



Mentale Aufwärmroutine Selbstvertrauen

Ralf Meeß
Fußballmentalcoach
@pure.assist.mental
www.pureassist.de





*"Mentaltraining wird immer wichtiger.
Es geht darum, in Drucksituationen
ruhig und klar zu bleiben,
das kann entscheidend sein."*

Julian Nagelsmann

Mutig spielen

Das Spiel rückt immer näher und mit jeder Minuten nimmt deine Unsicherheit zu. Obwohl du wieder sehr gut trainiert hast, fragst du dich, ob du gut genug bist.

Vielleicht denkst du:

- „Was, wenn ich einen Fehler mache?“
- „Ich will niemanden enttäuschen.“
- „Die anderen sind alle besser als ich.“

Diese Zweifel können dein Selbstvertrauen beeinträchtigen.

Aber denke daran:

- **du hast trainiert**
- **du hast die Fähigkeiten**
- **du bist bereit**

Glaube an deine Stärken

Selbstvertrauen entsteht durch die Kombination von Erfahrung, Vorbereitung und dem Glauben an deine Fähigkeiten. Zweifel können dein Denken blockieren, aber du kannst dagegen steuern, indem du dich auf das konzentrierst, was du kontrollieren kannst.

Wie genial wäre es, wenn du dir deiner Stärken bewusst bist und Einflüsse von außen an dir abprallen?

Der erste Schritt, an dich zu glauben, ist zu akzeptieren, dass du nicht perfekt sein musst.

Wie kann ich dir dabei helfen?

Ich zeige dir drei einfache und kurze Übungen, um mutig und mit Überzeugung dein Bestes zu geben.

Atemtechnik zur Entspannung und Fokussierung

Visualisierung zur Stärkung deines Selbstvertrauens

Erfolge feiern

Peter, der Vater eines U19 DFB-Nachwuchsligaspielers, rief mich neulich nach dem ersten Coaching an und sagte sinngemäß: "Ralf, ich weiß nicht, was du getan hast, aber so mutig und selbstbewusst habe ich ihn schon lange nicht mehr spielen sehen!"

Wieso ich?

Mein Name ist Ralf Meeß und der Fußball liegt schon immer in meiner Natur. Ich war Spieler, Mannschaftskapitän und Trainer. Nun bin ich Vater eines 2008er U19 Spielers der TSG Hoffenheim.

Mentale Stärke war mir schon immer sehr wichtig. Doch jetzt, mit Einblick in den Profifussball, entschied ich mich zu mehreren Langzeitfortbildungen zum Sportmentaltrainer und Fußballmentalcoach. Hier kann ich auch sehr gut meine 25 Jahre beruflicher Erfahrung als Mentor und Coach von Jugendlichen und jungen Erwachsenen einbringen.

- Sportmentaltrainer (Zertifikat IST)
- Fußballmentalcoach (Sven Schimmel Coaching)
- Breathwork Trainer
- 25 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Result-Based Conversation Moderator RbC™
- Perspektivenentwickler

“Ich bin sehr zufrieden mit der Arbeit von Ralf. Durch seine professionelle und einfühlsame Betreuung konnte ich meine mentale Stärke deutlich verbessern und meine Leistung auf ein neues Level heben. Sehr empfehlenswert!”

Lionel, U19 CFR Pforzheim

Deine mentale Aufwärmroutine

1. Atemkontrolle (1 Minute)

Diese tiefe Bauchatmung beruhigt deinen Herzschlag und hilft dir, deinen Fokus zu finden.

- Setze dich oder stelle dich aufrecht hin.
- Atme 4 Sekunden tief **durch die Nase** ein - dabei sollte sich dein Bauch füllen. Lege gerne eine Hand auf den Bauch und spüre, wie er sich ausdehnt.
- Halte den Atem 4 Sekunden an
- Atme langsam ca. 6 Sekunden **durch den Mund** aus
- Wiederhole das für eine Minute.

2. Visualisierung (2 Minuten)

- Nimm einen Ball in die Hand, das Gefühl wird dir helfen.
- Schließe die Augen und denke an 2-3 Momente, in denen du erfolgreich warst, z.B. gewonnene Zweikämpfe und Dribblings, Tore, Pässe,..
- Stelle dir diese Situationen so lebendig wie möglich vor: Was hast du getan, wie war die Situation, wie hast du dich gefühlt, was ist passiert?
- Spüre wieder das positive Gefühl des Erfolges und sage dir: „Das war ich – das kann ich wieder!“

3. Positive Selbstgespräche (2 Minuten):

- Ersetze negative Gedanken („Ich schaffe das nicht“) durch positive („Ich habe gut trainiert, ich bin bereit“) und spreche sie dir zu.
- Besinne dich auf deine Stärken und sprich sie dir ebenfalls zu: „Ich bin eine Tormaschine“, „Ich bin zweikampfstark!“
- Wenn Zweifel aufkommen, lasse sie vorüberziehen und kehre zu deinem positiven Gedanken zurück.

Umgang mit Schwierigkeiten

Vergesslichkeit

Notiere dir deine Erfolgsmomente, um sie schnell abrufen zu können. Führe "Dein Erfolgstagebuch". Wenn du hier ein Vorlage brauchst, kann ich dir gerne weiterhelfen.

Zweifel an der Wirkung:

Gib den Übungen eine Chance – der Effekt wird mit der Zeit stärker, wenn du sie regelmäßig machst. Es heißt nicht umsonst "mentales Training".

Ablenkungen durch Teamkollegen:

Erkläre deinen Mitspielern, dass du dich für 5 Minuten auf dich konzentrieren möchtest und bitte sie das zu unterstützen. Signalisiere, dass du gerne zu einem anderen Zeitpunkt erzählst, was du tust und welche Erfahrungen du damit machst.

Integriere die Übungen in den Alltag

- Baue die Übungen in deine wöchentliche Routine ein, zum Beispiel vor dem Training.
- Nutze die Atemtechniken nicht nur in stressigen Situationen, sondern auch beim Warten an der Kasse, abends auf der Couch u.s.w.
- Nutze ein kleines Tagebuch, in dem du deine Erfolge notierst. Du wirst spüren, wie dein Selbstvertrauen wächst.

Mit diesen einfachen Techniken kannst du dein Selbstvertrauen stärken und mutig in jedes Spiel starten!

Ich hoffe, ich konnte dir mit deiner mentalen Vorbereitungsroutine weiterhelfen und du spielst wieder mutig auf. Ich wäre dir sehr dankbar, wenn du eine Bewertung da lassen würdest. Nutze hierfür den QR Code. Danke.

Solltest du es nicht längst getan haben, buche direkt einen kostenlosen und unverbindlichen Videocall mit mir, um zu erfahren, wie ich dich weiter mental coachen kann.

Drücke hierzu auf den Link:

<https://tidycal.com/pureassist/infogespraechzoom>

Liebe Grüße.

Dein Ralf

Pure Assist
Kastellstr. 34
74399 Walheim
ralf.meess@pureassist.de
0176 / 82 35 77 80



pure.assist.mental



PURE ASSIST
MENTALTRAINING