

# Fragenkatalog – Mentaltrainer C

Deutsche Mentaltrainer-Akademie e.V.

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

Stand: Juni 2018

## **Wichtiger Hinweis!**

Dieser Fragenkatalog soll zur aktiven Beschäftigung mit den Kursinhalten motivieren. Die Antworten finden Sie also in Ihren Kurs-Unterlagen und Notizen aus den Lehrgängen der Mentaltrainer C - Ausbildung. Es gibt keinen „Antwort-Katalog“, da wir kein „stupides“ auswendig-Lernen fördern wollen, sondern eben die aktive Beschäftigung mit den Kursinhalten.

Sollten dennoch Fragen offen bleiben, sprechen Sie bitte Ihre Ausbilder an. Wir helfen gern weiter: [info@deutsche-mentaltrainer-akademie.de](mailto:info@deutsche-mentaltrainer-akademie.de)

## **1. Mental Basics**

1.1 Was ist Mentaltraining?

1.2 Welche 5 Bereiche gehören zum Mentaltraining dazu?

1.3 Warum sind es genau diese 5 Bereiche? Welche Struktur steckt dahinter?

1.4 Welche Aufgaben haben Mentaltrainer im Leistungssport?

1.5 Wo liegen die Grenzen des Mentaltrainings im Leistungssport?

1.6 Woran merken Sie, dass Ihr Klient bei Ihnen im „einfachen“ Mentaltraining falsch ist und besser therapeutisch behandelt werden sollte?

1.7 Bei wieviel Prozent Ihrer Klienten im „einfachen“ Mentaltraining ist statistisch gesehen eine Überweisung an einen Psychotherapeuten angezeigt?

1.8 Mentaltraining und das Sparsamkeitsprinzip: Worin unterscheidet sich Mentaltraining hinsichtlich des Sparsamkeitsprinzips vom psychologischen/therapeutischen Vorgehen?

1.9 Mentaltraining mit Gruppen und Mannschaften: Was müssen Sie beachten?

1.10 Was verstehen wir unter „Setting“?

1.11 Welche Bedeutung hat das Setting für den Beratungserfolg?

1.12 Wie können Sie ein professionelles Beratungssetting herstellen?

1.13 Was ist der Carpenter-Effekt?

1.14 Mit welchen beiden Übungen können Sie dem Klienten den Carpenter-Effekt verdeutlichen?

- 1.15 Welche wissenschaftlich nachgewiesenen Effekte gibt es beim Mentaltraining im engeren Sinne? Nennen Sie 3! (Tipp: Feltz&Landers, Lejeune, Yue)
- 1.16 Was ist „mentale Chronometrie“?
- 1.17 Worauf wirken Gedanken?
- 1.18 Welche wissenschaftlich nachgewiesenen Effekte gibt es beim Mentaltraining im weiteren Sinne? Nennen Sie 3! (Tipp: Bandura, Bund, Emrich&Pitsch)
- 1.19 Nennen Sie die Mental Basics (also die grundlegenden Themen aus dem Mentaltraining) zu den Bereichen: Motivation, Konzentration, mentale Stärke, mentales Techniktraining und mentale Wettkampfvorbereitung!
- 1.20 Was verstehen wir unter „Methoden-Buffer“?
- 1.21 Ihr Klient mag die von Ihnen gewählte Mentaltrainingsmethode nicht. Was tun Sie?
- 1.22 Ihr Klient beginnt während eines Mentaltrainings zu weinen. Wie verhalten Sie sich?
- 1.23 Welche Fehldiagnose(n) könnten Sie zu Beginn eines Mentaltrainings stellen?

## **2. Motivation**

- 2.1 Warum beschäftigen wir uns überhaupt mit dem Bereich „Motivation“ im Mentaltraining?  
Wir sind doch im Leistungssport, da sind die Sportler doch von alleine motiviert genug, oder?
- 2.2 Was sind die Gefahren von „Zielsetzungen“ im Leistungssport?
- 2.3 Welche 6 Themen gehören zum Bereich „Motivation“?
- 2.4 Nennen Sie 5 Methoden zur Mobilisation!
- 2.5 Nennen Sie 5 Methoden für mehr Stehvermögen!
- 2.6 Nennen Sie 5 Methoden für mehr Willensstärke!
- 2.7 Welche Gefahren und Grenzen haben Aktivierungsverfahren?
- 2.8 Wie heißen die 4 Phasen des Projektmanagements?
- 2.9 Worauf ist bei der Projektdefinition zu achten?
- 2.10 Wie lange sollte ein Projekt dauern (min/max)?
- 2.11 Nennen Sie 3 Wege zur Steigerung der emotionalen Bindung an das Projekt!
- 2.12 Was ist das Ziel der Übung „Abschiedsrede“?

