

# MIND-Fitness

Kombination von körperlicher und mentaler Regeneration

**Dr. Michael Ullmann,**  
**Performance Consulting+Coaching**

**Fast jeder Profi-Sportler ist mindestens einmal pro Saison verletzt. Das ist das Ergebnis einer Studie (06/2016) der gesetzlichen Unfallversicherung der Athleten (VBG). Für die Studie wurden die Verletzungen von 3.500 Spielern in den jeweils zwei höchsten Ligen der Männer im Fußball, Eishockey, Handball und Basketball ausgewertet.**

Kombination von Regenerationstechniken

Wer nicht gut regeneriert, hat eine höhere Verletzungsanfälligkeit. Dabei kommt es wie immer darauf an, nicht nur die Dinge richtig zu tun, sondern vor allem die richtigen Dinge zu tun. Und das bedeutet eine Kombination aus körperlicher und mentaler Regeneration. Die Kombination ist dabei in Ebenen aufgebaut. Sie beginnt bei der Ebene der Organisation-Fitness und vertieft dann schrittweise auf die Ebenen der Body-Fitness, Mind-Fitness und zuletzt der Meaning-Fitness (Abb. 1). In diesem Beitrag

soll die Ebene der Mind-Fitness besondere Beachtung geschenkt werden.

Organisation-Fitness,  
Body-Fitness und Meaning-Fitness

Die Organisation-Fitness hilft bei der Bewältigung von Stressoren (Termindruck, Zeitnot, Hetze, umfangreiche Verpflichtungen, hohe Verantwortung, Informationsüberflutung, Interpersonelle Unstimmigkeiten), also den äußeren Faktoren, die Stress auslösen können. Probate Mittel auf dieser Ebene sind Techniken der Selbstorganisation, des Selbstmanagements und des Zeitmanagement. Während traditionelle Ansätze des Zeitmanagements vor allem auf Terminplanung und Priorisierung der extern vorgegebenen Aufgaben fokussieren, betonen neuere Ansätze die Fokussierung auf persönlich relevante Themen (was macht mich erfolgreich? Was brauche ich?). Für eine optimale mentale Regeneration ist eine klare Gewichtung der Lebensbereiche (Beruf – Paar – Eltern sein – Freunde – ICH), eine gute Selbstorganisation und ein funktionierendes Zeitmanagement von ausschlaggebender Bedeutung.

Auf der zweiten Ebene geht es um die körperliche Regeneration. Diese Ebene folgt der Regenerationsformel: gut essen – gut schlafen – gut bewegen. Die Meaning-Fitness geht der Frage nach individuellem Sinn, Zweck und Zielen nach. Das Leben als Leistungssportler muss Sinn machen, um die volle Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum abrufen zu können. In diesem Zusammenhang ist die Frage von Bedeutung, was der Sportler im Leben wirklich erreichen will. Es ist die Frage nach persönlichen Zielen (life goals). Alle Leistungs-optimierung bringt nichts, wenn sie nicht kongruent zu den persönlichen Lebenszielen und Lebensmotiven ist – wenn sie keinen Sinn (mehr) macht.

**Abb. 1** Kombination von Regenerationstechniken



## Mind-Fitness

Auf der dritten Ebene geht es um die MIND-Fitness und die mentale Regeneration. Die Regenerationsformel wird nun um eine Komponente erweitert: gut essen – gut schlafen – gut bewegen – gute Gespräche. Denn häufig erfolgt die Bearbeitung dieser Ebene im Dialog mit einem Mental-Coach, ähnlich wie die körperliche Ebene mit dem Physiotherapeuten oder einem Athletik-Coach. Es wird empfohlen, die mentale Belastung/Regeneration z. B. in Vorbereitungs- und/ oder Wettkampfphasen zu monitoren. Dies kann beispielsweise durch eine morgendliche Reflektion mit Hilfe eines Stimmungstagebuches erfolgen (Abb. 2).

