

# Lassen Sie Angst ab

**Mentaltraining. Glaube versetzt Berge, heißt eine Weisheit. Im Tennis muss sie lauten: Bilder versetzen Berge. Denn Bilder im Kopf entwickeln die Kraft, das Verhalten positiv zu beeinflussen. Garantiert. Probieren Sie es aus.**

Was glauben Sie, wer besser Tennis spielt: Ihr Bewusstsein oder Ihr Unterbewusstsein? Das gezielte, vom Kopf gesteuerte Verhalten – oder das unbewusste automatisierte Handeln, das einfach geschieht, ohne dass wir darüber nachdenken? Letzteres natürlich. Das können Sie sich klar machen, wenn Sie mit einem Auto oder Fahrrad durch eine enge Durchfahrt müssen. Wenn Sie exakt schauen und die Abstände berechnen, steigt die Wahrscheinlichkeit anzuknacken. Sagen Sie sich dagegen: „Ich fahre einfach mitendurch“, werden Sie dies auch tun. Im Tennis ist es nicht anders. Je mehr Sie sich gedanklich bemühen, die Schlagbewegung zu analysieren und möglichst korrekt auszuführen, desto weniger sicher und souverän werden Sie spielen.

Wie aber überlisten Sie den Kopf, der ständig denkt und bewertet, und auf welche Weise erreichen Sie Ihr Unterbewusstsein? Der Weg dorthin führt über Bilder. Denn wenn Sie sich eine bestimmte Vorstellung verschaffen und Ihrem Unterbewusstsein „ein Bild schicken“, wird es alles dafür tun, dieses Bild in der Realität umzusetzen. Die einzige Grenze, die dabei nicht überschritten werden kann, ist das eigene Potenzial. Es müht nichts, sich vorzustellen, einen 500-kg Stein zu stemmen. Sie werden es nicht schaffen.

## Besiegen Sie Ihre Angst

Aber Sie können zum Beispiel Ihre Angst besiegen, die Sie befallen, wenn es eng wird im Match. Stellen Sie sich Ihre Angst als schwarze Flüssigkeit in Ihrem Körper vor, die Ihre Glieder lähmt. An Ihrer Hüfte befindet sich ein kleiner Hahn, den Sie auf- und zudrehen können. Öffnen Sie ihn und lassen Sie die schwarze Flüssigkeit vor Ihrem geistigen Auge langsam herauslaufen,

bis nichts mehr da ist. Schließen Sie den Hahn wieder. Wenn Sie dies nicht überhastet getan haben, werden Sie sich befreit fühlen.

## Spiel mit der Körperspannung

Im Tennis ist meist viel zu viel Spannung im Spiel. Zu hohe Spannung führt zu Verkrampfung, und die wiederum führt zur Verkrümmung der Bewegungen. Sie merken dies, wenn Sie plötzlich anfangen, kurz und abgehackt zu schlagen. Die Bälle kommen dann meist ebenfallig zu, und die Streuung nimmt zu. Es gibt allerdings auch den umgekehrten Fall, dass zu wenig Spannung im Spiel ist, die Bewegungen zu langsam sind, man „halm und mädel“ spielt. In beiden Fällen können Sie sich helfen, indem Sie Ihre Körperspannung regulieren. Stellen Sie sich dafür vor, Sie seien eine Gitarrensaiten, die sich mit einer Stellschraube spannen bzw. aus der sich die Spannung herausnehmen lässt. Je nachdem, ob Sie Ihre innere



**Symbolik:** Hahn auf-drehen und die Angst wie eine Flüssigkeit auslaufen lassen.

## AUFRUF IHR FEEDBACK, BITTE

■ Was ein Bild bewirken kann, merkt man am besten auf dem Platz. Geben Sie uns deshalb Feedback. Probieren Sie den Tipp, der Ihnen am besten gefällt, auf dem Platz aus und schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen per Mail: [redaktion@tennismagazin.de](mailto:redaktion@tennismagazin.de).

■ Buchtipp: Thomas Baschab ([www.thomasbaschab.de](http://www.thomasbaschab.de)) hat zum Thema Mentaltraining ein Buch veröffentlicht. In „Traume wagen“ schreibt der Mentalcoach über das „Abenteuer Selbstmotivation“ und gibt Tipps und praktische Beispiele zum Selbstmanagement. Das Buch richtet sich nicht nur an Sportler und ist verständlich und amüsant geschrieben. Thomas Baschab/Peter Prange, Traume wagen, Knauer-Verlag.



## THOMAS BASCHAB

Tennistrainer und Mentalcoach, arbeitet mit Profisportlern u. a. im Tennis und Fußball. Experte für Mentaltraining.

[baschab@tennismagazin.de](mailto:baschab@tennismagazin.de)



Anspannung erhöhen oder verringern wollen, drehen Sie innerlich auf oder runter. Sie werden merken, wie dieses innere Bild dazu führt, Ihre äußere Haltung zu verändern. Sie werden unwillkürlich Ihre Schultern hochnehmen und den Rücken durchdrücken. Mit der inneren Gitarrensaiten können Sie Ihre Körpersprache regulieren.

## Decken Sie das Netz ab

Innere Bilder helfen auch bei der Fehlerkorrektur. Vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, dass Sie, wenn Sie gut drauf sind, weniger Fehler machen, und die fehlerhaften Bälle eher ins Aus als ins Netz gehen. Dies lässt sich jedenfalls bei sehr guten Spielern beobachten. Viele Bälle werden nämlich ins Netz gespielt, weil wir ein falsches Bild aufgebaut haben. Das Ziel im Tennis – die gegnerische Platzhälfte – liegt jenseits des Netzes und ist optisch meist nur durch das Netz hindurch sichtbar. Wenn wir es direkt anspielen, landet der Ball automatisch im Netz. Stellen Sie sich deshalb vor, dass das Netz mit einer Plane abgedeckt ist, so dass Sie nicht hindurchschauen können. Spielen Sie nun im Geiste fünf-, sechsdmal den Ball über das Netz. Sie werden feststellen, dass Sie sofort weniger ins Netz spielen, weil Sie jetzt das innere Bild einer Hürde haben, die überwunden werden muss.

## Lassen Sie Dampf ab

In jedem Match gibt es Situationen, in denen Sie sich über verschlagene Bälle aufregen. Das ist normal und kein Grund, an sich zu zweifeln. Lassen Sie in diesen Momenten einfach Dampf ab. Stellen Sie sich vor, Sie sind der Kessel und Sie öffnen ein Ventil, aus dem nun der Druck entweicht. Lassen Sie es zischen. Vergessen Sie aber nicht, das Ventil wieder zu schließen. Sonst haben Sie komplett Dampf verloren. Wenn das Ventil geschlossen ist, motivieren Sie sich mit einem positiven Impuls, einer Faust oder einer Aufmunterung. Oft sieht man, dass Spieler die Faust nach einem Punkt machen. Das ist reine Symbolik. Geben Sie sich die Faust, wenn Sie den Punkt nicht machen. Damit bauen Sie sich auf und lassen alles Negative hinter sich.

Stellen Sie sich vor, Sie seien eine Gitarrensaiten. Und drehen Sie Ihre Körperspannung hoch.

