

## Vorwort von Anja Ippach (ehem. Beranek)

Sportart: Langdistanz- Triathlon  
Erfolge: IRONMAN Champion Switzerland  
Europameisterin 70.3 IRONMAN  
Vize-Europameisterin IRONMAN  
Beruf: Profi-Triathletin  
Ausbildung: Diplom-Kauffrau  
Alter: 28 Jahre



*IRONMAN* – Das heißt Langdistanz-Triathlon und ist mehr als 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,1 km Laufen.

Es ist eine Sportart, bei der man an seine Grenzen kommt. Es ist eine Sportart, bei der man stundenlang Höchstleistung vollbringt. Es ist eine Sportart, die extreme körperliche Fähigkeiten voraussetzt und mentale Fertigkeiten erfordert.

Es ist eine Sportart, bei der man sehr lange alleine ist, mit sich, mit seinen Gedanken, Ängsten und Zweifeln.

### *EIN SIEGER ZWEIFELT NICHT UND EINER, DER ZWEIFELT SIEGT NICHT!*

In einem Langdistanztriathlon hat man viel Zeit zum Nachdenken und auch viel Zeit zum Zweifeln. Diese Zweifel haben alle Athleten, die Frage oder das Geheimnis ist, wie jeder mit ihnen umgeht.

Hier kommt das mentale Training ins Spiel oder in den Wettkampf. Man muss sich vorher dieser Situation bewusstwerden und Strategien, sowie konkrete Maßnahmen entwickeln, wie man auf Selbstzweifel und negative Gedanken reagiert.

In der Zusammenarbeit mit Heiko Ziemainz habe ich gelernt, welche persönlichen Stärken ich besitze und wie ich diese in schwierigen Phasen des Rennens einsetzen kann. Ich habe gelernt, das Zweifeln dazu gehört, aber das ich sie bekämpfen und besiegen kann.

### *HINFALLEN – AUFSTEHEN – KRONE RICHTEN – WEITERMACHEN!*

Im Sport liegen Sieg und Niederlage sehr nah zusammen. Deshalb gehört es dazu, dass man hinfällt. Ich bin in meiner sportlichen Karriere sehr oft hingefallen und falle immer noch, aber bisher bin ich immer wieder aufgestanden.

Dank des mentalen Trainings habe ich gelernt nicht nur schneller und besser aufzustehen, sondern auch, dass ich eine Krone trage. Die Krone habe ich oft beim Hinfallen vergessen. Ich habe an allem gezweifelt, vor allem an mir selbst. Ich habe vergessen, was ich schon alles geschafft habe und was ich noch alles schaffen kann. Durch mentales Training habe ich gelernt meine Stärken zu definieren und diese im Sport erfolgreich einzusetzen. Ich habe gelernt meine Krone zu richten und weniger

nach links und rechts zusehen. Ich sehe nun dorthin, wo es wirklich wichtig ist – nämlich zu mir und konzentriere mich auf mich.

Ich habe gelernt weiterzumachen, weil eines Tages der Moment kommt von dem wir Sportler alle träumen, für den wir leben und für den wir jeden Tag aufstehen und hart trainieren. Es ist der Moment, in dem unsere Träume wahr werden.

## Vorwort der Autoren

Ein Buch zu schreiben, welches den Anforderungen von Sportlern gerecht wird, war für die Autoren ein großes Anliegen. Dies hat sich zunächst als ein sehr schwieriges Unterfangen dargestellt. Es existieren eine ganze Reihe sportpsychologisch orientierter Bücher, denen jedoch meist die Sportartspezifik fehlt. Diese Lücke wollen die Autoren, zumindest für den Bereich des Triathlons, mit dem vorliegenden Werk schließen.

Wenn man als Sportwissenschaftler bzw. als sportwissenschaftlich Interessierter tagtäglich mit sehr komplexen Theorien und Modellen, Untersuchungsdesigns und komplexen statistischen Analysetechniken umgehen muss, ist die Gefahr groß, dass man schnell den Bezug zur Praxis verliert. Die Autoren sind jedoch auch Triathleten, sowie als Triathlontrainer tätig und somit eng mit der „Praxis“ verbunden.

