

10 Experten Tipps für deinen erfolgreichen Wettkampf!

Dirk Severloh Experte für Online Mental- und Motivationscoaching

Tipp Nr. 1 **Realistische Ziele**

Vor jedem Wettkampf solltest du dir darüber klar sein, was dein Ziel ist. Formuliere es konkret in einem Satz. Überlege dir positive Eindrücke, die du mit dem Erreichen verbindest, das steigert deine Leistungsbereitschaft.

Tipp Nr. 2 **Dein Erfolgstagebuch**

Schreibe dir positive Erlebnisse aus dem Training, in ein Tagebuch. Schwierige Situationen, die du erfolgreich gemeistert hast sind tolle Motivatoren für den Wettkampf und stärken dein Selbstbewußtsein.

Tipp Nr. 3 **Störfaktoren und Stress reduzieren**

Sorge für eine rechtzeitige Anreise, am besten schon einen Tag vor dem Wettkampf. So entgehst du nicht planbaren Verspätungen und Verkehrsbehinderungen, die dich stressen. Plane deinen Wettkampftag in Ruhe und packe deine Sachen schon am Tag zu vor. Mit einer Packliste bist du sicher, dass alles dabei ist. Du bist dann sicherlich weniger nervös.

Tipp Nr. 4 **Vor Ort**

Mache dich mit den Gegebenheiten und dem Weg zum Veranstaltungsgelände vertraut. Das nimmt die ein wenig Druck. Erledige die Startanmeldung oder andere Formalitäten am besten am Vortag. Bei offiziellen Wettkampf Vortreffen (Technical Meeting) investiere möglichst keine Energie in unnötige Diskussionen, sondern konzentriere dich auf die wichtigen Informationen für deinen Start.

Tipp Nr. 5 **Einschlafen vor dem Wettkampf**

Sorge für ausreichend Schlaf und Erholung! Vor dem Einschlafen kannst du eine kurze Atementspannung machen, das bringt dich ein wenig runter. Positive Bilder sind kraftvolle Verstärker für dein Ziel. Nutze die Energie, in dem du dir 2-3 Bilder vorstellst, die dir ein gutes Gefühl geben.

10 Experten Tipps für deinen erfolgreichen Wettkampf!

Dirk Severloh Experte für Online Mental- und Motivationscoaching

Tipp Nr. 6 **Stress vermeiden am Wettkampf Morgen**

Stehe rechtzeitig auf! Für dein Frühstück und eine entspannte Vorbereitung benötigst du mindestens drei Stunden. Öffne dein Erfolgstagebuch vor deinem inneren Auge und nutze die positive Energie für deine Wettkampfstimmung.

Tipp Nr. 7 **Die letzte Stunde vor der Erwärmung**

Suche die Entspannung oder Aktivierung, je nachdem, welcher Typ du bist. Du findest sehr, schnell raus, was dir gut tut. Dafür eignet sich hervorragend deine Lieblingsmusik. Im zweiten Schritt gehst du noch einmal den Wettkampf durch und verinnerlichst deine Taktik.

Tipp Nr. 8 **Am Start**

Suche einen kleinen Augenblick der Ruhe und schotte dich ab. Atme tief durch, mobilisiere deine Kraft und visualisiere dein großes Vorhaben. Und dann, Gas geben, positive Wettkampfatmosphäre aufnehmen!

Tipp Nr. 9 **Was tun bei Durchhängern?**

Wenn du im Wettkampf einen Tiefpunkt verspürst, haben sich zwei mentale Techniken zur Abhilfe bewährt. Wähle vor dem Start ein Thema, mit dem du dich gerne auseinandersetzen möchtest, z. B. die nächste Urlaubsreise. Lenke deine Aufmerksamkeit gezielt auf dieses Thema. Formuliere vor dem Start 1-2 Motivationssätze, die du dann, ähnlich wie ein Mantra, immer wieder aufsagst. Beispiel: " *Ich bin gut vorbereitet, ich schafe das!*" Du kannst es natürlich auch im Inneren, ohne Ton (subvokal) aufsagen.

Tipp Nr. 10 **Gehe in kleinen Schritten durch den Tag!**

Setze dir kleine Etappenziele, vielleicht bist zur nächsten Versorgungsstation, bis zum nächsten Seitenwechsel oder bis zur nächsten Kurve. Überschaubare Abschnitte fördern den inneren Dialog und die Motivation.