

## Mental-Tipp: So helfen positive Gedanken am Tisch weiter

Tischtennis ist bekanntlich ein Sport, in dem man nicht nur viel mit Fitness und Technik beeinflussen kann, sondern auch mit dem Köpfchen. Und damit sind nicht nur taktische Überlegungen gemeint. Wie Professor Sigurd Baumann im VDTT-Mentaltipp erläutert, helfen auch positive Gedanken und eine mentale Wettkampfvorbereitung am Tisch weiter. Viele Beispiele und konkrete Schritte, die man vor dem Spiel durchgehen kann, gibt es im Tipp!

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf; „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Was geht Ihnen vor, während und nach einem Spiel durch den Kopf? Sind es ermutigende Gedanken, herrschen Angst und Vorwürfe vor oder gehen Sie manchmal sogar dazu über, sich selbst zu beschimpfen? Ihre Gedanken können entscheidend dazu beitragen, wie Sie am Tisch auftreten - und damit auch, welchen Erfolg Sie haben. In der folgenden Tabelle finden Sie typische Gedankenmuster, die mentale Schwäche und mentale Stärke aufzeigen. Auf welcher Seite finden Sie sich eher wieder?

Mentale Schwäche bedeutet...	Mentale Stärke bedeutet...
<b>- resignieren</b> „Ich schaffe das nicht mehr! Das hat ja sowieso keinen Zweck!“	<b>- niemals aufgeben!</b> „Ich kämpfe bis zum letzten Punkt!“
<b>- abhängig sein von anderen</b> „Welchen Eindruck mache ich? Was denken die anderen? – Dann bin ich wieder schuld!“	<b>- sich in das Spiel versenken!</b> Kein Gedanke an das, was sein wird, ob nach Punktgewinn oder Punktverlust! „Ich allein entscheide darüber, was ich tue!“
<b>- den Mut verlieren</b> „Hoffentlich ist das Spiel bald vorbei!“	<b>- Niederlagen akzeptieren</b> „Ich gebe mein Bestes! Jeder kann mal verlieren. Wenn ich verliere, werde ich es aufs Neue versuchen!“
<b>- an den eigenen Fähigkeiten zweifeln</b> „Ich hätte es gar nicht versuchen brauchen. Ich wusste doch, dass es nicht klappt!“	<b>- Selbstvertrauen haben</b> „Ich weiß, was ich kann! Ich vertraue meiner Technik! Ich finde immer eine Lösung!“

<p><b>- dem Gegner nachgeben</b> „Der ist einfach stärker und schneller als ich!“</p>	<p><b>- sich durchsetzen</b> „Dieses Topspinduell gewinne ich! Volles Rohr! Ich riskiere es!“</p>
<p><b>- über Fehler jammern</b> „Schon wieder! Hätte ich diesen Ball nur besser gespielt!“</p>	<p><b>- Fehler akzeptieren</b> „Fehler gehören zum Spiel! Ich lerne aus dem Fehler. Das nächste Mal werde ich den Ball früher annehmen!“</p>
<p><b>- die Motivation verlieren</b> „Warum soll ich mir das antun? Es gibt Wichtigeres als Tischtennis!“</p>	<p><b>- sich selbst motivieren</b> „Ich liebe Tischtennis! Ich liebe die Spannung, den Wettkampf, die Mannschaft. Ich möchte immer besser werden!“</p>
<p><b>- sich selbst beschimpfen</b> „Ich bin zu blöd. Mir ist doch nicht zu helfen!“</p>	<p><b>- sein eigener Freund sein</b> „Ich helfe mir! Das kann ich! Ich bin für mich selbst verantwortlich! Ich werde jede Chance nutzen.“ „Du bist gut! Du schaffst das!“</p>
<p><b>- die Angst, zu verlieren</b> „Ich darf nicht verlieren!“</p>	<p><b>- mutig sein</b> „Ich will gewinnen! Es gibt keine Angst im Tischtennis! Ich kann mich nur selbst bedrohen!“</p>
<p><b>- defensives Denken</b> „Nichts riskieren. Ich muss auf Sicherheit gehen! Ich muss meinen Vorsprung verteidigen!“</p>	<p><b>- offensives Denken</b> „Ich spiele vorwärts! Ich bin entschlossen, mein Ziel zu erreichen. Ich setze meine Entscheidungen um!“</p>
<p><b>- der Wut freien Lauf lassen</b> „Der Schiedsrichter ist schuld! Scheißspiel!“ Wirft den Schläger gegen die Umrandung.</p>	<p><b>- Gefühle kontrollieren</b> „Ich bleibe cool und konzentriere mich auf den nächsten Aufschlag!“</p>
<p><b>- gegen die Persönlichkeit des Gegners spielen</b> „Den mache ich nieder! Den kann ich nicht leiden!“</p>	<p><b>- sich auf die Technik konzentrieren</b> „Der Topspin hat viel Spin. Das kenne ich! Es ist mir egal, wie sich der Gegner benimmt!“</p>
<p><b>- Hassgefühle entwickeln</b> „Ich hasse diese Spielweise! Ich hasse es, gegen lange Noppen zu spielen!“</p>	<p><b>- Herausforderungen suchen</b> „Lange Noppen sind für mich eine Herausforderung! Ich weiß, was ich zu tun habe. Ich werde mich voll darauf konzentrieren!“</p>
<p><b>- sich nur vom Spielstand leiten lassen</b> Bei Punktgewinn ballt der Spieler die Faust, bei Punktverlust blickt er verzweifelt zum Trainer.</p>	<p><b>- Freude am Spiel haben</b> „Den Rückstand hole ich auf, es macht Spaß, sich reinzuhängen!“</p>
<p><b>- dauernde Ärgerreaktionen</b> „Das regt mich auf! Das ärgert mich! Ich flippe noch aus!“</p>	<p><b>- Ärger kontrollieren</b> „Darüber ärgere ich mich nicht! Das lässt mich kalt! Das lenkt mich nur ab! Ich konzentriere mich auf mein Spiel!“</p>

