Die Methode des Inneren Teams

Mentale Wettkampfvorbereitung im Ausdauersport

Abschlussarbeit
Systemische Coaching Ausbildung
Trainingsinstitut InKonstellation

Mai 2021

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Die Methode «Das Innere Team»
3. Wie sollte der Sportler nun vorgehen, um sein Inneres Team aufzustellen?
4. Zwei Beispiele meiner Interviews
5. Anhang

1. Einleitung

In meiner Freizeit bin ich leidenschaftliche Triathletin auf der Mitteldistanz (1900m Schwimmen, 90km Rad und 21km Laufen) und habe schon lange den Wunsch, in einigen Jahren die Volldistanz Ironman (3,8km Schwimmen, 180km Rad und 42km Laufen) zu meistern.

Der Weltrekord für Profis liegt hier bei 7:35h bei Männern und bei 8:18h bei Frauen. Ein gut trainierter Freizeitsportler benötigt länger, hat demzufolge auch wesentlich mehr Zeit für Gedanken und Gefühle, die während des Wettkampfs auftreten. Diese können ihn sowohl positiv als auch negativ beeinflussen auf dem Weg zum Ziel.

Was macht einen erfolgreichen Sportler aus? Diese Frage wird meist mit Talent, Training, Fitness, Kondition, Taktik, Technik, optimale Ernährung, Disziplin, Siegeswillen beschrieben.

UND der Kopf? Und die mentale Stärke?

Ein Sportler kann noch so fit, gesund, optimal trainiert, perfekt ernährt sein – wenn der Kopf während des Wettkampfs nicht mitspielt, wird er nicht ans Ziel kommen.

Nicht die körperliche Leistungsfähigkeit macht den Unterschied, ein Ironman wird im Kopf entschieden. Diese Auffassung teilen nach Umfragen etwa 90 % aller Triathleten, dennoch beschäftigen sich weniger als 5 % mit dem Thema Mentaltraining.

In meiner Abschlussarbeit betrachte ich eine Methode genauer, die dem Sportler helfen kann, sich mental individuell auf seinen Wettkampf vorzubereiten. Dazu habe ich eine Umfrage in meinem Bekanntenkreis gestartet, welche positiven und negativen Gedanken, Aussagen oder Fragen ihnen während eines Wettkampfs durch den Kopf gehen und welche Gefühle sie ausserdem wahrnehmen. Die verschiedenen Antworten sind auf dem Deckblatt als auch auf der letzten Seite zu finden.

Gleichzeitig habe ich einige Sportler, die sich auf einen Wettkampf vorbereiten interviewt, welche positiven und negativen Erfahrungen sie bereits in vorhergehenden Wettkämpfen gemacht haben und wie sie damit umgegangen sind. Auf meine Frage, welche Stimmen sie hörten, wenn es in bestimmten Situationen stressig zugeht oder sich die gesteckten Ziele immer weiter in der Ferne verschwinden, kamen meist vergleichbare Antworten wie z.B.: «Warum mach ich das?», «Das schaff ich nie.», «Ich kann nicht mehr», «Die anderen sind viel schneller», «Streng dich jetzt mal an». In Kapitel 4 werden zwei kurze Beispiele erläutert.

Eine sehr praxisrelevante sportpsychologische Methode beschäftigt sich im ersten Schritt genau mit dieser Frage: Wie viele Stimmen sind dir bewusst? Interessant ist, dass sich viele Sportler gar nicht bewusst sind, dass sie bereits mit einigen ihrer inneren Stimmen gearbeitet haben. Darauf aufbauend lässt sich mit ein wenig Übung schnell identifizieren, welche inneren Gespräche helfen und den Sportler näher zum Ziel bringen.

Dieses «Innere Team» (ein Persönlichkeitsmodell von Friedemann Schulz von Thun) wird nun in der Theorie erläutert, so dass es als Methode für die optimale Wettkampfvorbereitung regelmässig ins Training integriert werden kann. Während des Wettkampfs kann es zu einem nützlichen Tool werden, damit der Sportler in herausfordernden Situationen selbstwirksam bleibt.

2. Die Methode «Das Innere Team»

Das „Innere Team“ von Friedemann Schultz von Thun symbolisiert die Vielfalt des menschlichen Innenlebens durch ein Team und seinen Chef.