Das vorliegende Buch entstand in mehreren Abschnitten. Den Grundstock legte der Erstautor (Heiko Ziemainz) im Kontext zum bereits 1999 erstmals erschienenen Buch zu „Mentalen Trainingsformen im Langstreckenlauf“, in dem Bemühen, das Wissen und die Ergebnisse seiner Dissertation „Handlungskontrolle und Stressintervention im Triathlon“ auch für den nicht wissenschaftlich arbeitenden, aber dennoch sportinteressierten Triathleten transparent zu machen. In dieser Arbeit überprüfte der Erstautor die Wirksamkeit eines Psychologischen Trainingsprogramms an leistungsorientierten Triathleten, dieses Trainingsprogramm wird im Übrigen in dieser Publikation als das „Leipziger Stressbewältigungsprogramm“ vorgestellt. Die Erfahrungen aus den Trainingssitzungen mit den Athleten gaben uns wichtige und interessante Hinweise für unser Vorhaben „Mentale Trainingsformen im Triathlon“. In mehreren Diskussionen mit seinem Kollegen und erfahrenen Triathlontrainer Wolfgang Rentschler änderte sich das Manuskript immer mehr und ging sehr schnell über die Thematik Angst und Stress hinaus und man war sich schnell einig, das mit diesem Buch ein möglichst umfassendes und anwenderorientiertes Buch entstehen sollte, welches es dem Trainer und/oder Athleten ermöglicht zumindest in weiten Teilen sich auch autodidaktisch entsprechendes psychologisches Rüstzeug anzueignen.

Unsere sportwissenschaftlichen Kollegen können uns mit Recht vorwerfen, dass wir an manchen Stellen zu oberflächlich geblieben sind oder an anderen Stellen prinzipiell sehr komplexe Vorgänge zu sehr vereinfacht haben. Diese Gefahr sind wir zugunsten der Praxisnähe bewusst eingegangen. Und das war es auch, warum uns das Schreiben dieses Buches so schwergefallen ist.

Sehr geholfen haben uns letztendlich der Mut und der Ideenreichtum von Prof. Dr. Hans Eberspächer, der das Buch „Mentale Trainingsformen in der Praxis“ geschrieben und veröffentlicht hat. Unserer Meinung nach ist dieses Werk ein hervorragendes Beispiel für die Verbindung von seriöser Wissenschaft und Themen der angewandten Sportpsychologie. Die Bücher von Peter Terry und Jim Loehr gaben uns ebenso hervorragende Ideen und ermutigen uns zu dieser Publikation.

Erlangen im Juli 2002, Heiko Ziemainz & Wolfgang Rentschler

## **Vorwort zur 2. überarbeiteten Auflage**

Wiederum sind sieben ereignisreiche Triathlonjahre vergangen und wir haben uns dazu entschlossen das Buch einer erneuten Überarbeitung zu unterziehen. Vor allem auf der Langdistanz ist die Dominanz deutscher Athleten gerade beim Ironman auf Hawaii fast schon beängstigend. Gab es doch seit 2014 im Männerbereich nur 1. Plätze für Sebastian Kienle, Jan Frodeno oder Patrick Lange. Im Jahr 2019 ist dieses Kunststück Anne Haug im Damenbereich gelungen.

Nicht nur in der absoluten Weltspitze auch insgesamt ist die Leistungsdichte sowohl im Langdistanz- als auch im Kurzdistanzbereich immer größer geworden. Darüber hinaus haben sich neuere Formate etabliert und sind, wie das Mixed-Team-Relay, erstmals 2020 ins olympische Programm aufgenommen worden.

Neben diesen Entwicklungen hat sich in puncto Professionalisierung einiges getan. Fast jeder Profiathlet hat mittlerweile ein Team u. a. aus Trainer, Physio, Ernährungsberater, Manager und zum Teil auch Mentaltrainer/Sportpsychologe, um sich optimal in allen Bereich auf seine Wettkämpfe vorbereiten zu können. Speziell im Bereich Mentaler Trainingsformen hat sich auch einiges getan! Neben neuen bzw. aktuellen wissenschaftlichen Publikationen ist eine Reihe von anwendungsorientierten Büchern zum Thema erschienen! Vor allem dem Thema Achtsamkeit wird in den letzten Jahren deutlich mehr Bedeutung beigemessen. So dass uns eine Überarbeitung unseres Buches in diesen Bereichen als sinnvoll und lohnenswert erscheint.

Wir wünschen nach wie vor viel Spaß und Freude beim Lesen und hoffen, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, viele Anregungen und Tipps für Ihren Sport und vielleicht auch darüber hinausfinden.

