

Vorwort

Der Untertitel dieses Buches beinhaltet ein verlockendes Versprechen:

- Durch die Anwendung von Motivierungstechniken sind wir imstande, unsere sportliche Leistung zu steigern!

Doch was ist unter dem Ausdruck „sportliche Leistung“ genau zu verstehen und wie vermögen wir diese zu steigern?

Leistung ist ein durch einen gewissen Energieaufwand (z. B. Muskelarbeit) geschaffener Wert. Wenn eine Person imstande ist, einen Hundertmeterlauf in zehn Sekunden zu absolvieren, dann stellt dies ein Verhalten dar, welches von vielen Personen offenkundig hochgradig wertgeschätzt wird. Und wer von uns möchte nicht etwas Wertvolles schaffen, sei es für sich selbst oder für andere Personen; wer von uns will nicht herausragende Leistungen erbringen?

Wie aber können wir solche Leistungen erbringen? Dazu müssen wir wissen, von welchen Faktoren Leistung abhängt. Sobald wir wissen, aus welchen Komponenten sich Leistungsverhalten zusammensetzt, können wir jeden einzelnen Faktor beeinflussen, um unsere eigene Leistung zu steigern.

Leistung ist ein Produkt aus den Faktoren Fähigkeit, Motivation und Situation (*Rosenstiel 1975*¹):

- Leistung = Fähigkeit x Motivation x Situation

Mit dem Ausdruck **Situation** ist die situative Möglichkeit der Leistungserbringung gemeint: Auf einem steinigem Feldweg werden es selbst die besten Sprinter schwer haben, die 100 Meter in zehn Sekunden zu laufen. Auf einer Tartanbahn in einem windgeschützten Stadion hingegen besteht durchaus die Möglichkeit, diese Leistung zu vollbringen.

Mit dem Ausdruck **Fähigkeit** sind (a) die persönliche Eignung und (b) die Erfahrungen gemeint, die eine Person in eine Leistungssituation mitbringt. Eine klein gewachsene Person wird es schwer haben, im Hochsprung überdurchschnittliche Leistungen zu erbringen; im Reitsport oder Bodenturnen hingegen ist dies möglich, weil ihr Körperbau optimal für solche Sportarten geeignet ist. Ebenso wird jemand, der noch nie einen Sprint absolviert hat, keinen guten Start bei einem Hundertmeterlauf hinlegen können. Erst umfangreiche Erfahrungen mit der richtigen Fußpositionierung im Startblock könnten zu herausragenden Leistungen führen.

Die bislang näher beschriebenen Komponenten sportlichen Leistungsverhaltens – sowohl die si-

¹ *Rosenstiel, L. von und Nerdinger, F. W.:* Grundlagen der Organisationspsychologie. Basiswissen und Anwendungshinweise. Schäffer Poeschel, Stuttgart 2011

tuativen Möglichkeiten als auch die individuellen Fähigkeiten – sollen in diesem Buch nur von untergeordnetem Interesse sein. Oft hängen diese Faktoren nämlich von Dingen ab, die wir nicht unmittelbar beeinflussen können. Die situative Ermöglichung sportlicher Leistung steht oft nicht direkt unter der Kontrolle eines Sportlers. Nicht selten ist sie beispielsweise mit hohen Investitionen verbunden. Dies ist der Fall, wenn teures Equipment für die Ausübung des Sports erforderlich ist, gut ausgestattete und präparierte Sportstätten vonnöten sind, ein finanzkräftiger Verein Wettkampffentgelte zahlen können muss oder Sponsoren erst die zeitlichen Rahmenbedingungen für professionelle Trainingseinheiten schaffen müssen. Solche Rahmenbedingungen für die optimale Leistungserbringung im Sport müssen zwar gegeben sein, sie können aber aufgrund ihrer individuellen Spezifika nicht Gegenstand dieses Buches sein. Auch die individuellen Fähigkeiten können zu meist nicht mit allgemeinen Mitteln, Tipps und Tricks beeinflusst werden. Wie das oben genannte Beispiel der körperlichen Voraussetzungen demonstriert, sind sie zum Teil gar nicht beeinflussbar. Um erfolgreich zu sein, müssen Sportler oft spezifisches Wissen über Techniken, Regeln und Taktiken ihrer jeweiligen Sportart erwerben oder in einem langwierigen Prozess des Fähigkeits- bzw. Fertigkeitserbaus Bewegungsroutinen entwickeln. Das Vorhandensein bzw. der Erwerb individueller Fähigkeiten stellt eine notwendige Bedingung für die Erbringung herausragender Leistungen dar, allerdings soll auch dieser Faktor sportlichen Leistungsverhaltens aufgrund seiner schwierigen bzw. nur langwierigen Beeinflussbarkeit nicht der primäre Gegenstand dieses Buches sein. Jedoch: Immer wenn an diesen beiden Schrauben – Situation und Fähigkeit – unmittelbar gedreht werden kann und solche Techniken über verschiedene Sportarten hinweg zu einem ge-