Schulz von Thun betrachtet hierbei den Menschen als nach Selbstverwirklichung strebendes Geschöpf, welches sich gemäss seinen Möglichkeiten entwickelt und entfaltet (humanistisch-systemisches Menschenbild). Das heisst, der Mensch ist somit zugleich Teil des Ganzen (der Mensch im System) und selbst ein Ganzer (der Mensch als System). Den Menschen als System zu verstehen (Inneres Team) und ihm zu seinem Wachstum zu verhelfen gilt genauso, wie den Menschen als Teil eines Systems zu begreifen, zu dessen Gelingen er beitragen will und soll.

Jeder Mensch hat auf Basis seiner Persönlichkeit, seiner Erziehung und Sozialisation verschiedene Stimmen in sich, die sich je nach Kontext und Stimmung in unterschiedlicher Lautstärke melden und sich in ihrer Meinung ergänzen oder widersprechen können. Diese Stimmen, Aussagen oder Vorschläge werden durch verschiedene Mitglieder des Inneren Teams metaphorisch zum Ausdruck gebracht. Sie agieren miteinander, gegeneinander, verbünden sich, verschwören sich und was der eine will, kann der andere manchmal überhaupt nicht leiden.

Um Entscheidungen treffen zu können, muss der Mensch aus dem Mit- und Gegeneinander der Aussagen der verschiedenen Teammitglieder, die die jeweilige Situation hervorruft, eine Lösung herausarbeiten. Dies gelingt nur mit einem Teamleiter, der von Schulz von Thun als „Oberhaupt“ betitelt wird.

Der Mensch selbst übernimmt die Rolle des Teamleiters und versetzt sich in eine Meta-Perspektive. Er hat nun die Aufgabe, zusammen mit den Teammitgliedern die bestmögliche Entscheidung herbeizuführen.

Im konkreten Fall des Sportlers, der optimal durchs Ziel gelangen möchte, ist jedes „Mitglied“ des Inneren Teams einer der diversen Antriebe und bezweckt im Grunde etwas Gutes. Aber wenn die Stimme eines oder mehrerer Mitglieder nicht berücksichtigt werden, kann es sein, dass sie Überhand gewinnen und nicht unbedingt zielführend Einfluss auf das Geschehen im Wettkampf nehmen.

Der Sportler kann nun versuchen, auf jede Stimme zu hören und sie als Oberhaupt seiner „inneren Teamversammlung“ kooperierend zusammenzubringen – mit dem Ziel, selbst zu entscheiden, welche Handlungsweise gerade sinnvoll ist.

Es gibt unterschiedliche innere Stimmen (Persönlichkeitsanteile), die die Sportler zur Teilnahme an Wettkämpfe anspornen. Sich diese Anteile im Vorfelde bewusst zu machen kann in einer Wettkampfsituation helfen. Wichtig es ist, dass der Sportler als Teamleiter all diesen Stimmen zuhört, sie einsortiert und miteinander in Einklang bringt und sich so zu einer authentischen, vertretbaren Entscheidung und Handlung verhilft. Das Unterdrücken einer Stimme, die eventuell nicht so angenehm ist, führt nur zu weiteren Teamkonflikten. Sie lassen sich nicht zu Schweigen bringen. Es gilt also diese Konflikte wahrzunehmen und zu lösen.

Zum Beispiel eine Stimme, die Spaß möchte («die Genießerin»), oder eine, die an die Grenze gehen will («die Grenzgängerin»). Fast immer mit dabei ist «der Sicherheitsinspektor» oder der «Gesundheitsbeauftragte», der die wichtige Aufgabe hat, vor gefährlichen oder ungesunden Situationen zu warnen. Zudem können sich weitere Anteile, wie etwa „die Unsichere“ oder „der Zweifler“, „die Vergleicherin“ und „die Disziplinierte“ melden, die den Spaß und die Freude am Wettkampf erschweren, wenn sie zu laut werden. Dennoch sollten alle inneren Stimmen ernst genommen werden, da sie anzeigen können, was der Sportler gerade braucht.

