

# Fragenkatalog – Mentaltrainer B

Deutsche Mentaltrainer-Akademie e.V.

[www.Deutsche-Mentaltrainer-Akademie.de](http://www.Deutsche-Mentaltrainer-Akademie.de)

Stand: Februar 2022

## 5. Mentales Techniktraining

- 5.1. Anwendungsgebiete: Wann ist mentales Techniktraining sinnvoll?
- 5.2. Wie effektiv ist mentales Techniktraining? Nennen Sie bitte konkrete Zahlen von Studienergebnissen.
- 5.3. Wer profitiert mehr vom mentalen Techniktraining: a) Männer oder Frauen?  
b) Anfänger oder erfahrene Sportler? c) Tennisspieler oder Kugelstoßer?  
Nennen Sie bitte zur Begründung die Effektivitätswerte (d).
- 5.4. Was gehört alles in das Aufklärungsgespräch vor Beginn des mentalen Techniktrainings?
- 5.5. Warum wirkt das mentale Techniktraining (mind. 4 Erklärungen nennen)?
- 5.6. Wie sind Bewegungen im Bewegungsgedächtnis gespeichert?
- 5.7. Welche 9 Phasen hat das mentale Techniktraining?
- 5.8. Woher wissen Sie, wann Sie die nächste Phase des mentalen Techniktrainings beginnen können?
- 5.9. Wann beginnt das „eigentliche“ mentale Techniktraining?
- 5.10. Könnte man nicht einfach die Knotenpunkte aus einem Technik-Lehrbuch kopieren und sofort damit anfangen, diese mental zu trainieren? Das würde doch viel Zeit sparen...
- 5.11. Woran können Sie erkennen, dass ein Sportler **keine** klare Bewegungsstruktur abgespeichert hat?
- 5.12. Wie sollte die Bewegungsbeschreibung formuliert sein (Formulierungsregeln)?
- 5.13. Was ist das „Skript“ beim mentalen Techniktraining?
- 5.14. Wie wichtig ist die „Arbeit an dem Skript“ beim mentalen Techniktraining?
- 5.15. Wie lang darf das Langskript höchstens sein?
- 5.16. Der Sportler hat die erste Version des Skriptes formuliert. Wie helfen Sie ihm auf die zweite Version zu kommen? Nennen Sie mind. 5 mögliche Hilfestellungen. Sollten Sie auch dem Sportler alle 5 (oder mehr) Hilfen beim ersten Feedback geben (wenn nein, warum nicht)?
- 5.17. Was unterscheidet die erste Version des Skriptes von allen anderen?

- 5.18. Was versteht man unter „Fremdausführung“ im Zusammenhang mit der Arbeit am Skript?
- 5.19. Nennen Sie zwei Apps, mit der Sie die Videoanalyse praktisch durchführen können!
- 5.20. Auf dem Video erkennt man, dass der Sportler offensichtlich eine falsche Technik hat. Wie gehen Sie damit um?
- 5.21. Das mentale Techniktraining ist ja ganz schön aufwendig – warum macht es dennoch Sinn, nur eine einzige Technik mental zu trainieren (z.B. nur die Rückhand im Tennis)?
- 5.22. Was ist die Vortragsmethode und welche Steigerungen können Sie hier finden?
- 5.23. Auf welche weiteren Anwendungsbereiche kann die Methodik Skript & Vortragsmethode übertragen werden?
- 5.24. Wann ist der Zeitpunkt gekommen, das Langskript zu komprimieren?
- 5.25. Was ist ein Knotenpunkt?
- 5.26. Wie viele Knotenpunkte sollte das Skript beim mentalen Techniktraining haben (min/max)?
- 5.27. Wie kommen Sie auf die Knotenpunkte?
- 5.28. Wie helfen Sie dem Sportler auf die Bewegungsgefühle zu kommen?
- 5.29. Beschreiben Sie die praktische Durchführung einer Trainingseinheit zum Bewegungsgefühl (Hinweis: Setzen Sie die Kontrastmethode ein)!
- 5.30. Beschreiben Sie die Vorübung zum Visualisieren: „4-Feld-Wege“!
- 5.31. Beschreiben Sie die Vorübung zum Visualisieren: „Marionette“!
- 5.32. Beschreiben Sie die Vorübung zum Visualisieren: „Schlüsselbund an Bindfaden“!
- 5.33. Beschreiben Sie die Vorübung zum Visualisieren: „Rundflug“!
- 5.34. Beschreiben Sie die Vorübung zum Visualisieren: „Foto“!
- 5.35. Was ist „mentale Chronometrie“?
- 5.36. Wie können Sie die Fortschritte beim mentalen Techniktraining messen?
- 5.37. Wann ist der ungünstigste Zeitpunkt, um mit dem mentalen Techniktraining zu beginnen?
- 5.38. Geht mentales Techniktraining auch mit Mannschaften?
- 5.39. Was sind die Gefahren beim mentalen Techniktraining?
- 5.40. Was ist ein luzider Traum?
- 5.41. Mit welchen „Tricks“ können Sie Ihrem Sportler helfen, den Klartraumzustand schneller zu erleben (mind. 4 Methoden nennen)?
- 5.42. Was versteht man unter Sonifikation?

