

## Der HIM –Sportmentaltrainingszyklus

Damit ein Mentaltraining systematisch und gezielt aufgebaut werden kann, war es notwendig, ein pragmatisches Modell zu entwickeln, das sowohl alltagstauglich wie auch leicht handhabbar ist und trotzdem der Komplexität von Veränderungsprozessen gerecht wird. Deshalb wurde von uns am Heidelberger Institut für Mentaltraining in Anlehnung an den von W. Edwards Deming entwickelten „*Regelkreis zur kontinuierlichen Qualitätssteigerung*“ der HIM-Sportmentalzyklus entwickelt, um den Prozess der kontinuierlichen und planmäßigen Leistungssteigerung zu gewährleisten.

Der **Sportmentalzyklus** umfasst vier Phasen:

1. Orientierungsphase
2. Stärken stärken
3. mentale Blockaden
4. Erfolgskontrolle

In der Orientierungsphase (Phase 1) werden Werte geklärt, daraus die Ziele entwickelt und die Stärken analysiert, die die Zielerreichung ermöglichen. Der IMT-Ansatz orientiert sich konsequent an einer stärkenorientierten Herangehensweise. Die intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und deren Weiterentwicklung besitzt für den Sportler bzw. das Team einen hohen Eigenmotivationscharakter. Daher stehen in Phase 2 die besonderen Stärken im Mittelpunkt und es werden Strategien erarbeitet, diese Stärken gezielt einsetzbar zu machen. Trotz der Fokussierung auf die eigenen Stärken können unterschiedliche Einflüsse dazu beitragen, dass das optimale Leistungsniveau nicht erreicht wird. Daher steht in Phase 3 die Lösung mentaler Blockaden im Mittelpunkt. In Phase 4 geht es darum, die vorherigen Tätigkeiten bezüglich des Erfolgs zu überprüfen. Die Folgerungen aus dieser Evaluierung bilden den Ausgangspunkt für die neue Planung - der Mentalzyklus beginnt erneut.

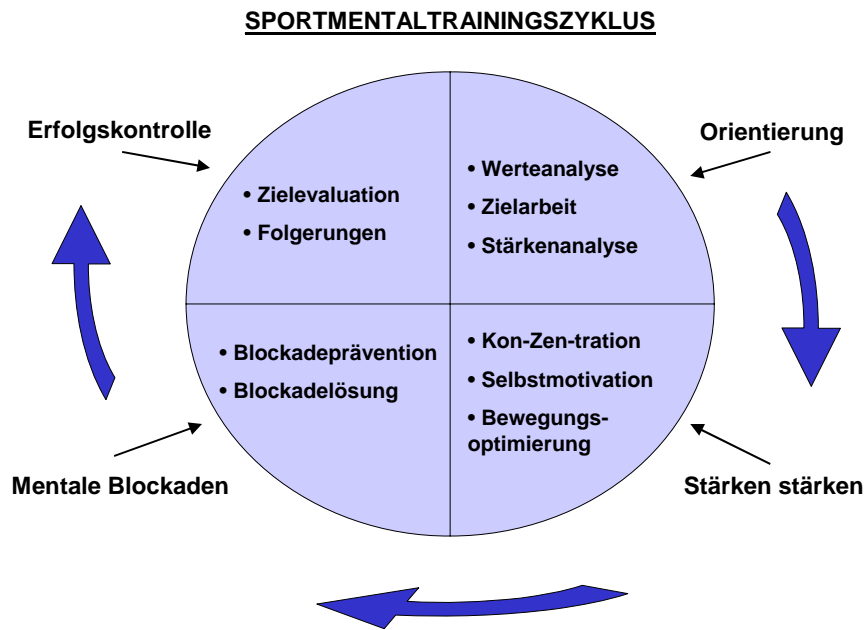


Abb. 3: Der Sportmentaltrainingszyklus

Für jede dieser vier Phasen bieten wir ein umfangreiches Repertoire an Interventionsstrategien und Übungsformaten.

Die Systematik dieser Vorgehensweise ermöglicht es, das Mentaltraining so aufzubauen, dass es vom Anfänger- und Freizeitbereich bis in die Hochleistungsspitze einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess gewährleistet.

Da immer auf die besonderen Stärken und die persönliche Zielsetzung des Sportlers bzw. Sportteams Wert gelegt wird, ist ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Selbstverantwortung des Athleten gewährleistet.