

Stadthagen, den 06.11.24

# Eine wahre Geschichte...



Stadthagen, den 06.11.24

**Mental aufmuskeln**

*oder*

**Wie mentale Wettkampfvorbereitung  
den Unterschied macht**

Stadthagen, den 06.11.24

# Unsere Route



Stadthagen, den 06.11.24



# Kurzvorstellung Janosch Daul

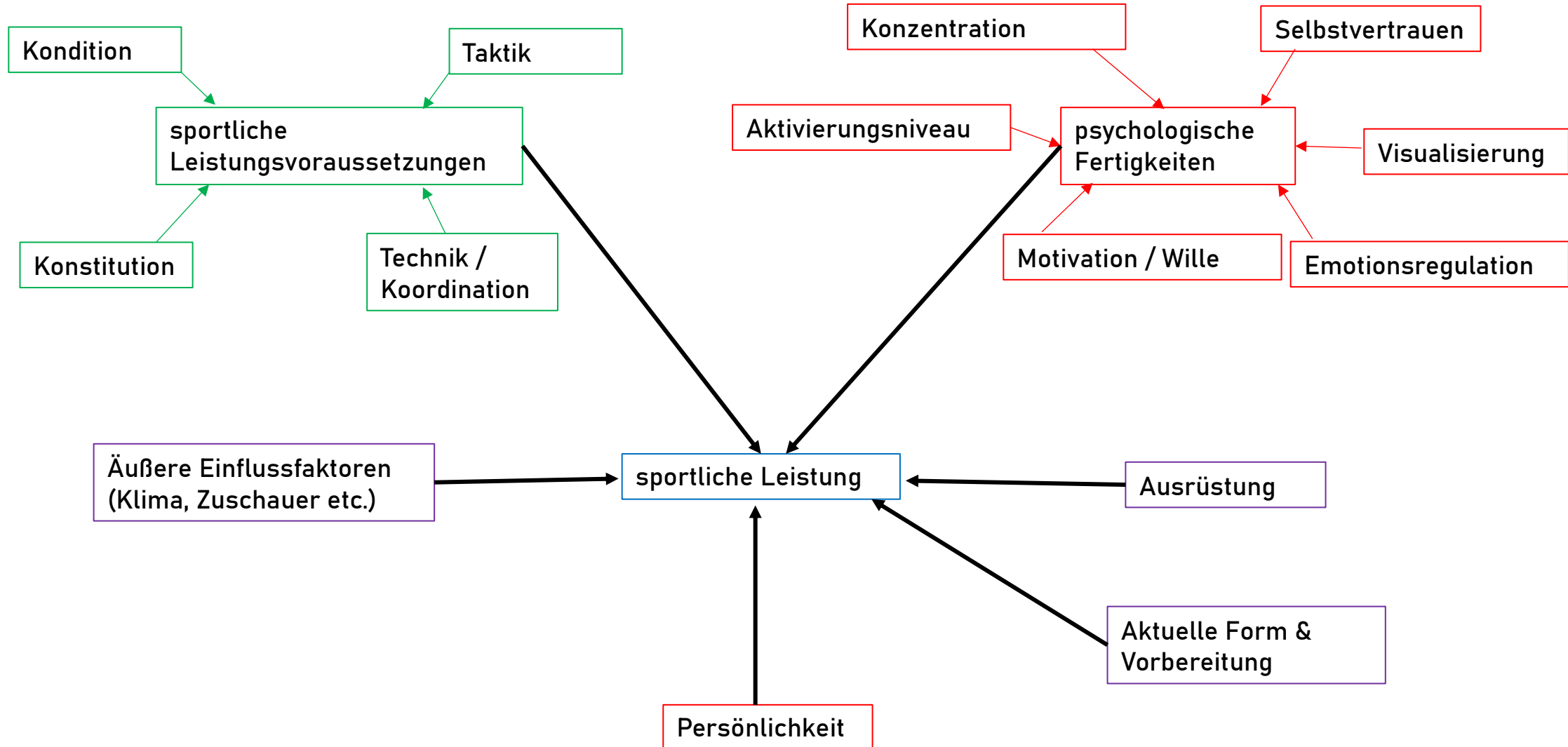
## Grundqualifikationen:

- Sportwissenschaftler (B.A.)
- Sportpsychologischer Experte (M.A.)
- Zertifizierter Life Kinetik-Trainer
- Systemischer Coach

## Beruflicher Status:

- Sportpsychologischer Coach im Nachwuchs des HFC (40h)
- Freiberufliche Tätigkeiten primär in den Bereichen *Life Kinetik*, *Coaching* und *Sportpsychologie*