- 5.43. Das „eigentliche“ mentale Techniktraining: in welcher Körperposition sollte mental trainiert werden?
- 5.44. Welche Reihenfolge ist beim mentalen Techniktraining besser:  
 a) real, real, real, real, real, mental, mental, mental, mental, mental, real, real, real, real, real  
**oder:**  
 b) mental, mental, mental, mental, mental, real, real, real, real, real, mental, mental, mental, mental, mental ?  
 Und warum?
- 5.45. Wie können Sie dem Sportler am Ende des mentalen Techniktrainings helfen, seine Leistung im Wettkampf abzurufen?
- 5.46. Zeichnen Sie den Bereich „Mentales Techniktraining“ in der DMA-Molekül-Struktur mit den dazugehörigen Themen und Unterpunkten!

## 6. Mentale Stärke

- 6.1. Welchen 6 Themen gehören zum Bereich „Mentale Stärke“?
- 6.2. Zeichnen Sie bitte das DMA-Molekül „Mentale Stärke“ mit den 6 Themen und den dazugehörigen Unterpunkten!
- 6.3. Welches ist das zentrale/wichtigste Thema beim Aufbau von mentaler Stärke?
- 6.4. Aus welchen Gründen werden Sportler nervös im Wettkampf (mind. 5 Gründe nennen)!
- 6.5. Welche Beratungsgrundsätze sollten beim Mentaltraining zum Aufbau von mentaler Stärke in besonderem Maße berücksichtigt werden (mind. 5 von 8 nennen)?
- 6.6. Wer gilt als Erfinder des Prognosetrainings?
- 6.7. Wie sollte ein Prognosetraining praktisch ablaufen, damit es wirkt?
- 6.8. Was genau ist die Wirkung des Prognosetrainings?
- 6.9. Wie oft sollte der Sportler das Prognosetraining durchführen?
- 6.10. Gibt es auch Gefahren beim Prognosetraining? Wie können Sie diesen Gefahren vorbeugen?
- 6.11. Was sind die Vor- und Nachteile von sportartunspezifischen Prognosetrainings?
- 6.12. Ihr Klient versteht nicht, was ein unspezifisches Prognosetraining mit Jonglierbällen mit seinem Sport (Motorsport) zu tun haben soll – wie helfen Sie ihm die Transferleistung zu schaffen?
- 6.13. Was sind die Vor- und Nachteile von sportartspezifischen Prognosetrainings?
- 6.14. Prognosetraining mit Mannschaften (16 Personen) – wie geht das organisatorisch?

