

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Kraft der Gedanken nutzen

**Autor:** Müller, Heinz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993204>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Mentale Stärke im Triathlon

# Kraft der Gedanken nutzen

Heinz Müller

Foto: Daniel Käsermann

**Die Faszination des Triathlons begründet sich neben der Auseinandersetzung mit der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit beim Schwimmen im offenen Gewässer, Rad-Einzelzeitfahren und Ausdauerlaufen, in den Anforderungen an die Mentale Kompetenz während dem Training und im Wettkampf.**

Die mentale Stärke ist im Triathlon eine zentrale Grösse, welche die Leistungsfähigkeit bestimmt. Neben Spitzenathleten wie Olivier Bernhard, Natascha Badmann oder Olivier Hufschmid erkennen immer mehr Athleten und Athletinnen auf verschiedenen Leistungsniveaus, welches Potential im Mental-Training liegt. Viele von uns haben sicher schon bemerkt, wie Gedanken während des sportlichen Handelns wirken können. Wenn wir zum Beispiel an einen erfolgreichen Wettkampf oder ein optimales Training zurückdenken, gelang wohl nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der mentalen Ebene, einiges ideal.

### Gedankenkontrolle

Die Kontrolle der Gedanken ist als aktiver und bewusster Prozess im Sinne eines Selbstgesprächs zu verstehen. Die Aussage «zuerst kippt das Selbstgespräch, erst dann höre ich auf zu laufen und zu kämpfen» kann jeder nachvollziehen, der einige Erfahrungen im Ausdauerbereich gemacht hat. Das Ziel der Gedankenkon-



trolle liegt im bewussten Umgang mit der eigenen Gedankenwelt während des Trainings oder Wettkampfs, sowie in der Aktivierung der positiven Gedanken durch das Selbstgespräch.

Beispiele zur Stärkung des Selbstvertrauens durch Merksätze vor dem Wettkampf:

«Ich bin gut vorbereitet.»

«Ich habe gut trainiert und packe es.»

«Heute ist mein Tag.»

«Ich fühle mich richtig stark.»

Beispiele von Selbstgesprächen, um die Gedanken in kritischen Situationen positiv zu stimmen:

Laufen: «Ich schaffe es!»

Rad: «Schön rund treten, so komme ich gut voran.»

Schwimmen: «Ruhig atmen, ruhig ziehen.»

### Gedankenstopp

Die Technik des Gedankenstopps kann dazu dienen, aufkommende negative Gedanken abzuwenden oder zu stoppen. Wenn ich ständig daran denke, dass mir die starken Schwimmer davonkrauln werden, bevor die Wendeboje erreicht ist, oder bei der Anfahrt eines Hügels auf dem Radkurs ständig das Fahren in der Übersäuerung antizipiere, sind dies sicherlich keine unterstützenden Selbstgespräche resp. Gedanken. Hier kann ein bewusst eingesetzter Gedankenstopp die negativen Gedanken beenden. Durch den Einsatz eines positiven Merksatzes kann die kritische Situation überwunden werden. Das Denken sollte während des sportlichen Handelns auf einer positiven Schiene gehalten werden können.

Der Gedankenstopp setzt natürlich die Wahrnehmung der negativen Gedanken voraus. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, das positive Denken bereits im Trainingsalltag zu üben und deshalb auch im Trainingsplan zu berücksichti-

gen. Für das Erkennen und Bewusstsein werden der negativen Gedanken kann z.B. im Lauftraining das Bild der Ampel genutzt werden: Bei Selbstzweifeln, negativen Gedanken, Angst das Tempo halten zu können, steht die innere Ampel gedanklich auf Rot, was ein bewusster Gedankenstopp erfordert. Das innere Aussprechen eines positiven Gedankens, resp. Merksatzes schaltet die innere Ampel auf Grün, womit der Weg wieder frei ist, um die Gedanken darauf konzentrieren zu können, das Beste zu geben und optimal weiterzulaufen.

Beispiele zielorientierter Gedanken im Training/Wettkampf:

«Ich schaffe es.»

«Ich bin auf dem richtigen Weg.»

«Es läuft gut.»

Schwimmen: «Ich werde mithalten, bis zum Schluss.»

Rad: «Ich fahre zur Spitzengruppe vor.»

Laufen: «Ich halte das Tempo hoch und hole auf.»

Beispiele positiver Gedanken vor dem Training/Wettkampf:

«Heute bin ich gut drauf.»

«Heute pack' ich es.»

«Heute fühle ich mich top.»

«Ich kann heute Gutes leisten.»

Athleten die im oben genannten Sinne die mentale Kompetenz des positiven Denkens besitzen, vermögen mit Leistungsdruck umzugehen, weil sie die Auswirkungen von negativen Gedanken kennen und durch ein Repertoire von Merksätzen darauf zu reagieren vermögen. In der Kontrolle der Gedanken, in der Steuerung des Denkens und im Spüren der Kraft der positiven Gedanken, liegt ein grosses und wichtiges Potential für die Ausdauersportarten. In kritischen Momenten, wo scheinbar die Kräfte zur Neige gehen, können die aktivierten positiven Gedanken das lösungsorientierte-zielorientierte Denken eindrücklich unterstützen. Durch das Erleben des gelungenen Einsatzes von positiven Gedanken, kann der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit und deren Steuerung über die mentalen Fähigkeiten gestärkt werden.

### Positives Denken lernen

Ein grosser Vorteil des mentalen Trainings liegt in der Lernbarkeit: Jeder hat die Möglichkeit, sich durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Kraft der Gedanken besser kennenzulernen und brach liegende Potentiale im Mental-Bereich zu entfalten. Jeder kann sich seine eigene Wortwahl für die Merksätze zu-rechtlegen oder sich die oben genannten Formulierungen zunutze machen. Zur

Heinz Müller, Sursee, ist Nationaltrainer Triathlon/Duathlon.

