen im Vergleich zu einer schlechten Leistung. Auch die Ausstrahlung unserer Intensität, Entschlossenheit, unseres Selbstbewusstseins und unserer Gelassenheit nimmt ein völlig anderes Erscheinungsbild an.

Ein Tänzer sollte wissen, wie er aussieht, wenn er gut ist. Auch sollte er ein klares Bild darüber haben, wie er aussieht, wenn er nicht so gut tanzt.

Herausragende Tänzer verfügen im allgemeinen über eine sehr starke physische Präsenz. Sie strahlen körperlich Selbstvertrauen, Kraft, Ruhe und Energie aus.

Vielen Tänzern fehlt es an einer starken und positiven physischen Ausstrahlung. Selbst wenn sie gut sind, können sie ein Gefühl vermitteln, das sich umschreiben liesse mit geringer Intensität, Gleichgültigkeit, Desinteresse, ablehnender Haltung, Unsicherheit oder generellem Fehlen der inneren Kraft.

Wettkampfmässige Stärke kann man ganz wesentlich steigern, indem man die eigene physische Präsenz erhöht und verstärkt.

Wieso ist physische Präsenz so wichtig? Die Antwort liegt in der Erkenntnis, wie stark der Zusammenhang ist zwischen unserem Geist und unserem Körper. Es ist unmöglich, das eine zu beeinflussen, ohne auch auf das andere einzuwirken. Finden Änderungen in unserem physischen Körper statt, dann werden wir auch entsprechende psychologische Veränderungen feststellen können.

Beispiel:

Frauen die durch eine Diät Ihr Körpergewicht reduzieren, sind danach meist auch psychisch gestärkt. Es scheint als hätten Sie plötzlich ein grösseres Selbstvertrauen erhalten.

Normalerweise zeigen Sie ein schwaches Wettkampf Image wenn Sie „nicht gut drauf“ sind, sich aus irgendeinem Grund nicht gut fühlen.

Ein weiterer Grund, weshalb wir unsere negativen Emotionen nach aussen hin zeigen ist, um jeden um uns herum - einschliesslich der Gegner - wissen zu lassen, dass wir in Wirklichkeit viel besser sind, als wir mit unserem Tanzen zu erkennen geben. Wir wollen sie damit wissen lassen, dass wir nicht in Form sind und viel mehr können. „Wenn ich es nicht zeige, dass ich aufgeregt bin, dann würden sie glauben, dass ich immer so tanze“.

Eine solche Taktik vermag vielleicht das eigene Ego oder den Stolz zu retten, aber letztlich wird sie Sie langsam zugrunde richten. In Wirklichkeit überzeugen Sie nur selten jemanden, auch nicht Ihren Gegner, und Sie enden als Gefangener Ihrer eigenen negativen Gefühlsverfassung. Sie werden sich weiterhin genauso fühlen, wie Sie sich geben - jämmerlich, aufgeregt, negativ. Die Auswirkungen auf Ihre Leistung bei solchen Empfindungen sind klar. Und noch etwas: **Verhält sich ein Tänzer negativ, dann steigert er damit häufig das Selbstvertrauen seiner Gegner.**

Ihr äusseres Verhalten ist also eine sichere Anzeige wie Sie sich innerlich fühlen

11.1 Wie sie über die physische Ebene mentale Kontrolle erreichen können

Aufmerksamkeit

Wenn Sie visuell konzentriert sind , d.h. wenn sich Ihr Blick mit aller Aufmerksamkeit auf etwas richtet, dann ist die Wahrscheinlichkeit grösser auch geistig und emotional konzentriert zu sein.

Rituale

Je mehr sie zu Ritualen neigen, desto besser. Rituale während eines Turniers dienen dazu, die Konzentration zu vertiefen, Muskelentspannung zu fördern und Ihnen dabei zu helfen, natürlicher und ungezwungener auch in Drucksituationen zu werden. Halten Sie dabei aber ein vernünftiges Mass und gewöhnen Sie sich keine Rituale an, die Sie nicht überall ausführen können.

Optimaler Rhythmus/Tempo

Alle grossen Toptänzer haben gelernt, ihr optimales Gewinn-tempo während des ganzen Turniers beizubehalten. Sie sind im stande, für Ihre eigene Tagesbestleistung den optimalen Rhythmus anzusetzen und beizubehalten ungeachtet des Turnierverlaufs. Dies gilt vorallem auch zwischen den Runden, halten Sie sich an den geübten Ablauf, lassen Sie sich nicht hängen oder werden Sie nicht übermütig/unaufmerksam.

Atmung

Kontrollieren Sie Ihre Atmung. Sie wissen: Schneller, unregelmässiger Atem heisst innerlich aufgeregt (Angst, Zorn). Wenn Sie Ihren Atem kontrollieren können, so haben Sie auch Ihre Emotionen im Griff.

Physische Intensität

Zeigen Sie ein starkes Leistungsvermögen nach aussen. Es wird Sie selbst auch innerlich motivieren und hilft ihnen zusätzlich einen stärkeren Ausdruck zu zeigen. Wenn Sie das Gefühl haben keine physische Intensität zu zeigen, so täuschen Sie es vor. Oft ist das dann der Auslöser.

Vermitteln Sie Entspantheit und Gelassenheit

Arbeiten Sie daran, in Drucksituationen nach aussen entspannter und gelassener zu wirken, auch wenn Sie es innerlich noch nicht sind. Wenn es Ihnen gelingt die Anderen um Sie herum glauben zu machen, dass Sie ruhig und gelassen sind, dann sind Sie auf dem besten Wege, es auch zu sein da das Äussere ja auch das Innenleben beeinflusst.

Vermitteln Sie das Bild eines überzeugten Tänzers

Wenn sich alles gegen Sie richtete, Sie sich schwach fühlen ohne Selbstvertrauen so „Täuschen Sie“! Vermitteln sie das Image eines Champions. Lernen Sie Ihre Haltung und die Gangart zu kontrollieren, vorallem zwischen den Runden, Sie sollen Selbstsicherheit dadurch ausstrahlen.

11.2 Bei Widrigkeiten so tun „als ob“

Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, wenn sich die Welt des Tanzsports gegen Sie gerichtet hat, wenn Sie Ihre Selbstsicherheit verloren haben und Sie eine ablehnende Haltung verspüren, dann kämpfen Sie gegen diese Empfindungen an, indem Sie überprüfen, wie Sie nach aussen wirken. Werfen Sie Ihre Schultern zurück, beschleunigen Sie Ihren Gang und erzeugen Sie dieses Selbstbewusstsein physisch. Wenn Sie dieses Selbstbewusstsein nicht spüren, dann tun Sie so, „als ob“ Sie es spüren. Dieser physische Akt des „als ob“ löst oft positive Veränderungen in Ihrer geistigen Verfassung aus. Sie können sich selbst täuschen, sich stark, des Erfolgs gewiss und positiv fühlen!

