



ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

Herzlich Willkommen zum Seminar

Mentale Wettkampfvorbereitung IFWK 2017

Copyright © 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02

Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Organisatorisches**
- **Zeiten: 8.00 – 17.00**
- **1 Pause vormittag ca. 9.45**
- **Mittagspause: 11.45 – 12.30**
- **1 Pause nachmittag ca. 14.15**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Methoden**
- **Theoretische Inputs**
- **Praktische Übungen**
- **Arbeitsblätter**
- **„Methodenbuffet“**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Stärkung und Stabilisierung der mentalen Fähigkeiten der Wettkämpfer**
- **Umgang mit Erwartungsdruck, Nervosität, Stress, Zuschauer**
- **Stärkung des Teamgeists / Gruppendynamik bei Großveranstaltungen**
- **Zielfokussierung**

Copyright © 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02

Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

Mentale Stärke

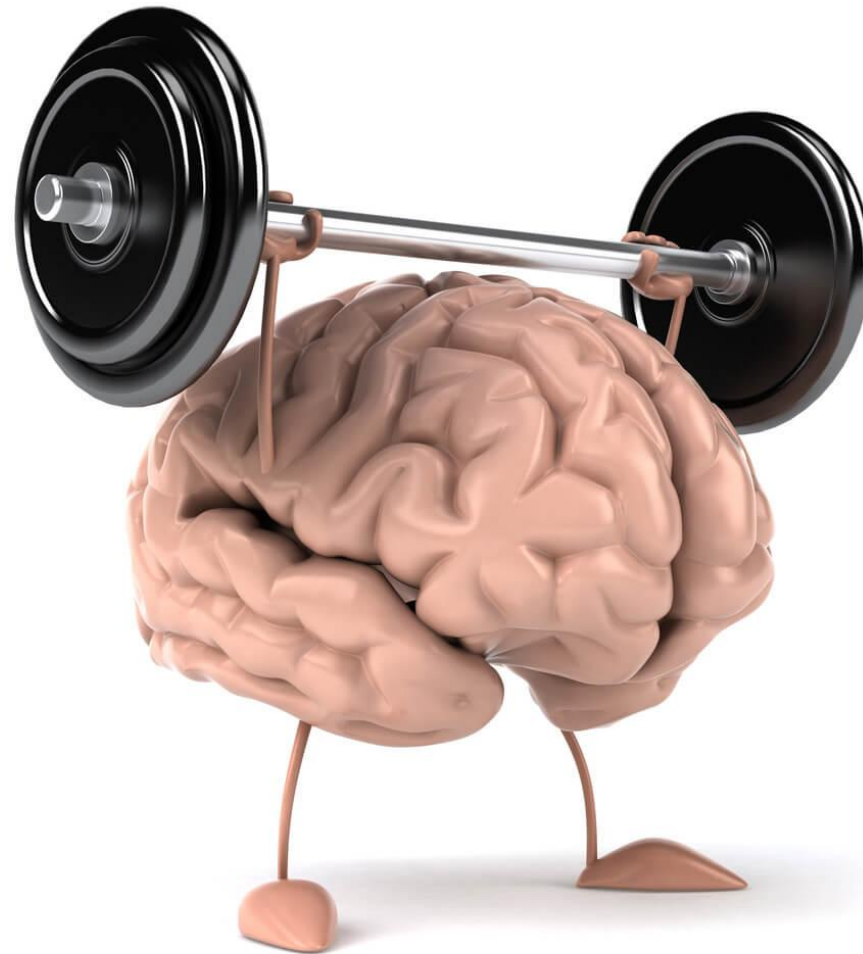
Maximale Leistung zu einem klar definierten Zeitpunkt unter jeder Bedingung





