

Fahrschule
Ausgabe 11/2002



AUS- UND WEITERBILDUNG

Mentales Training steigert die Leistungsfähigkeit und bringt ein besseres Wohlbefinden. Dr. Christoph Scholl beschreibt die aus dem Sport bekannte Methode.

Mental trainieren und mehr leisten

Ein großer Teil unserer Leistungsfähigkeit wird durch biologische beziehungsweise bio-soziale Faktoren bestimmt, die wir nur mehr oder weniger trainieren können. Beispielsweise durchziehen verschiedenste Rhythmen unser Leben und prägen unseren Alltag, zum Beispiel der jahreszeitliche Rhythmus, der Biorhythmus des Tages, der Arbeitsrhythmus, der Wochenrhythmus. Den größten Teil unserer persönlichen und sportlichen Leistungsfähigkeit bestimmen aber Faktoren, die wir sehr wohl trainieren können.

Als erstes wäre da die Kondition zu nennen. Nur wer ein Minimum an Grundkondition hat, hat damit Basisbausteine für berufliche und sportliche Leistungsfähigkeit.

Einen zweiten entscheidenden Einfluss auf unsere sportliche Leistungsfähigkeit hat das Koordinationsvermögen. Dies muss immer speziell trainiert werden, weil – leicht vorstellbar – Reiter, Handballspieler, Motorradfahrer und Tischtennispieler unterschiedliche Reflexautomatismen und Programme gespeichert haben müssen.

Der dritte Faktor, der ebenfalls gut trainierbar ist und der mit ein Mosaikstein bei der Steigerung der persönlichen sport-

lichen Leistungsfähigkeit ist, sind Lebensgewohnheiten, Lebenskonzepte und der Leistungsfaktor Ernährung. Es ist leicht nachvollziehbar, dass Fahrlehrer, die häufig lange im Fahrzeug sitzen und schulen, durch Fastfood und ungünstige Bewegungsgewohnheiten sehr gefährdet sind.

Der vierte Faktor, der unsere persönliche und sportliche Leistungsfähigkeit am entschiedensten beeinflusst, ist der mentale Trainingszustand.

Unter mentalem Training verstehen wir die Steigerung der psychischen Leistungs-

fähigkeit oder auch einer mentalen Konditionierung. Ob im Sport, im täglichen Leben – die Entscheidung „über Sieg oder Niederlage“ fällt im Kopf. Viele verstehen unter mentalem Training nur Entspannungstechniken und Übungen, die man vor Wettkämpfen oder vor Rennen bei vielen Sportlern beobachten kann. Mentales Training gliedert sich in sieben Teilbereiche auf.

1. Entspannungstechniken: Vor jede Anstrengung gehört auch eine Entspannung. Der Rhythmus von Anspannung und Entspannung ist enorm wichtig, um länger leistungsfähig zu sein. Ob im Rennsport, im Straßenverkehr oder im normalen Leben, wer es nicht schafft, seine „Drehzahl herunterzuschrauben“, hat auf Dauer verloren. Zu den so genannten autosuggestiven Entspannungstechniken gehören auch fernöstliche Techniken, wie Yoga, autogenes Training, man kann auch isometrische Muskelentspannungen machen. Wichtig ist nur, dass die gewählte Entspannungsform zum Typ passt und dass man sie regelmäßig anwendet. Eine wichtige Hilfe ist auch, wie vom autogenen Training oder von Yoga-Übungen her bekannt,

Wirklich keine Zeit für mehr Wohlbefinden?