Das Gegenteil ist genauso wahr: Wenn Sie in sich ein ablehnendes Gefühl haben, nicht im Einklang mit sich sind und entsprechend Ihrem inneren Zustand handeln, dann werden Sie diese hindernden Gefühle in sich einschliessen. Denken Sie daran, dass Sie nicht immer kontrollieren können, wie Sie sich fühlen, aber Sie können stets Herr Ihrer physischen Präsenz sein.

Arbeiten Sie intensiv daran, die physische Präsenz eines Top-tänzers zu entwickeln und aufrecht zu erhalten - ganz gleich wie Sie sich fühlen!

12 Mentales Training im Schweizer Tanzsport heute

Die wohl am weitverbreitetsten Methoden überhaupt im Tanzsport sind das Observative Training und das Verbale Training.

Das Observative Training beinhaltet die planmässig wiederholte gezielte Beobachtung eines Bewegungsablaufes anderer Personen. (J. Weineck, Optimales Training)

Das Observative Training wird vorwiegend angewandt um neue Bewegungsabläufe, Figuren zu erlernen und diese zu verbessern.

Das Verbale Training ist eine planmässig wiederholte gezielte verbale Kommunikation über den Bewegungsablauf der zu lernenden sensomotorischen Fertigkeit. (J. Weineck, Optimales Training)

Das Verbale Training ist dem Mentalen Training (Bewegungsvorstellung) sehr verwandt. Siehe auch in Optimalem Training S. 634 von J. Weineck. Die Funktion des Observativen -und des Verbalen Training ist auf den Carpenter Effekt (siehe Kap. Vorstellungsregulation) zurückzuführen.

In der Praxis wird aber meist eine Mischform des Observativen -und des verbalen Trainings angewandt.

Jeder von uns hat also schon, vermutlich unbewusst, diese Form von Mentalem Training praktiziert. Die meisten Trainer arbeiten in den Privatlektionen wenn Sie eine Figur vermitteln oder korrigieren so.

Doch diese beiden Trainingsmethoden sind ja nur der Anfang des Mentalen Trainings.

12.1 Eine Umfrage „Benutzen Sie Mentales Training“

Durch eine Umfrage vor allem in den Tanzsport Hochburgen Zürich (ATZ) und Baden (RWB) versuchte ich den Einsatz von Mentaltraining zu untersuchen und dokumentieren. Diese Umfrage ist sicherlich nicht repräsentativ, zeigt aber dennoch die allgemeine Tendenz auf. Sie ist auch nicht nur regional gültig, da im ATZ Paare aus Basel, Bern und Biel im Powertraining anzutreffen sind.

Das Observative -und Verbale Training wurde bei der Umfrage ausser acht gelassen, da hauptsächlich die Trainer damit arbeiten.

Folgende Fragen wurden an rund 40 Tänzer vorwiegend aus den Klassen B-S gestellt:

1. Machst Du in irgendeiner Form Mentales Training, um Dein tanzen zu unterstützen?
2. Welche Methode hast Du verwendet?
 - Gedankenkontrolle
 - Entspannungsübungen
 - Visualisation
 - Fokussieren (Konzentration bündeln)
 - Suggestion
 - Zentrieren

Aus der Umfrage ging hervor, dass nur wenige Paare, bewusst und regelmässig mit mentalen Übungen Ihr Training unterstützen. Die Spitzenpaare gehören aber dazu.

Anbei in absteigender Reihenfolge die Auswertung der verschiedenen Methoden.

1. Am meisten wurden Entspannungsübungen, oft unbewusst benutzt. Nur einzelne A und S Tänzer benutzen bewusst Autogenes Training oder andere Entspannungstechniken. Bewusstes Dehnen und Entspannen der Körpermuskulatur, also eine physische Übung die auch auf die Psyche beruhigend wirkt, wurde am häufigsten verwendet.
2. An zweiter Stelle stand das Fokussieren. Fokussieren heisst seine ganze Konzentration auf einen Punkt bündeln. Auf Aktionen wie zum Beispiel Hüfte oder Arme tanzen, Arme tragen oder über dem Standbein stehen usw. Häufig wurden hier aber mehrere Aktionen gleichzeitig genannt, was die Qualität des Fokussieren stark vermindert.
3. An dritter Stelle steht die Antwort: Kein Mentaltraining gemacht bisher.
4. Das positive Denken wurde mehr unbewusst angewandt, vor allem vor einem Turnier um eine gute Stimmung zu erzeugen.
5. Die Visualisation wurde von einzelnen A und S Tänzern praktiziert.
6. Autosuggestion wurde selten angewandt, obwohl es eine der einfachsten Methoden ist.

7. Das Zentrieren und die dynamische Energie haben mir auch einzelne Tänzer angegeben wobei es natürlich auch unbewusst war.

Es sind also Ansätze vorhanden, an den die Trainer und die Tänzer das Mentaltraining selber anpacken bzw. beginnen können.

Oft hörte ich von den Tänzern, dass Sie zuwenig Zeit dafür hätten. Dazu möchte ich nur eine Aussage von Boris Becker zitieren: „Über Sieg oder Niederlage entscheidet zu 90 % der Kopf.“ Natürlich muss jeder selber entscheiden ob er den heute üblichen Weg im Schweizer Tanzsport der 10 % ohne Mentaltraining oder den Weg der 90 % Chance mit Mentaltraining gehen will.

Verwundert hat mich auch die Aussage eines S-Klasse Tänzers, „Sie hätten nie mentales Training benötigt, denn Sie hätten Ihr Ziel auch so erreicht“.

Das ist richtig, aber vielleicht hätten Sie Ihr Ziel mit Mentalem Training in der halben Zeit erreicht!

Ebenso häufig hörte ich von den Tänzern, dass sie nicht wüssten wie Sie es anpacken sollten. Sie hätten gerne konkrete Anweisungen und Unterstützung von den Trainer.

Hier sollten unbedingt die Trainer aktiv werden, sich weiterbilden. Mag sein das es früher kein Mentaltraining gebraucht hat. Heute benötigen und wollen die Tanzpaare psychologische Unterstützung. Diese Unterstützung kann Ihnen mentales Training bieten.

