

Positive Ereignisse als Kraftquelle

Skirennläuferin Michaela Kirchgasser und Mentalcoach Günter Spiesberger sprechen mit WEEK im Doppelinterview über Wahrnehmung, Bewusstsein und mentale Fitness.

Zwiefel erkennen und ersetzen, blockierte Energien durch neue Automatismen freisetzen, die Fähigkeit der visuellen Wahrnehmung trainieren, Kraft aus positiven Ereignissen schöpfen und damit einen optimalen mentalen Zustand im Jetzt herbeiführen – das sind wesentliche Faktoren auf dem Weg zu einem ausgeglichenen und selbstbestimmten Leben.

WEEK: Was war der Auslöser für Ihre Entscheidung, mit einem Mentalcoach zu arbeiten?

MICHAELA KIRCHGASSER: Bei Kraft, Ausdauer und Koordination überlässt man nichts dem Zufall, alles wird trainiert. Man weiß, dass der Kopf eine wichtige Rolle spielt, trainiert ihn aber nicht. Ich hab viel probiert mit Mentaltrainern, aber der Erfolg hat sich nicht eingestellt. Dann hab ich gesagt, ich brauch keinen, ich weiß selber, wie's läuft. Irgendwann kam es zum Tiefpunkt – im Training hat's funktioniert und unter Druck im Rennen hatte ich überhaupt keine Chance, das umzusetzen. Das war der Auslöser, ich hab beschlossen, mir das mal anzuhören.

WEEK: Und wie sind Sie auf Günter Spiesberger gekommen?

MICHAELA KIRCHGASSER: Unser Cheftrainer, der Herbert Mandl, hat mir seine Telefonnummer gegeben und gemeint, der hat recht gute Referenzen. Schon beim ersten Treffen war von meiner Seite das Okay da, mit ihm zu arbeiten, weil seine Ausstrahlung, wie er redet und erklärt mir gleich super gepasst haben.

GÜNTER SPIESBERGER: Dieses Vorgespräch mit der Michi war sehr interessant. Ich hab bei ihr unheimlich viel Offenheit gespürt und gemerkt, sie will wirklich was verändern. Sie hat erzählt, wie es ihr bei den Rennen ging, was sie vorhat und so weiter. Dafür ist ein gewisser Vertrauensvorschluss notwendig und der war bei ihr stark spürbar. Darauf kann man in der weiteren Zusammenarbeit sehr gut aufbauen.

WEEK: Worauf kommt es bei der Erstellung eines individuellen Trainingsprogrammes an?

GÜNTER SPIESBERGER: Die Analyse ist ein wesentlicher Grundpfeiler und natürlich die Offenheit des Gegenübers. Aus Michi's Erzählungen wusste ich, dass es bei ihr sehr viel mit Zweifel und Unsicherheiten zu tun hat.

MICHAELA KIRCHGASSER: Wir haben jetzt kein klassisches Rennprogramm erarbeitet, sondern hauptsächlich, wie man Stress abbaut, gewisse Automatismen erneuern und neue Möglichkeiten setzen

kann. Dadurch bist du in der Lage, das Ganze rationaler und bewusster zu sehen und viel konzentrierter anzugehen. Nach dem zweiten intensiven Trainingstag mit Günter hab ich für mich selber schon Unterschiede bemerkt, Fortschritte gemacht, hab das Erarbeitete anwenden können.

WEEK: Wie gestaltet sich Ihre Zusammenarbeit in der Realität?

GÜNTER SPIESBERGER: Zuerst geht man einmal alle Themen in der Theorie durch – Zweifel, Automatismen, innere und äußere Reize etc. Man bespricht positive Ereignisse aus der Vergangenheit, welche Emotionen und Gefühle damit verbunden sind und wie man diese Energie für das Hier und Jetzt nutzen kann. Ansonsten telefoniert man immer wieder mal, fragt wie's geht, wie die Umsetzung läuft, was noch nicht so gut funktioniert und welche Übungen man hierfür jetzt einbauen kann. Grundsätzlich sucht immer der Athlet das Gespräch, ich stelle dann Fragen und gebe Tipps. Das Ziel ist, dass der Athlet sich immer besser selbst analysieren kann und keinesfalls abhängig von einem Mentalcoach wird.

„Das ganze Kraft- und Skitraining und die beste Kondition nützen dir nichts, wenn du es auf der Piste nicht umsetzen kannst, weil dir die mentale Stärke fehlt.“

MICHAELA KIRCHGASSER

MICHAELA KIRCHGASSER: Das eigentlich Schöne ist, dass die Arbeit darin besteht, sich selbst zu analysieren, Automatismen und alte Muster zu erkennen und diese dann durch neue Muster ersetzt, mit Bildern, Emotionen und Gefühlen, so dass man neue Lösungen hinkriegt. Ich erzähl dem Günter dann, wie's mir geht, was ich denke und er sagt mir daraufhin, probier's mal so oder schau dir diese oder jene Übung nochmal an.