wissen Grad verallgemeinerbar sind, werden auch sie im vorliegenden Buch thematisiert. Dies ist z. B. der Fall, wenn es darum geht, generelles Wissen über optimale Regenerationstechniken, die „richtige“ Ernährung oder die Steigerung der allgemeinen Konzentrationsfähigkeit zu erwerben.

Wie aus der oben dargestellten Formel hervorgeht, hängt die Leistung aber auch von der **Motivation** ab: Sie ist eine notwendige Bedingung für die Erbringung herausragender Leistungen. Bei Fußballmannschaften ist zuweilen das interessante Phänomen zu beobachten, dass ein Trainerwechsel eine plötzliche Leistungssteigerung bei den Spielern bewirkt. Umgekehrt kommt es bei Freundschaftsspielen häufig zu einem plötzlichen Leistungseinbruch. Die Fähigkeiten der hochprofessionellen Spieler können sich in beiden Fällen natürlich nicht in so kurzer Zeit verändert haben – die Fähigkeiten sind vielmehr konstant geblieben. Die Ursache für die plötzliche Leistungsveränderung der Spieler geht somit vor allem auf Veränderungen ihres motivationalen Zustandes zurück. Erst durch die Beseitigung von Motivationsdefiziten ist es möglich, die auf Basis der gegebenen Fähigkeiten maximal mögliche Leistung hervorzubringen. Aus diesem Grund stellt der Faktor Motivation den Hauptgegenstand des vorliegenden Buches dar: Der motivationale Zustand von Personen kann unmittelbar, schnell, ohne besondere Anstrengungen, in facettenreicher Weise und prinzipiell von jedem beeinflusst werden. Eine Steigerung der Motivation vermag überdies schnell erstaunliche und nachhaltige Effekte zu erzielen. Oft ist die Motivation der Akteure der Faktor, der über Sieg oder Niederlage entscheidet. Die Motivation macht den Unterschied! Auch für den langwierigen Fertigkeitserwerb ist die Motivation von entscheidender Bedeutung.

Unsere sportliche Leistung hängt somit stark von unserer Motivation ab. Wie lässt sich diese motivationale Komponente der Leistung nun näher charakterisieren? Wenn wir diese Frage beantworten können, sind wir auch imstande, unsere Motivation zu beeinflussen und gegebenenfalls zu steigern – wir können uns selbst motivieren.

Klären wir zunächst die Frage, welche Motive sportliche Leistungen beeinflussen (vgl. Erdmann 1983):

- **Anschlussmotive**
z. B. durch Abnehmen die eigene körperliche Attraktivität erhöhen; Sozialkontakte z. B. im Mannschaftssport knüpfen und aufrechterhalten; durch herausragende Leistungen Anerkennung von anderen Personen erhalten
- **Machtmotive**
z. B. im Kampfsport Wirkungen erzielen; im Wettkampf ein Gefühl von Dominanz entwickeln; durch Spitzenleistungen Geld verdienen und damit den eigenen Wirkungsgrad erhöhen; Funktionslust, Kontroll- u. Kompetenzerleben durch effizientes Handeln im Sport
- **Leistungsmotive**
z. B. mit anderen Personen konkurrieren wollen; wetteifern; sich selbst verbessern wollen; es sich und anderen beweisen; die eigenen Grenzen austesten, d. h. die Auseinandersetzung mit einem sozialen, sachimmanenten oder autonomen Gütemaßstab; Flow erleben; sich austoben
- **gesundheitsbezogene Kosten-Nutzen-Erwägungen**
z. B. Stress abbauen; Gewicht verlieren; Rückenschmerzen reduzieren

- **der Mangel an alternativen Beschäftigungs- und Wirkungsfeldern**

z. B. Kompensation mangelnder Erfolgserlebnisse und daraus resultierender Frustration in anderen Lebensbereichen, wie z. B. in der Schule oder dem Beruf

- **ästhetische Motive**

z. B. kunstvolle, schöne Bewegungen ausführen; visuelle Genüsse erleben wollen

- ...