13 Mentales Training mit Jugendpaaren

Es wichtig schon Jugendpaare an die Methoden des Mentalen Trainings heranzuführen. Beginnen Sie als Trainer aber nicht mit dem Mentalen Training in Form des Vorstellungstraining. Denn damit wären sie überfordert.

Beginnen Sie mit einer leichteren Methode zum Beispiel mit der Aktivationsregulation und der Aufmerksamkeitsregulation.

13.1 Aus der Aktivationsregulation sind je nach Alter folgende Übungen geeignet:

Zur Entspannung

- Die Progressive Muskelrelaxation (ev. abgekürzt) Kap. 8.1.1
- Die Vollatmung Kap.8.1.4

Zur Mobilisation Kap. 8.2

- Über den Körper
- Über das Umfeld

13.2 In Bezug auf die Aufmerksamkeitssteuerung ist folgende Übung geeignet:

- Konzentrationsübung (gezielt ein Kriterium verbessern) siehe Kapitel 7

13.3 Möglich als Einstieg ist auch das Training über die physische Ebene

Im Kapitel 11 finden Sie genügend Ansatzpunkt die ohne weiteres auch für Jugendliche geeignet sind.

Wenn Dr. James E. Loehr mit einer Gruppe von Jugendlichen arbeitet, dann bittet er die Gruppe häufig, sich untereinander dabei Hilfestellungen zu geben, was erforderlich ist, sein Wettkampfimage zu verbessern. Solch ein „Input“ von Gleichrangigen erweist sich häufig als speziell nützlich und aufschlussreich. Dabei ist es sehr wichtig sicherzustellen, dass das Feedback stets positiv und konstruktiv ist.

Wichtig: Ziel ist aber die Jugendlichen daran zu gewöhnen mit Ihrem Innenleben den Gedanken und Gefühlen zu arbeiten. Darum sollten Sie möglichst rasch den direkten Weg über die kognitiven Fertigkeiten erlernen.

14 Wichtige Faktoren die in engem Zusammenhang mit dem Mentalen Training stehen

14.1 Der tiefere Sinn von Erfolg

Was heisst Erfolg? Erfolg bedeutet, dass etwas „erfolgt“, nicht mehr und nicht weniger. Was erfolgt, beruht auf dem Gesetz von Ursache und Wirkung.

Für viele ist Verlieren gleichbedeutend mit Misserfolg und Gewinnen gleichbedeutend mit Erfolg. Welch eine tragische Fehleinschätzung! Die Auswirkungen auf die Leistung sind verheerend.

In einer Welt, in der Sieger alles bedeuten und Verlierer nichts, ist es leicht, den falschen Schluss zu ziehen und auch falsche Zusammenhänge herzustellen. Richtig ist eine Paarung von Erfolg mit Anstrengung, Vollkommenheit und Vorwärtsentwicklung, nicht mit dem Gewinnen des äusseren Wettkampfes. Ein stetiger Erfolg ist der Schlüssel zur Motivation. Es ist keine Sache von einmal alle sechs Wochen; er muss konstant sein. Und grosse Erfolge verwirklichen sich nicht über Nacht; sie sind die natürliche Folge der Anhäufung von Hunderten kleiner Erfolge.

Wieso bleibt dann jeder dabei? Was ist der Lohn? Die Antwort lautet in einem Wort HERAUSFORDERUNG! Es ist, als habe man einen Traum davon, was man tun könnte oder werden könnte, und dann bewegt man sich Tag für Tag Zentimeter für Zentimeter vorwärts, um diesen Traum zu realisieren. Jeder Schritt wird zu einem wichtigen Erfolg. Die Herausforderung, die eigenen Grenzen zu erforschen und auszudehnen, entfacht das Feuer, und der Treibstoff in Gestalt des Erfolgs hält es am Brennen. Nähme man den Treibstoff weg, würde das Feuer langsam verlöschen.

14.1.1 Erfolgsangst

Ein bekanntes Phänomen in der gesamten Sportwelt ist die Erfolgsangst. Auch in der Tanzsportwelt ist dieses vorhanden. Einer der Hintergründe von dieser Erfolgsangst hat mit unserem Konkurrenzdenken zu tun. Wenn wir eine gute Leistung erbringen, gibt es immer einen anderen, der dazu nicht fähig war und nun unter unserem Erfolg leidet, sich minderwertig fühlt oder

neidisch ist. Wenn wir gut sind, werden wir gleichzeitig auch abgelehnt und zwar von denjenigen, die den Erfolg der anderen nicht verkraften können. Dieses Gefühl der Ablehnung führt dazu, dass wir lieber auf unser Erfolgsgefühl verzichten und unseren Erfolg nicht in vollen Zügen geniessen. Wenn man eher mittelmässig ist, gehört man dazu. Bewegt man sich auf einen Pol zu, den nicht mehr jeder erreicht, wird man zugleich einsamer. Aufgrund der Zugehörigkeitsbedürfnisse bleiben viele Tänzer mittelmässig und stellen ständig ihr Licht unter den Scheffel. Die Erfolgsangst behält uns bequem in der Mittelmässigkeit wo die Meisten sind zurück und verhindert jeden Erfolg.

Wir wollen also nicht abgelehnt werden. Dies deutet darauf hin, dass wir zuwenig Selbstvertrauen haben.

Erhöhen Sie Ihr Selbstbewusstsein mittels der Selbstgesprächsregulation (Kap. 5) und machen Sie sich bewusst, dass es ein Wettkampf ist mit Gewinnern und Verlierern.

Wenn Sie sich die Situation des Erfolgs/Gewinnes nicht in Gedanken vorstellen können, dann liegt eine Blockade vor.

14.1.2 Erfolgsblockaden

Blockaden sitzen im Unterbewusstsein. Sie sind durch negative Lernprozesse entstanden meist in der selben Situation die damals eben negativ verlief und der Tänzer darüber immer wieder nachdenken musste im Sinne „Wie konnte ich nur“ usw. **Je mehr wir uns über eine schlechten Leistung aufregen desto grösser ist die Gefahr eine Blockade zu errichten!**

Nach W. Railo, Besser sein wen`s zählt, hat unser Unterbewusstsein eine **untere und obere Leistungsgrenze** angenommen.

Erweitern Sie in Gedanken Ihre Leistungsgrenzen, erlauben Sie sich noch eine schlechter Leistung unter dem unteren Leistungsniveau zu bringen. Da das Unterbewusstsein oft spiegelbildliche mit den beiden Leistungsgrenzen funktioniert, kann es meist auch automatisch eine besser Leistung über Ihrer oberen Leistungsgrenze akzeptieren.

