



- LAUF! ▾
- TOOLS ▾
- ANFÄNGER ▾
- LAUFTRAINING ▾
- TRAININGSPLÄNE ▾
- LAUFTECHNIK ▾
- LAUFSCHUHE ▾
- WETTKAMPF ▾
- TRAINING PLANEN ▾
- VERLETZUNGEN ▾
- MARATHON ▾
- TRAIL-RUNNING ▾
- AUSRÜSTUNG ▾
- TRAININGSTIPPS ▾
- ERNÄHRUNG ▾
- GESUNDHEIT ▾
- LAUFKALENDER ▾
- FAQ

[🏠](#) > [Wettkämpfe laufen](#) > Mentaltraining

Mentaltraining

[🕒](#) 9. August 2019 [📁](#) [Wettkämpfe laufen](#)

Mentaltraining – mentale Wettkampfvorbereitung: Gehörst du zu denen, die vor dem Start zu einem Wettkampf so nervös sind, dass sie vergessen, die Schuhe zu binden? Oder bist du der Gruppe näher, die apathisch und ängstlich auf den Startschuss wartet?

Hoffentlich gehörst du zur dritten Gruppe, die eine leichte Nervosität spürt und mit Vorfreude auf den Start des Wettkampfes wartet.

Der Spruch, dass der Kopf entscheidet, stimmt nur bedingt. Für einen erfolgreichen Wettkampf muss natürlich auch deine Form, die Ernährung und deine allgemeine Vorbereitung stimmen. Aber der Kopf muss selbstverständlich auch mitmachen, denn er entscheidet unter Umständen in mental schwierigen Situationen über Weitermachen oder Aufgeben, über Tempo steigern oder langsamer werden.

Gut vorbereitet ist halb gewonnen

Wenn du vor dem Start schon stundenlang unruhig umherläufst und keine Sekunde still sitzen kannst, verbrennst du unnötig viele Kohlenhydrate, die für den Wettkampf reserviert sein sollten.



Wie ein gezieltes, richtig dosiert und gesteigertes Training, so ist auch die mentale Vorbereitung schon in der Grundlagenetappe ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

Mit autogenem Training, Yoga oder ähnlichen Entspannungstechniken kannst du dich im „Ruhe bewahren“ üben und damit für stressige Situationen besser vorbereitet sein, was dir auch im Alltag helfen kann.

In der Vorbereitungsphase auf den Wettkampf ist es wichtig, dass du dich öfters mit dem bevorstehenden Ereignis mental auseinandersetzen kannst.

Informationen zum Wettkampf

Versuche, möglichst viele Informationen über den geplanten Wettkampf zu erfahren. Vielleicht kennst du jemanden, der schon einmal dabei war und dir die vielen Fragen beantworten oder – noch besser – dich sogar begleiten kann. Je besser du informiert bist, desto weniger unbeantwortete Fragen und Unsicherheiten trägst du kurz vor dem Wettkampf mit dir herum. Die Belastung kannst du dir sparen!

Drei Ziele festlegen – Mentaltraining

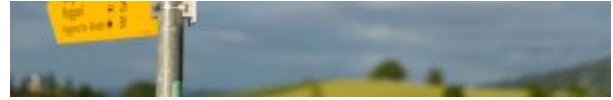
Stecke dir realistische Ziele. Eine bewährte Sache ist das Festlegen dreier Ziele:

- Das Ziel 1 solltest du, wenn alles einigermaßen optimal läuft, gut



erreichen können.

- Das Ziel 2 ist etwas ambitionierter und kann erreicht werden, wenn alles gut läuft.
- Das Ziel 3 ist das Sahnehäubchen aller Ziele: Deine Wunschzeit.



Auch wenn du dann im Wettkampf merkst, das Ziel 3 vielleicht nicht zu erreichen, so kannst du immer noch für das Ziel 2 oder im schlechtesten Fall für das Ziel 1 kämpfen. Das hilft! Du wirst es sehen!

Training Revue passieren lassen

Wenn dich starke Unsicherheiten vor dem Wettkampf plagen, dann schau doch dein Trainingstagebuch an. Oft vergisst man vor dem grossen Tag, wie viel man für den bevorstehenden Wettkampf trainiert hat. Die Aufzeichnungen eines Lauftagebuchs können dich entlasten, wenn du siehst, dass du nach Plan trainiert hast.

Wer das Gefühl hat, die zwei Wochen vor dem Wettkampf noch Trainings nachholen zu müssen, läuft Gefahr, am Rennen auf der Verliererseite zu sein. Nur ein „ausgeruhter“ Körper kann Höchstleistungen erbringen.

Szenarien durchdenken -Mentaltraining

Überlege dir am besten während deiner Laufeinheiten, was alles während des Rennens schief gehen könnte. Nimm dir vor, wie du in der gewählten Situation reagieren würdest.