Weitere Diagnoseinstrumente können sein:

- Erholungs-Belastungsfragebogen (EBF) Sport nach Kellermann+Kallus
- RPE-Skala nach Foster

Auf Basis der zeitlichen Verläufe entsteht ein Bild über die psychische Befindlichkeit des Athleten, die möglicherweise veränderte Stimmungs- oder Motivationslage oder den Einfluss von z. B. Verletzungen oder signifikanten Misserfolgen auf die mentale Verfassung. Wird eine niedrige MIND-Fitness (verursacht durch eine hohe mentale Belastung) beobachtet, was mit einer verminderten Leistungs- und Regenerationsfähigkeit einhergeht, ist auf der Basis

## Befindlichkeit/ Stimmungstagebuch

FAKTOR	≥ 9 Std.	8 Std.	7 Std.	6 Std.	5 Std.	4 Std.	3 Std.		
FAKTOR Schlafdauer in Std.									
FAKTOR Schlafqualität	durchgeschlafen	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	häufiges Aufwachen
Grund des Aufwachens: _____									
FAKTOR Erholung	erholt, ausgeruht	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	matt, schläfrig
FAKTOR Selbstsicherheit	selbstsicher, routiniert	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	unsicher, unklar
FAKTOR Gelassenheit	ruhig, gelassen	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	aufgeregt, nervös
FAKTOR Stimmungslage	gut gelaunt, fröhlich	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	schlecht, gelaunt, bedrückt

der ermittelten Ergebnisse auf diese Themen im Einzelnen einzugehen. Grundsätzlich können die Instrumente zur mentalen Regeneration wie folgt strukturiert werden:

### Seelische Belastungen abbauen

- mehr oder weniger strukturierte Gespräche zur aktuellen Belastungssituation
- Gespräche mit anderen Menschen (Kollegen, Freunden, Familie, Mental Coach)
- Tagebuch oder post-game journal schreiben
- reflektierter Selbstdialog: innere Dialoge mit Teil-Persönlichkeiten des inneren Teams

**Abb. 2** Beispiel für den Aufbau eines Kurzfragebogens zur aktuellen MIND-Fitness (Stimmungstagebuch)

# Leistungsfähigkeit im Sport lässt sich messen!

BIA-KÖRPERANALYSE MIT AKERN-MESSGERÄTEN  
UND MODERNSTER AUSWERTUNGS-SOFTWARE  
MIT BIAVEKTOR® UND BIAGRAM®

ÜBER 3.000 VALIDIERUNGSTUDIEN UND VERÖFFENTLICHUNGEN  
MEHR ALS 30.000 VERKAUFTE GERÄTE WELTWEIT

FÜR OPTIMALEN ERFOLG IN TRAINING UND WETTKAMPF



AKERN SRL  
WWW.AKERN.COM  
AKERN@AKERN.COM

AKERN DEUTSCHLAND GMBH  
WWW.AKERN-DEUTSCHLAND.DE  
INFO@AKERN-DEUTSCHLAND.DE



**A STEP AHEAD**  
IN BODY COMPOSITION





**Dr. Michael Ullmann** studierte Wirtschaftswissenschaften, arbeitete langjährig im leitenden Management und in Führungsverantwortung und ist heute erfolgreicher Mental-Coach, Management-Trainer und Performance-Coach. In seiner Arbeit verbindet er die Erfolgsrezepte aus zwei Welten, Wirtschaft und Sport, für beste Leistung. Als Mental- und Team-Performance-Coach im professionellen Eishockey (1. Bundesliga, Deutsche Eishockey Nationalmannschaften [2013-2016]) berät er Nationalspieler, Deutsche Meister und Bundestrainer ebenso wie internationale Unternehmen. Er gilt als renommierter Experte für die Themen Mentale Fitness, Motivation, Regeneration, Zieldefinition, Team-Performance, Resilienz, Umgang mit Druck und Stress.