Diesen Prozess können Sie durch positive Selbstgespräche/Gedanken (Kap. 5) herbeiführen und unterstützen. Formulieren Sie positive Leitsätze:

- Ich erlaube mir ganz schlecht zu tanzen
- Ich fühle mich frei auch nur die erste Runde zu tanzen

Mit diesen beiden Leitsätzen öffnen Sie Ihre untere Leistungsgrenze. Um nun die obere Leistungsgrenze zu beeinflussen benutzen Sie die folgenden Leitsätze.

- Ich erlaube mir ausgezeichnet zu tanzen
- Ich akzeptiere der Beste zu sein und fühle mich entspannt
- Es macht Spass eine super Leistung zu vollbringen

Mit dieser Methode können Sie Gefühls- und Gedankenblockaden allmählich auflösen.

14.2 Die Selbstmotivation

Sollten Sie Motivationsschwierigkeiten haben, dann haben Sie wahrscheinlich auch Leistungsprobleme. Motivation ist die Energie, die alles in Bewegung bringt. Selbstmotivation stellt eine wichtige und starke Quelle positiver Energie dar, fehlt sie, dann lässt auch die Leistungsfähigkeit nach. Wichtige Komponenten wie Weiterentwicklung, Wandel und Höchstleistung erfordern Energie und Anstrengung. Ihre Bereitwilligkeit, Frustration, Opfer, Druck, Furcht und harte Arbeit auf sich zu nehmen, steht in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrem motivationellen Zustand.

Wenn Ihre Wünsche und Sehnsüchte auf Dauer zerstört worden sind und Sie keinen Beweggrund mehr finden können, der Sinn für Sie macht, dann sind Sie als aktiver Tänzer am Ende. Das ist auch der Grund, weshalb man von den Trainern wie den Tänzern so viele Diskussionen über die Bedeutung der Motivation und Wünsche hört. Dies ist der kritischste Faktor, was die Leistungsfähigkeit angeht. Ohne diesen inneren Antrieb ist es wertlos, hart zu arbeiten, um seine unzulänglichen Einstellungen zu ändern, seine Konzentration oder das Selbstvertrauen zu verbessern oder seine körperlichen Fähigkeiten zu vervollkommen.

Wieso verlieren Tänzer ihre Motivation? Was veranlasst Tänzer, dass sie ausgelaugt sind oder ihr Interesse verlieren? Im wesentlichen geschieht dies, weil das Tanzen ihre grundlegenden psychologischen Bedürfnisse nicht mehr erfüllt oder nicht mehr zu erfüllen verspricht: ihre Bedürfnisse nach Anerkennung, Bestätigung, Selbstwert oder Erfolg.

Tatsächlich kann genau das Gegenteil geschehen: Tanzt man wettkampfmässig, so können diese Grundbedürfnisse in einem solchen Masse unterdrückt oder bedroht werden, dass das Risiko viel grösser wird als der Lohn. Übersteigen die potentiellen Verluste die potentiellen Siege, dann begreift der Tänzer allmählich, dass das Ganze keinen Sinn mehr macht. „Wieso so

hart arbeiten, sich all den Unannehmlichkeiten aussetzen, meinen Kopf hinhalten und dann noch haushoch verlieren?“

Jung oder alt, Anfänger oder Toptänzer - wir sind alle potentielle Opfer dieser Falle. Für die jungen, sich noch entwickelnden Talente ist Druck die Kraft, die es zu neutralisieren gilt - Druck zu gewinnen, Druck seitens der Eltern, Druck von innen.

Für den Tanzveteran im vorgerückten Alter ist das Ausbleiben seiner Weiterentwicklung oder ein spürbarer Leistungsabfall hinderlich für die Motivation.

Beim Profitänzer nagen nicht genügend Gewinne und zuviel körperliche Schinderei an der Motivation.

Und was es noch schlimmer macht: Ein Mangel an Motivation ist auch höchst ansteckend. Wenn Sie mit Menschen zu tun haben, die von der Motivationskrankheit befallen sind, dann seien Sie nicht erstaunt, wenn Sie sich selbst Schaden zufügen.

14.2.1 Zuwenig Selbstmotivation? Hier das Gegenmittel

Was tun wir, um ein hohes Mass an Selbstmotivation aufrechtzuerhalten, und was können wir tun, sie zurückzuerlangen, wenn wir sie verloren haben? Die Antwort ist alles andere als überraschend - ERFOLG. **Erfolg ist ein universelles Gegenmittel.**

An dieser Stelle jedoch ein Wort der Warnung: Gemeint ist nicht der Erfolg mit den Augen eines anderen. Erfolg bildet nur dann entscheidende Kraft, wenn er vom Tänzer selbst als solcher verstanden oder empfunden wird. Solange Sie sich selbst als erfolgreich betrachten, ja sich immer mehr diesem für Sie bedeutungsvollen Ziel nähern, bleiben Sie motiviert.

Ihr Ziel ist es dann, eine Dosis des regelmässigen Erfolgs zu programmieren, mittels einer realistischen Zielsetzung (Kap. 10). Wenn das Verhältnis von Erfolgserlebnissen und Misserfolgserlebnissen einen bestimmten Punkt erreicht, wird ein erneutes Interesse in Ihnen erwachen. Der Risikofaktor, die Anzeichen für Ihr Wohlergehen und das Gewinnpotential haben sich geändert. Sie fangen wieder an, mehr Spass am Tanzsport zu finden.

14.3 Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen

Die Gefühle und Vorstellungen darüber, was Sie können und was nicht, bestimmen sehr stark das Ergebnis (siehe Kap. Kompetenzerwartung). Mangelndes Selbstvertrauen ist auf ein mangelndes Selbstbewusstsein zurückzuführen. Ich behaupte, dass die meisten Tanzsportler mehr oder weniger darunter leiden. Durch den Tanzsport können wir nun ein erhöhtes Körperbewusstsein erlangen, welches sich sehr positiv und direkt auf unser Selbstbewusstsein auswirkt. Werden Sie sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst (siehe Kap. 15). Bewerten Sie beide Pole gleich stark. Sie können selber an Ihren Schwächen arbeiten, wenn Sie sie erkennen..

Rezepte für gesundes Selbstbewusstsein, die gibt es nicht. Ratschläge können nur Richtlinien sein. Zu verschieden sind die Entwicklungen durch Einflüsse des Elternhauses, der Freunde und Bekannten, von Schule, Berufsausbildung und anderen prägenden Lebenssituationen. Auf dieses Thema weiter einzugehen würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Interessierte sollten sich entsprechende Fachliteratur anschaffen. Empfehlenswert ist das Buch „Training des Selbstbewusstsein“ von Gottfried Aigner, Englisch Verlag.