- 6.15. Der Sportler möchte nach einem gescheiterten Versuch im Prognosetraining (Vorhersage: 8 von 10, tatsächlich: nur 3 von 10 erreicht) „alles wieder gut machen“ und setzt zu einem weiteren Versuch an – wie reagieren Sie als verantwortlicher Mentaltrainer?
- 6.16. Beschreiben Sie ein sportartunspezifisches Prognosetraining mithilfe des Reaktionsballs!
- 6.17. Beschreiben Sie ein sportartunspezifisches Prognosetraining mithilfe des Wackelbretts!
- 6.18. Wer gilt als Erfinder der Ergopsychometrie?
- 6.19. Beschreiben Sie das ergopsychometrische Vorgehen zur Messung der mentalen Stärke!
- 6.20. Welcher Test des Wiener Testsystems eignet sich besonders gut für die ergopsychometrische Messung?
- 6.21. Wie kommen Sie auf die 3 Werte: Reaktionszeit, Fehlerquotient und Fokus?
- 6.22. Ein Sportler hat einen Fokus-Wert in Ruhe von 15 Punkten und einen Fokus-Wert nach Belastung von 5 Punkten – Was empfehlen Sie ihm?
- 6.23. Ein Sportler hat einen Fokus-Wert in Ruhe von 5 Punkten und einen Fokus-Wert nach Belastung von 15 Punkten – Was empfehlen Sie ihm?
- 6.24. Wie können Sie mithilfe von 2 Fallstäben die mentale Stärke Ihres Sportlers messen?  
Tipp: Gehen Sie ergopsychometrisch vor!
- 6.25. Wie können Sie mithilfe von 2 Jonglierbällen die mentale Stärke Ihres Sportlers messen?  
Tipp: Gehen Sie ergopsychometrisch vor!
- 6.26. Wie können Sie mithilfe von 2 Flummis die mentale Stärke Ihres Sportlers messen?  
Tipp: Gehen Sie ergopsychometrisch vor!
- 6.27. Wie können Sie mithilfe des Gerätes „der heiße Draht“ die mentale Stärke Ihres Sportlers messen? Tipp: Gehen Sie ergopsychometrisch vor!
- 6.28. Kern der Ergopsychometrie ist ja die Testwiederholung nach einer Belastung: Reicht es für diese Belastung, den Sportler 20 Minuten auf dem Fahrradergometer fahren zu lassen?
- 6.29. a) Welche 3 Belastungsarten gibt es? b) Welche beansprucht den Sportler am meisten?  
c) Nennen Sie jeweils zwei Beispiele für eine körperliche, eine mentale und eine emotionale Belastungsinduktion im Rahmen der Ergopsychometrie!
- 6.30. Welche „Randnotizen“ können Sie bei der Ergopsychometrie und beim Prognosetraining in die anschließende Beratung einfließen lassen?
- 6.31. Was benötigen Sie als „Arbeitsgrundlage“, um eine individuelle, wirksame Selbstgesprächsregulation mit Ihrem Sportler durchführen zu können?
- 6.32. Was bedeutet „Stimulated Recall“?
- 6.33. Wie helfen Sie dem Sportler, Hemmungen bei der Methode „lautes Denken“ abzubauen?

- 6.34. Wie sollten Selbstgespräche im Wettkampf nicht formuliert sein – wie sollten sie formuliert sein?
- 6.35. Ihr Sportler hat Schwierigkeiten damit, die neuen Selbstgespräche tatsächlich im Wettkampf einzusetzen – wie reagieren Sie?
- 6.36. Wie fördern Sie die Leistungswahrnehmung Ihres Klienten?
- 6.37. Erstellen Sie eine Übungsreihe mit 5 Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung mithilfe des Bohnensäckchens!
- 6.38. Geben Sie ein Beispiel für: a) kontextabhängiges Gedächtnis, b) stimmungsabhängiges Gedächtnis und c) zustandsabhängiges Gedächtnis im Sport!
- 6.39. Leiten Sie jeweils 3 Trainingsmaßnahmen ab, um dem:  
a) kontextabhängigen,  
b) stimmungsabhängigen  
und c) zustandsabhängigen Gedächtnis Rechnung zu tragen!
- 6.40. Die Gewöhnung an die Wettkampfsituation ist in einigen Sportarten (Reitsport, Motorsport) sehr aufwendig und sogar mit Kosten verbunden (Stadionsprecher organisieren, Pferde transportieren, Helfer beauftragen) – wie stehen Sie als Mentaltrainer hierzu?
- 6.41. Worauf sollten sich Handlungspläne beziehen?
- 6.42. Wie ist der Prognose- und Feedback-Bogen aufgebaut?
- 6.43. Welche Bedeutung hat die Pause (Halbzeit, Time-Outs, Unterbrechungen) im Wettkampf?
- 6.44. Was sind Coping-Strategien?
- 6.45. Wie gehen Sie in der Beratungspraxis bei der Erarbeitung von Coping-Strategien vor?
- 6.46. Woher wissen Sie, ob eine Situation für den Sportler „kritisch“ ist?
- 6.47. Wie geht das „Katastrophen-Spiel“?
- 6.48. Der Klient hat seine Handlungspläne für unerwartete Situationen („Plan B“) ausformuliert – wie kann er diese nun für den Wettkampf stabilisieren?
- 6.49. Nennen Sie 3 Beispielfragen für ein Erfolgsgespräch!
- 6.50. Mentaltraining vs Mentalcoaching: a) Was sind die Unterschiede?  
b) Wie sollte Mentaltraining im Training und wie sollte Mentaltraining im Wettkampf aussehen, damit es am besten wirkt? c) Wie sollte Mentalcoaching im Training und wie sollte Mentalcoaching im Wettkampf aussehen, damit es am besten wirkt?