

„Mentale Stärke - Kompass“

Attitude oder Mindset

Innere Selbstüberzeugung

- ◆ Stabiles Selbstvertrauen auf Basis eines sehr klaren Bewusstseins darüber, wie man da hingekommen ist, wo man heute ist
- ◆ «Positive Intelligenz», erreichen können
- ◆ Innere Überzeugung, jedes Hindernis überwinden

vollständiges Learning Nugget erhalten Sie auf
 Anfrage - schicken Sie eine Mail:
hubertmizelli@progressivesales.de

Langfristige Ziele

- * Wenn die langfristigen Ziele ganzemac
- * Die Geduld das notwendige Leistungsstufenauszuschö

Permanentes Lernen/Verbessern

- * Kontinuierlich relevantes neues Wissen aneignen
- * Sinnvolle und zielführende Experimente wagen, um Neues zu lernen
- * Ausgetretene Pfade verlassen – innovativ und erfinderisch sein
- * Der Entwicklung des Wettbewerbs immer einen Schritt voraus sein – die anderen vor sich hertreiben, statt hinterherzulaufen
- * Eigene Vorgehensweisen kontinuierlich optimieren

Die Umwelt kontrollieren

- * Souverän bleiben und nicht von anderen vom Weg abbringen lassen
- * Alle Aspekte einer anspruchsvollen Trainingsumgebung positiv nutzen

Sich selbst ans Limit pushen

- * Auch die unangenehmen Trainingsaspekte mögen
- * Keine Trainingsmöglichkeit auslassen
- * An jeder Trainingsgelegenheit wachsen

- * Mutiger Umgang mit Ängsten

Durchhalten

- * Volle Selbstverpflichtung zum Ziel bis wirklich jede Erfolgchance ausgeschöpft ist
- * Sich durch Fehler nicht vom Ziel abbringen lassen
- * **Die eigene Leistung regulieren**
- * Den Instinkt haben, im richtigen Moment das Richtige mit voller Intensität und ohne Selbstzweifel zu tun
- * Die eigene Leistung noch einmal steigern, wenn es darauf ankommt

Konzentriert bleiben

- * Volle Konzentration auf den nächsten Schritt – auch bei Ablenkung oder Widerstand
- * Bei vermeintlich sicheren Situationen trotzdem aufmerksamer bleiben

Gedanken- und Gefühlskontrolle

- * Gegenwärtige Wachsamkeit über zielhemmende Gedanken oder Gefühle und diese zielführend verändern, um optimal handeln zu können

Umgebungskontrolle

- * Alle Aspekte auch schwierigster Umgebungsbedingungen positiv nutzen



„Mentale Stärke - Kompass“

Attitute oder Mindset

Nach der Aktion	Lessons Learned
<p>Umgang m</p> <ul style="list-style-type: none"> * Erkenne Lehren c * Misserfo treiben <p>Umgang m</p> <ul style="list-style-type: none"> * Wissen, wieder konzent * Mit Erfc 	<p>vollständiges Learning Nugget erhalten Sie auf Anfrage - schicken Sie eine Mail: hubermizelli@progressivesales.de</p>

Quelle: Graham Jones, Sheldon Hanton, Declan Connaughton (2007): A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers.

Graham Jones, Sheldon Hanton und Declan Connaughton aus den Vereinigten Staaten nutzten die „Theorie persönlicher Konstrukte“ (personal construct psychology PCP) in Interviews mit Elite-Athleten sowie Elite-Trainern und Sportpsychologen und gelangten zu der folgenden Definition von „**mentaler Stärke**“:

Mentale Stärke ist „die natürliche/veranlagte oder erworbene psychologische Fähigkeit, die es dir ermöglicht, grundsätzlich besser als deine Wettbewerber mit den vielen Anforderungen (Wettbewerb, Training, Lebensführung) umzugehen, die der (Leistungs)sport für Athleten/innen mit sich bringt; insbesondere beständiger und besser als deine Wettbewerber entschlossen/zielstrebig, fokussiert, selbstsicher zu bleiben und sich unter Druck unter Kontrolle zu haben.“ (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002).

Dieselben Forscher veröffentlichten 2007 ein zweites Papier, das vier Dimensionen (Kategorien) für mentale Stärkeattribute lieferte.

Die Eckpfeiler des „**4C-Modells**“ :

- ⇒ **Control**
- ⇒ **Commitment**
- ⇒ **Challenge**
- ⇒ **Confidence**

Zusätzlich wurde eine weitere allgemeine Dimension skizziert: die Einstellung oder Denkweise eines Athleten und dabei insbesondere der **Fokus** und die **innere Selbstüberzeugung**.

In einer zeitspezifische Dimensionen wurden 3 Phasen dargestellt: **vor dem Wettkampf** - **im Wettkampf** - und **nach dem Wettkampf**. Diese zeitspezifischen Dimensionen enthalten Attribute der mentalen Stärke (z. B. Umgang mit Druck, Umgang mit Fehlern, Konzentration oder Gedanken / Gefühlskontrolle) und deren Umsetzung sich günstig auf den Verlauf eines Wettkampfes auswirken.