## Mental Entspannen

- Musik hören (wichtig ist hier die richtige Anzahl beats per minute (bpm)) (Tab. 1)
- Tagträumen
- Licht: orange  
Licht hat einen starken Einfluss auf den Organismus. So regelt Licht z. B. den Schlaf-Rhythmus. Das Licht der Abendröte (orange) fährt die Körperfunktionen herunter, es kommt zur Entspannung
- Aroma-Therapie: Lavendel  
Auch Gerüche haben einen intensiven Einfluss auf den Organismus. Lavendel-Duft gilt traditionell als beruhigend.
- Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen),
- Tai Chi/Qi Gong/Yoga/Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen/ Autogenes Training nach Schulz/Achtsamkeitsmeditationen (auf Achtsamkeit basierende Meditationen haben nachweislich nicht nur stressdämpfende, sondern auch resilienz-verstärkende Effekte)
- immer wieder wird auch von einem nachhaltigen psychologischen Wohlfühleffekt nach Massagen bzw. Kryosauna berichtet
- innere IST-SOLL-Werte regulieren, d. h., das external erfüllte IST mit dem internal angestrebten SOLL zur Deckung bringen

## Auf andere Gedanken kommen

- Abstand gewinnen und gezielt andere Lebensthemen in den Vordergrund stellen
- ein definierter Rückzugsort  
„Fischerboot am See“
- Eintauchen in Fantasiewelten: Lesen (Krimis, Kochbücher, Modellbau-Zeitschriften, Romane, ...), Video Games

Tab. 1

Musik mit ..	Beispiele
72 bpm*	führt tendenziell zu einer mentalen Steigerung der Leistungsfähigkeit, da die motorische Erregung beruhigt wird. Pata Pata (Miriam Makeba)
120 bpm*	hat einen anregenden Effekt und hilft gegen Müdigkeit. Dies führt zu einer die Stimmung-aufhellenden Wirkung und verbessert die Leistungsfähigkeit. Let the Sun Shine (Hair) Respect (A. Franklin) Fly Me to the Moon (Frank Sinatra) Money, Money, Money (ABBA)
60 bpm*	ruft die stärkste Reaktion des menschlichen Körpers hervor, da dieses Tempo einen verlangsamten Herzrhythmus, ähnlich dem Schlafzustand, entspricht. Dabei kommt es beim Zuhörer zur größten Entspannung, zur Beruhigung der Atmung und zu einer Entkrampfung der Muskulatur. Say You Say Me (Lionel Ritchie) Candle in the Wind (Elton John) Georgia on My Mind (Ray Charles) Sailing (Rod Stewart) When a Man Loves a Woman (Percy Sledge) It's a Man's World (James Brown)

\* bpm = beats per minute

zocken, Filme/Videos

- etwas sammeln und sich intensiv mit dem Sammelthema beschäftigen
- Kurzreisen (z. B. Städte-Trip mit Kulturprogramm)
- Bewegung in der Natur (Wandern, ...)
- Soziale Kontakte pflegen oder Zeit für sich verbringen (je nach Persönlichkeitstypologie)

## Gezielt positive Stimmungen aufbauen

- Musik hören (wichtig ist hier die richtige Anzahl bpm) Tab. 1
- Regulierung des Melatonin-Spiegels: bekommt der Körper weniger Sonnenlicht, z. B. in den Wintermonaten, liegt der Melatonin-Spiegel auch am Tage hoch. Melatonin versetzt als Schlafhormon den Organismus nachts in einen Ruhemodus und entfaltet im Schlaf eine wohltuende Wirkung. Sind wir bei erhöhter Melatonin-Konzentration wach, so sinkt die Laune. Bisweilen so stark, dass eine Winterdepression entsteht. Dem kann man durch spezielle Tageslichtlampen entgegenwirken
- Erfüllung der psychischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Beziehung und Kompetenzerleben durch effektives Zeitmanagement
- Embodiment-Techniken:  
Grundlage ist die Erkenntnis, dass kein Gefühl aufrechterhalten werden kann, wenn es nicht die passende Verkörperung (Körperhaltung) erfährt. Es gilt also ein Embodiment zu wählen, das dem Embodiment der unerwünschten psychischen Verfassung (z. B. schlechte

- Stimmung) entgegengesetzt ist.
- Aroma-Therapie: Citrus-Düfte
  - Mittagsschlaf (fördert nachweislich die emotionale Ausgeglichenheit)

**Mental Kraft tanken:  
auf zukünftige Ziele ausrichten**

- Life Goals formulieren und Maßnahmen zu deren Erreichung in Tagträumen erdenken
- erholsamer Schlaf

Nachfolgend sollen zwei weniger geläufige Methoden zur mentalen Regeneration ausführlicher beschrieben werden.