Darüber hinaus kann eine solche innere Selbstklärung helfen, viele am Selbstwert oder an der Motivation nagende Situationen zu lösen und zu vermeiden. So könnte der Sicherheitsinspektor wollen, dass der Sportler sein Leben sicher, gesund und selbstbestimmt meistert. Zu seiner Beruhigung könnte sich der Sportler zum Beispiel die Wettkampfstrecke vor dem Wettkampf ansehen und gegebenenfalls abfahren und checken, welche objektiven Gefahren es gibt und wo mögliche Schlüsselstellen sein könnten.

3. Wie sollte der Sportler nun vorgehen, um sein inneres Team aufzustellen?

Zunächst wird die theoretische Vorgehensweise erörtert und danach anhand eines konkreten Beispiels beschreiben.

Identifikation der einzelnen Teammitglieder:

– Wen gibt es?
Jedes Teammitglied hat eine Botschaft.
Diese wird notiert, z.B. Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Werthaltungen, Normen und entsprechende Befehle an sich selbst.

– Wie heißen sie (vorläufige Namen)?
Zusätzliche Symbole (Bilder) können helfen den Wesensgehalt eines Mitglieds genauer zu bestimmen.

– Was haben sie zu sagen, wofür stehen sie (Botschaft)?
Welche positive Absicht verfolgen die Teammitglieder, auch die momentan vielleicht eher unbequemen?
Wozu ist es gut, dass diese zuweilen auch da sind?
Was kann der Sportler an ihnen schätzen?
Welche Gefühle kommen dabei hoch?

Sind wirklich alle Teamplayer beisammen oder gibt es noch weitere?
Es gibt Früh- und Spätmelder, laute und leise, vorder- und hintergründige, aber auch willkommene und unwillkommene Stimmen.

Nach der Bestandsaufnahme («Welche Teammitglieder gibt es?»), folgen die situationsspezifischen Fragen wie z.B.: «Wer hilft mir, um ans Ziel zu kommen?» und auch «Wer stört mich eventuell dabei?».

Rückblickend auf frühere Wettkämpfe kommt die Evaluation «Warum hat es nicht oder besonders gut funktioniert?»

Sind diese «Zielkonflikte» identifiziert worden, erfolgt eine eventuelle Zielanpassung oder -korrektur.

Dies geschieht, indem eventuell überhörte weitere Mitglieder herausgefunden werden. Wichtig ist nun, dass alle Mitglieder und alle Botschaften vom Sportler gewürdigt und akzeptiert werden. Sein «Teamchef» muss nun eine konstruktive Lösung suchen, mit der alle Teammitglieder leben können.

Jede Stimme kommt zu Wort, erörtert ihre Forderungen, es wird diskutiert und sich schließlich auf Kompromisse geeinigt. Das Oberhaupt (der Sportler) erstellt eine Liste mit den Einigungen, Bedingungen, zeitlichen Angaben etc., die das Innere Team entschieden hatte.

Coaching mit Ben

Ben, Mitte 40, ist ein erfahrener Ausdauersportler, der bereits viele Marathonläufe in den letzten Jahren erfolgreich gemeistert hat. Nun setzt er sich neue Ziele im Langstreckenradfahren und bereitet sich aktuell auf ein Rennen quer durch Deutschland vor, welches in 4 Monaten stattfinden wird. Dieses Rennen ist 760 Kilometer lang, mit 7800 Höhenmetern und Ben rechnet mit einer benötigten Zeit von 35 Stunden. Im Vergleich: für einen Marathon benötigte er ca. 3h und sein längstes Radrennen bisher waren 280km und 6500Hm in 13Stunden. Er hat einen Trainingsplan, der genau auf seine körperlichen Leistungswerte und sein Ziel angepasst ist. Oft passiert es ihm, dass er zu viel oder zu lange trainiert und den Plan nicht beachtet, obwohl er es eigentlich sollte. Manchmal hat er überhaupt keine Lust und würde viel lieber auf der Couch bleiben, entscheidet sich aber trotzdem zu trainieren. Dies war der Punkt, wo wir gemeinsam entschieden, nun die Methode des Inneren Teams anzuwenden, da er sie aus einem anderen Coaching bereits kannte und schon zwei Mitglieder identifiziert hatte. Im ersten gemeinsamen Coaching werden weitere Teammitglieder identifiziert, mit den jeweiligen Botschaften versehen und tabellarisch festgehalten.

Im zweiten Coaching werden die Stimmen, die während des geplanten Rennens helfen und auch behindern können, identifiziert und danach wird auf mögliche Kooperationen und Absprachen eingegangen.

