

Michael Draksal

# WORKSHEET

## Mentales Techniktraining



zum Hörcoaching «**Your Pain is Your Gain**»

Jetzt überall im Handel, auch auf Spotify, Audible, Thalia und bei Amazon:



# YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Mentales Techniktraining

---

## MENTALES TECHNIKTRAINING

▶ siehe Track 5

### 1. Timing abklären

Das mentale Techniktraining darf nicht kürzer als 6 Wochen vor dem nächsten (wichtigen) Wettkampf gestartet werden. Am besten sind 6 bis 8 Wochen Abstand bis zum nächsten (wichtigen) Wettkampf.

Das liegt daran, dass das mentale Techniktraining durchaus «hart» ist und es zu Umstrukturierungen im Bewegungsgedächtnis kommen kann («Tal der Tränen»). Du wirst Dich am Ende auf einem komplett neuen Level wiederfinden, aber der Weg dorthin kann durchaus «hässlich» werden. Daher ist es ganz entscheidend genügend Zeit zu lassen bis zum nächsten (wichtigen) Wettkampf und dieses Programm hier wirklich bis zum Ende durchzuziehen.

Okay, verstanden

### 2. Bekenntnis «Erst wird es hässlich – dann wird es geil»

*«Ich verspreche mir, das mentale Techniktraining  
komplett durchzuziehen bis zum Schluss.  
Mir ist klar, dass es anstrengend wird.»*

*Ich gehe durch das Tal der Tränen durch und komme  
am Ende auf einem komplett neuen Level an.  
Erst wird es hässlich – dann wird es geil.»*

.....  
*Ort, Datum, Unterschrift*

# YOUR PAIN IS YOUR GAIN

## Worksheet – Mentales Techniktraining

---

### 3. Welche Technik nimmst Du für Dein mentales Techniktraining?

Entscheide Dich für eine einzige Technik. Das reicht. Es gibt Transfereffekte, das bedeutet: was Du hier anhand dieser einen Technik lernst, überträgt Dein Gehirn automatisch auf Deine anderen Techniken. Also nimm zum Beispiel im Tennis nur die Rückhand oder nur den Aufschlag.

#### Welche Technik solltest Du nehmen?

A) Nimm eine Technik, die oft zum Einsatz kommt und die Du verbessern möchtest.

##### Beispiele:

- Tennis: Aufschlag
- Basketball: 3er
- Handball: 7-Meter
- Fußball: Ballannahme (hoher Ball) und Torschuss
- Schwimmen: Rollwende
- Motorsport: der Start

B) Als zweites Kriterium kannst Du die Zeit anschauen: Deine gewählte Technik sollte ca. 10 Sekunden bis max. 50 Sekunden dauern. Weniger ginge notfalls auch, nur länger als 1 Minute sollte es nicht dauern. Weniger als 2 Sekunden sind schwierig, in dem Fall nimm noch eine Aktion vorher und/oder eine Aktion hinterher mit rein, um auf mind. 2 Sekunden zu kommen. Besser sind mindestens 10 Sekunden.

**Meine gewählte Technik für das mentale Techniktraining:**

---



# YOUR PAIN IS YOUR GAIN

## Worksheet – Mentales Techniktraining

---

### 5. Formulierungsregeln

Nun schau auf die Formulierungsregeln und optimiere Deine Beschreibung (Version 2, 3, 4). Ab jetzt solltest Du eine Datei am PC/Laptop anlegen (Sicherheitskopien machen!), damit Du nicht jedesmal handschriftlich alles komplett neu formulieren musst.

- 14er-Punkt Schriftgröße
- doppelter Zeilenabstand
- Datum und Versionsnummer
- nur einen einzigen Satz pro Zeile
- alles ganz genau beschreiben: Wie geht Deine Technik?
- achte auf folgende Formulierungsregeln:
- ich-Perspektive (also nicht «Man stellt sich an die Grundlinie» → «Ich stelle mich an die Grundlinie»)
- in der Gegenwart
- positive Formulierungen (kein «nicht», «kein» / auch keine «versteckten» negativen Formulierungen, z. B. «Ich bin unverkrampft“ (= «Ich bin nicht verkrampft» ist für das Gehirn: «Ich bin verkrampft», also genau das was Du NICHT willst. Umformulieren zu: «Ich bin locker»)
- keine Hilfsverben («ich möchte, ich will, ich kann»)
- möglichst detailreich (Was machen die einzelnen Glieder Deiner Finger?)
- kurze Sätze, keine Schachtelsätze

→ Dieses «Langskript» kann gar nicht lang genug sein!

### 6. Fremdausführung («Roboter-Übung»)

Lies einem Freund die Beschreibung vor und immer wenn er nicht so richtig versteht, was Du meinst, ist das für Dich ein Hinweis, diese Stelle noch präziser zu formulieren (Version 5, 6).