Erlangen im April 2020

Heiko Ziemainz & Wolfgang Rentschler

## Einführung

Dies ist nicht das erste Buch über „Mentale Trainingsformen“ im Sport und es wird sicherlich auch nicht das Letzte sein. Über die Bedeutung der psychischen Komponente, vor allem im Spitzensport, werden sich Athleten<sup>1</sup>, Trainer, Funktionäre und Sportwissenschaftler immer mehr bewusst. Die physischen Möglichkeiten im Bereich des Spitzensports sind weitestgehend ausgereizt. Trainer, Sportwissenschaftler und Athleten spüren, dass sie bezüglich der Optimierung von physiologischen Anpassungsvorgängen durch Training an ihre Grenzen stoßen. Auch wenn es gerade in Ausdauersportarten wie dem Triathlon eine „Materialkomponente“ (und auch diese hat ihre rein psychologische Komponente) gibt, rücken die psychischen, mentalen Prozesse immer mehr in den Vordergrund sportwissenschaftlicher Betrachtungen. Fragen Sie einen Weltklasse-Triathleten wie z. B. Mark Allen, Andreas Raelert, Jan Frodeno, oder Patrick Lange ob Psychologie für seine Wettkämpfe wichtig ist, wird die Antwort sicherlich „ja“ lauten. In diesem Grenzbereich des Hochleistungssports, praktisch auf der qualitativ höchsten Stufe, wird die Psychologie zum entscheidenden Faktor über Sieg oder Niederlage.

Aber nicht nur im Hochleistungsbereich, also da wo es um Gold-, Silber- oder Bronzemedailles geht, spielen die psychischen Leistungsvoraussetzungen eine entscheidende Rolle. Ähnliches gilt für die sogenannten wettkampforientierten Breitensportler – und das wird die Mehrzahl aller Triathleten sein, die dieses Buch in den Händen halten – also die Triathleten, die den Ironman zwischen 10:00 h und 14:00 h finishen können oder wollen. Auch oder gerade diese Triathleten können von psychologischen Trainingsmaßnahmen profitieren. Jeder Triathlet kennt die Problematik. Eine monatelange Vorbereitung auf den Tag X. „Einmal einen Ironman finishen oder unter 10 h finishen wollen!“ Jede Menge Literatur wird gewälzt und die Pläne und Einheiten der Zeitschrift „Triathlon“ fast auswendig gelernt. Man trainiert seit 2 Jahren und hat zurzeit einen Trainingsumfang von mindestens 10-15 h pro Woche und ist schon zweimal ganz nahe dran gewesen. Einmal eine 10:04 h und einmal eine 10:05 h. Das Training und die Vorbereitung auf den Tag X laufen ausgezeichnet, und dann klappt es wieder nicht. Der Einbruch bei km 25 beim abschließenden Marathon, von einem 4:45er auf einen 5:30er-Schnitt und wieder 2 min. drüber. Was war passiert? Wie konnte es bei dieser Vorbereitung dazu kommen? Was lief im Wettkampf falsch? Wie soll's jetzt weitergehen?

Wir haben es hier zum großen Teil mit einem rein psychologischen Problem zu tun. Dabei spielen Faktoren wie Einstellungen zu sich selbst und zum Wettkampf, Angst vor Misserfolg, Umgang mit Enttäuschungen, Bewältigung von im Wettkampf auftretenden kritischen Situationen und Konzentrationsverluste im entscheidenden Augenblick eine große Rolle. Das wiederum kann zu Selbstwertverlusten und Motivationsproblemen führen, was sich wieder negativ auf den Trainingsprozess auswirkt. Wir

---

1 Anmerkung zum Sprachgebrauch: Im Folgenden wird aus Gründen der Lesbarkeit i. d. R. nur noch die männliche Form verwendet, die jedoch weibliche und diverse Personen mit einschließt.

sprechen hier von einer „Negativspirale“ und die gilt es mit Hilfe geeigneter Methoden zu durchbrechen bzw. diese „Negativspirale“ in eine „Positivspirale“ umzuwandeln. Viele Sportler verstehen nicht, inwieweit ihre geistige Einstellung auch ihre Leistung beeinflussen kann. Diese Sportler verfügen oft nicht über das notwendige psychische Rüstzeug, um die für sie wichtigen Ziele zu erreichen. Mit diesem Buch sollen Sie mit dem „psychischen Rüstzeug“ vertraut gemacht werden, um eine mögliche Optimierung Ihrer Leistungsfähigkeit zu erreichen. Wir möchten jedoch davor warnen, die mentalen Trainingsformen als eine Art „Wundermittel“ anzusehen. Sie werden sich sicherlich nicht über Nacht in einen Sebastian Kienle oder in eine Anne Haug verwandeln. Die Ausführungen in diesem Buch sollen vielmehr helfen, dass Sie bewusst mit Schwierigkeiten im Wettkampf umgehen lernen, Ihr Selbstbewusstsein stärken und eventuell Ihren „Angstgegner“ besiegen. Kurz gesagt, dieses Buch soll seinen Teil dazu beitragen, dass Sie Ihre bestmögliche Leistung im Triathlon erbringen.



Bild 1. Endlich am Ziel (© Heiko Ziemainz).

Diese Einführung möchten wir mit dem Hinweis schließen, dass wir nur auf psychologische Verfahren zurückgreifen, die (abgesehen von Autogenem Training) relativ einfach zu verstehen und zu erlernen sind.