

Kleiner Mentalratgeber:

Höre nie auf Anzufangen, fange nie an Aufzuhören! (Cicero)

Stelle Dir folgendes Alltagsszenario vor: Du hast mit einem Freund jeweils wöchentlich ein Trainingsmatch. Du freust Dich darauf, Du bist darauf gespannt wie's gehen wird, und Du weißt, dass es alles beinhaltet was Dir an diesem Sport gefällt. Bewegung, Rhythmus, Timing, Ballgefühl und natürlich Wettkampf (mitunter vielleicht auch der Grund, weshalb Du jetzt diesen Text liest). Zurück zum Alltagsszenario: Du freust Dich jede Woche wieder aufs neue auf Deine bevorstehende Herausforderung. Du bist nie nervös, es geht Dir deswegen nie schlecht, im Gegenteil, in jeweiliger Erwartung der bevorstehenden Challenges sogar eher noch besser. Du freust Dich darauf und wirst somit unbewusst für das bevorstehende Event emotional getunt. Und das jedes Mal! Mal mehr, mal weniger, aber immer mit Freude.

Und jetzt steckst Du diese von Dir selbst unbewusst hervorgerufene Emotion bewusst in Deinen Rucksack.

Aber jetzt kommen wir zum 'Richtigen Leben'! Und im richtigen Leben sieht ja bekanntlich alles anders aus als im Spiel. Und hier gehen wir jetzt einfach mal vom 'Worst Case' aus:

Die emotional-psychosomatische Abwärtsspirale (epsAb)

Du spielst ein wichtiges Match und fühlst, dass der Gegner **vielleicht** etwas stärker ist als Du. Woher dieses subjektive Gefühl kommt lassen wir erstmal unbeantwortet. In Deinem Inneren kennst Du die Antwort darauf wahrscheinlich schon selbst. Dazu versetzen wir uns als Beispiel einfach mal in eine typische Spielsituation hinein.

Also, Du liegst am Anfang vielleicht sogar in Führung, oder auch nicht, ist nicht so wichtig, und verlierst dann ein bis zwei Spiele. «Schade», denkst Du, «hatte ja gut angefangen». Und somit hast Du der Emotion Trauer bereits einen Fuss in Deine Tür setzen lassen. Und wenn es so weitergeht wirst Du dieser Emotion mit offenen Armen Einlass gewähren, denn da weißt Du was Du hast. Die Trauer enttäuscht Dich nicht, sie bleibt treu bei Dir. Dann, um Dir selbst und Deinem Umfeld gerecht zu werden, versuchst Du verkrampft zu kämpfen. Deine Gedanken gehen von hier nach dort und lähmen dabei Dein Gefühl, Dein Timing und die Beine. Dann wirst Du davon so müde, dass Dir bei alledem noch etwas Übel wird. Und somit bist Du zu einem integren Teil des Titels dieses Abschnitts geworden. Holterdipolter geht es jetzt auf dieser Spiralrutschbahn hinunter. Aus dieser epsAb helfen von diesem Moment an leider nur noch starke und schwer zugängliche Medikamente.

Jetzt machen wir aber mal stopp! Wie war das vorhin noch? Du liebst doch die Herausforderung, die bevorstehenden Challenges. Du erwartest sie jede Woche erneut mit Vorfreude. Oben hatten wir diese Emotion bewusst in Deinen Rucksack gelegt. Und jetzt ist es an der Zeit diese wieder Stück für Stück herauszuholen.

Die emotional-psychosomatische Aufwärtsspirale (epsAu)

Dazu folgendes:

Zerteile das kommende Match in viele kleine in sich abgeschlossene Teilmatches. Jedes Match dauert von einem Seitenwechsel zum andern. Dauert also in der Regel zwei Games lang. Egal ob Du dieses Match gewonnen oder verloren hast, so ist es abgeschlossen und am Zählrahmen zur Seite geschoben worden. Weg! Und jetzt, wie zuvor mit Deinem Freund von Woche zu Woche, stehst Du auf und gehst mit neuer Vorfreude der nächsten Challenge entgegen. Neues Spiel, neues Glück (i.S.v. Vorfreude). Und das schöne dabei ist, Du kannst Dich auf viele solcher Challenges freuen. Deine Spiellust, Dein Timing und Ballgefühl, alle freuen sich mit Dir. Und das anfängliche Einspielen beschränkt sich ja somit nur auf das eine erste Game bis zum ersten Seitenwechsel, hat also nichts mit dem ganzen Match zu tun.