- 2.13 Nennen Sie stichpunktartig den Ablauf der Übung „Abschiedsrede“!
- 2.14 Welche 4 Unterpunkte zählen zum Umfeldmanagement dazu?
- 2.15 Welches psychologische Coachingmodell liegt dem Umfeldmanagement zugrunde?
- 2.16 Was bedeutet „Balanced Life“?
- 2.17 Wie geht die Umfeldanalyse?
- 2.18 Nennen Sie 5 Zeitmanagement-Methoden!
- 2.19 Wie geht das Erfolgsmonitoring?
- 2.20 Was sind die Gefahren des Erfolgsmonitorings?
- 2.21 Wie sollten die Fragen beim Erfolgsmonitoring formuliert sein?
- 2.22 Welche formalen Rahmenbedingungen sollte ein Videostatement beim Erfolgsmonitoring erfüllen?
- 2.23 Die Eltern wollen nicht, dass ihr Kind ein öffentliches Videotagebuch auf YouTube führt. Welche entschärften Varianten können Sie den Eltern empfehlen?
- 2.24 Nennen Sie ein Beispiel für eine sinnvolle und ein Beispiel für eine sinnlose Frage beim Erfolgsmonitoring!
- 2.25 Wann erfolgt die Auswertung des Erfolgsmonitoring?
- 2.26 Was ist der Zeigarnik-Effekt?
- 2.27 Was ist der Hawthorne-Effekt?
- 2.28 Warum teilt man bei der Auswertung des Erfolgsmonitorings durch 0,84?
- 2.29 Ein Sportler hat eine Entwicklungsgeschwindigkeit von 75%. Wie viele seiner offenen Fragen hat er vollständig und wie viele teilweise beantwortet?
- 2.30 Was sind die Big 7?
- 2.31 Welche Erholungstechniken kennen Sie (= Unterpunkte beim Thema „Erholung“)?
- 2.32 Nennen Sie 5 Methoden zur Schlafoptimierung!
- 2.33 Wie lange soll der Sportler das Schlafprotokoll führen?
- 2.34 Was soll der Sportler in sein Schlafprotokoll eintragen?
- 2.35 Nennen Sie eine App, die das handschriftliche Schlafprotokoll perfekt ergänzt!
- 2.36 Was ist die Entspannungsreaktion?
- 2.37 Was fördert die Entspannungsreaktion?

- 2.38 Was bringt Erholungstraining?
- 2.39 Welche Nebenwirkungen und Gegenanzeigen hat Erholungstraining?
- 2.40 Nennen Sie 5 körperliche Erholungsverfahren!
- 2.41 Nennen Sie 5 emotionale Erholungsverfahren!
- 2.42 Nennen Sie 5 mentale Erholungsverfahren!
- 2.43 Nennen Sie ein angeborenes Erholungsverfahren!
- 2.44 Was sind Attributionen? Wie sollten diese nach Niederlagen formuliert sein?
- 2.45 Die Leistung Ihres Klienten stagniert – wie können Sie ihm helfen?
- 2.46 Was ist daran so problematisch, wenn Eltern auf dem Fußballplatz im Spiel lautstark reinrufen, was ihr Kind zu tun hat – sie wollen doch nur helfen...?

### **3. Konzentration**

- 3.1 Welche Bedeutung hat der Bereich „Konzentration“ im Leistungssport (mind. 3 Aspekte nennen)?
- 3.2 Welche 5 Themen gehören zum Bereich „Konzentration“?
- 3.3 Wie heißt das Modell von Nideffer (1977) zur Verbesserung der Konzentration?
- 3.4 Nennen Sie Beispiele für hilfreiche Vorübungen, wie man nach Nideffer (1977) die Konzentrationsarten „außen-eng“, „außen-weit“ und „innen-eng“ bewusstmachen kann!
- 3.5 Wie kann ein Tennisspieler von „außen-weit“ auf „innen-eng“ umschalten?
- 3.6 Ihr Sportler hat Probleme auf die jeweils richtige Konzentrationsart umzuschalten. Wie helfen Sie ihm?
- 3.7 Wie heißt das Modell von Kuhl (1994) zur Verbesserung der Konzentration?
- 3.8 Nennen Sie Beispiele, um von „Lage“ auf „Handlung“ umzuschalten!
- 3.9 Nennen Sie Beispiele, um von „Handlung“ auf „Lage“ umzuschalten!
- 3.10 Wer hat denn nun Recht: Nideffer (1977) oder Kuhl (1994)?
- 3.11 Wer gilt als Erfinder des „Flow“-Konzeptes?
- 3.12 Was ist der Flow-Zustand?

