

Tätigkeitsprofil Mentaltrainer im Leistungssport

(aus Gründen der Vereinfachung wird im Folgenden nur die männliche Schreibweise verwendet. Die weibliche Form ist stets mitgedacht.)

Der Mentaltrainer im Leistungssport wird in Zukunft eine immer größere Bedeutung gewinnen. Deshalb ist eine Ausbildung zum Sport-Mentaltrainer für Menschen, die sich beruflich in der Sportwelt betätigen möchten, eine lohnende Zukunftsinvestition. Die Deutsche Mentaltrainer-Akademie e.V. bietet als einziges Bildungsinstitut in Deutschland eine Ausbildung zum Mentaltrainer an, die sich an den Rahmenrichtlinien für Qualifizierung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) orientiert. Die Ausbildungsgänge entsprechen dabei in ihrer Struktur dem Lizenzsystem des DOSB. Im Rahmen der Vorstufenqualifikation werden Grund- und Aufbaukurse angeboten. Die Qualifizierung zum Mentaltrainer erfolgt durch die Teilnahme an den Trainerausbildungen und schließen mit einer Trainerlizenz C/B/A ab.

Erfolgsfaktor «Mentale Stärke»

Es ist unbestritten, dass sportliche Spitzenleistungen nicht nur von körperlichen Faktoren abhängen. Vor allem, wenn es darum geht, eine antrainierte Leistung unter **Wettkampfbedingungen** abzurufen, sind es die **mentalen Fertigkeiten**, die über den Erfolg entscheiden. Und diese Fertigkeiten kann man trainieren.

Den meisten Sportlern und Trainern ist diese Tatsache durchaus bewusst. Über 90% der Sportler sind der Überzeugung, dass der mentale Bereich **mehr als 50% ihrer Leistung** ausmacht. Fragt man jedoch weiter, wie oft dieser Bereich tatsächlich trainiert wird, reichen die Antworten von "viel zu wenig" bis "vor dem Wettkampf gehen wir manchmal in den Hochseilgarten". Im deutschen Leistungssport findet ein regelmäßiges und systematisch durchgeführtes Mentaltraining so gut wie nicht statt! Dass vielen Sportlern, die durchaus hart trainieren (körperlich), im entscheidenden Moment "plötzlich die Nerven versagen", wundert uns bei der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e.V. jedenfalls nicht... ! Aber wir wollen kein so negatives Bild zeichnen, denn der Grund dafür, dass dem frommen Wunsch "wir müssten eigentlich mehr mental trainieren" keine Trainingseinheiten folgen, liegt oft schlichtweg daran, dass qualifizierte Mentaltrainer in den Vereinen fehlen. Es wäre nämlich gar nicht so kompliziert, wirksame Mentaltrainings-Einheiten in das reguläre Training zu integrieren. Man müsste nur wissen, wie das geht. Genau das zeigen wir mit dem **Fortbildungsprogramm der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e.V.!**

Angebot der DMA e.V.

Die Deutsche Mentaltrainer-Akademie e.V. bietet interessierten Menschen die Möglichkeit, sich als Sport-Mentaltrainer zu qualifizieren und so das Mentaltraining zu einem festen Bestandteil des täglichen Trainings in den Sportvereinen zu machen. Darüber hinaus führen wir Fortbildungsveranstaltungen für Trainer und Aktive durch, denen somit eine **Basiskompetenz** zum mentalen Training vermittelt wird. Auf diese Weise wird das Mentaltraining nachhaltig und schon an der Basis zu einem festen Bestandteil des täglichen Trainings in den Vereinen.

Mentales Training im Kinder- und Jugendbereich

Ziel ist die Integration des mentalen Trainings schon im Kinder- und Jugendbereich. Kindern und Jugendlichen soll frühzeitig ein Instrumentarium an die Hand gegeben werden, **mit Druck- und Wettkampfsituationen besser umzugehen**, ihr **Vorstellungsvermögen zu verbessern** und ihre **Konzentrationsfähigkeit zu steigern**. Diese Fertigkeiten kommen den Kindern nicht nur im Sport zugute, sondern helfen ihnen auch in der Schule und später im Studium und im Beruf. Durch mentales Training lernen sie außerdem, ihre **Gefühle besser zu kontrollieren** und **Aggressionen ohne Gewalt abzubauen**. Dadurch bekommt die Mitgliedschaft in einem Sportverein einen zusätzlichen Nutzen und erhöht deren Attraktivität.