Alles was Du zu tun hast, ist die Woche zwischen Deinen 'Friendly Matches' auf einen 90-sekündigen Seitenwechsel zu schrumpfen. Dabei isst Du vielleicht noch etwas Banane, trinkst was dazu und freust Dich darauf Deinen Freund den Gegner bald wieder auf der anderen Seite des Netzes zu sehen. Die epsAu ist im Gange. Und egal ob Du die Games gewonnen oder verloren hast, Du hast es ins nächste Minimatch geschafft. **'Höre nie auf anzufangen, fange nie an aufzuhören!'** Und damit bist Du beim Titel dieses Kapitels angelangt. Und das geht so lange, bis das Ganze zu Ende geht. Und dieses Ende stellt sich schon von selbst ein. Da mache Dir mal keine Sorgen darüber, sondern im Gegenteil...

Viel Spass dabei!

Euer Hansi

Verfasst und niedergeschrieben von:

Hansi Dreifaldt
Wohnhaft in Biel-Benken (BL)
Tennislehrer in Therwil (BL)
4-maliger Senioren Schweizermeister
I-C Nati A 55+ beim TC Dählhölzli (BE)
und Vorstandsmitglied SST

Über «Die Unerträgliche Leichtigkeit Des Returns»

Mit dem Titel der über diesem Artikel steht möchte ich ein altbekanntes Dilemma des Tennisspielers aufgreifen, um dem Leser damit eine mentale Eröffnung zur Handhabung dieses Dilemmas zu geben. Die nachstehend beschriebene Technik gilt für praktisch alle Schläge, jedoch möchte ich sie hier im Zusammenhang mit dem Return versinnbildlichen.

Dabei möchte ich als erstes ein Szenario das so ziemlich jeder kennt in den Raum stellen (Ich mag solche Szenarien, denn man kann sich selber gedanklich darin einleben und kennt damit den Hintergrund dessen vor dem gesprochen wird. Und das spart viel Umschreibungsenergie). Damit also zum Szenario:

Mein gegenüber ist ein sehr guter Aufschläger. Ich konzentriere mich intensiv auf das was jetzt kommt. Ich muss auf jeden Fall schnell reagieren, um den Schläger noch rechtzeitig und einigermaßen sinnvoll hinter den Ball zu kriegen. – Solche Situationsgedanken kennt wahrscheinlich jeder der sich schon wichtigen Matchsituationen ausgesetzt hat. – Und dann kracht mir von der anderen Seite her der Aufschlag entgegen. Meine ganze Anspannung ist gegen den dahergeschossen kommenden Ball gerichtet. Doch plötzlich erkenne ich, kurz vor dem Aufprall, dass der Ball ins Aus gehen wird. Etwas in mir lässt mit Erleichterung los, und ich retourniere den Ball mit dem 'Out'-Ruf etwas nonchalant unerreichbar in die gegenüberliegende Ecke, so als ob es auf der Welt nichts einfacheres gäbe. «Schade, diesen erstklassigen Return an einen Out-Ball zu verschwenden,» kann ich mich leise denken hören. Der zweite Aufschlag der danach kommt ist viel schwächer, und den drücke ich mit meiner wiedergewonnenen Anspannung in Richtung selbe Ecke, aber diesmal ins Aus. «Unerträglich! Wieder mal typisch!», kann ich mich, aber diesmal klar und deutlich, denken hören!

Der geneigte Leser erkennt in diesem Szenario die Parallelen und fragt sich auch warum der viel schwierigere erste Aufschlag mit einer solchen Leichtigkeit, sozusagen frei von der Leber weg hineingespielt werden kann, während auf den zweiten, viel leichteren Aufschlag, mental wieder mal furchtbar herumgedrückt wird. "Der erste zeigte mir wozu ich offensichtlich fähig wäre, wenn ich nicht, wie mir der zweite so unerträglich aufzeigte, so ein ungeschickter Esel wäre".

Die «Unerträglichkeit» liegt hier also nicht im schlechten zweiten Return, sondern im Kontrast in dem der erste und der zweite Return zu einander stehen. Und zwar Kontrast in allen Belangen: Der erste Aufschlag kam härter, er kam länger (er war ja sogar zu lang), d.h. noch weniger Reaktionszeit und Raum zwischen Aufprall und Rückschlag, usw.

Aber 'etwas' war da... (Richtig! Und dies hier füge ich im kleinen Fontformat ein, um die Wichtigkeit dieses 'Etwas' zu einer unwichtigen Beiläufigkeit "upzugraden", ähnlich dem unwichtigen beiläufig geschlagenen Return eines Out-Services. Und gerade da liegt des Pudels Kern!