- 3.13 Der Trainingsplan um häufiger den Flow-Zustand zu erreichen, ist die Flow-Pyramide. Wie heißen die Stufen der Flow-Pyramide?
- 3.14 Welche 5 Unterpunkte hat das Thema „Flow“?
- 3.15 Wie sollte das Flow-Skript formuliert sein, damit es wirkt?
- 3.16 Was sollte der Sportler mit seinem Flow-Skript tun, damit es im Wettkampf wirkt?
- 3.17 Was ist der Zusammenhang zwischen „Vorhersagekompetenz“ und „Flow“?
- 3.18 Wie trainieren Sie die Vorhersagekompetenz?
- 3.19 Wie sollte ein Warm-Up-Programm aufgebaut sein, damit es den Sportler optimal auf den Wettkampf einstimmt?
- 3.20 Was sind Konzentrationsroutinen?
- 3.21 Nennen Sie 5 Methoden zur Förderung der Körperwahrnehmung!
- 3.22 Wie heißt die zentrale Methode zur Förderung des Bewegungsgefühls?
- 3.23 Nennen Sie 5 Methoden zur Förderung des Flow-Zustandes!
- 3.24 Wie heißt die 2. Stufe der Flow-Pyramide? Und mit welchem Bild können Sie diese Stufe sogar Kindern verständlich machen?
- 3.25 Nennen Sie 5 Methoden zur kurzfristigen Aktivierung!
- 3.26 Nennen Sie 5 Methoden zur kurzfristigen Entspannung!
- 3.27 Was ist der Unterberger Tretversuch? Wie unterscheidet sich der original Unterberger Tretversuch von Prof. Unterberger von unserer Abwandlung für das Mentaltraining?
- 3.28 Ein Sportler führt zum ersten Mal den Unterberger Tretversuch durch und hat nach 50 Schritten eine Drehung von 45° nach rechts, die er auch so einschätzt. Wie beurteilen Sie seine Körperwahrnehmung und welche Trainingsmaßnahmen empfehlen Sie ihm?
- 3.29 Beschreiben Sie die praktische Durchführung einer Trainingseinheit zum Bewegungsgefühl mit der Kontrastmethode!
- 3.30 Neben der Gewichtsmanschette als Störung kann man die Kontrastmethode noch mit anderen Störungen durchführen – Nennen Sie 5 weitere Möglichkeiten!
- 3.31 Wie fördern Sie Konzentration im Alltag?
- 3.32 Wie geht das systematische Konzentrationstraining?
- 3.33 Erstellen Sie eine Übungsreihe mit 5 Übungen zur Verbesserung der Konzentration mithilfe des Wackelbretts!

3.34 Nennen Sie jeweils 1 Beispiel für eine Reaktionsübung, eine Gleichgewichtsübung und eine Geschicklichkeitsübung und zwar jeweils als:

- a) Einzel-Übung,
  - b) Partner-Übung
- und c) Gruppen-Übung.

3.35 Woran erkennen Sie, ob eine Konzentrationsübung bereits zu leicht für den Sportler ist?

3.36 Im Golf braucht man keine Reaktionen – sollte man dennoch Reaktionstraining mit Golfer durchführen? Wenn ja: Warum? Wenn nein: Warum nicht?

3.37 Auf welche 4 Arten können Sie den Schwierigkeitsgrad von Konzentrationsübungen steigern?

3.38 Nennen Sie 3 Apps zur Verbesserung der Konzentration!

#### **4. Mentale Stärke**

4.1 Welchen 6 Themen gehören zum Bereich „Mentale Stärke“?

4.2 Welches ist das zentrale/wichtigste Thema beim Aufbau von mentaler Stärke?

4.3 Aus welchen Gründen werden Sportler nervös im Wettkampf (mind. 5 nennen)!

4.4 Wie fördern Sie die Leistungswahrnehmung Ihres Klienten?

4.5 Erstelle Sie eine Übungsreihe mit 5 Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung mithilfe des Bohnensäckchens!

4.6 Geben Sie ein Beispiel für: a) kontextabhängiges Gedächtnis, b) stimmungsabhängiges Gedächtnis und c) zustandsabhängiges Gedächtnis im Sport!

4.7 Leiten Sie jeweils 3 Trainingsmaßnahmen ab, um dem:

- a) kontextabhängigen,
  - b) stimmungsabhängigen
- und c) zustandsabhängigen Gedächtnis

Rechnung zu tragen!

4.8 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?