Früherkennung psychischer Störungen und Erkrankungen

Durch die Integration des mentalen Trainings in die Trainerausbildung werden Sportübungsleiter und Trainer **sensibilisiert**, auf den psychischen Zustand ihrer Sportler verstärkt zu achten. Das ermöglicht ihnen, psychische Störungen und Erkrankungen bei ihren Sportlern eher wahrzunehmen und so eventuell frühzeitig psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung einzuholen. Eine solche Früherkennung psychopathologischer Symptome wie Depression, Suizidgefährdung oder Amoklauf bietet zumindest die **verbesserte Chance**, in Zukunft Dramen wie in Winnenden oder im Fall Robert Enke zu verhindern.

Leistungssteigerung im deutschen Spitzensport

Die Integration des Mentaltrainings in den Sportalltag wird langfristig zu einer Leistungssteigerung im deutschen Spitzensport führen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Sportler, die ihr normales Training mit Mentaltraining kombinieren, im Durchschnitt etwa **15% schneller vorankommen** als ohne Mentaltraining (vgl. Feltz & Landers 1983), im Anfängerbereich sogar **200% Leistungszuwachs in 1 Woche** (vgl. Lejeune 1994). Auch unsere eigenen praktischen Erfahrungen der letzten 25 Jahre zeigen das enorme Potenzial, das in einem regelmäßigen Mentaltraining steckt.

Tätigkeitsbeschreibung

Mentaltrainer vermitteln **praktische Übungsreihen**, um die Leistungsentwicklung ihrer Klienten zu fördern und um das Abrufen der Trainingsleistung im Wettkampf sicherzustellen. Hierfür kennen Mentaltrainer Methoden zu den Bereichen:

- Konzentration
- Motivation
- Erholung
- mentales Techniktraining
- mentale Stärke
- mentale Wettkampfvorbereitung

und können diese Methoden **in systematischen Trainingseinheiten zielgruppengerecht anleiten**, stets mit dem Ziel der Beschleunigung der Leistungsentwicklung und dem Sicherstellen der persönlichen Bestleistung im Wettkampf.

Zielgruppen

Mentaltrainer bereiten ihre Methoden zielgruppenorientiert auf. In der Praxis finden wir **altersbezogene Spezialisierungen**, z.B. Mentaltraining im Kinder- und Jugendbereich, Mentaltraining für Erwachsene, Mentaltraining im Seniorenbereich, **sportartspezifische Spezialisierungen**, z.B. Mentaltraining im Fußball, Mentaltraining im Golf, Mentaltraining im Motorsport, Mentaltraining für Musiker, **methodische Spezialisierungen**, z.B. Mentaltraining mit Koordinationstraining, Mentaltraining mit Biofeedback, Mentaltraining mit Entspannungstraining, sowie **inhaltliche Spezialisierungen**, z.B. mentales Aufbautraining nach Sportverletzungen, Mentaltraining zur mentalen Prüfungsvorbereitung, Mentaltraining als Konzentrations- und Gedächtnistraining, sowie **rollenbezogene Spezialisierungen**, z.B. Mentaltraining für Trainer, Mentaltraining für Eltern, Mentaltraining für Schiedsrichter, sowie Kombinationen dieser Spezialisierungen.

Zugang zur Tätigkeit als Mentaltrainer

Willis (1999) schlägt als **Minimalanforderung** an einen Mentaltrainer eine abgeschlossene **Trainerausbildung** vor. Eigene leistungssportliche Erfahrungen sind von Vorteil. Daneben sind folgende Zugangsmöglichkeiten denkbar:

- Ausbildung zum Physiotherapeuten (vor allem bei Spezialisierungen im Bereich Reha),
- staatlich geprüfter Fitnesstrainer (IHK),
- Diplom / Master / Bachelor in Sportwissenschaft (Uni/FH),
- Diplom / Master / Bachelor in Psychologie (Uni).

Aufgrund der in Deutschland derzeit noch ungeschützten Berufsbezeichnung „Mentaltrainer/in“ ist es hilfreich, **ein breites Spektrum an (Vor-)Qualifikationen** zu erwerben, z.B. zu den Themen Entspannungstraining, Kommunikation, Gesprächsführung, Körpersprache.

Desweiteren sind kaufmännische Kenntnisse und Sprachkenntnisse von Vorteil.