Und zu dem 'Etwas' kommen wir jetzt! Mit obigem Szenario im Hinterkopf nun also der darauf folgende Tipp in Kurzversion: - Visualisiere in Deinem eigenen Aufschlagfeld, bevor Dein Gegner aufschlägt, eine gedachte Linie ein bis zwei Meter vor Deiner T-Linie. Denn hinter dieser Linie wird der Aufschlag, falls gut getroffen, aufspringen. Konzentriere Dich auf den Ball, bewege Dich etwas vor, und fokussiere den Ball Messerscharf. Begegne also dem hart geschlagenen Aufschlag, gib ihn dann ohne zu rufen aus, und lass dabei wie oben beschrieben innerlich los, während Du beiläufig den 'unwichtig' gewordenen Return locker zurückschlägst. Dass Du dies bereits in Dir hast hat Dir obiges Szenario ja gezeigt.

So kannst Du mit etwas Übung dieses Loslassen, und damit dieses 'Etwas', immer wieder mal fühlen und Dir damit die angestrebte Lockerheit mit der Zeit aneignen.

Viel Spass – Euer Hansi

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 ohne Aggressivität vorstellen. Dazu drehe ich das lateinische Motto einer verzweifelt auswegslosen Situation im Titel dieses Artikel etwas um zu: A fronte lupi, a tergo Praecipitium (Quasi zu: Vor Dir das Problem (die Wölfe) und hinter Dir der Abgrund). Hierzu möchte ich ein kleines Szenario einfügen, um das entsprechende 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 ('die Wölfe') viel mehr Platz und Bewegungsfreiheit hast das Problem anzugehen.

Ein etwas realistischeres Gedankenexperiment, um nicht lähmender Paralyse zum Opfer zu fallen, gibt Dir vielleicht folgendes Gedankenexperiment.

Reflexbezogenes Gedankenexperiment zu zwei gegensätzlichen Spielertypen

3 bis 4 Meter vor Dir steht jemand mit einem Tennisball in der Hand. Er sagt Dir, er werde auf drei zählen, und bei «drei» wird er den Ball irgendwie in Deine Richtung werfen. Wenn Du ihn fängst bevor er den Boden trifft bekommst Du 1'000.- Franken. Keine Zeit für Fragen, es geht sofort los: «Eins, zwei, **DREI!**»... Wie reagierst Du? Bringst Du Dich so schnell wie möglich in einen sicheren Abstand, um das Ganze gut überblicken zu können? Oder springst Du bei «drei» mit halb nach vorne zur Bereitschaft erhobenen Händen auf beide Vorderfüsse, um den Ball, wohin er ihn auch wirft oder fallen lässt, bei seinem Loslassen direkt angehen zu können?

Hier offenbaren sich zwei verschiedene Typen. Zum einen, der zu Abstand, Sicherheit und Übersicht hin sich orientierende Typ und zum andern, der sich völlig in den Ball hineinfressende, Ich-hier,-Ball-da,-«Los-ran!» Typ. Und wenn der Werfer seine 1'000.- nicht wegschenken will, hat reell gesehen nur einer der beiden Typen die Chance sich den Schein zu holen.

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 spielerischen 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 Halbvollleys 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 an, 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 (oder den Tausender zu erwischen).

Viel Spass dabei – Euer Hansi

Das eigene Innere Erscheinungsbild

Sei ein "Front Runner"

Wenn Du Dein Spiel zuversichtlich und gut motiviert beginnst, solltest Du versuchen es Dir mit etwas Training gelingen diesen Modus über längere Zeit weiterzuziehen. Ein sogenannter "Front Runner" besitzt die für manche Gegner lästige Eigenschaft sich gerade dann zu steigern und sein bestes Tennis zu spielen, wenn er sowieso schon in Führung liegt. Er befindet sich dabei also sichtbar und fühlbar in seiner Komfort-Zone und verfestigt sich noch darin.

(Im Gegensatz dazu gibt es natürlich noch jene Kategorie Spieler (ich ertappe mich gelegentlich auch beim Herumstappeln in dieser Kategorie), die jeder wichtigen Spielsituation während des Spielverlaufs das Postulat von "Murphy's Law" voranstellen, d.h.: «Wenn jetzt noch irgendwie etwas schiefgehen kann, dann wird es sicher eintreffen!»)

Die Komfort-Zone eines Spielers ist ein empfindlicher mentaler Bereich, der einer gewissen ausbalancierten inneren Diszipliniertheit bedarf. Die Diszipliniertheit ist hierbei rein gegen innen gerichtet und hat nichts mit dem gegen aussen gerichteten Erscheinungsbild zu tun.

"Ausgeglichenheit bei zielorientierter Handlungsweise unter realistischer Einschätzung der eigenen Fähigkeiten" könnte die Verlinkung, dieser mental und physisch zu einander im Gleichgewicht stehenden Attribute, so in etwa grob zusammenfassen.