„Nicht alles ist im Leben mit mentalen Strategien trainierbar. Nicht alles in uns ist mit motivationaler Fitness programmierbar. Biologische, mentale und soziale Prozesse bestimmen Leistungsfähigkeit und Vitalität. Bewegung, Fitness und Sport schaffen Stressbewäl-

tigung, ein besseres Körpergefühl und sind langfristig in der Lage, Lebensgewohnheiten positiv zu verändern. Häufig ergibt sich daraus auch ein bewusster Umgang mit Alkohol und Nikotin, eine verbesserte Erholungsfähigkeit, eine bewusstere Ernährung. Ich kenne viele

Fahrlehrer, die als Instrukto-ren beim Motorradtraining arbeiten. Für mentales Training haben sie meistens keine Zeit, wie sie sagen. Würden sie sich diese Zeit aber nehmen, bekämen sie dafür ein stressfreieres Leben mit mehr persönlichem Wohlbefinden.“ cs



Fahrschule
Ausgabe 11/2002

täglich aktuell im Internet: www.fahrschule-online.de
 ISSN 0914-8818 / 11. Jahrgang Verlag motorbuch Verlag 2190

Fahrschule

11

Intermot:
Fahrlehrer fanden neue Edel-Bikes



Persönliches Belegexemplar
 Mitbestätigung des Lesers

- Was Fahrlehrer von der „Riester-Rente“ haben
- Die Konsequenzen des Schadenersatzrechts



das Ritualisieren von Entspannungsübungen und Techniken. Wir müssen uns vor Augen halten, dass viele Techniken erst dann wirkungsvoll eingesetzt werden können, wenn sie automatisiert sind.

2. **Konzentrationsvermögen:** Konzentrationstechniken sind streng zu unterscheiden von nur vermehrter Wachheit oder Aufmerksamkeit. Unter Konzentration verstehen wir die Bündelung von Aufmerksamkeit auf einen Punkt - wie das Sammeln von Sonnenstrahlen durch ein Brennglas auf einen Punkt. Heute können sich Jugendliche häufig nur kurze Zeit konzentrieren. Die Lebensgewohnheiten vieler Zeitgenossen fördern das Konzentrationsvermögen nicht sonderlich. Viele lesen, lernen, arbeiten beispielsweise bei gleichzeitig laufendem Fernsehen oder Radio und sind sich dabei nicht bewusst, dass dadurch ihr Konzentrationsvermögen ganz entscheidend eingeschränkt wird. Es ist so, dass bei uns alle ankommenden Impulse, bevor sie im Gehirn den entsprechenden Zentren zugeordnet werden, wie Hörimpulse oder Sehimpulse im Sehzentrum, erst mal den

roten Kern im verlängertem Rückenmark durchlaufen müssen. Das ist ein Umschalt- punkt, der für ankommende Impulse einen gewissen Toreffekt ausübt. Wenn zu viele Impulse ankommen und noch gleichzeitig optische und akustische Reize, die bevorzugt abgefertigt werden, braucht man sich nicht zu wundern, dass das Konzentrationsvermögen sehr gering ist, beziehungsweise, dass man in dieser Zeit überhaupt nicht viel aufnehmen kann.

Das Konzentrationsvermögen kann man sehr gut dadurch verlängern, dass man ganz bewusst Konzentrationsphasen immer wieder kurze Entspannungsphasen folgen lässt. Konzentrationstechniken kann man trainieren, man muss sich damit beschäftigen, wenn man wirkungsvoll arbeiten will.

3. **Positive Affirmation und positives Denken:** Bei dem was wir uns vornehmen, sollten wir uns realistische Ziele setzen und die Messlatte nicht zu hoch legen. Das schafft positive Bestätigung und positive Bilder in unserem Denken. Das wiederum beeinflusst positiv unsere Leistungsfähigkeit. Eine positive Grundeinstellung ist eine ideale Voraussetzung, um uns emotional zu beeinflussen.