Arbeitsbedingungen

Mentaltrainer sind **Dienstleister**. Sie informieren, beraten und betreuen Menschen. Ihre Dienstleistung erbringen Mentaltrainer entweder selbständig in eigener Beratungspraxis oder auf Honorarbasis oder fest angestellt bei einem überwiegend kommerziellen Fitness-, Tennis-, Motorsport-, Reit- oder Radrenn-Team oder Sportverein, vor allem aus den Profi-Sportarten Fußball, Handball, Volleyball, Golf.

Im Profibereich arbeiten Mentaltrainer eng mit einem Sportler und/oder Trainer zusammen. Im Semi-Profibereich haben Mentaltrainer mehrere Klienten gleichzeitig. Beratungen werden als Einzeltermine, regelmäßige Sprechstunden, Gruppenveranstaltungen und Trainings- und Wettkampfbetreuungen angeboten. Die Arbeitszeiten sind dementsprechend unterschiedlich, insbesondere im Profibereich begleiten Mentaltrainer ihre Klienten auf Wettkämpfe und müssen daher mit wechselnden Arbeitszeiten und -orten rechnen.

Rechtliche und ethische Rahmenbedingungen

Mentaltrainer unterliegen der Schweigepflicht. Mit persönlichen Daten ist sorgfältig umzugehen. Insbesondere sind die Bestimmungen des **Datenschutzes** zu beachten, die es dem Mentaltrainer verbieten, persönliche Daten über seine Klienten ohne Zustimmung des Athleten zu speichern und an Dritte (z.B. dem Heimtrainer) weiterzugeben.

Eine „einfache“ Beratung hat ihre Grenzen bei **klinischen Krankheitsbildern** wie Magersucht, Alkoholabhängigkeit, Panikattacken, depressive Störungen – hier muss ein nicht psychotherapeutisch qualifizierter Mentaltrainer seine Kompetenzgrenzen erkennen und den Klienten an einen Psychotherapeuten verweisen. Der Prozentsatz klinischer Fälle liegt z.B. bei Willis (2002, S. 4) bei 11%. Mentaltrainer handeln **verantwortungsvoll**, zum Wohle des Sportlers und im Rahmen eines humanen Leistungssports. Sie achten die Würde, Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit ihrer Klienten. Mentaltrainer respektieren ihre Kollegen und unterlassen Abwerbe- und Verdrängungsversuche.

Verdienst und Einkommen

Bei einer Tätigkeit als Mentaltrainer im Angestelltenverhältnis kann es zu einer tariflichen **Grundvergütung von € 2.148,- bis € 2.471,- im Monat** kommen (WSI-Tarifhandbuch 2010). Werden Beratungen auf Honorarbasis angeboten, schlägt Willis (1999) beispielsweise folgende Honorierung vor:

Erst- und Informationsgespräch: Minimum € 36,50 pro 30 Minuten

Beratungsgespräch in der eigenen Praxis: Minimum € 62,- pro 50 Minuten

Beratung und Betreuung am Trainingsort: Minimum € 62,- pro 50 Minuten + Fahrtgeld

Wettkampfbetreuung: Minimum € 255,60 pro Tag + Fahrtgeld + Verpflegung + Übernachtung

Gruppenberatung (Mannschaft, Gremien): Minimum € 73,- pro 50 Minuten

Vortrag bei Fortbildungsveranstaltungen: Minimum € 110,- pro 50 Minuten + Fahrtgeld

Hierbei gilt es zu beachten, dass je nach Niveau des Klienten **Steigerungsfaktoren der Honorarsätze** möglich sind. Beckmann & Kellmann (2002) empfehlen für den A/B-Kader einen Steigerungsfaktor von 2,3 und für den Profibereich einen Steigerungsfaktor der Honorarsätze von mind. 3,5. Tatsächlich ist der Verdienst auf selbständiger Basis stets Verhandlungssache und wird in Sportarten, wo ein Preisgeld gezahlt wird (z.B. im Tennis) auch teilweise erfolgsabhängig auf Provisionsbasis (z.B. 20% vom Preisgeld) vereinbart.

Ausgehend von der These, dass der Mentaltrainer ein Dienstleistungsunternehmen ist, kann die Wertschöpfungskette auf verschiedenen Säulen ruhen, z.B.:

Gehalt aus einer Festanstellung bei einem Sportverein,

Honorare aus Einzelberatungen mit Leistungssportlern

und interessierten weiteren Zielgruppen (z.B. Führungskräfte, Schiedsrichter, Piloten),

Leitung von regelmäßigen Fortbildungskursen für Eltern von Leistungssportlern.