

Mental *stark* in den Tag starten

„Morgenstund hat Gold im Mund!“ Lassen Sie uns mit diesem alten, aber zutreffenden Sprichwort starten. Nein, nicht nur in den heutigen Tag, sondern in das ganze Golfjahr. Was für jeden Menschen zutrifft, ist für Sportler, die leistungsfähig sein wollen, besonders wichtig: Nur wenn ich den Tag richtig und früh beginne, habe ich die Möglichkeit, beim Training oder Wettkampf unterm Tag eine optimale Leistung zu bringen.

VON DR. AXEL MITTERER

Wie könnte ein optimaler Tagesstart aussehen? Noch vor dem Frühstück gehen wir raus in die Luft, bei jedem Wetter, und spazieren ein paar Minuten locker drauflos, idealerweise mit einem Lächeln im Gesicht – lockert Geist und Körper (siehe PERFECT EAGLE 4/2013).

Danach wären tiefe Bauchatmungszüge optimal: Durch die Nase einatmen, der Bauch wölbt sich nach außen, und durch den Mund laaaaaange ausatmen, der Bauch geht wieder hinein. Wenn ich das 5 bis 10 Mal gemacht habe, halte ich mir bei den nächsten drei Zügen das linke Nasenloch zu, dann bei drei Zügen das rechte Nasenloch, dann einmal links, einmal rechts ... Das regt die rechte und die linke Gehirnhälfte an und verbindet sie miteinander.

Wenn ich mich mehr aktivieren will, suche ich mir eine Hausmauer, einen Zaun oder etwas Ähnliches und lasse mich mit einem Abstand von circa 1 Meter darauf fallen, stütze mich mit den Händen ab und atme dabei tief aus, ich stoße mich zurück und atme tief ein. Ich kann den Abstand vergrößern oder verkleinern, 5 bis 8 Mal reicht. Als Nächstes massiere ich meine Stirnbeinhöcker (oberhalb der Augen) mit den Fingern bei geschlossenen Augen; circa eine Minute.

Jetzt kommen die Ohren dran. Ich „schalte“ sie an, indem ich die Ohrfläppchen (oder die Ohrmuschel) zwischen Daumen (hinten) und Zeigefinger (vor dem Ohr) nehme und dabei leicht nach außen ziehe, bis die Ohren angenehm warm werden. Das steigert die Aufnahmefähigkeit dieses wichtigen Organs und erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

Optimal sind auch Überkreuzbewegungen: Damit löst man körperliche Verspannungen und erhöht durch die Integration der beiden Gehirnhälften die geistige Leistungsfähigkeit. Aufrecht stehen und abwechselnd den rechten Ellbogen zum linken Knie und umgekehrt. 20 bis 30 Mal, dabei summen wäre super. Oder linke Hand hinter dem Körper zum rechten Fuß und umgekehrt. Die Steuerungszentrale für den Energiefluss im Körper ist die Thymusdrüse, die in der Mitte der Brust, hinter dem oberen Teil des Brustbeins liegt. Wenn ich auf diese Stelle (etwa 5 cm unterhalb des Schlüsselbeines, unterhalb des Halses) mit meinen Fingerspitzen circa 5 bis 10 Mal klopfte, kann es sein, dass ich tief Luft holen muss. Das ist meist ein Zeichen körperlicher Entspannung, also von Stressabbau.

Bewährt hat sich auch, die Schuhe und Socken auszuziehen und ein bisschen barfuß zu gehen, idealerweise auf verschiedenen Untergründen: Wiese, Asphalt, Schotter, Wasser, ... Wer bis jetzt noch nicht wach war, ist es danach sicher.

Jetzt ist es an der Zeit, ein paar Golf-Imitationsübungen zu machen. Zuerst in Superzeitlupe, dann in Zeitlupe und dann in langsamem Tempo. Ganz intensiv und die Bewegung richtig spüren und genießen – idealerweise wieder mit einem Lächeln im Gesicht.

Lustig ist es auch, ein paar Übungen mit Tennisbällen zu machen: Einen Ball mit der linken Hand hochwerfen und einen Ball mit der rechten Hand auf den Boden prellen und umgekehrt. Oder: Linke Hand wirft zur Rechten, Rechte zur Linken, natürlich auch gleichzeitig, zuerst nach oben, dann auf den Boden prellen. Da sind der Phantasie keinerlei Grenzen gesetzt. Zu zweit macht

diese Übung auch viel Spaß, wichtig ist, viele Übungen beim Zuwerfen übers Kreuz zu machen. Ein paar Gedanken widme ich dann noch meinen Herausforderungen an diesem Tag und freue mich, dass ich alles dazu getan habe, den Tag optimal zu gestalten.

Meine Affirmation (Bestärkungssätze – siehe PERFECT EAGLE 2/2013 – wie „Ich kann das“, „Ich freue mich auf den Wettkampf“ etc.) noch ein paar Mal laut gesagt, und ab geht's zum Frühstück, das jetzt sicher hervorragend schmecken wird.

Mit der Zeit bekommt man ein gutes Gefühl für die Übungen und kann viel Abwechslung in das „Mentale Erwachen“ hineinbringen. Die Reihenfolge der Übungen ist egal, da darf jeder seinen persönlichen Rhythmus finden. Wer bereit ist, jeden Tag 10 bis 15 Minuten in dieses „Mentale Erwachen“ zu investieren, kann sicher sein, dass sein Leistungsvermögen durch diesen Start optimal unterstützt wird. Ideal ist es, dieses Ritual jeden Tag zu machen, egal, ob zu Hause oder unterwegs.



DR. AXEL MITTERER
ist Akademischer Mental-Coach für
Business & Sport und lebt in Innsbruck.
axelmitterer.at