

MOTIVATION



DER REKORDER IM KOPF:

Wer schöne Bilder im Gehirn abspeichert, kann sie später wieder abrufen

was auf sie und ihren Körper zukommt, also für Neulinge auf der Distanz und für solche, die eine neue Bestzeit planen.

> **IN DER ERSTEN PHASE** bis Kilometer 10 lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf äußere Reize. Wir konzentrieren uns auf externe Gegebenheiten wie zum Beispiel schöne Gebäude, idyllische Landschaften, coole Musikgruppen – also visuell und auditiv wahrnehmbare Phänomene.

Jetzt gilt es, diese Reize mit Druckpunkten an den Fingern zu verbinden. Beispiel: Während wir den Stil eines architektonisch einzigartigen Gebäudes bewundern oder uns vorstellen, dort zu wohnen, drücken wir mit der einen Hand einen Finger der anderen Hand. Beides, den Druck und den Sinnesgenuss, speichern wir bewusst gleichzeitig ab. Damit können wir später den Reiz und den damit verbundenen Zustand durch erneutes Drücken des entsprechenden Fingers abrufen. Auf den ersten zehn Kilometern, wenn unsere körperliche Verfassung noch gut ist, sollten wir mindestens vier solcher visuellen oder auditiven Reize auf jeweils einem anderen Finger der Hand verankern.

> **IN DER ZWEITEN PHASE** konzentrieren wir uns auf angenehme Vorstellungen, die wir mit der Zeit nach dem Lauf verbinden. Ziel ist, in dem Abschnitt von Kilometer 10 bis 20 den Fokus aus der körperlichen Belastung zu ziehen und uns mit guten Gedanken an die Zukunft zu beschäftigen. Wir können zum Beispiel an die kleinen Belohnungen denken, die wir uns nach dem Lauf gönnen werden, etwa ein schönes Essen, eine entspannende Massage, ein interessantes kulturelles Erlebnis oder ein geselliges Bier mit Freunden. Diese Belohnungen schmücken wir aus, damit sie sich zu einem wunderschönen inneren Bild vollenden, und wir genießen jede einzelne Vorstellung, die auf uns wartet. Vier verschiedene sollten es schon sein.

> **DIE DRITTE PHASE** von Kilometer 20 bis 30, die bereits den Halbmarathonpunkt überschreitet, halten wir stark res-

Zweiter Wind auf Fingerdruck

Mit Methoden der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) kann man sich beim Marathon gezielt gegen den Hammermann rüsten und einem Einbruch auf dem letzten Streckendrittel vorbeugen VON PETER GERECKE

MARATHONLÄUFER KENNEN das Kribbeln im Bauch, das stärker wird, je näher der Wettkampf rückt. Dieser Kick lässt sie nicht mehr los, er ist Motivation für die Kraftanstrengung und sorgt für das einzigartige innere Glücksgefühl, das sich nach dem Lauf einstellt.

Unsere Motivation wird von innen gesteuert. Je nach Intention sind wir mehr oder weniger motiviert zu laufen. Mithilfe

von Mentaltraining kann man diese Kraft besser nutzen, vor allem beim Marathon selbst. Mit einfachen Hilfsmitteln können wir unsere Gefühle während des Wettkampfs koordinieren, zum Beispiel mit dem Fünf-Phasen-Modell, das auf die Defokussierung der körperlichen Belastung zielt. Salopp gesagt: Sie merken gar nicht, wie sehr Sie sich anstrengen. Diese Methode eignet sich vor allem für Läufer, die nicht genau wissen,

medi

ULTIMATE
COMPRESSION
TECHNOLOGY

[WARMUPS]

zenorientiert. Das heißt: Wir beginnen, unsere Gedanken auf bereits gemeinsame sportliche Events in unserem Leben zu richten, zum Beispiel die letzten Laufwettbewerbe, eine Berg- oder Fahrradtour, vielleicht auch die Erinnerung an ein anstrengendes handwerkliches Erlebnis, bei dem körperlich stark beansprucht wurden. Auch hier sollten wir mindestens vier Ereignisse finden, in denen uns besondere Leistungen gelungen sind. Wir machen uns innere Bilder, die wir nun wieder lebendig gestalten, um uns umso intensiver daran erinnern zu können. Der Effekt: Wir lösen uns von der aktuellen körperlichen Leistung ab und schöpfen unbewusst Energie aus der Vergangenheit.