# Psychische Faktoren im Mittel- und Langstreckenlauf



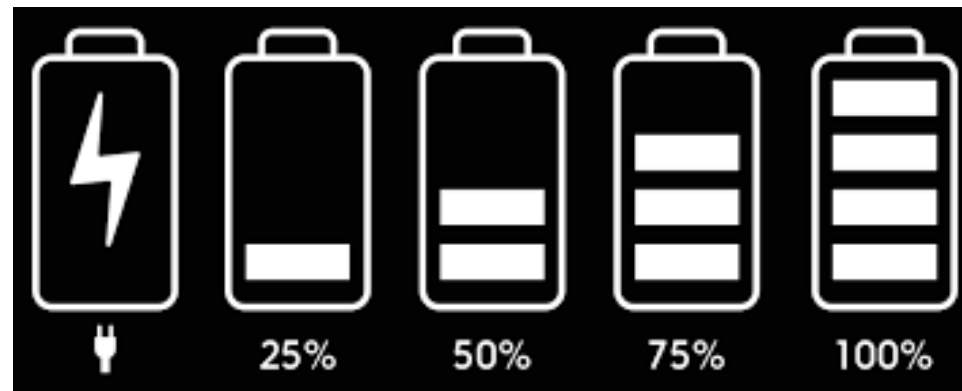
Stadthagen, den 06.11.24

## Mentale Wettkampfvorbereitung

Was tun Sie im Vorfeld eines Laufes, um für diesen mental gewappnet zu sein?

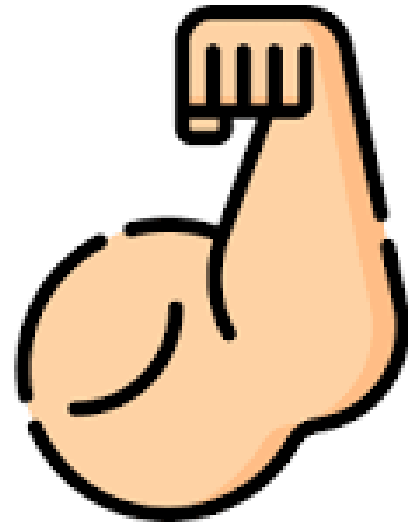
Stadthagen, den 06.11.24

# 1. Aufladen der Energieakkus



Stadthagen, den 06.11.24

## 2. Stärken des Selbstvertrauens





Stadthagen, den 06.11.24

„Die Magie liegt in der harten Arbeit, im Selbstvertrauen und in der Zuversicht, dass man alles schaffen kann. Die Fähigkeit, die eigenen Ziele zu erreichen, ist nicht denkbar ohne harte Arbeit und Zuversicht.“

Eliud Kipchoge



### 3. Bewusste inhaltliche Vorbereitung



Stadthagen, den 06.11.24

„Ich vertraue auf meine Vorbereitung und mein Training. Je besser ich mich auf mein Training verlassen kann, umso entspannter bin ich am Wettkampftag. Um mich zu beruhigen und zu konzentrieren, denke ich an das, was ich in all diesen Monaten beim Training gemacht habe. Und ich vertraue auf meine Planung.“