—  
Musik  
—

Musik verändert den Herzschlag, den Blutdruck, die Atemfrequenz, die Muskelspannung und beeinflusst den Hormonhaushalt. Sie wirkt vor allem auf Nebenniere und Hypophyse: Je nach Musikart werden verschiedene Hormone abgegeben – Adrenalin bei schneller und aggressiver Musik, Noradrenalin bei sanften und ruhigen Klängen. Letztere können so zum Beispiel die Ausschüttung von Stresshormonen verringern und die Konzentration von schmerzkontrollierenden Betaendorphin im Körper erhöhen. Damit eignet sich Musik zur Regulierung der eigenen Leistungsfähigkeit.

—  
Tagträumen  
—

Psychologen schätzen, dass wir rund die Hälfte unserer Wachzeit in einem Zustand des Tagträumens verbringen, in dem die Gedanken umherschweifen. Sind wir mit etwas beschäftigt, was nicht unsere volle Konzentration erfordert, so können wir uns leicht jenen Gedanken und Gefühlen zuwenden, die uns spontan durch den Kopf gehen. Tagträumen wird heutzutage allgemeine jedoch für Zeitverschwendung gehalten. Neuen Studien zufolge bereiten

jedoch gerade diese mentalen Auszeiten kreativen Ideen den Boden und festigen Erinnerungen, unterstützten also beim Lernen. Zudem steigern Tagträume die mentale Leistungsfähigkeit. In einem psychologischen Experiment sollten Probanden sich in zwei Minuten möglichst viele originelle Verwendungsmöglichkeiten für einen Ziegelstein einfallen lassen. Als das Experiment nach einer 15-minütigen Pause wiederholt wurde, schnitten diejenigen Probanden deutlich besser ab, die in der Pause einen simplen Reaktionstest absolviert hatten. Dieser war bewusst so einfach gehalten, dass er zum Tagträumen einlud. Die Probanden, die in ihrer Pause vom Tagträumen abgehalten wurden, profitierten von der Pause nicht. Das Erfolgsrezept besteht somit darin, zwischen konzentriertem Arbeiten und inneren Phantasiereisen flexibel hin und her zu wechseln.

—  
Fazit  
—

Wer viel leistet, muss auch viel regenerieren. Idealerweise erfolgt dies durch eine systematische Kombination von körperlicher und mentaler Regeneration und umfasst die Organisations-Fitness (Umgang mit externalen Stressoren), die Body-Fitness (körperliche Regeneration), die Mind-Fitness (mentale Regeneration) sowie die Meaning-Fitness (Vermeidung von Stresserleben durch fehlende Sinnhaftigkeit). Sowohl die körperliche als auch die mentale Regeneration sollte z.B. in Vorbereitungs- und/oder Wettkampfphasen gemonitort werden. Ergänzend sollten Athleten die Möglichkeit nutzen, in regelmäßigen Gesprächen ihre externalen Stressoren, ihre MIND-Fitness sowie ihre MEANING-Fitness regelmäßig zu reflektieren, um so eine optimale Regeneration zu erreichen.

*Eine Literaturliste können Sie unter [info@thesportgroup.de](mailto:info@thesportgroup.de) anfordern*



**BOOSTER**  
UPGRADE YOUR BLACKROLL®



- Kern mit Vibra Motion Technologie
- Tiefer, mehrdimensionaler Massageeffekt
- Maximaler Frequenzbereich 12 - 56 Hz
- Verspannungen gezielt und noch effektiver lösen
- Stoffwechsel und Durchblutung durch Schwingungen verstärkt anregen
- Passend für jede BLACKROLL® (30 cm)