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Training auf der**
- **Gedanklich- kognitiven Ebene**
- **Emotional- visuellen Ebene**
- **Körperlichen Ebene**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Stärkung und Stabilisierung der mentalen Fähigkeiten der Wettkämpfer**
- **Visualisierung**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Unter Visualisieren versteht man im Mentaltraining das Vorstellen einer Bewegung, eines Ereignisses oder eines Ziels. Unser Unterbewusstsein reagiert am stärksten auf Bilder, je lebendiger sie sind, umso besser.**
- **Unser Unterbewusstsein kann zwischen Wirklichkeit und Vorstellung nicht unterscheiden.**

Copyright © 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02

Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Was kann visualisiert werden?**
- **Bewegungsabläufe, -sequenzen**
- **Der optimale Lauf - möglichst zeitsynchron**
- **„schwierige“ Handlungsabläufe**
- **Wettkampfort, Stadion- emotionale Einstimmung**
- **Übung: Daumenfokus**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Wann?**
- **In entspanntem Zustand- Alpha Z.**
- **Mit allen Sinnen zur emotionalen Einstimmung- VAKOG**
- **Am Abend vorm einschlafen**
- **Vorm Wettkampf, jedoch nicht unmittelbar bevor**
- **In den Pausen**
- **Wettkampfvisualisierung**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Vorstellungstraining wirkt besonders gut, wenn man es mit realem Training verbindet.**
- **Am wirksamsten ist es, je kürzer die Zeit zwischen mentalem Durchgehen und tatsächlicher Ausführung der Bewegung / Handlung ist.**
- **Visualisieren kann durch regelm. Training verbessert werden.**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Durch die Vorstellung einer Bewegung reagieren die Muskeln mit minimalen Kontraktionen.**
- **Verbindungen von Nerven und Muskeln werden trainiert und deren Zusammenspiel verbessert.**
- **Es werden dieselben Muskelgruppen aktiviert wie bei der tatsächlichen Ausführung.**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Emotionale Einstimmung**
- **Motivationsong**
- **Motivationsprüche**
- **Ruhebild**
- **Kraftbild**
- **Videsequenz der besten Szenen**

Copyright © 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02

Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke



Copyright © 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02

Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Gedankensteuerung**
- **Du kannst deine Gedanken durch regelmäßiges mentales Training steuern.**
- **Gedanken reagieren wie Muskeln; diejenigen die du am häufigsten stimulierst, erzielen ihre größte Wirkung.**
- **Gedanken haben einen starken Einfluss unser Handeln**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Wie sollen Gedanken aussehen?**
- **Positiv, Klar, strukturiert**
- **Lösungsorientiert**
- **Keine Verneinungen, keine Zweifel**
- **Hin zu statt Weg von Formulierungen**
- **Positive Wörter verwenden**
- **In Form von Kraftsätzen - Affirmationen**
- **Ich gebe mein Bestes und glaube an meine Stärken**
- **Gedankenstopp!**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke



Copyright © 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02

Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Wir brauchen Selbstgespräche um,**
 - **uns zu motivieren**
 - **uns zu konzentrieren, die Aufmerksamkeit zu steuern**
 - **die Angst vor dem Gegner zu verringern**
 - **Schmerzen zu relativieren**
 - **Selbstbewusstsein zu produzieren.....**
- **Trainingstagebuch- Erfolgstagebuch!!**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Wie sollen Gedanken aussehen?**
- **Fokus und Gedanken sollen auf die eigene Leistung und den eigenen Einflussbereich gerichtet sein 80:20!**
- **Wie gehe ich mit der Konkurrenz um?**
- **Umgang „Freie Zeit“- vielen Stehzeiten, Ernährung**
- **Umgang mit Fans, Zuschauern, Erwartungsdruck...**
- **Umgang mit Zweifel**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Entscheidend ist das gedankliche Durchspielen in der Vorbereitung.**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Athleten verlieren nicht ihre Fähigkeit.**
- **Sie verlieren das Vertrauen, ihre Fähigkeiten jetzt hier abrufen zu können.**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Umgang mit Nervosität**
- **Nervosität ist das Auftreten körperlicher Symptome in Stresssituationen (zB. Zittern, flaes Magengefühl....)**
- **Was kann Nervosität auslösen?**
- **Bewertungen, Einstellungen an ein bevorstehendes Ereignis- mögliche Konsequenzen, Zweifel an der eigenen Stärke, äußere Einflüsse, Gegner.....**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Was kann ich gegen Nervosität tun?**
- **Fokus auf sich selbst richten- Stärken
Tunnelblick**
- **Bewusst machen, was Druck auslöst – in der
Vorbereitung!**
- **Gezielte Atem- Visualisierungsübungen**
- **Wettkampfspezifisches Training!!**