Eliud Kipchoge

Stadthagen, den 06.11.24

## 4. Bewusste Gedankensteuerung

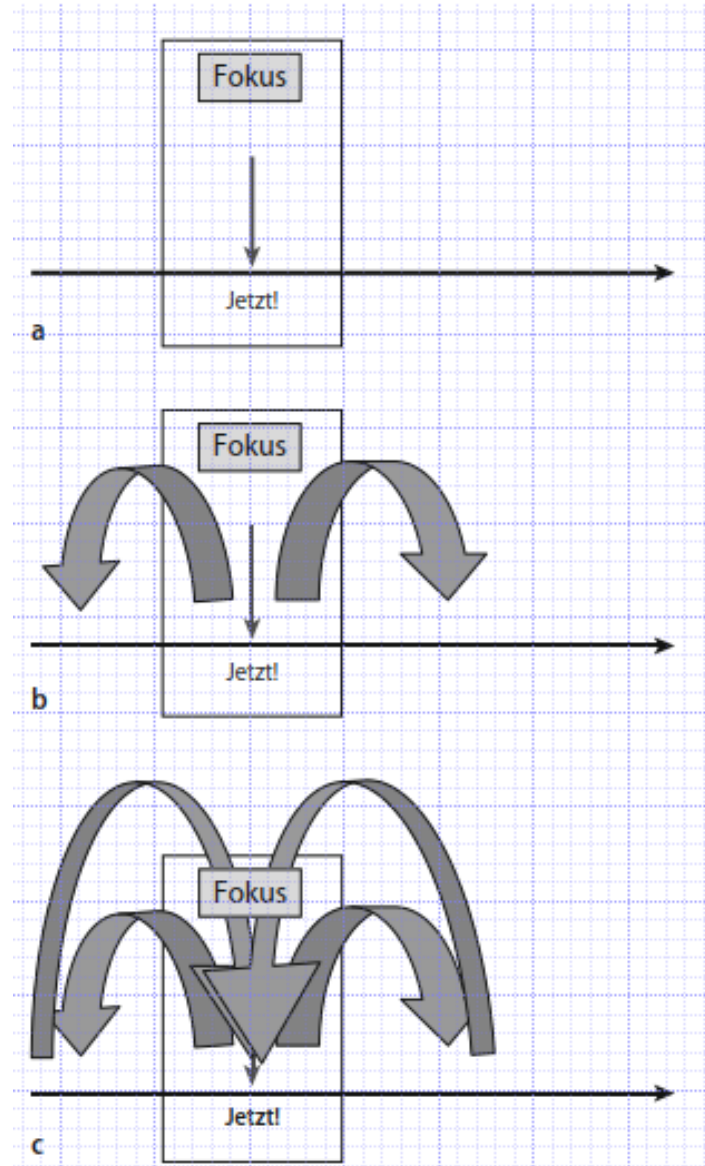


Stadthagen, den 06.11.24

„Ich betrachte Herausforderungen als Teil des Laufens. Es gehört zum Laufen genauso wie zum Leben, dass auf dem Weg Schwierigkeiten zu meistern sind. Wenn also am Tag eines Marathonlaufs irgendwelche Hindernisse auftreten, dann betrachte ich das als sportliche Herausforderung, die sich überwinden lässt. Ich nehme die Herausforderung an und versuche sie zu bewältigen.“

Eliud Kipchoge

Stadthagen, den 06.11.24



Stadthagen, den 06.11.24

**Notieren Sie auf der Vorderseite des Zettels/der Karte typische Selbstgespräche, die Sie vor dem Wettkampf runterziehen.**

**Notieren Sie auf der Rückseite des Zettels/der Karte typische Selbstgespräche, die Ihnen vor dem Wettkampf stattdessen nützlich sind.**