15 Wo sind Ihre mentalen Schwächen und wo ist Ihr Ansatzpunkt für das Mentale Training

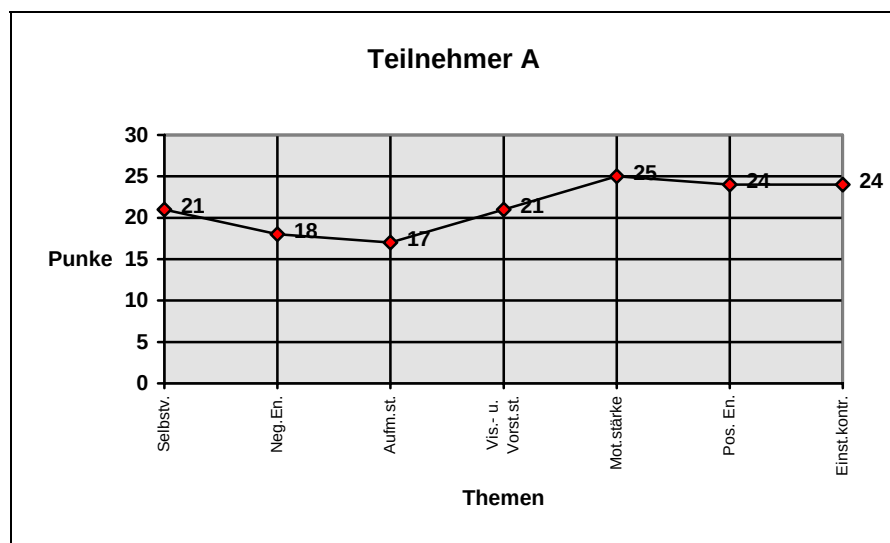
Wenn Sie wissen wo Ihre mentalen Schwächen sind dann finden Sie anhand des Inhaltsverzeichnisses das passende Kapitel dazu.

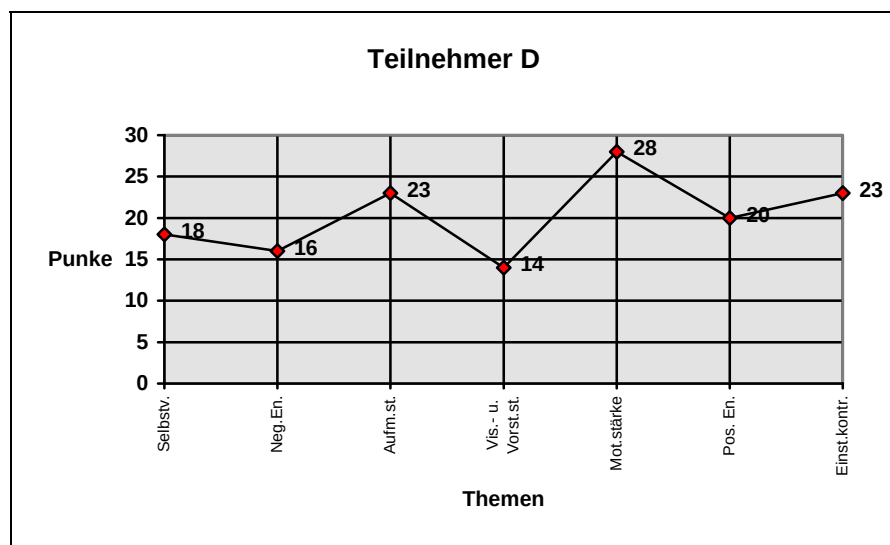
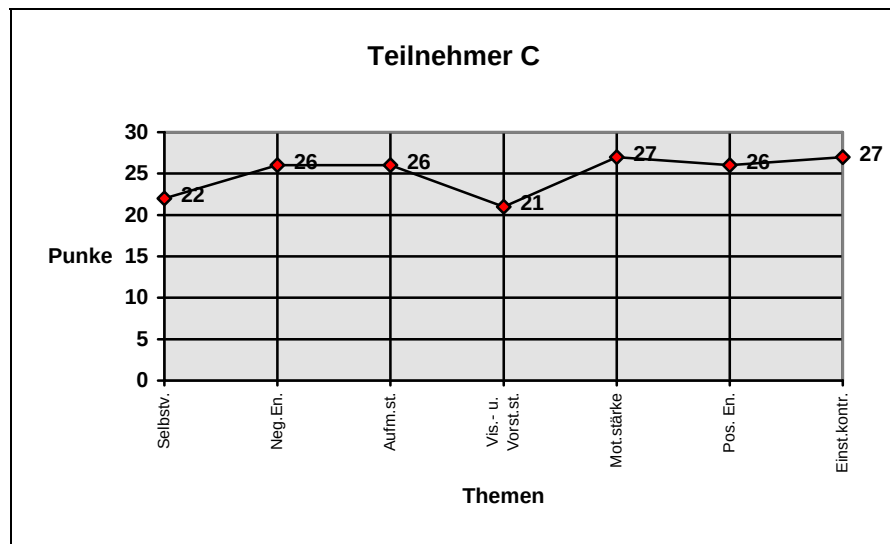
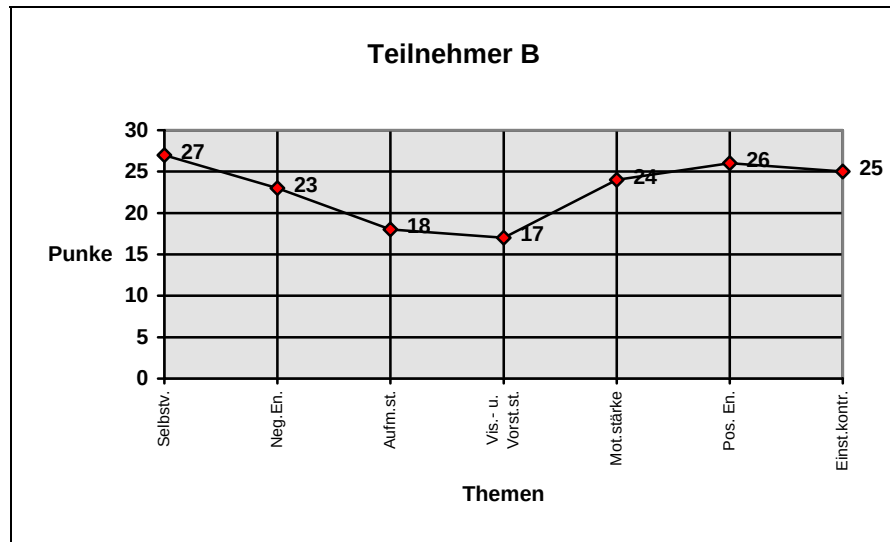
Wenn Sie sich Ihren mentalen Schwächen nicht sicher sind, können Sie mit dem psychologischen Leistungszustandstest von Dr. J. E. Loehr diese herausfinden. Sie können damit tendenziell auch Ihr Mentale Leistungsfähigkeit von Zeit zu Zeit überprüfen.