Im ersten Schritt werden die Kooperationen durch grüne Pfeile dargestellt. Die dicken, hellgrünen Pfeile deuten auf eine enge Kooperation zwischen Doc/Ernährungsberater und Übermütige/Testosteronmann hin, diese bilden seine Allianzen.

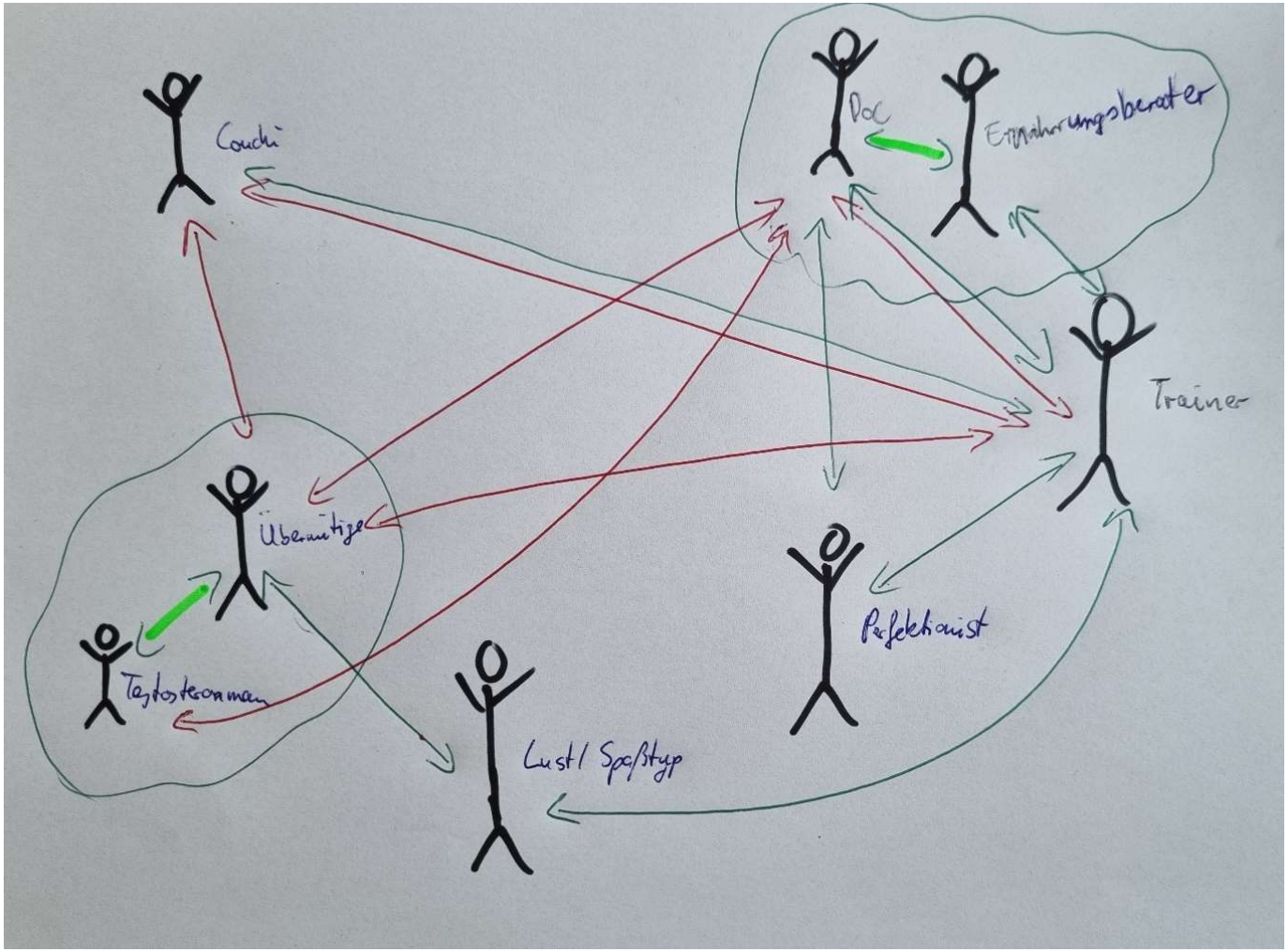
Die dünnen, dunkelgrünen Pfeile verfolgen ähnliche Ziele und arbeiten auf das gleiche Ziel hin, daher sind sie kooperativ und tauschen sich miteinander aus.

