

# Medizinische Abteilung

## Mentale Stärke



*Einfach anders.*

**Ohne Begabung und Fleiß sind herausragende Erfolge kaum denkbar. Der dritte und entscheidende Faktor wird dabei oft übersehen. Es ist die richtige innere Einstellung.**

Wenn es um mentale Stärke geht, können wir viel vom Profifußball lernen. Wer es im Leistungssport an die Spitze schafft, hat schon früh gelernt, sich selbst anzutreiben. Dazu gehört, sich immer höhere Ziele zu setzen, mit Rückschlägen umzugehen und aus Fehlern zu lernen. Erfolgreiche Sportler wissen, wie sie Selbstzweifel besiegen und sind bereit, sich permanent zu hinterfragen, ob sie auf dem richtigen Weg sind. Sie werden mit drei Herausforderungen konfrontiert, die besondere mentale Stärke verlangen: Der Wettkampf ist einmalig und nicht wiederholbar, das Ergebnis ist unmittelbar sichtbar – und das alles vollzieht sich unter kritischer Beobachtung des Publikums nebst medialer Aufregung.

### **An sich glauben**

Menschen, die davon überzeugt sind, dass sie aus eigener Kraft etwas bewirken können, sind in der Regel erfolgreicher, als die, die unmotiviert und unzufrieden mit der Situation oder mit sich selbst sind. Solche selbstwirksamen Spieler legen eine größere Ausdauer an den Tag, wenn es darum geht Aufgaben eigenständig zu bewältigen. Sie strengen sich mehr an und finden leichter kreative und gute Lösungen. Gleichzeitig suchen sie sich höhere Herausforderungen, um daran zu wachsen und das Optimum zu erreichen. Genau diese Eigenschaften sind für Spieler mit Ambitionen sehr wichtig, nur durch ausdauernde und ständige Lernbereitschaft kann man den Sprung in ein Profi-Verein schaffen und auf langfristiger Sicht Erfolg haben.

### **Entscheidend ist das Bild, das man von sich selbst hat**

Menschen, die daran glauben, dass Fähigkeiten ausschließlich angeboren und kaum veränderbar sind, haben weniger Erfolg. Sie geben schneller auf und lassen sich aus Versagensangst gar nicht erst auf Herausforderungen ein. Ganz anders: Menschen mit einem „dynamischen“ Selbstbild, wie das die Psychologieprofessorin Carol Dweck beschreibt. Sie sind zutiefst davon überzeugt, dass sie im Leben alles erreichen können, wenn sie sich nur richtig anstrengen. Ein solches Selbstbild kennt keine Versagensängste oder Fehlerpanik. Der innere Antrieb, der Anstrengung und Lernbereitschaft fördert, führt letztlich zum persönlichen Olymp.

TSG Kooperationen



**Eintracht**  
FRANKFURT



Talentförderung  
Mittelhessen



**HILDEBRAND**  
WWW.TSHIRTLINE.COM

# Medizinische Abteilung

## Mentale Stärke



Einfach anders.

### Mentale Toughness: Die 4 „C“

Unterm Strich ist es der Glaube an sich selbst, der den Weg zum Erfolg ebnet, im Amerikanischen als „mental toughness“ bezeichnet. Die folgenden 4 „C“ beschreiben die Komponenten, die mentale Stärke ausmachen.

- **„C“ontrol:** das Wissen, dass jeder seine Gefühle und Gedanken kontrollieren kann und nicht deren Sklave ist.
- **„C“onfidence:** das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Selbstsicherheit im Umgang mit anderen.
- **„C“hallenge:** die Fähigkeit, Aufgaben als Herausforderung, nicht als Bedrohung zu sehen.
- **„C“omittment:** die Bereitschaft, sich voll für die Aufgabe zu engagieren und sich anzustrengen, vor allem dann, wenn die Umstände widrig werden.

Diese 4 „C“ zeigen, worauf es einem talentierten und gut trainierten Sportler im entscheidenden Moment ankommt: auf die richtige Einstellung. Das eigentliche Spiel findet nämlich weniger auf dem Spielfeld statt als im eigenen Kopf. Mentale Stärke schlägt bloßes Talent.

Unsere Förderer und Kooperationspartner:



TSG Kooperationen



**Eintracht**  
FRANKFURT



Talentförderung  
Mittelhessen



**HILDEBRAND**  
WWW.TSHIRTLINE.COM