# YOUR PAIN IS YOUR GAIN

## Worksheet – Mentales Techniktraining

---

### 7. Videoanalyse & Optimierung

Vergleiche jetzt (erst jetzt!) die aktuelle Version Deiner Beschreibung mit einem Video von Dir. Was hast Du geschrieben? Und was machst Du wirklich? Das Skript sollte «der Realität» entsprechen, also das beschreiben, was Du auf dem Video tatsächlich machst (keine Wunschtechniken beschreiben, sondern Deinen aktuellen Leistungsstand). Wenn Du «grobe Schnitzer» auf dem Video erkennst, sprich mit einem Trainer und trainiere noch etwas weiter, aber verabschiede Dich von der Idee, dass Du jemals «die perfekte Technik» haben wirst. Die gibt es nicht, sondern wird sich von Saison zu Saison immer weiter entwickeln.

Vielleicht hast Du jetzt Sorge, «falsche» Techniken einzuschleifen? Keine Angst, unser Gehirn ist viel genialer als wir meinen. Schau Dir mal im Kindertennis die Aufschläge an ... so «falsch» hat auch Roger Federer früher aufgeschlagen.

**Lösung:** Trainiere, arbeite hart, gib alles ... aber gib Dich jetzt nach der 5., 6. oder 7. Version auch irgendwann «zufrieden» mit dem aktuellen Leistungsstand. Sooo schlecht ist Deine Technik sicher nicht und nächste Saison können wir das ja weiter vertiefen.

### 8. Aktiver Wortschatz

Halte einen freien Vortrag zu Deiner Technik, ohne abzulesen. Nimm Dich dabei auf Video auf und vergleiche anschließend, was Du im freien Vortrag anders formulierst, als Du es aufgeschrieben hast.

Die Übung heißt «aktiver Wortschatz», d. h. Deine Beschreibung sollte nur Formulierungen enthalten, wie Du sie auch aktiv im freien Vortrag verwendest.

Das typische Beispiel ist die «Handgelenksabklappung». Nach Lehrbuch müsstest Du das irgendwann nach dem Treffpunkt des Balles beim Tennis-Aufschlag formulieren. Nur spricht halt niemand so ...

Deine Beschreibung muss «gehirngerecht» sein, also nur DEINE Formulierungen beinhalten. Was sagst Du an der Stelle, wo die «Handgelenksabklappung» kommt? Formuliere es genau so wie Du es sagst (8. Version).

### 9. Auswendig lernen & Vortrag unter «Stress»

Lerne das Langskript nun auswendig. Begib Dich in einer Stresssituation (z. B. auf einem Wackelbrett, während Du jonglierst, während Du eine Reaktionsaufgabe bearbeiten sollst, z. B. wenn Dir jemand Jonglierbälle zuwirft von hinten über den Kopf).



# YOUR PAIN IS YOUR GAIN

## Worksheet – Mentales Techniktraining

---

### 10. Knotenpunkte bilden

Komprimiere Dein Langskript auf 7 bis 14 zentrale Abschnitte. Das sind die Schlüsselstellen der Bewegung. Gib diesen 7 bis maximal 14 Abschnitten Überschriften: Wie heißen Deine 7 bis 14 Knotenpunkte:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....
13. ....
14. ....

# YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Mentales Techniktraining

---

## 11. Bewegungsgefühle benennen

Wie fühlen sich die Knotenpunkte an?

Knotenpunkte	Bewegungsgefühle
1. ....	.....
2. ....	.....
3. ....	.....
4. ....	.....
5. ....	.....
6. ....	.....
7. ....	.....
8. ....	.....
9. ....	.....
10. ....	.....
11. ....	.....
12. ....	.....
13. ....	.....
14. ....	.....



# YOUR PAIN IS YOUR GAIN

## Worksheet – Mentales Techniktraining

---

### 12. Aktivierungsgrad einarbeiten

Wie hoch ist Dein Aktivierungsgrad an den jeweiligen Knotenpunkten. Sollte so um die 50 sein – wie ist es bei Dir? Fühl mal in Dich rein und ergänze von 0 bis 100 Deinen Aktivierungsgrad:

Knotenpunkte	Bewegungsgefühle	Aktivierungsgrad
1. ....	.....	.....
2. ....	.....	.....
3. ....	.....	.....
4. ....	.....	.....
5. ....	.....	.....
6. ....	.....	.....
7. ....	.....	.....
8. ....	.....	.....
9. ....	.....	.....
10. ....	.....	.....
11. ....	.....	.....
12. ....	.....	.....
13. ....	.....	.....
14. ....	.....	.....

# YOUR PAIN IS YOUR GAIN

## Worksheet – Mentales Techniktraining

---

### 13. Das «eigentliche» mentale Techniktraining

In der gleichen Körperposition wie real! Also ein Tennisspieler trainiert im Stehen mental.  
Im Wettkampfoutfit!

#### Mentale Chronometrie:

**real**

1. .... Sekunden
2. .... Sekunden
3. .... Sekunden
4. .... Sekunden
5. .... Sekunden

**Durchschnitt:** ..... Sekunden

**mental**

1. .... Sekunden
2. .... Sekunden
3. .... Sekunden
4. .... Sekunden
5. .... Sekunden

**Durchschnitt:** ..... Sekunden