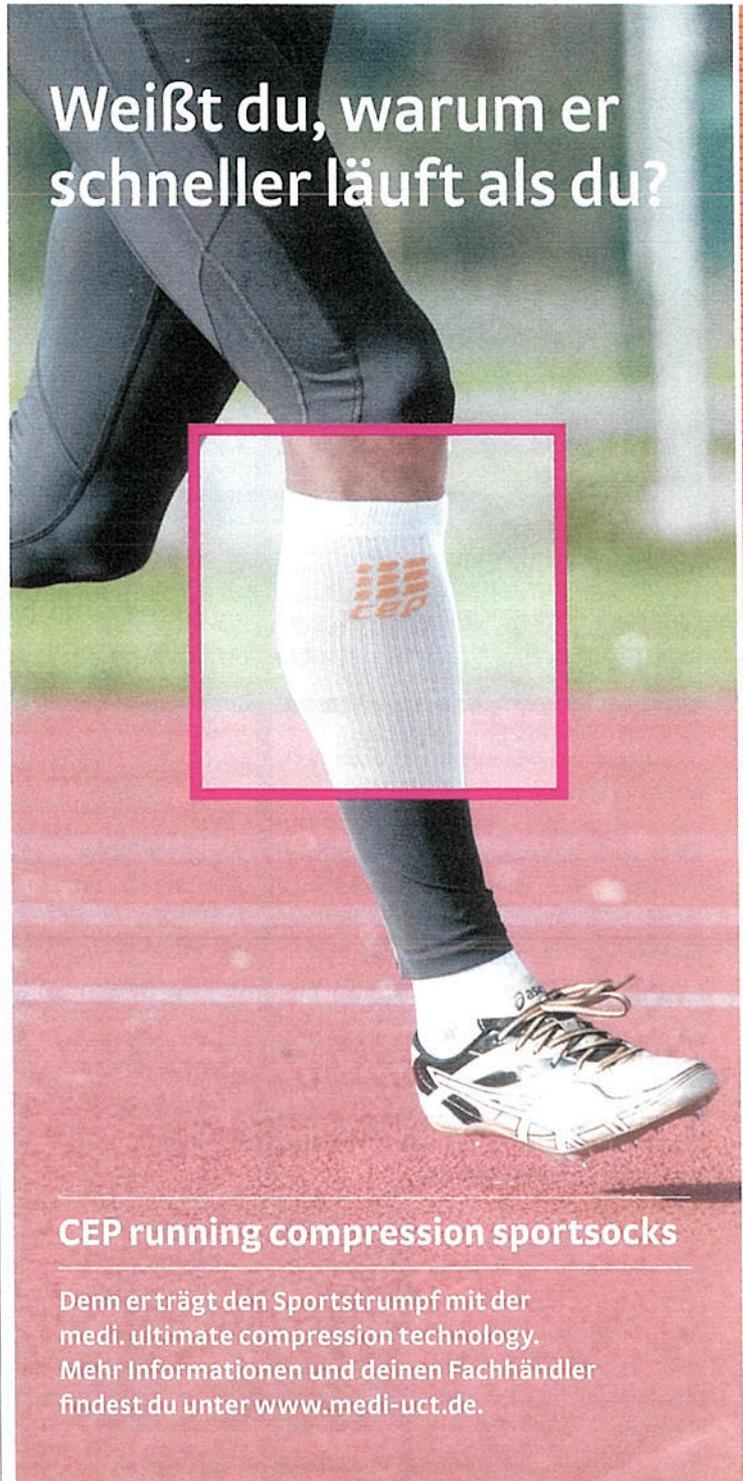
Die vierte Phase beginnt ab Kilometer 30. Jeder, der dies schon einmal erlebt hat, erinnert sich wohl intensiv an diesen anstrengenden Abschnitt. Das mentale Postcoaching hat das Ziel, dass wir diese Herausforderung gut positioniert, ressourcenorientiert und optimistisch angehen. Auf den folgenden zehn Kilometern des Laufs konzentrieren wir uns auf den Abruf der eigenen Wahrnehmungen am Streckenende aus der ersten Phase, die wir bis Kilometer 10 auf unseren Fingern mit Druck verankert haben. Durch erneuten Druck auf den Finger rufen wir nun die Bilder ab und konzentrieren uns innerlich auf das Gefühl an dem Bild – das Gefühl, das wir in der ersten Phase des Laufs hatten. Durch das Abrufen der Bilder verändern wir aktiv unseren inneren Zustand und lenken unsere Energien positiver Weise. Wir entfernen uns geistlich von der Erschöpfung und denken stattdessen hin zu unserem frischen, ausgeruhten Zustand zu Beginn des Laufs. Wichtig ist, in dieser Phase die Erinnerungsbilder gleichmäßig, intensiv und immer wieder von neuem durch Fingerdruck abzurufen.

In der Schlussphase sind wir, wenn uns alles glückt, guter Dinge. Auf den letzten 2,2 Kilometern richten wir unsere Gedanken ausschließlich auf das Ziel. Wir mücken uns unseren persönlichen Zielmarathonlauf in allen Farben aus, hören den Jubel der Zuschauer und genießen bereits im Voraus das Gefühl anzukommen. Diese Gedanken tragen uns über die Ziellinie. 🏆

Durch das Abrufen der Bilder verändern wir unseren inneren Zustand und lenken unsere Energien in positiver Weise. Wir entfernen uns gedanklich von der Erschöpfung und denken uns hin zu dem frischen, ausgeruhten Zustand zu Beginn des Laufs

Der Autor bietet in seiner „Beratungspraxis Nuance Tübingen“ unter dem Motto „Auch Ihr Kopf läuft mit“ Mentaltrainings an. Infos unter petergerecke.de

Weißt du, warum er schneller läuft als du?



CEP running compression sportsocks

Denn er trägt den Sportstrumpf mit der medi. ultimate compression technology. Mehr Informationen und deinen Fachhändler findest du unter www.medi-uct.de.