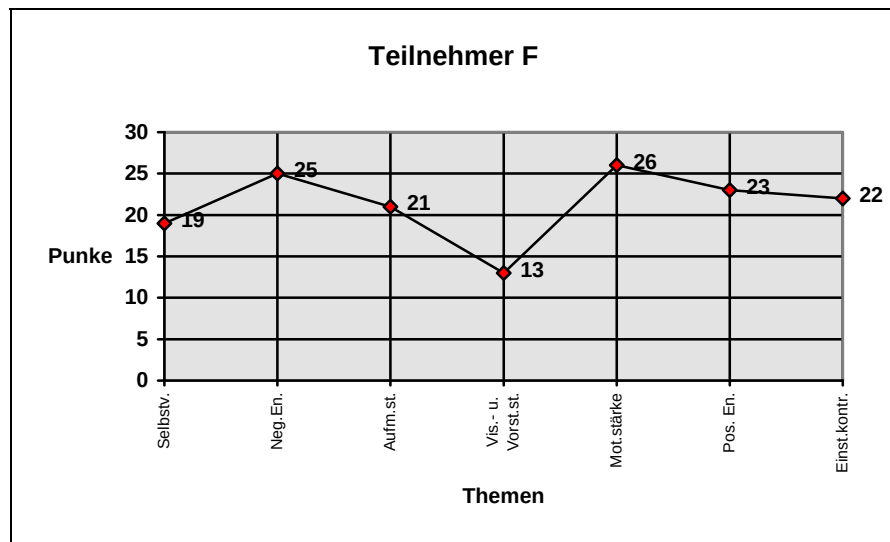
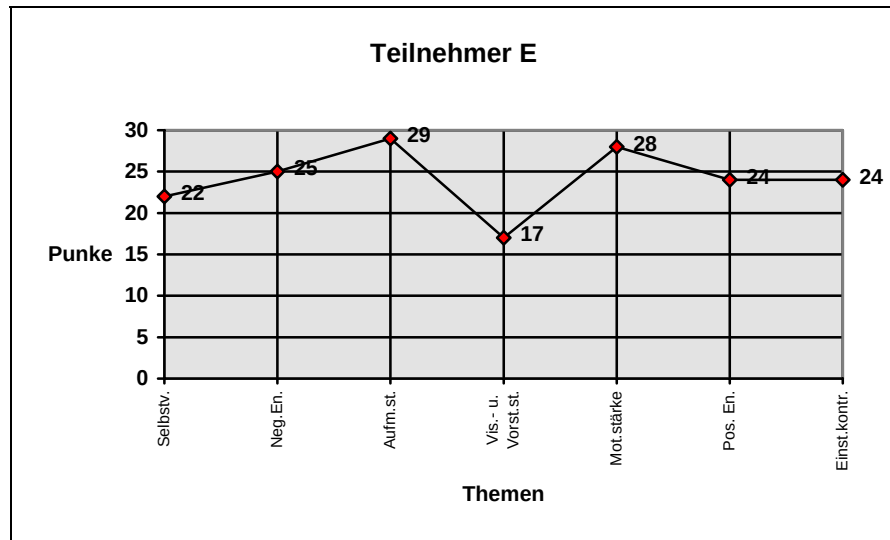
Drei aktive Turniertanzpaare haben diesen Test ausprobiert und für gut befunden. Die Diagramme sprechen für sich selbst.

Teilnehmer: A,m + B,w
C,m + D,w
E,m + F,w

Startklasse: A-St
S-La
D-La







Um den Test möglichst aussagekräftig zu machen, sollten Sie den untenstehenden Anweisungen genau folgen.

15.1 Der psychologische Leistungstest

Um Ihnen dabei zu helfen, Ihr Verständnis für die Dimension der mentalen Stärke zu schärfen und zwar, wie diese in Beziehung stehen zu Ihrem Profil der Stärken und Schwächen, wurden folgende sieben gesonderten Bereiche untersucht. Obwohl die Bandbreiten der mentalen Fertigkeiten viel weitreichender sein könnte, haben sich die sieben im folgenden aufgeführten Bereiche durchweg als die wichtigsten und elementarsten erwiesen.

Selbstvertrauen

Der Grad Ihres Selbstvertrauens liefert die beste Vorhersage für den Wettkampferfolg. Die Gefühle und Vorstellungen, welche Sie darüber haben, was Sie können und was nicht, bestimmt sehr stark, das Ergebnis. Selbstvertrauen oder Selbstsicherheit ist ein Gefühl und das Wissen, dass sagt, dass Sie es können, dass Sie eine gute Leistung erbringen und erfolgreich sein können. **Der Schlüssel zum Selbstvertrauen und Glauben an sich selbst liegt im Erkennen des Erfolgs.** Wenn Sie ihr Selbstvertrauen verloren haben, wird Ihre Leistung, ungeachtet Ihres physischen Talents und Könnens, dramatisch beeinträchtigt werden.

Negative Energie

Um im Turnier Erfolg zu haben, ist es unbedingt erforderlich, negative Emotionen wie Furcht, Ärger, Frustration, Neid, Unmut, Zorn und Gereiztheit unter Kontrolle zu haben. Gelassen, entspannt und fokussiert zu bleiben, diese Eigenschaften stehen in direkter Beziehung zu Ihrer Fähigkeit, negative Energie auf einem Minimum zu halten. Die Kontrolle der negativen Energie ist mit der Befähigung verknüpft, schwierige Situationen eher als eine Herausforderung zu begreifen denn als bedrohliche oder entmutigende Probleme. Schürt man seine Leistungen mit negativen Emotionen so erzeugt dies bezeichnenderweise Inkonsistenz, übermässige Muskelanspannung und schlechte Konzentration. Dies trifft besonders zu beim Tanzen wo es auf feinmotorische Geschicklichkeit ankommt.