Wie aus dieser – vermutlich unvollständigen – Auflistung möglicher Motive ersichtlich wird, ist die Motivation für sportliche Betätigung oft einfach gegeben oder beim Fehlen solcher Motive auch gar nicht vorhanden: Entweder liegt ein Motiv für sportliche Leistungserbringung vor oder nicht, bzw. das vorhandene Motiv wird in anderen Lebensbereichen besser befriedigt, sodass sportliche Betätigung keinen Anreizcharakter besitzt. Ist die Motivation für sportliche Leistungen, sofern sie ohnehin durch eines der genannten Motive gespeist wird, mithilfe von Motivierungstechniken somit überhaupt steigerbar? Benötigt eine ohnehin zum Sport motivierte Person noch Motivierungstechniken? Und ist es andererseits mithilfe von Motivierungstechniken überhaupt möglich, nicht vorhandene Sportmotive zu kompensieren? Verpuffen Motivierungstechniken nicht sogleich, wenn bei einer Person keinerlei motivationale Basis vorhanden ist? Und warum sollte man sich als unmotivierte Person überhaupt motivieren? Ist eine Motivationssteigerung mithilfe von Motivierungstechniken somit überhaupt **nötig** und **möglich**?

Ist es überhaupt **nötig**, sich für sportliche Tätigkeiten zu motivieren?

- Zu sportlichen Tätigkeiten motiviert zu sein hat zahlreiche positive Folgen, die die möglicherweise auftretenden negativen Konsequenzen deutlich überwiegen.

Phasen der Demotivierung sind für Personen häufig sehr leidvoll. Menschen wollen in der Regel motiviert sein, sie wollen auch produktiv sein, Werte schaffen und damit Leistungen erbringen; auch, um die entsprechenden Erfolge für sich in Anspruch nehmen zu können. Wenn Sportler selbst darunter leiden, nicht motiviert zu sein, muss nicht weiter begründet werden, warum die Anwendung von Selbstmotivierungstechniken vonnöten ist – diese sind hier schon im Sinne einer Ursachenklärung nahe liegend. Bei Profi- und Spitzensportlern hängen zudem Einnahmen für die Person selbst und für den Verein von der Leistungserbringung und damit vom Motivationsgrad des Sportlers ab. Auch in solchen Fällen drängt sich die Anwendung von Motivierungstechniken geradezu auf.

Oft ist die Motivation für den Sport auch einfach deshalb nötig, um langfristig gesundheitliche Risiken abwenden zu können, die durch unsere modernen Arbeitsstrukturen zustande kommen. Dies beginnt schon damit, dass Personen Tätigkeiten zumeist alleine und im Sitzen erledigen, und dies oft über Stunden. Wer eigentlich kann sich in Anbetracht dessen noch über die wachsende Anzahl von Menschen wundern, die unter Rückenschmerzen, Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, allzu häufigen Kopfschmerzen oder unter sozialer Isolation leiden? Neben dem Bewegungsmangel bei der Arbeit lassen viele Berufe überdies zu wenig Zeit für regelmäßige sportliche Betätigung zu. Die gravierenden gesundheitlichen Konsequenzen sind hinlänglich bekannt.

Der Sport ist zudem ein Lebensrefugium, in dem noch existenzielle, essentielle, elementare, ja heroische Erlebnisse von größter Reinheit und Unmittelbarkeit möglich sind, in dem ein wahrhaftiges Glückserleben spürbar ist. Abenteuer, Rausch, individuelle Kraft und gemeinschaftliche Stärke können erfahren werden. Durch Sport können wir auf spielerische Weise in den Genuss der Unmittelbarkeit, Wahrhaftigkeit und „Ehrlichkeit“ körperlicher Aktivität kommen.

