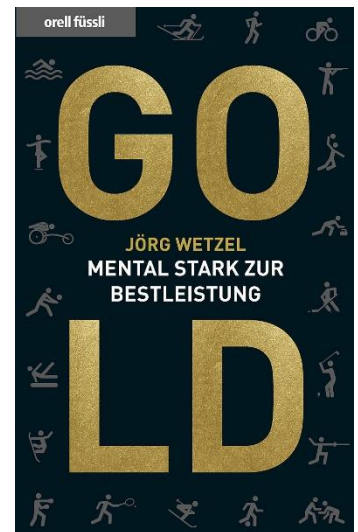




GOLD – Mental stark zur Bestleistung¹

Jörg Wetzel (Jg 69), Fachpsychologe und sechsfacher Schweizer Meister im militärischen Fünfkampf, betreut als Sportpsychologe das Schweizer Olympiateam und führt Athleten zu Spitzenleistungen. Was kann man davon lernen und übernehmen?

Mentale Stärke sei nicht nur im Spitzensport ein längst anerkannter Erfolgsfaktor, sondern auch für ambitionierte Hobbysportler und Berufstätige ein Thema, so Wetzel: «Erfolge werden im Kopf erzielt. Niederlagen auch». Mentale Aspekte werden von Profisportlern als entscheidender Faktor angesehen. Sie tragen wesentlich zum Aufbau von Selbstvertrauen bei, oder wie der Autor es nennt: Selbstwirksamkeitsüberzeugung.



Das psychologische Training umfasst fünf Steuerungsfelder: Umfeld, Denken, Fühlen, Atmen und Handeln. Spitzensportler müssen immer wieder ihre Komfortzone verlassen: Widrigkeiten bewusst suchen, sich überwinden, Wille und Disziplin aufbringen und Verantwortung tragen. Wie sie das tun, wäre auch für Nichtprofisportler und Berufstätige interessant gewesen.

Wetzel zählt auf die «sieben Schritten zur mentalen Stärke»: Potenzialanalyse; Zielsetzung nach S.M.A.R.T.; Mentale Stärken trainieren (Fokussieren, Visualisieren, Denken); Wettkampfvorbereitung; Mentale Stärke am Wettkampf und danach, Mental stark bleiben. Gut erklärt, aber mit begrenzter Möglichkeit, die Methoden einfach ins Berufsleben transponieren zu können. Dafür gibt es ein paar Themen-Specials für Tennis, Marathon und Golf, die je nach Sportart und Leistungsniveau hilfreich sein können.

Im letzten Kapitel versucht der Autor, die Kraft der mentalen Stärke auch in «Erfolg im Beruf» umzumünzen. So nachvollziehbar und glaubwürdig die Tipps auch der Sportwelt sind, die Checklisten und Programme für beruflichen Erfolg wirken etwas handgestrickt, der Übergang etwas holperig – man merkt, dass sich der Autor hier auf fremdem Terrain befindet. Nichtsdestotrotz ein sehr interessanter Einblick in die Welt der mentalen Leistungssportler!

© Reto Spring, Dipl. Finanzplanungsexperte NDS HF, CFP®
Präsident Finanzplaner Verband Schweiz, CH-8702 Zollikon

¹ Jörg Wetzel (2010) Gold. Mental stark zur Bestleistung. Orell Füssli Verlag AG, Zürich, ISBN 978-3-280-05398-0