## 5. Steuerung des Anspannungszustands





Stadthagen, den 06.11.24

Leistung



Optimales Anspannungsniveau

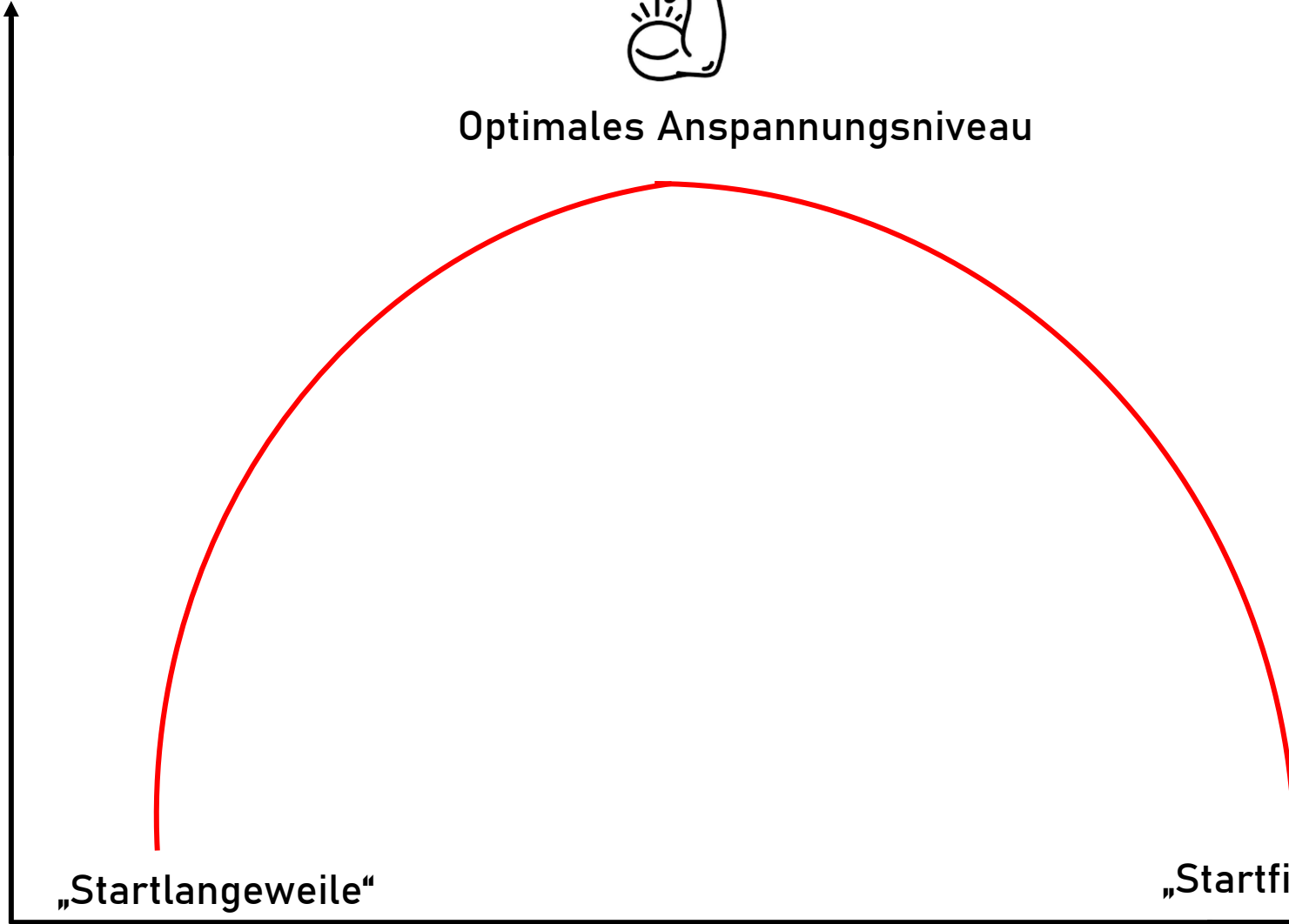
„Startlangeweile“

„Startfieber“

Anspannung

Müdigkeit  
Mangelnde Konzentration  
Mangelnde Leistungsbereitschaft

Störende Gedanken  
Mangelnde Konzentration  
Stress



**Zum Hochfahren – Push up:**

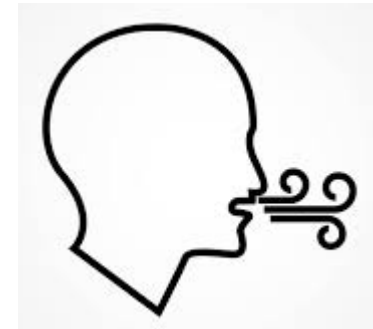
- einfache körperliche Übungen, die dich aktivieren (z.B. Sprünge), durchführen
- Abklopfen des Körpers mit beiden Händen mit „Brustschlag“
- kräftig und intensiv einatmen
- dich mit einem Motto (z.B. „Gib alles!“) hochfahren
- aktivierende Musik hören
- aktivierende Melodien summen
- an aktivierenden Düften riechen (z.B. Zitrusduft)
- Visualisierung: Stelle dir ein Bild vor deinem geistigen Auge mit allen Sinnen vor, das dich hochfahren lässt (z.B. das Bild eines wilden Tieres oder eines persönlichen Erfolgsmoments)

Zum Runterfahren – Cool down:

- Muskeln anspannen und wieder loslassen
- dich mit einem Motto (z.B. „Ganz ruhig!“) runterfahren
- entspannende und ablenkende Musik hören
- dich entspannende Melodien summen
- führe, falls möglich, einen Ortswechsel durch und suche dir eine möglichst ruhige Umgebung
- Visualisierung: Stelle dir ein Bild vor deinem geistigen Auge mit allen Sinnen vor, das deine Anspannung reduziert (z.B. ein stiller See)
- Kopfkino: Lass vor deinem geistigen Auge einen kurzen Film ablaufen, der dich runterfährt (z.B. wie du entspannt auf deiner Couch liegst)
- Atementspannung

### Anleitung Atementspannung:

- 1) eine bequeme Körperhaltung im Sitzen oder Stehen einnehmen
- 2) beide Hände auf den Bauch legen
- 3) ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen
- 4) der Fokus liegt auf dem Atmen, insbesondere auf der Ausatmung, die gegenüber der Einatmung verlängert ist
- 5) beobachten, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt
- 6) nach ca. 20 – 30 Atemzügen die Augen langsam wieder öffnen



Stadthagen, den 06.11.24

**Profitipp: Bauen Sie sich eine stimmige Wettkampfroutine zusammen, mit konkreten Routineelementen – vom Vorabend des Wettkampfes bis zum Startschuss, inklusive Elementen der mentalen Wettkampfvorbereitung!**

# Kontakt

## **Kontakt Daten:**

- Mail: [janosch.daul@online.de](mailto:janosch.daul@online.de)
- Handy/WhatsApp: 017645619041

Stadthagen, den 06.11.24

# Unser Endspurt: Fragen?