Unterstützung schreiben sich einige Athleten und Athletinnen ihren Merksatz auf den Lenker, damit sie während dem Training oder im Wettkampf an den möglichen Einsatz des positiven Denkens erinnert werden.

Der folgende Überblick zeigt die Interventionsmöglichkeiten für die Ausbildung der mentalen Kompetenz:

**Gedankenkontrolle:** Steigerung des Selbstvertrauens/Steuerung des Selbstgesprächs (siehe Text)

**Visualisieren:** Einstellung auf Trainings- oder Wettkampfsituationen/Techniktraining durch Knotenpunktstrategie (siehe Text)

**Motivation:** Ziele setzen und überprüfen

**Aktivationskontrolle:** Energie des Körpers steuern lernen

**Time-Management:** Präzise Organisation und Planung des Trainings und Wettkampfs

**Selbsterkennung:** Inneres Gleichgewicht finden

**Regeneration:** Körperliche und mentale Erholung durch autogenes Training oder progressiver Muskelentspannung

## Visualisieren

Wie die Gedanken, kann auch das Visualisieren, sozusagen das Denken in Bildern unser Handeln beeinflussen und somit für den Erfolg mitentscheidend sein.

«Ich sehe mich mit Power die Steigung hochfahren und sage zu mir: ICH schaffe es!»

Die Lernbarkeit des Visualisierens setzt einen Entspannungszustand voraus, der

### Progressive Muskelentspannung

#### Ziel

Entspannung durch Senken des Muskeltonus

#### Vorgehen

1. Entspannt auf dem Rücken liegend Augen schliessen und ruhig und tief durchatmen
2. Sich auf die Muskelgruppe konzentrieren
3. Muskelgruppe anspannen
4. Spannung «5–7» halten
5. Spannung loslassen

#### Reihenfolge der Muskelentspannung (für Einsteiger)

1. Rechte Hand und Arm
2. Linke Hand und Arm
3. Stirn
4. Wangen, Nase und Kiefer
5. Nacken, Brust und Schultern
6. Bauchmuskulatur
7. Rechter Oberschenkel
8. Rechter Unterschenkel und Fuss
9. Linker Oberschenkel
10. Linker Unterschenkel und Fuss

durch die Kontrolle der Atmung, autogenes Training oder progressive Muskelanspannung (siehe Kasten) erreicht werden kann. Neben dem Techniktraining mit der Knotenpunktstrategie (vgl. *Eberspächer* 1990, S. 78) kann durch das Visualisieren im entspannten Zustand, eine Trainings- oder Wettkampfsituation geistig-bildlich vorgestellt werden und mit einem positiven Grundgehalt an Gedanken und Gefühlen versehen werden. Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

- Sich auf eine konkrete Situation einstellen und diese möglichst genau vorstellen: z.B. Ich bin auf der Laufstecke, auf den letzten drei Kilometern, auf einer langen Geraden usw.
- Sich die Bilder der Situation genau vorstellen und festhalten: z.B. Ich laufe auf einem Feldweg an einem Zaun entlang, rechts biegt ein Weg in den Wald ein usw.
- Möglichst alle Sinne miteinbeziehen: Ich sehe bereits den nächsten Verpflegungsposten, höre die Anfeuerungsrufe und habe noch den Geschmack des Getränks auf der Zunge usw.
- Nun stelle ich mir positive Momente während des Wettkampfs vor und kann diese Bilder vor dem geistigen Auge in aller Ruhe betrachten. Ich kann diesen inneren Film sogar vorwärts oder rückwärts bewegen:  
Ich sehe mich auf diesen letzten Kilometern des Triathlons wie ich mit den Beinen noch kräftig abzustossen vermag und in der Hüfte nicht zu tief bin; ich schaue gut und zielstrebig aus; die Zuschauer feuern mich an usw.
- Neben der oben beschriebenen Aussensicht ist es auch möglich sich die Innensicht vorzustellen und positiv zu besetzen:

Ich fühle mich locker, zufrieden und überzeugt, dass ich mein Ziel erreiche.

## Schlussbetrachtung

Zur Verstärkung der Visualisierung können Merksätze mit positiven Gedanken zur Stärkung des Selbstvertrauens oder zur Aktivierung in kritischen Momenten eingegliedert werden. Zur Vorstellung wie ich auf den letzten drei Laufkilometern gut unterwegs bin, kann z.B. folgender Merksatz positiv unterstützend wirken:

«Ich fühle mich gut und schaffe es.»

Während Training oder Wettkampf kann auf diese im Zusammenhang mit der Visualisierung formulierten Merksätze zurückgegriffen werden. Die Erfahrungen mit Athleten zeigen, dass auch im Triathlon/Duathlon ein positiver Transfer und Einfluss auf das konkrete Handeln erwartet werden kann. Jeder hat die Voraussetzungen die Kraft der eigenen Gedanken und inneren Bilder zu nutzen, sich diese mentale Kompetenz anzueignen und im Triathlon, sowie in jedem anderen sportlichen Tun anzuwenden.

#### Literaturhinweise:

- Railo*, W.: Besser sein wenn's zählt. Friedberg, 1986.  
*Müller*, H.: Stark sein – auch im Kopf. In: *Der Läufer*, 4/94.  
*Schori*, B.: Visualisieren/Vorstellungstraining. Seminarunterlagen. Thun, 1994.  
*Eberspächer*, H.: Mentale Trainingsformen in der Praxis. Oberhaching, 1990. ■

