



- "Spiel & Spaß"
Partymottos?!

vor 15 Sekunden →
 - "Krankheiten"
Was ist denn das!???

vor 1 Minute →
 - "Sex & Erotik"
Musik für erotische Stunden...

vor 3 Minuten →
- [→ Zur Forenübersicht](#)

Paulinha, offline
 ★★★★★ 12 Punkte

[→ Mehr neue Nutzerinnen](#)

- Stars & News
Brigitte Nielsen will ein Kind! →
- Liebe & Singles
Sarah & Marc: Alles klar! →
- Mode & Beauty
Haare wie Paris Hilton →
- Baby & Familie
Oma und Opa im Wickelkurs →
- Diät & Gesund
Aberwitzige Diäten →

Mental-Power für den Alltag



Bildquelle: dpa bildfunk

Lernen von den Siegern

Seit Klinsis Nationalmannschafts-Coaching gehört es schon fast zum guten Ton, als Sportler seinen eigenen Psychologen zu haben. Schwimmerin Britta Steffen jedenfalls scheint es nicht zu bereuen. Da fragt man sich: Was können wir von den Siegern lernen?

Von Merle Wüttke

Zweimal Gold für eine deutsche Schwimmerin! Das war ungefähr so realistisch wie eine absolute Mehrheit für Kurt Beck. Nach den desaströsen Vorstellungen der Schwimmer im Wasserwürfel von Peking schien alles möglich, sogar ein gemeinsames Abendessen zwischen George W. Bush und Kim Jong-il. Aber dass eine deutsche Schwimmerin den Amis zeigt, dass das alte Europa doch noch nicht ganz so gebrechlich daher kommt – nee, das schien unmöglich. Tja, man sollte sich beim Gewinnen eben immer **ganz auf sein Ziel konzentrieren**, das empfehlen jedenfalls Sportpsychologen. Und Britta Steffen war schlau genug, nicht nur das im Kopf zu behalten, sondern ihre **Mentaltrainerin** gleich mit ans Becken zu nehmen.

Links zum Thema

- [→ Frau der Woche: Britta Steffen](#)
- [→ Zwei Goldfische liegen sich in den Armen](#)
- [→ Olympia-Blog von Britta Hofmann](#)

Kopf und Kraft gleich Sieg

Seit ihrem verfrühten Rücktritt nach Athen 2004 betreut Friederike Janofske die 24jährige, früher arbeitete die Psychologin bereits mit einem anderen Goldfisch, der Franzi. Und sie macht ihren Job offenbar gut. Britta Steffen gibt jedenfalls offen zu, dass sie ihren Erfolg zur Hälfte ihren Tagen auf der Couch verdankt. Medaillen und Meisterschaften gewinnt man im 21. Jahrhundert eben nicht mehr ausschließlich mit Muckis sondern auch mit Hirn.

Mental Power für den Alltag

Was sich also im Sport als ganz nützlich erweist, kann ja für das alltägliche Hamsterrad auch nicht schlecht sein, oder?! Schließlich bringt man da jeden Tag Höchstleistungen zu Stande: hetzt zwischen Job, Kita und Einkauf hin und her, versucht trotz Geschäftsterminen, die bis in die Nacht dauern, noch irgendwie sein Sozialleben auf die Reihe zu kriegen, geschweige denn die Bauchmuskeln in Form. Das Ergebnis: Man ist gestresst, ausgelaugt und leer gepumpt. Schaut sich am Abend völlig erschöpft den Sockenberg an, und fragt sich: Wofür mache ich das eigentlich? Spätestens dann sollte man sich ein kleines mentales Training gönnen.

Weiterlesen: [Tipps für den Alltag](#)

