

A Fronte Praecipitium, A Tergo Lupi

(Vorne Der Abgrund, Hinten Die Wölfe)

Saisonvorbereitung: Mindframe öffnen – Mindset tunen (von Hansi Dreifalder)

Frühlingszeit – Sandplatzzeit – Interclubzeit, und jetzt ist es langsam an der Zeit sich mit neuen Bällen an die frisch instand gestellten, noch etwas weichen Tennisplätze zu gewöhnen. Diesbezüglich gibt es nur einen mentalen Approach: Geniesse es in vollen Zügen!

Mit diesem Frühjahrsartikel möchte ich das Mindframing eines interessanten mentalen Approaches für ein offensives Mindset tuning ohne Aggressivität vorstellen. Dazu drehe ich das lateinische Motto einer verzweifelt auswegslosen Situation im Titel dieses Artikels etwas um zu: A fronte lupo, a tergo Praecipitium (Quasi: Vor Dir das Problem und hinter Dir der Abgrund). Hierzu möchte ich ein kleines Szenario einfügen, um das daraus entspringende Mindset zu veranschaulichen: Stelle Dir vor Du stündest auf einem Hochhaus, wo die Aussenlinien das Dachende definieren. Du musst Dich also innerhalb der Grund- und Seitenlinien bewegen. Nach ein paar Minuten 'Rumgedruckse' an der Grundlinie (hinter Dir klafft der Abgrund), wird ziemlich sicher der 'Gamechanger'-Instinkt geweckt, da Du hinten nicht abstürzen willst, und weil Du in diesem Szenario vorne wo der Ball herkommt (A fronte lupo) viel mehr Platz und Bewegungsfreiheit hast das Problem anzugehen.

Und jetzt zurück zum Trainingstipp bzw. Mindframing und -setting:

1. **Dein Mindframe: Wenn Du Tennis spielst kommt Dir der Ball immer von vorne entgegen** (das tönt plausibel und normal, wird jedoch von vielen vernachlässigt, weil sie vor allem ihren Sicherheitsabstand und Übersicht suchen. Deshalb orientieren sie sich instinktiv nach hinten. Obige spielerische Überlebensübung, soll dabei helfen diesen konservativen Mindframe etwas zu öffnen, um dabei die spielereigenen Instinkte und Reflexe zu trainieren, erweitern und schlussendlich zu emanzipieren. Deshalb:
2. **«Oriente Dich nach vorne zum Ball hin**, begegne ihm, verkürze die Distanz zwischen Dir und Deinem Gegner. Sie ist ja für beide gleich! Nur, Du bestimmst ihn und gehst dabei den Ball aktiv an». Diese aktive Orientierung zum Ball hin, aus verschiedenen Positionen und Situationen, führt Dich zwangsläufig von Grundsschlägen über Halbvolleys zu Volleys aus verschiedenen Distanzen und Winkeln heraus und schärft dabei Deinen Fokus auf den Ball und die jeweilige Situation. Und dies entspricht einem Mindset, welches offen und positiv lernt auf die eigenen Fähigkeiten, Reaktionen, Intuitionen und Reflexe zu vertrauen und bereit ist dem Spiel vorne zu begegnen. Dort nämlich wo der Ball, wie oben unter 'plausibel und normal' beschrieben, herkommt. Dass die Ballwechsel auf diese Art kurzgehalten werden liegt in der Natur dieses Konfrontationskurses. Aber:
3. **Dein Mindframe ist ausgeglichen, positiv und wach**, und nicht gestresst, unsicher und aggressiv. Damit kann dein **Mindset auf aktive Konfrontation** und intuitive Problemlösung mit Vertrauen in die eigenen Instinkte und Reflexe getunt werden, um sich dem Challenge zu stellen, und um damit den sprichwörtlichen Wolf bei den Zähnen zu packen.

Viel Spass dabei – Euer Hansi