Im zweiten Schritt werden die Gegenspieler identifiziert und durch rote Pfeile visualisiert. Diese verfolgen in gewissen Situationen komplett unterschiedliche Ziele und führen Streitgespräche. Zum Beispiel im konkreten Fall vom obigen Beispiel, dass er oft zu viel oder zu lange trainiert und den Plan nicht beachtet, obwohl er es eigentlich sollte.

Dank der Aufstellung seines Inneren Teams weiss Ben nun, dass in diesem Fall der Übermütige, der Spasstyp und der Perfektionist die lauten und dominierenden Stimmen sind. Ben ist sich nun darüber bewusst, dass er einen Dialog und auch mögliche Absprachen und Kompromisse zwischen ihnen und dem Trainer als auch Doc beeinflussen kann. Bei schönem Wetter ist für ihn die Kompromisslösung eine längere, dafür ruhigere Radeinheit durchzuführen mit der Bedingung, beim nächsten Mal wetterunabhängig die Trainingseinheit durchzuführen. Somit ist er nun in diesem Fall selbstwirksam und wendet diese Methode bereits an.

Ben berichtet abschliessend, dass sich viel verändert hat, seit er sich seines Inneren Teams bewusst ist. Er hört nun gezielt auf die Signale seines Körpers und versucht ab sofort die Methode des Inneren Teams einzusetzen. Während der Trainingsplanung und auch während Trainingseinheiten nutzt er das Innere Team aktiv (lässt Diskussionen zu, wenn Entscheidungen für das Training zu treffen sind und es wird eine Entscheidung herbeigeführt). Ben ist sich sicher, dass er diesen inneren Dialog auch während des Wettkampfs zulassen wird. Er möchte vor seinem Wettkampf nochmal das Thema mit mir gemeinsam aufgreifen, um eventuelle «Störer» erneut anzuhören.

Name Teammitglied	Was sagen sie?	Botschaft und positive Absicht	Gefühle	WK
Trainer	Immer dranbleiben, Das Training hat seinen Sinn, du hast ein Ziel, dafür musst du auch etwas tun. Struktur ist notwendig.	Befolgen eines strukturierten Plans führt zu deinem Ziel. Auslösen von Vorfreude für Zielerreichung.	Nur im Kopf	+
Couchi	Du kannst auch mal faul sein. Beine hochlegen ist auch OK. Du kannst auch morgen was machen, heut ist TV angesagt.	Ruh dich aus. (Regeneration und Erholung gehört dazu und ist wichtig)	Schweregefühl im ganzen Körper, leichter Muskelkater	-
Doc	nicht Übertreiben. Das ist jetzt aber nicht gut, das kann zu Verletzungen führen. Obacht, das ist zu viel. Die Knochen auch mal schonen.	Durch zu viel Training kann es zu Verletzungen/ Übertraining kommen. (Gesund bleiben)	Wird teilweise im Kopf wahrgenommen, oft Reaktion auf körperliche Schmerzen.	+
Ernährungsberater	Aufpassen, Energie muss auch zugeführt werden. Immer ans Trinken denken. Du fühlst dich zwar jetzt noch gut, aber wenn du jetzt nichts trinkst und isst, geht bald gar nichts mehr.	Regelmässige Energieaufnahmen durch Essen und Flüssigkeitsaufnahme. (Vorbeugen vor Dehydrierung und «Hungerast»)	Wird nur im Kopf wahrgenommen	+
Übermütige	Da geht schon noch was. Zuviel Training, was n Quatsch. Du fühlst dich gut, also weiter.	Körperliche Reserven noch kurzfristig verfügbar.	Freude im ganzen Körper	+-
Perfektionist	Wofür hast du trainiert. Verarsch mich nicht, das muss schon möglich sein, du hast ein Ziel, das muss erreicht werden.	Gute Vorbereitung ist vorhanden – daher höheres Selbstbewusstsein und zusätzliche Motivation.	Zornig, wütend	+
Testosteronman	Du kannst auch mal an die Grenzen gehen. No fun without risk. Du kannst die Abfahrt schneller fahren, auch wenn die Kurven uneinsichtig sind, es kommt ja kein Gegenverkehr.	Stärkung des Selbstbewusstseins im Wettkampf.	Enges Gefühl im Brustbereich	+-
Spaß/Lusttyp	Will Spass haben. Du fährst, um was zu sehen/ entdecken. Ich möchte den Zieleinlauf und die Finisherparty erleben.	Leben geniessen.	Kribbeln im Bauch, Freude	+