<p><b>- dem Erwartungsdruck nicht standhalten</b> „Die anderen glauben, dass ich gewinne. Das schaffe ich nicht! Dann bin ich wieder schuld!“</p>	<p><b>- Nicht um anderer Leute Willen spielen</b> „Ich spiele für mich und die Mannschaft. Nur das zählt! Wenn die anderen glauben, ich müsste unbedingt gewinnen, ist das ihr Problem!“</p>
<p><b>- das Ziel aus den Augen verlieren</b> „Wozu soll ich mich noch anstrengen? Ist doch egal, ob ich verliere oder gewinne!“</p>	<p><b>- Ziele konsequent verfolgen</b> „Mein Ziel ist klar! Ich will es erreichen, auch wenn es schwer wird!“</p>
<p><b>- die spielerische Linie verlieren</b> „Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll!“</p>	<p><b>- Pausen nutzen</b> „Ich nutze die Pause und überlege mir, was ich tun werde.“</p>

Um mit der richtigen Einstellung an den Tisch zu gehen, ist eine gute mentale Wettkampfvorbereitung vonnöten. Hierfür können Sie folgenden Katalog abarbeiten:

### Allgemein

**1. Analyse der äußeren Wettkampfbedingungen.**

**Zweck:** Bekannte Bedingungen verleihen Sicherheit und verhindern unnötigen Energieverbrauch

**2. Realistische Bewertung der eigenen körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit.**

**Zweck:** Bildet die Grundlage für die Bildung der eigenen Leistungserwartung

**3. Aufbau einer realistischen Leistungserwartung**

**Zweck:** Verhindert Erwartungsdruck, stärkt das Selbstvertrauen

**4. Abschalten und Umschalten**

**Zweck:** Das Bewusstsein auf die kommende Aufgabe lenken. Sich Lösen von ängstlichen und störenden Gedanken und Gefühlen

### Gedankliche Vorbereitung

**5. Analyse der Stärken und Schwächen des Gegners** (Bereitschaft, auf unvorhergesehene Ereignisse zu reagieren)

**6. Erwartungsdruck in persönliche Ziele verwandeln**

**7. Offensives Denken** (Selbstmotivieren, Selbstüberzeugung)

**8. Vorsatzbildung** - innerer Dialog

**9. Visualisieren eigener erfolgreicher Handlungen, mental trainieren**

10. **Aufmerksamkeit auf den Gegner lenken.** Konzentrieren auf das Tun, nicht auf das Ergebnis.

### **Zustandsregulation – emotionale Harmonisierung**

11. **Regulierung des Erregungszustands.** Lampenfieber (Motorische Belastung, Entspannung)

12. **Bewegungsgefühl bewusst machen**

13. **Kontrolle der mimischen und der Skelettmuskulatur**

14. **Atemübung – Entspannung – Selbstsuggestion**

### **Aufbau eines zielbezogenen Selbstvertrauens**

15. **Erreichbare Fähigkeitsziele setzen**

16. **Eigene Stärken visualisieren**

17. **Konkrete Vorsatzbildung** (u.a. Fehler akzeptieren)

### **Der Autor**

*Sigurd Baumann war Professor für Sportpädagogik an der Universität Bamberg sowie Diplompsychologe und ist seit vielen Jahren in der Trainerausbildung engagiert. Er besitzt diverse Trainerscheine (u.a. Staatlich geprüfter Skilehrer, Tischtennis- und Fußball-B-Lizenz), hat als Trainer in zahlreichen Sportarten gewirkt (auch Turnen, Eislauf, Boxen), war als Aktiver Bayerischer Turnfestsieger im Zehnkampf und spielt heute noch aktiv Tischtennis in der Bezirksliga. Als Referent für Psychologie im Tischtennis war er in mehreren Landesverbänden und im DTTB tätig.*