Aufmerksamkeitssteuerung

Die Fähigkeit, eine permanente Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe aufrechtzuerhalten, ist für eine gute Leistung von solch zentraler Bedeutung, dass dies gar nicht genügend betont werden kann. Es ist die Fähigkeit, sich auf das einzustellen, was wichtig ist, und auszublenden was unwichtig ist. Das Ziel ist eine auf einen Punkt zulaufende Konzentration und zwar so vollständig, dass das eigene Ich im Hinblick des Fokussierens total aufgegeben wird. Je mehr der Tänzer eintauchen kann in die relevanten Aspekte eines Turniers, um so tiefer ist die Konzentration und um so grösser ist die Aufgabe des eigenen Ich.

Visualisierungs und Vorstellungssteuerung

Um im Tanzen eine Spitzenleistung zu erbringen, ist es notwendig, dass ein Tänzer von einer rationalen, logische und überlegten Denkweise umschaltete auf eine eher spontane, ungebundene und instinktive Denkweise. Visualisieren und Vorstellungstraining, vor wie während des Turniers/Trainings, tragen dazu bei, diesen Wechsel zu erleichtern. Das Visualisieren

ist eine der mächtigsten mentalen Trainingsstrategien, die bislang entdeckt wurde, um vorgestellte Wünsche in physische Leistung umzusetzen. Der Schlüssel liegt in der Tatsache, dass das zentrale Nervensystem unfähig ist, zwischen einer tief eingewurzelten Visualisierung und einem tatsächlichen, physischen Ereignis zu unterscheiden.

Motivationsstärke

Ein hohes Mass der Selbstmotivation aufrechtzuerhalten ist eine grosse Kunst. Sich bedeutungsvolle Ziele zu setzen, eine gleichbleibende Nahrung des täglichen Erfolgs zu programmieren und mit einem Misserfolg richtig umzugehen, all das sind entscheidende Komponenten der Motivation. Die Bereitschaft sich unbeirrt an Trainingspläne zu halten und Schmerzen, Unannehmlichkeiten und Selbstaufopferung zu erdulden - Elemente die alle mit einer persönlichen Vorwärtsentwicklung in Zusammenhang stehen -, ist eng an die Selbstmotivation eines Tänzers geknüpft. Von den sieben Punkten nimmt die Selbstmotivation den bedeutendsten Platz ein.

Positive Energie

Wie alle anderen Punkte ist auch diese Fähigkeit, den Fluss positiver Energie aufrecht zu erhalten und zu steuern erlernbar. Im wesentlichen ist es die Eigenschaft, seine Energie aus solchen Quellen wie Spass, Freude, Zielstrebigkeit, Bestimmtheit und Teamgeist zu gewinnen. Positive Energie macht Höchstleistungen möglich. Es ist die Energiequelle, die den Tänzer ermächtigt, eine hohe innere Aktivierung zu erreichen, während zur gleichen Zeit Gelassenheit, geringe Muskelanspannung sowie Konzentration erlebt werden. Positive Energie steht in enger Beziehung zu Faktoren der Motivation und Einstellungsentwicklung.

Einstellungskontrolle

Die Kontrolle der persönlichen Einstellung spiegelt schlicht die Denkgewohnheiten eines Menschen wider. Die richtige Einstellung führt zu emotionaler Kontrolle, innerem Gleichgewicht und einem positiven Energiefluss. **Toptänzer sind disziplinierte Denker.**

Um Ihnen zu helfen, eine klarere Vorstellung hinsichtlich Ihrer mentalen Stärken und Schwächen - bezogen auf die sieben vorher erwähnten Faktoren - zu bekommen, kreuzen Sie bitte in der folgenden Liste in jeder Zeile eine der fünf möglichen Antworten an. Machen Sie in jeder Zeile nur ein Kreuz. Sie können zwischen den Antworten „fast immer“, „oft“, „manchmal“, „selten“ und „fast nie“ wählen. Entscheiden Sie sich für eine Ant-

wort auf jeder Skala, die am ehesten mit Ihrer Auslegung übereinstimmt, bezogen auf Ihre sportliche Tätigkeit. Ihre Antwort entspricht ganz einfach einer persönlichen Einschätzung.

Seien Sie mit sich so offen und ehrlich, wie Sie nur können, und antworten Sie auf jede Frage so, wie es in diesem Augenblick und in diesem Zusammenhang auf Sie zutrifft.

Ich sehe mich im Turnier eher als Verlierer denn als Gewinner.

1	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich werde während dem Turnier wütend und frustriert.

2	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich lasse mich während dem Turnier ablenken und verliere meine Konzentration.

3	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Vor einem Turnier stelle ich mir vor, wie hervorragend ich bin.

4	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich bin höchst motiviert, mein Bestes zu geben.

5	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich bin in der Lage, während dem Turnier starke positive Gefühle fließen zu lassen.

6	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich denke positiv während dem Turnier.

7	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich glaube an mich als Tänzer.

8	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich werde am Turnier nervös oder ängstlich.

9	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich habe das Gefühl, als rasen meine Gedanken in kritischen Augenblicken des Turniers 180 km pro Stunde.

10	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich übe meine physischen Fertigkeiten mental.

11	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Die Ziele die ich mir selbst als Tänzer gesetzt habe, spornen mich zu hartem Training an.

12	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich kann mich am Turnier erfreuen, auch wenn ich mich einer Menge schwieriger Probleme gegenübergestellt sehe.

13	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Meine Selbstgespräche während dem Turnier sind negativ.

14	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich verliere sehr schnell mein Selbstvertrauen.

15	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Fehler lassen mich negativ fühlen und denken.

16	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich kann störende Emotionen rasch erklären und meinen Fokus zurückgewinnen.

17	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Über meine Disziplin in Bildern zu denken fällt mir leicht.

18	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich muss nicht angetrieben werden, um hart zu trainieren. Ich bin selbst mein eigener bester Antreiber.

19	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich neige dazu, die Lust zu verlieren, wenn sich die Dinge während dem Turnier gegen mich wenden.

20	<table><tr><td>1</td></tr><tr><td>fast immer</td></tr></table>	1	fast immer	<table><tr><td>2</td></tr><tr><td>oft</td></tr></table>	2	oft	<table><tr><td>3</td></tr><tr><td>manchmal</td></tr></table>	3	manchmal	<table><tr><td>4</td></tr><tr><td>selten</td></tr></table>	4	selten	<table><tr><td>5</td></tr><tr><td>fast nie</td></tr></table>	5	fast nie
1															
fast immer															
2															
oft															
3															
manchmal															
4															
selten															
5															
fast nie															

Ich gebe 100 % während eines Turniers, ganz gleich, was geschieht.