4.9 Worauf sollten sich Handlungspläne beziehen?

4.10 Wie ist der Prognose- und Feedback-Bogen aufgebaut?

4.11 Welche Bedeutung hat die Pause (Halbzeit, Time-Outs, Unterbrechungen) im Wettkampf?

4.12 Was sind Coping-Strategien?

- 4.13 Wie gehen Sie in der Beratungspraxis bei der Erarbeitung von Coping-Strategien vor?
- 4.14 Woher wissen Sie, ob eine Situation für den Sportler „kritisch“ ist?
- 4.15 Erklären Sie die Szenario-Technik im Sport!
- 4.16 Wie geht das „Katastrophen-Spiel“?
- 4.17 Der Klient hat seine Handlungspläne für unerwartete Situationen („Plan B“) ausformuliert – wie kann er diese nun für den Wettkampf stabilisieren?
- 4.18 Nennen Sie 3 Beispielfragen für ein Erfolgsgespräch!
- 4.19 Wie gehen Sie in der Beratungspraxis vor, um dem Klienten zu hilfreichen Gedanken in kritischen Situationen zu führen?

## **5. Mentales Techniktraining**

- 5.1 Wie sind Bewegungen im Bewegungsgedächtnis gespeichert?
- 5.2 Welche 9 Phasen hat das mentale Techniktraining?
- 5.3 Wie sollte die Bewegungsbeschreibung formuliert sein (Formulierungsregeln)?
- 5.4 Wie lang darf das Langskript höchstens sein?
- 5.5 Nennen Sie eine App, mit der Sie die Videoanalyse praktisch durchführen können!
- 5.6 Auf dem Video erkennt man, dass der Sportler offensichtlich eine falsche Technik hat. Wie gehen Sie damit um?
- 5.7 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)?
- 5.8 Was ist die Vortragsmethode und welche Steigerungen können Sie hier finden?
- 5.9 Wann ist der Zeitpunkt gekommen, das Langskript zu komprimieren?
- 5.10 Beschreiben Sie 3 Vorübungen zum Visualisieren!
- 5.11 Was ist ein Knotenpunkt?
- 5.12 Wie viele Knotenpunkte sollte das Skript beim mentalen Techniktraining haben?
- 5.13 Wie helfen Sie dem Sportler auf die Bewegungsgefühle zu kommen?
- 5.14 Wie können Sie die Fortschritte beim mentalen Techniktraining messen?
- 5.15 Wann ist der ungünstigste Zeitpunkt, um mit dem mentalen Techniktraining zu beginnen?
- 5.16 Geht mentales Techniktraining auch mit Mannschaften?

## 6. Mentale Wettkampfvorbereitung

6.1 Wann ist die gezeigte Leistung im Durchschnitt besser: im Training oder im Wettkampf? Kennen Sie die Prozentzahl der Leistungseinbußen?

6.2 Wie gehen Champions mit diesen Leistungseinbußen um?

6.3 Welche 4 Themen gehören zum Bereich „Mentale Wettkampfvorbereitung“?

6.4 Warum ist „mentale Stärke“ ein Thema der mentalen Wettkampfvorbereitung?

6.5 „Wir wollen gewinnen!“ – Was sagen Sie als Mentaltrainer zu dieser Aussage?

6.6 Eine Athletin hält ihr Olympisches Gold in die Camera und spricht enttäuscht darüber, dass sie mit ihrer Leistung nicht zufrieden sei. Daraufhin erntet sie auf facebook einen Shitstorm ihrer Fans („Arrogante Kuh! Warum freust Du Dich nicht über Olympisches Gold?!“) und einige Sponsoren kündigen die Zusammenarbeit. Was macht die Athletin richtig? Was hätte sie anders machen können?

6.7 Wie sollte ein Warm-Up-Programm aufgebaut sein, damit es den Sportler mental perfekt auf den Wettkampf einstimmt?

6.8 Ein Billardspieler trainiert zu Hause im Keller und zeigt dort sensationelle Leistungen am Billardtisch – am Wochenende im Wettkampf kann er diese Leistung jedoch bei weitem nicht wiederholen. Woran könnte dieser Leistungseinbruch liegen? Und welche Trainingsmaßnahmen empfehlen Sie ihm?

6.9 Die Leistung des Sportlers stagniert trotz sehr gutem Training. Wie können Sie ihm helfen?

6.10 Wie unterscheidet sich die Rolle des Trainers im Training von der Rolle des Trainers im Wettkampf?

6.11 Wie kann ein Sportler von der bewussten zur intuitiven Bewegungssteuerung umschalten?

6.12 Wann sollte der Wechsel von der bewussten zur intuitiven Bewegungssteuerung erfolgen?

6.13 Ein Sportler ist im Training super, im Wettkampf jedoch mies. Wie können Sie ihm helfen?

6.14 Was verstehen wir unter dem „eigenen Erfolgsgeheimnis“?

6.15 Ist die Suche nach dem eigenen Erfolgsgeheimnis jemals abgeschlossen?