Copyright © 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02

Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Startvorbereitung**
 - **Mach dir bewusst, was du gut kannst**
 - **Motivationssong**
 - **Punktfixierung**
 - **Sag dir deine Kraftsätze vor**
 - **Atme ein paar Mal tief durch**
 - **Mach ein Aktivierungsritual**
 - **LOS!**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

Zielfokussierung

- **Ergebnisziel:**
- **Zeit**
- **Platzierung**

- **Leistungsziele:**
- **Optimieren der einzelnen Abläufe**
- **Verbesserung der Fitness**
- **Verbesserung der Konzentration**

Copyright © 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02

Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **ZIELERREICHUNG**
- **GLAUBE X**
- **WILLE X**
- **KÖNNEN X**
- **KONSEQUENZ**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Zielfokussierung**
- **Jeder schreibt 2 Gründe auf, warum ihr euer Ziel erreichen werdet.**
- **Gemeinsames Zieleplakat gestalten**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**

- Es gibt zwei Einflussfaktoren, die auf die Konzentration wirken.
- **Innere Faktoren:** Gedanken, Ängste, Nervosität, unrealistische Zielsetzung, Müdigkeit, mangelnde Entspannung
- **Äußere Faktoren:** Ablenkungen, Wetter, Zuschauer, Ernährung, Zuschauer...

Copyright © 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02

Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**
- **Wir unterscheiden 4 Formen der Aufmerksamkeit- Nideffer**
- **1. External weit:** Hierbei geht es um Orientierung- sich ein ganzheitliches Bild von der Umgebung zu verschaffen. zB. Stadion, Laufbahnen...- dient zur emotionalen Einstimmung auf den Wettkampf.





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**

- **2. External eng:** Hierbei richtet sich die Aufmerksamkeit auf Einzelheiten. Zb: wird die Laufbahn genauer analysiert, die Bodenbeschaffenheit, die Geräte....





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**
- **3. Internal weit:** Hierbei nehmen wir ein ganzheitliches Bild der eigenen Befindlichkeit auf. Zb. Aktivierung-Entspannung, Durst....





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**
- **4. Internal eng:** Hierbei richtet sich die Aufmerksamkeit auf Einzelheiten des Innenlebens. Zb. Atmung, Beine...





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentration**

- Wichtig ist das Umschalten von einer Form zur anderen, da nur so adäquates Handeln gewährleistet ist.
- Wenn wir fokussiert sind, gibt es keinen Unterschied zwischen dem, was wir tun und dem, was wir denken.





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer
Coach für mentale Entwicklung und Stärke

- **Konzentrationsfallen**
- **Konzentration auf vergangene Ereignisse**
- **„Was ist wenn Denken“**
- **Zu weiter Aufmerksamkeitsfokus**
- **Ablenkungen**





ERFOLG IST KEIN ZUFALL

Mag. Christian Schmidhofer

Coach für mentale Entwicklung und Stärke

**Vielen Dank für
Eure
Aufmerksamkeit**

Copyright © 2010 Mag. Christian Schmidhofer, Franckstr. 19, 4020 Linz, Tel.: +43 664 341 29 02

Web: www.mentalcoaching-schmidhofer.at E-Mail: office@mentalcoaching-schmidhofer.at