Coach
PdC
Erfahrungsberater
Trainer
Übermitige
Testosteronman
Perfektionist
Lust/ Spaßtyp

4. Zwei Beispiele meiner Interviews

Interview mit Thomas, Ende 40 (Laufsport)

Thomas bereitet sich auf einen 140km-Lauf vor, den er innerhalb einer gewissen Zeit schaffen möchte. Durch offene Fragen nach seinem bisher längsten Rennen und den damit verknüpften Erinnerungen beantwortete er mit: es waren 53km in einem 6h-Rennen (das heisst, innerhalb von 6h auf einer 2,2km Runde so viele km wie möglich zu schaffen), sein ursprüngliches Ziel waren 60km. Er nahm das Rennen «gruselig» wahr, die ersten 43km liefen problemlos und danach kam der in der Szene bekannte «Hammer» und nichts ging mehr. Er konnte sich noch sehr detailliert an die Situation erinnern, wie er sich auf den Boden setzte und kurz vorm Aufgeben war. Durch meine ressourcenorientierten Fragen erinnerte er sich an diverse Stimmen, die er in dem Moment wahrgenommen hatte. «Wieso ist das so schwierig?», «Es ist keine Schande aufzuhören», «Los, du wolltest 60 schaffen, los», «Mach dich nicht kaputt». Unbewusst wendete er schon hier die Methode des Inneren Teams an. Er entschied in dem Moment, erstmal langsam weiterzugehen und zu schauen, wie er sich fühlt. Somit hatte er unbewusst auf seine Stimmen gehört und eine für alle vertretbare Kompromisslösung (erstmal langsam losgehen) geeinigt. Thomas war darüber sehr überrascht und wir haben sein inneres Team noch mit weiteren Stimmen ergänzt, die er nun als gute Wettkampfvorbereitung benutzen und weiterentwickeln möchte («Wer hilft mir, um ans Ziel zu kommen?» und auch «Wer stört mich eventuell dabei?».).

Interview mit Thorsten, Anfang 40 (Mountainbikemarathon)

Im Interview mit Thorsten berichtete er mir, dass er noch nie den Gedanken hatte aufzugeben während eines Rennens. Sein Thema sei, dass er in den ersten 2 Stunden die Rennen zu schnell angeht, und daher zum Ende mit letzter Kraft ins Ziel kommt, Energie verschenkt und dies für ihn eine schlechtere Zeit bedeutet. Wir begannen nun sein Inneres Team aufzustellen.

Name Teammitglied	**Botschaft**
Der Übermütige	Geil, 300Watt auf der Anzeige sehen geil aus. (motivierend und anspornend)
Der Ehrgeizige	Das jahrelange Training muss sich schliesslich auszeichnen.
Der Gesundheitsbeauftragte	Denk an regelmässige Energiezufuhr und Flüssigkeit.
Der Trainer	Nicht zu schnell angehen, bleib in deinem Wettkampfwattbereich.
Der Vergleichstyp	Ich lass mich doch nicht überholen, ich bin schneller als der da.

Thorsten machte sich jede dieser Aussagen bewusst und wird in die nächsten Trainings eine Kompromisslösung zwischen dem Trainer, dem Ehrgeizigen und dem Übermütigen einbinden. Dabei dient ihm der Ehrgeizige als eine Art Vermittler, da sich das Training nur optimal auszeichnen kann, wenn man sowohl im Wettkampfwattbereich bleibt, als auch zum Ende des Wettkampfs etwas Übermut zulässt, um an die Grenzen zu gelangen.

Ich bin gespannt auf unser nächstes gemeinsames Coaching.

5. Anhang

Literaturangaben:

www.inneres-team.de

Das Innere Team in Aktion, Friedemann Schulz von Thun, Wibke Stegemann (Hg.)

www.die-sportpsychologen.de

Mentale Stärke: Das innere Team beim Klettern (DAV Panorama Magazin 02/09)

Skript und Mitschriften InKonstellation