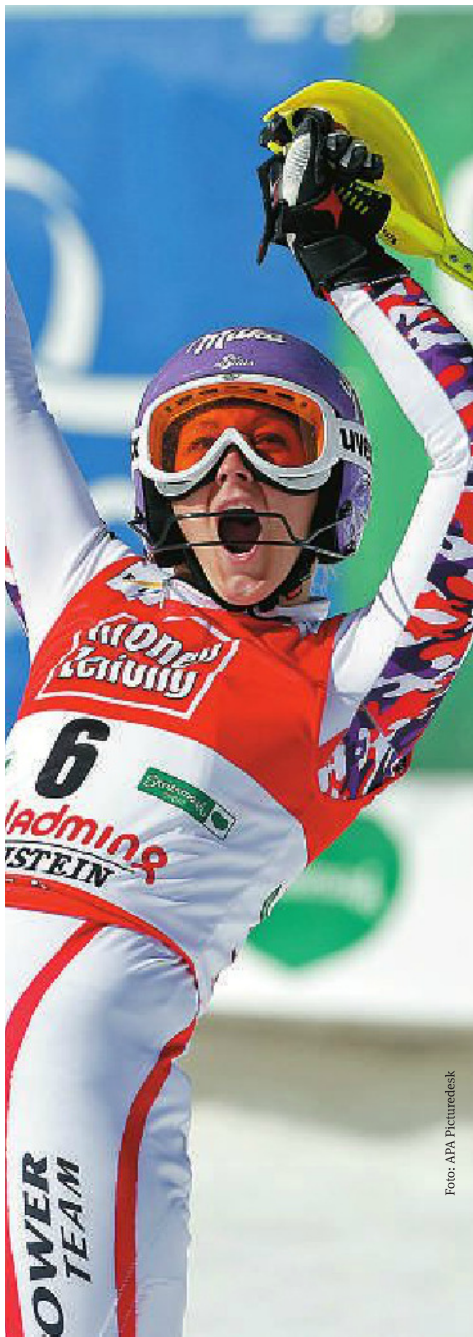


Foto: APA Picturedesk



Foto: Thomas Egger

können, hole ich mir zumindest im Nachhinein die Lösung und weiß, wenn mir das das nächste Mal passiert, schau ich, dass ich es merke und den alten Automatismus durchbreche. Beim nächsten Mal schaffst du's ein Stückerl und hast einen kleinen Erfolg. So geht's Stück für Stück weiter. Damit konnte ich mein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigern und krieg viel weniger Stress. Weil ich jetzt sag: Ich kann das. Und nicht: Ich könnte.

GÜNTER SPIESBERGER: Viele glauben, man müsse für Mentaltraining extra Zeit aufwenden, was aber nicht stimmt, weil man ohnehin die ganze Zeit denkt. Das Ziel ist, mehr Bewusstheit über sich selbst zu bekommen und dadurch neue Gedanken, neue Automatismen einzuschleifen. Klar hat jeder vor dem Rennen gewisse Rituale oder Übungen. Aber man braucht nicht zusätzlich mehr Zeit.

WEEK: Lassen sich die Erkenntnisse aus dem Mentaltraining auch im Privatleben anwenden?

MICHAELA KIRCHGASSER: Absolut, das greift dann auf alle Bereiche über, weil

du ja deine komplette Sichtweise änderst. Wenn heute irgendwo in der Familie diskutiert wird, kann ich die Sache rational und viel bewusster sehen und sagen, okay, jetzt schau wir mal, was wir machen können. Dadurch machst du dir selber weniger Stress und das ist ein sehr schönes Gefühl.

GÜNTER SPIESBERGER: Das Mentaltraining hängt stark mit Kommunikation zusammen, die als Folge im gesamten Umfeld besser wird – ob es mit Trainern ist, in der Beziehung oder Familie. Es geht einem besser, man ist weniger angespannt, kommt schneller zu Entscheidungen und neuen Lösungen. Text: Susanne Lohs ●

PROFIL

MICHAELA KIRCHGASSER

Beruf: Skirennläuferin
Geboren: 1985 in Filzmoos
Laufbahn: Erster Weltcup-Einsatz 2001 in Sestriere; seit 2006 in der ÖSV-Damen-Nationalmannschaft
Aktuelle Erfolge: 1. Platz beim Slalom in Kranjska Gora (Jänner 2012) und 1. Platz beim Slalom in Schladming (März 2012)
www.kirchi.com

GÜNTER SPIESBERGER

Beruf: Österreichischer Mental- und Wirtschaftsscoach
wohnhaft: in Liechtenstein
Geboren: 1956
Laufbahn: mehr als 10 Jahre aktiver Tennis- und Skisportler; Betreuer und Trainer im Spitzensport; 1985 Gründung von Tennisakademien in ganz Europa
Referenzen: Michaela Kirchgasser, Michaela Dorfmeister, Hannes Reichelt, Manuel Trappel (Golf) und viele mehr.
www.spiesberger.cc