4. **Visualisierungstechniken:** Es ist hilfreich und schön, von Erlebnissen zu träumen, die in der Vergangenheit zu persönlichen Erfolgen

Fahrschule
Ausgabe 11/2002

täglich aktuell im Internet: www.fahrschule-online.de
ISSN 0914-4838 / 11. Jahrgang Verlag Motorbuch Verlag 2192

Fahrschule

11
November 2002

Intermot:
Fahrlehrer fanden neue Edel-Bikes



Persönliches Belegexemplar
Bitte nicht an Dritte weitergeben

- ➔ Was Fahrlehrer von der „Riester-Rente“ haben
- ➔ Die Konsequenzen des Schadenersatzrechts

AUS- UND WEITERBILDUNG

gen geführt haben. Erfolg macht süchtig. Erlebnisse vor Augen zu haben, bei denen man in der Vergangenheit auf dem Siegereppchen stand – dieser Gedanke beflügelt und löst positive Assoziationen aus, die das aktuelle Handeln sehr wohl mit beeinflussen können.

5. Selbstwahrhaftigkeit: Dieser Punkt ist sehr wichtig und eigentlich die Voraussetzung dafür, dass jemand überhaupt trainierbar ist. Sportmediziner müssen jungen Leuten erst einmal vermitteln, dass nur der überhaupt trainierbar ist, der seine eigenen Fehler einsieht und Fehler nicht nur bei anderen sucht. Wir müssen lernen, Fähigkeiten zu entwickeln, in uns hineinzusehen – introspektive Fähigkeiten – und bei uns etwas zu ändern. Bei anderen können wir meistens eh nicht viel machen. Wer bei einem Rennen Fehler nur am Motorrad, bei den Reifen, bei den anderen Fahrern sucht, wird über ein gewisses Fahrkönnen nie hinaus kommen. Im alltäglichen Leben ist es ja auch durchaus üblich, den Grund für Misserfolge bei anderen zu suchen und an sich selber nicht zu arbeiten.

6. Motivation: Unter Motivation verstehen wir zielgerichtete Emotionen. Motivation braucht einfach ein Motiv, einen Beweggrund. Absolute Vorbedingung für Motivation sind Engagement und die Fähigkeit, Gefühle zuzulassen, sprich Emotionalisierung.



Foto: Kitzberger

Gezielte Entspannungsübungen helfen im Sport ebenso wie in der Fahrschule

Motive und Beweggründe sind für jeden von uns unterschiedlich und hängen weitgehend von unserer Persönlichkeit und den angestrebten Zielen ab.

Manche Motivationstrainer sehen den Menschen quasi als beliebig programmierbare Computer-Festplatte an und vermitteln blinde, motivationale Fitness. Viel sinnvoller ist es jedoch, sich die Frage zu stellen: „Was passt zu mir, sind das meine Motive, kann ich mich mit diesen angestrebten Zielen zufrieden identifizieren?“. Untrennbar mit Moti-

vationsstrategien verbunden sind Eigenverantwortlichkeit und Selbstverantwortung. Wenn man weiß, dass man sich in kritischen Situationen selbst motivieren kann, braucht man nur bedingt Schützenhilfe von anderen. Hilfreich ist auch ein gesunder Bezug zur Realität: Man kann aus einem Esel kein Rennpferd machen.

7. Psychosoziales Umfeld: Für die Leistungsfähigkeit ist es wichtig, sich ein Umfeld zu schaffen, das positiv wirkt und Druck nimmt, statt zusätzlich noch Druck zu verursachen. Sicherlich schafft man es persönlich und beruflich nicht, sich nur mit Zeitgenossen zu umgeben, die für einen positiv motivierend und nützlich sind. Im persönlichen Bereich ist es auch sicherlich nicht richtig, nur die Rendite (was nützt er mir?) zu beurteilen. Es ist sicher ganz wichtig, Menschen im Umfeld zu haben, die einen motivieren und unterstützen können, die einen nicht blockieren und die einem helfen, das Leben angenehmer zu meistern.
Dr. med. Christoph Scholl

Dr. med. Christoph Scholl ist Sportmediziner und arbeitet häufig als Rennarzt. Kontakt zur Fahrlehrerschaft hatte er unter anderem als Referent bei Motorradveranstaltungen und bei der Mitgliederversammlung des Landesverbandes Bayerischer Fahrlehrer in Bamberg.