21	1 fast immer	2 oft	3 manchmal	4 selten	5 fast nie
----	-----------------	----------	---------------	-------------	---------------

Ich bin imstande, Leistung bis an die obere Grenze meines Talents und meiner Fertigkeit zu erbringen.

22	1 fast immer	2 oft	3 manchmal	4 selten	5 fast nie
----	-----------------	----------	---------------	-------------	---------------

Meine Muskeln werden während des Turniers übermässig angespannt.

23	1 fast immer	2 oft	3 manchmal	4 selten	5 fast nie
----	-----------------	----------	---------------	-------------	---------------

Ich werde leicht benommen während des Turniers.

24	1 fast immer	2 oft	3 manchmal	4 selten	5 fast nie
----	-----------------	----------	---------------	-------------	---------------

Vor dem Turnier stelle ich mir vor, wie ich mich durch unangenehme Situationen hindurcharbeite.

25	1 fast immer	2 oft	3 manchmal	4 selten	5 fast nie
----	-----------------	----------	---------------	-------------	---------------

Ich bin bereit, alles zu geben, um mein ganzes Potential auszuschöpfen.

26	1 fast immer	2 oft	3 manchmal	4 selten	5 fast nie
----	-----------------	----------	---------------	-------------	---------------

Ich trainiere mit hoher positiver Energie.

27	1 fast immer	2 oft	3 manchmal	4 selten	5 fast nie
----	-----------------	----------	---------------	-------------	---------------

Ich kann negative Stimmungen in positive umwandeln, indem ich mein Denken kontrolliere.

28

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Ich bin ein starker mentaler Tänzer.

29

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Unkontrollierbare Ereignisse wie glattes Parkett oder schlechte Wertungsrichter bringen mich ziemlich aus der Fassung.

30

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Ich entdecke mich dabei wie ich während dem Turnier über vergangene Fehler oder verpasste Gelegenheiten nachdenke.

31

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Ich benutze während dem Turnier Vorstellungsbilder, die mir helfen, besser zu sein.

32

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Ich langweile mich und fühle mich wie ausgebrannt.

33

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

In schwierigen Situationen fühle ich mich herausgefordert und inspiriert.

34

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Mein Trainer würde sagen, dass ich eine gute Einstellung habe.

35

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Ich verhalte mich gegenüber der Umwelt wie ein selbstbewusster Tänzer.

36

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Ich kann gelassen bleiben während dem Turnier, auch wenn mich Probleme verwirren.

37

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Meine Konzentration lässt sich leicht unterbrechen.

38

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Wenn ich mir vorstelle, wie ich mich während dem Turnier verhalte, kann ich alles klar sehen und verstehen.

39

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Ich wache morgens auf und freue mich riesig auf das Turnier und das Training.

40

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Diesen Sport zu treiben gibt mir ein echtes Gefühl der Freude und der Erfüllung.

41

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Ich kann aus einer Krise eine Chance für mich machen.

42

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Übertragen Sie die Kontrollziffern aus dem Test in die Tabelle zu der entsprechenden Nummer der Frage. Addieren sie die sieben Spalten. Bilden sie die Summe von jeder einzelnen Spalte und zeichnen Sie Ihr persönliches Profil Ihrer mentalen Stärken und Schwächen.

Erstellung des Profils

	Selbstvertrauen	Negative Energie	Aufmerksamkeitssteuerung	Visualisierungs- und Vorstellungssteuerung	Motivationsstärke	Positive Energie	Einstellungskontrolle
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35
	36	37	38	39	40	41	42
Summe							

In die folgende Tabelle können Sie die Summen der jeweiligen Spalten übertragen. Verbinden Sie die Punkte mit einer Linie, dann erhalten Sie Ihr psychologisches Leistungszustandsprofil.

Persönliches psychologisches Leistungszustandsprofil

	Punkte								
	30								
	25								
	20								
	15								
	10								
	5								
		Selbstvertrauen	Negative Energie	Aufmerksamkeitssteuerung	Visualisierungs- und Vorstellungssteuerung	Motivationsstärke	Positive Energie	Einstellungskontrolle	

16 Schlusswort und Ausblick

Für viele Sportler ja bereits Hobbysportler aus den Kampf- und Laufsportarten ist Mentales Training schon heute nicht mehr wegzudenken. Auch wenn Sie kein Tanz-Spitzensportler sind, oder als Trainer keine solchen trainieren, können Sie diese Möglichkeiten, die das Handbuch darlegt, voll nutzen. Je früher die Jugendpaare mentales Training erlernen, desto erfolgrei-

cher wird der Schweizer Tanzsport in Zukunft auch international abschneiden, weil die einzelnen Tänzer gelernt haben werden, Ihr volles tänzerisches Potential zu nutzen. Sind es heute nur wenige meist Spitzenpaare und Trainer, wird in einigen Jahren hoffentlich jeder Tanzsportler und Trainer Mentales Training praktizieren.

16.1 Danksagung

Bedanken möchte ich mich vor allem bei meiner Lebenspartnerin Susanne Tirsek, welche den Text mitgestaltet hat. Ebenfalls bedanken möchte ich mich bei Prof. E. Olbrich vom sportwissenschaftlichen Institut der Universität Erlangen - Nürnberg, der so freundlich war, meine Arbeit zu überprüfen und Bernhard Geisseler Tanzsporttrainer und Spitzentänzer der mir zusätzliche neue Anregungen gab. Vielen Dank auch den Paaren die sich für den Test zur Verfügung gestellt haben.

17 Literatur Verzeichnis

- Mentales Training, Prof. Dr. H. Eberspächer
- Besser sein wenn`s zählt, W. Railo
- Mentales Sporttraining verständlich gemacht, Karl Walter Reinhardt, Copress
- Persönliche Bestform durch Mentaltraining, Dr. James E.Loehr, BLV
- Super Training, Fritz Stemme und Karl Walter Reinhardt, Econ
- Mentales Training für Sportler, Arnd Stein
- Kraftquelle Mental Training, Kurt Tepperwein, Ariston
- Training des Selbstbewusstseins, Gottfried Aigner, Englisch

Zusätzliche empfehlenswerte Literatur

- Positiv Denken leicht gemacht, Ursula Fassbender, BZ
- Mehr vom leben durch Mentales Training, Dr. Gela Brügge-
bors, GU
- Die neue mentale Stärke, Dr.James E. Loehr, BLV
- Optimale Wettkampfvorbereitung, Reto Venzel und Roman
Wider, Team Time Consulting, Fribourg
- Zehn Top-Tips für Mentale Stärke, Reto Venzel und Roman
Wider