MENTALTRAINING IM MOTORSPORT

Wer im Motorsport erfolgreich sein will, der benötigt neben Talent, Top-Material und exzellenter Fitness vor allem auch eines: „Fitness im Kopf“. Deshalb bereiten sich viele Piloten mit Mentaltraining auf die kommende Saison vor. Julia C. David, Motivationstrainerin und Mentalcoach aus Frankfurt, skizziert wie Motorsportler von Mentaltraining profitieren können.

„Mentaltraining ist die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens, Wollens und Handelns“, erklärt Julia C. David. Die 32-Jährige arbeitet als Motivationstrainerin und Mentalcoach mit Führungskräften und Sportlern, darunter auch Bundesliga-Fußballer und prominente Profi-Rennfahrer. Mentaltraining könne



Julia C. David, Motivationstrainerin und Mentalcoach aus Frankfurt



Menschen generell helfen, sich persönlich weiter zu entwickeln und die eigene Leistung zu optimieren.

„Gerade Rennfahrer können Prozesse auf der Strecke optimieren, wenn sie ihre Wahrnehmung schärfen und die Konzentrationsfähigkeit steigern“, berichtet Julia David. Eine Rennstrecke im Kopf abzufahren oder mental den Start zu üben, das kennen viele. Aber wer im Motorsport richtig durchstarten will, der muss wissen, welches (Karriere-) Ziel er wirklich erreichen möchte. „Der große Traum von der Formel 1 oder der MotoGP ist wichtig“, so Mentaltrainerin David. „Den Weg nach oben muss man aber bekanntlich in Etappen gehen – und Zwischenziele definieren.“

In der Vorbereitung gilt es daher, sich grundlegende Fragen zu stellen. Wo stehe ich heute? Was möchte ich realistisch in der kommenden Saison erreichen? „Je klarer die Ziele gesetzt und die Strategie dazu festgelegt sind, desto schneller erreicht man die schwarz-weiß karierte Flagge“, unterstreicht Julia David. Mit speziellen Methoden und Techniken kann Mentaltraining helfen, dass sich Motorsportler ihrer Stärken bewusster werden und diese am Rennwochenende gezielt und effektiv einsetzen. Außerdem können mit Mentaltraining negative Erlebnisse wie beispielsweise Verletzungen oder Unfälle besser verarbeitet werden. „Leistungsblockaden können gezielt aufgelöst werden“, sagt Mentalcoach Julia David. „Einem aufstrebenden Motorradpiloten kann schnell die Angst genommen werden, dass er beim nächsten Regenrennen wieder stürzt.“ Mentaltraining verändert dabei gezielt Denk- und Verhaltensmuster sowie das Bewusstsein. Nicht ohne Grund haben Top-Piloten neben einem Fitnesstrainer auch für die „Fitness im Kopf“ einen Profi an der Seite. ■