MENTALE 30ER-TECHNIK for ematerale Specifier

"Der Umgang mit den eigenen Emotionen ist eine der größten Herausforderungen für Sportler. Vor allem mit den sehr häufig auftretenden Emotionen Wut, Ärger, Enttäuschung gilt es gut umzugehen. Nicht jeder ist in der Lage, diese Emotionen wegzustecken, zu schlucken oder zu ignorieren. Die 30er-Technik funktioniert hervorragend, allerdings muss sie im Training immer und immer wieder trainiert und damit automatisiert werden. Diese Technik nur zu kennen und zu glauben, sie dann im Wettkampf richtig einsetzen zu können, funktioniert unter Garantie nicht!

# Die 30er-Technik am Beispiel Tennis:

# Visionäre Trennungstechnik

je nach Möglichkeit: 10 Sekunden (nach Ballwechsel), 30 Sekunden (beim Seitenwechsel) oder 3 Minuten oder 3 Stunden (nach Niederlage) etc. Jede dieser 3 Etappen dauert immer gleich lang:

10 Sek. - 10 Sek. - 10 Sek., 1 Min. - 1 Min. - 1Min. oder 10 Min. -10 Min. - 10 Min.

Ziel dieser Technik ist das Wiederherstellen einer optimalen Mentalstärke nach stressenden Ereignissen (z.B. gemachter Fehler, Ärger, Wut, verlorenes Match, aber auch Freude usw.). Der Einsatz eignet sich immer dann, wenn eine vorhergehende Situation abgeschlossen werden muss, egal ob sie nun positiv oder negativ war.

#### 10 Sek. Abreagieren

evtl. Separator, entladen, stimmlich oder mit Bewegung (von Jogging bis abreagierende Geste), alles was sich aufstaut muss entladen werden. Postboten müssen verbraucht werden (Reflexhirn) - Tennis: Laut Schreien, Schläger schmeißen, mit dem Fuß gegen irgendwas treten, Ball ins Gitter knallen oder ähnliches.

### 10 Sek. Zentrieren

Situation abschließen, zu sich kommen: Mitte und Gleichgewicht wieder finden (Chemiehirn) durch Energie- und/oder Atemübungen: Bauchatmung, Zunge an Gaumen, Thymusdrüse klopfen, Überkreuz Bewegungen oder ähnliches.

# 10 Sek. Visualisierung des nächsten Schrittes

(mit der Vision in die Zukunft denken!) Wunschfilm hineinschicken, z.B. Erfolg (Denkhirn) = mentales Betrachten der erfolgreichen Durchführung: Konzentration auf optimale Ausführung des Aufschlags/Returns, kommenden Freude am Kampf um den nächsten Punkt und ähnliches."

- soll Fehler neutralisieren können
- ist blockiert bei Anforderungen
- ist oft außer sich vor Wut / Freude etc.
- will neu beginnen in neutraler Stimmung









Mag. Dr. Axel Mitterer Akademischer Mentalcoach für Business & Sport Dr. Stumpf Straße 20 · A-6020 Innsbruck Tel. +43(0)664 205 86 00 office@axelmitterer.at · www.axelmitterer.at