



STADT



MAINTAL

UND MAIN-KINZIG-KREIS

Montag, 31. Oktober 2011

Wie Erfolg im Kopf entsteht. . .

Hochstädterin Sabine Eich stellt ihr neues Buch „Cool siegen“ vor

Maintal/Riederwald (sh). – Einen Elfmeter ins Tor zu befördern, vor dem Gegner über die Ziellinie zu sprinten, mit fester Stimme ein Referat vor der Klasse zu halten oder den Englischtest zu bestehen – so etwas kann Nachwuchsatleten und Schüler ganz schön unter Druck setzen. Damit der Stress nicht die Oberhand gewinnt und die Herausforderungen erfolgreich gemeistert werden können, gibt die Hochstädterin Sabine Eich in ihrem Erstlingswerk „Cool siegen – Wie Erfolg im Kopf entsteht“ Jugendlichen jede Menge Tipps und Hilfsmittel aus dem Mentaltraining an die Hand. Am vergangenen Donnerstag stellte sie ihr Buch im Sport-Leistungszentrum der Eintracht Frankfurt im Riederwald vor.

Sabine Eich weiß genau, wovon sie redet. Die ehemalige Turnerin und Schwimmerin gab den Leistungssport auf, weil der Druck zu groß wurde. „Ich hatte als Sportlerin zu wenig Selbstvertrauen. Wer erfolgreich sein will, der muss auch mutig sein“, so Sabine Eichs Selbsterkenntnis, die sie schließlich zum Mentaltraining führte. Auf die Idee zu ihrem Buch „Cool siegen“ wurde die Mutter dreier Kinder von ihrem Sohn gebracht. „Nachdem ich ihn um seine Meinung zu einem meiner Vorträge über Mentaltraining gebeten hatte, sagte er, er verstünde, was ich meine, aber es seien so viele Fremdwörter darin. Ich fand, dass er recht hatte“, erzählt Sabine Eich. So entstand mit „Cool siegen“ ein von Fachausdrücken befreiter Leitfaden zur Erlangung eines gestärkten Selbstbewusstseins, der in dieser Form wohl einzigartig ist. Denn der Ratgeber bietet neben leicht verständlichen Worten zahlreiche, ansprechende Illustrationen von Christiane Hahn, die zum Mitmachen einladen. Zudem unterscheidet sich das kurzweilige Werk von anderen Sachbüchern

durch sein handliches Format. Das gut 60 Seiten schlanke Büchlein passt bequem in jede Tasche. „Man muss die 16 Kapitel auch nicht der Reihenfolge nach lesen, sondern kann sich einzelne Module herausgreifen, die man gerade benötigt“, so Sabine Eich.

Die Hochstädterin zeigt auf, wie stark die Kraft der Gedanken ist und dass der Körper immer den Gedanken folgt. „Wer glaubt, ‚Das schaffe ich nicht‘, nimmt automatisch eine andere Körperhaltung ein, als jemand, der selbstsicher von seinem Erfolg überzeugt ist. Alles, was Wirklichkeit werden soll, muss erst einmal für Dich vorstellbar sein“, spricht Sabine Eich ihre jungen Leser persönlich an. Es gilt, die eigenen Stärken zu ermitteln, sich diese immer wieder bewusst zu machen und in Form von Gedankenkarten und Bildern zu visualisieren.

Den Fokus auf positive Augenblicke zu richten, behandelt die Autorin in dem Kapitel „Magische Momente“. Beate Deininger, Hockey-Trainerin und Vize-Olympiasiegerin, erinnerte sich während der Buchpräsentation genau an ihren persönlichen „Magischen Moment“: „Das war mein erstes Tor, das uns zum Hessenmeister geführt hat. Ich sehe die Situation noch genau vor mir in allen Details.“ Das „Kopfkino“ ist auch wichtig, um falsche Bewegungsabläufe zu vermeiden. „Man muss sich den richtigen Bewegungsablauf auf Bildern oder im Internet anschauen und mit seinem eigenen Bild im Kopf vergleichen. Oft ist es nur eine Kleinigkeit, die nicht stimmt. Mental trainiert man dann den korrekten Bewegungsablauf so lange, bis der ‚falsche Film‘ mit dem richtigen überspielt wurde“, erläutert Sabine Eich.

Sich realistische Ziele setzen und den Weg dorthin planen ist genauso wichtig, wie sich vor einem großen Ereignis, wie Wett-

kampf oder Prüfung, zu entspannen. Und natürlich im richtigen Moment hellwach zu sein. Dazu bietet das Büchlein praktische Übungen an. Entscheidende Punkte, die Sabine Eich anspricht, sind gute Ernährung, ein ordentliches Management und der richtige Umgang mit Fehlern. „Natürlich kann das mentale Training nicht den Erwerb von Kondition, Koordination und Taktik ersetzen. Das soll es auch gar nicht, aber es ist eine wesentliche Ergänzung zum Leistungstraining“, erklärt Sabine Eich. Beate Deiningers Schützlinge, die weibliche Hockey-Jugend B der Eintracht Frankfurt, durften den neu erschienenen Ratgeber bereits testen. Sie fühlten sich von „Cool siegen“ angesprochen.

Eine Hockey-Dame war überrascht, dass Sabine Eich empfindet, mit den mentalen Vorbereitungen für einen Wettkampf vier Wochen vorher zu beginnen. „Ich packe erst zehn Minuten bevor es los geht meine Tasche“, gibt sie unumwunden zu. Beate Deininger weiß nur zu gut, was das bedeutet: „Deshalb werden auch immer Sachen zu Hause vergessen. Gut, dass ich immer alles in drei- und vierfacher Ausführung dabei habe“, sagt sie. „Wenn ihr rechtzeitig mit den Vorbereitungen anfangt und euch Checklisten schreibt, passiert das nicht mehr und ihr habt weniger Stress“, empfiehlt die Hochstädterin. Man darf gespannt sein, ob die Mädchen beim nächsten Turnier alle ihre „Siebensachen“ eingepackt haben.

Das Buch „Cool siegen – Wie Erfolg im Kopf entsteht“ ist für 9,95 Euro bei Sabine Eich per E-Mail an info@sabine-eich.com erhältlich.

Ihr zweites Buch „Der Elfmeter in Beruf und Alltag – Zeit- und Selbstmanagement mit der Elfmeteruhr“ ist derzeit in Arbeit und erscheint voraussichtlich im Frühjahr 2012.