Hier ein paar Beispiele:

- **Situation:** Du merkst nach einigen Kilometern, dass die Wunschzeit ausser Reichweite ist.
- **Reaktion:** Geniesse den Lauf, stecke die Zeitziele etwas zurück.
- **Situation:** Dein Knie beginnt schon nach wenigen Kilometern (wieder) zu schmerzen. Der Schmerz wird immer stärker.
- **Reaktion:** Du brichst den Lauf ab. Es ist besser, die Verletzung auskurieren zu lassen, als durch den Zwang, den Lauf zu absolvieren alles noch schlimmer zu machen. Die Laufpause würde wahrscheinlich viel länger dauern.
- **Situation:** Du fühlst dich müde, die Beine sind schwer.
- **Reaktion:** Ich achte auf eine aufrechte Laufhaltung und renne bis zur nächsten Kilometermarkierung. Dann nehme ich mir die nächste Markierung vor. Ich schaffe das! Ich habe mich darauf seriös vorbereitet.

Szenarien meistern – Mentaltraining

- Tritt eine solche oder ähnliche Situation ein, dann kannst du die entsprechende Reaktion „abrufen“ und „Bauchentscheide“ vermeiden.
- Lass dich von den Zuschauern und den Mitläufer „tragen“. Geniesse die Anfeuerungsrufe und Klatsche am Rand die Hände der Kinder ab.
- Auch wenn es für Läufer allgemein sinnvoll ist, auf den Körper zu hören, so gilt das für gewisse Situationen in einem Wettkampf nicht in gleichem Masse: Wenn zum Beispiel am Ende eines Wettkampfes die Kohlenhydratspeicher zu Ende gehen, die Muskeln müde werden und vielleicht sogar zu schmerzen beginnen, musst du versuchen, an etwas anderes zu denken.
- Fixiere dich nicht zu fest auf die Zahlen deiner Pulsuhr. Dein Körpergefühl ist wichtiger. Stell dir doch vor, wie du dich im Ziel fühlen wirst. Wie du dich mit erhobenen Armen freust, das Ganze geschafft zu haben! Das wird dich motivieren, auch die letzten Kilometer noch zu meistern.

» [Tipps zum Visualisieren im Marathon Spezial](#)

» » [Regelmässig Lauftipps in deiner Mailbox?](#) « «

Positiv denken

Ein wichtiger Punkt! Wenn es regnet, versuche, das Positive am Regen abzurufen und deine Gedanken positiv zu formulieren: Schön, dass es heute nicht so heiss ist! Mann, was ich heute wieder für eine Leistung erbringe!



Wenn du schon andere Läufe absolviert hast, kannst du dich an vergangene positive Ereignisse zurück erinnern und dieses schöne Gefühl nochmals „nacherleben“.

Ein Musikstück, welches dir besonders gut gefällt, in den Tagen vor dem Lauf hören, auf der Fahrt zum Wettkampf mitnehmen. Während des Laufes kannst du dieses Musikstück mental abhören.

Zeitplan für Wettkampftag

Erstelle für einen Zeitplan für deinen Wettkampftag. Wenn du alles auf einem kleinen Zettel hast, kannst du in aller Ruhe die Punkte erledigen, ohne immer daran zu denken, etwas vergessen zu haben. Plane genügend Zeit ein, damit du sicher nicht ins Hetzen kommst.

Checkliste zum Packen

Packe deine Sachen bereits am Tag davor. Du bist bestimmt ruhiger. Das Packen am Wettkampftag kann dich nur noch nervöser machen, als du schon bist. Mir hilft eine **Pack-Checkliste** viel, weil ich abhaken kann, was in der Tasche verstaut ist und was ich noch erledigen oder besorgen muss.

Rechne auch mit viel wärmeren / kühleren Bedingungen als der Wetterbericht vorausgesagt hat.

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf

Schreibe nach dem Wettkampf während einigen ruhigen Minuten auf, was gut und was schlecht gelaufen ist. Überlege dir, welche mentale Vorbereitung dir geholfen hat, welche Ziele du erreicht hast und ob sie realistisch in Bezug auf die äusseren Bedingungen (Wetter, Temperatur, Laufstrecke...) war.

Lege dir gleich für den nächsten Wettkampf neue (realistische) Ziele fest und plane schon im Laufe des neuen Jahres das mentale Training fest ein.

Leistungssportler kommen um ein professionelles Mentaltraining kaum herum. Weitere Infos erhältst du im Internet oder bei Sportvereinen.

- » [Häufige Fehler vor dem Wettkampf](#)
- » [Trainingspläne auf deine Form zugeschnitten ausdrucken](#)
- » [Tipps zum Kauf von Laufschuhen](#)

Seitencode: LT126

Laufkalender Empfehlungen

- » SWITZERLAND MARATHON light
- » Internationaler Schluchseelauf
- » Grand Prix Bern

Warum die Laufschuhe schnüren?

...weil ich mir damit beweise, dass ich das schaffe!..

[LAUF!](#)

[KONTAKT](#)

[IMPRESSUM](#)

[WERBUNG](#)

[DATENSCHUTZ](#)

[SITEMAP](#)

[FAQ](#)

© Lauftipps 2003-2020

Powered by Nirvana & WordPress.