Wenn es also nötig ist, sich für den Sport zu motivieren, ist es dann auch möglich, sich mithilfe von Motivierungstechniken für sportliche Tätigkeiten zu motivieren?

- Eine Steigerung der Motivation mithilfe von Motivierungstechniken ist möglich!

Die Motivation für sportliche Leistungserbringung ist z. B. noch steigerbar, wenn sportliches Handeln bislang durch leistungshemmende Überzeugungen (z. B. „Diesen Gegner kann ich nicht schlagen!“, vgl. Kapitel 1), lähmende Lebenseinstellungen (z. B. Sport-ist-Mord-Dogmen), negative Self-Fulfilling Prophecies (z. B. „Ich könnte daneben schießen!“, „Heute bin ich nicht gut drauf!“) oder Ängste und Bedenken (z. B. „Dabei könnte ich mich verletzen!“) blockiert wird bzw. wenn die Lust an sportlicher Betätigung durch diese demotivierenden Kognitionen gemindert ist. Es gibt Strategien, mit deren Hilfe solche hemmenden Überzeugungen systematisch abgebaut und durch motivierende Einstellungen ersetzt werden können (vgl. Kapitel 2). Der Glaube an uns selbst, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann sogar systematisch trainiert werden (s. Kapitel 3).

Eine **Leistungssteigerung** wird zudem durch das Setzen von Zielen (vgl. Kapitel 4) und die Erhöhung der Bindung an diese (Kapitel 5) erreicht. Auch rein mentales Training kann uns unserem sportlichen Ziel näher bringen (vgl. Kapitel 6), insbesondere, wenn wir dabei lernen, uns unsere Stärken und Ressourcen so zu vergegenwärtigen, dass wir sie gerade in schwierigen Wettkampf- u. Trainingssituationen leicht aktivieren und abrufen können (vgl. Kapitel 7). Durch einfache Tricks wie dem sogenannten „Priming“ (Kapitel 8), der bewusst induzierten Körperhaltung (Kapitel 9) und der Kanalisierung von Aggressionen in konstruktive Bahnen (Kapitel 10) lassen sich sportliche Leistungen ebenfalls verbessern. Beherzigen wir einige Ernährungstipps, so lässt sich die Leistung auch durch die Optimierung unserer körperlichen Voraussetzungen weiter steigern (vgl. Kapitel 11).

Die Motivation für sportliche Leistungserbringung kann sogar im Angesicht widriger Umstände aufrechterhalten werden. So können wir **Motivierungsstrategien** einsetzen, die uns befähigen, mit schlechten Erfahrungen wie anhaltenden Misserfolgen (vgl. Kapitel 12 und 13), abbauender Leistungsfähigkeit im Alter (Kapitel 14) oder Verletzungen (Kapitel 15) konstruktiv umzugehen.

Einen zusätzlichen Motivationsschub bekommen wir, wenn wir uns systematisch an Vorbil-

dern orientieren (vgl. Kapitel 16) oder einfach in Gesellschaft anderer Personen Sport treiben (Kapitel 17) – **soziale Motivatoren** dieser Art können gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Für jeden, der seine eigene sportliche Leistung oder die seiner Schützlinge steigern will – und das können Sportmuffel, Freizeitsportler und Spitzensportler, ebenso wie Trainer und Sportlehrer sein – bietet dieses Buch eine Bandbreite an effektiven und praktikablen Selbst- und Fremdmotivierungstechniken, aus denen sich jeder Leser seinen individuell passenden Fahrplan zur Leistungssteigerung im Sport zusammenstellen kann.

- **Die in diesem Buch beschriebenen Motivierungstechniken können von Sportmuffeln, Freizeitsportlern, Spitzensportlern, Trainern oder Sportlehrern eingesetzt werden!**

Wir wünschen unseren Lesern viel Spaß beim Lesen und hoffen, ihnen mit diesem Buch ein vielschichtiges Angebot an Tipps und Tricks zur Selbst- u. Fremdmotivierung im Sport machen zu können.

Martin Sauerland
Landau, im August 2013

Um den Lesefluss so wenig wie möglich zu stören, verzichten wir weitgehend auf Quellenangaben im Text. Die Quellen zu den jeweiligen Kapiteln haben wir stattdessen im Anhang jedes einzelnen Kapitels zusammengefasst.