



SERVICE & WISSEN

Gesund bleiben

Sei ie Teil \*

# MENTALE STÄRKE AM BERG

Wie kommen wir fit, gesund und mit möglichst vielen Skitagen durch den Winter? Und wie gehe ich mit Situationen um, die mich auf der Piste oder Skitour mental vor eine Herausforderung stellen? Kerstin Kögler, Expertin für mentale Stärke, erklärt, was wir gegen Angst vor Stürzen tun und wie wir uns selbst gut zureden können.



estimmt kennt jede und jeder von uns die Situation: Wir stehen an einer herausfordernden Stelle, sei es auf der Piste oder im Gelände, und beim Anblick rasen uns alle Möglichkeiten durch den Kopf, was schief laufen könnte. Oft führt das zu Blockaden, Gedankenspiralen oder verkrampten Schwüngen, die dann erst recht zum Sturz führen. Doch wie können wir solche Situationen meistern und unsere mentale Stärke am Berg behaupten?

Kerstin Kögler kennt diese Herausforderungen von ihren Klienten und Klientinnen zu genüge. Sie ist ehemalige Mountainbike-Profisportlerin und begleitet seit 2016 Menschen dabei mentale Blockaden zu lösen und innere Stärke zu entwickeln. Auf der Piste, dem Mountainbike wie auch in Alltag oder Beruf. „Oft ist es hilfreich ein paar Momente innezuhalten und sich konkrete und konstruktive Handlungsanweisungen zu geben: Das heißt, was muss ich konkret

tun, damit ich die Passage meistere. Welche Linie wähle ich, wie ist meine Position, wo möchte ich Kurven fahren oder Ähnliches. Und sich auch daran erinnern, was man schon alles geschafft hat.“ Ganz konkret gibt sie uns dazu zwei Fragen an die Hand:

- 1. Welche schwierigen Situationen habe ich bereits auf Ski gemeistert?**
- 2. Was habe ich geschafft, ohne es mir zuzutrauen?**

So kann es helfen, dass wir uns für herausfordernde Situationen mit positiven Selbstgesprächen unterstützen. Wichtig ist, dass man, laut Kerstin Kögler, nur Sätze benutzt, die man selbst zu 100 % glaubt und sie ohne Verneinung formuliert. Wie zum Beispiel: „Ich vertraue mir und gebe mein Bestes“ statt „Ich bin nicht gut genug“.

Die Expertin gibt außerdem zu bedenken: „Mentale Stärke ist keine feste Ei-

genschaft, sondern trainierbar – ähnlich wie ein Muskel.“ Wir können sie also immer wieder üben, um unsere Resilienz in Situationen zu stärken, die uns in Stress versetzen. Ich habe mir für solche Situationen mittlerweile ein Mantra angeeignet, das ich mir immer wieder vorsage: „I can do hard things.“ Sei es auf Ski oder im Alltag. Oder in der Pilatesstunde, die mich auf die Wintersaison vorbereiten soll. Denn auch Faktoren wie körperliche Fitness und Kraft, Schlaf, Ernährung, stressige Lebensphasen oder bei Frauen der Zyklus, können unsere mentale Stärke herausfordern.

Und wenn wir an einen Punkt kommen, an dem positive Affirmationen nicht weiterhelfen, wie zum Beispiel nach einer Verletzung, sollten wir uns nicht davor scheuen, Unterstützung zu suchen. Denn wenn wir die Oberschenkel im Fitnessstudio trainieren, dürfen wir auch unseren Geist mit einem Personal Training auf die Saison vorbereiten.