

# „Negative Gedanken gehören auf die Ersatzbank!“

Mentaltrainer Dr. Martin Emrich spricht über seine Zusammenarbeit mit den Tigers-Profis und die mentale Seite des Basketballs.

## ■ Herr Emrich, was macht ein Mentaltrainer beim Basketball?

Es geht darum, je nach Spieler bestimmte Aspekte seines Spiels, die eine hohe mentale Komponente haben, zu verbessern. Dadurch wird sichergestellt, dass die Spieler in den entscheidenden Spiel-Situationen ihr volles Potenzial ausschöpfen können. Das Reizvolle für mich am Basketball ist dabei, dass fast alle Werte per Scouting gemessen werden – dadurch kann man dann die Verbesserungen der Spieler durch meine Arbeit in den jeweiligen Bereichen direkt erfassen. Selten ist der Erfolg meiner sonstigen Arbeit in der freien Wirtschaft so klar messbar wie beim Basketball.

## Wie kam die Zusammenarbeit mit den Tigers zustande?

Da gab es schon einige Anknüpfungspunkte: Prof. Peter Schlottke, der bei den Tigers im Beirat ist, war in Tübingen mein Psychologieprofessor – und hat mein Projekt natürlich auf Herz und Nieren überprüft. Vor der Saison habe ich mit Geschäftsführer Robert Wintermantel Kontakt aufgenommen und mit Trainer Tolga Öngören gesprochen, der dann seine Ziele dargestellt hat. Den Spielern wurde dann das Konzept präsentiert – und ein paar haben sich dafür entschieden, diesen Weg zu gehen. Natürlich möchte ich hier nicht zu sehr ins Detail gehen, weil

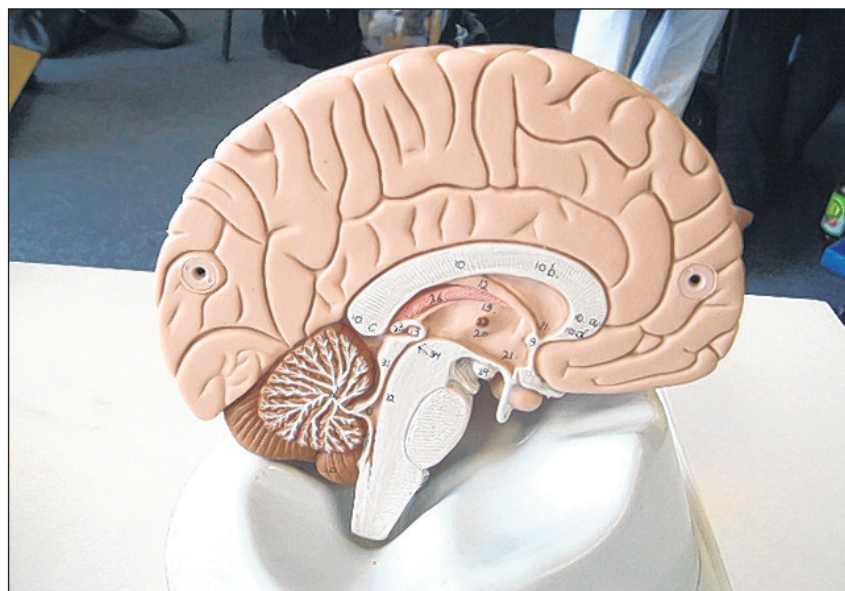
ich die Spielernamen und deren jeweilige Themen der einzelnen Spieler hier nicht öffentlich nennen möchte.

## Wie sieht ihre Arbeit konkret aus?

Zunächst einmal dürfen sich die Spieler freiwillig bei mir melden, wenn sie das Angebot wahrnehmen möchten. Vor der ersten Sitzung wird dann geklärt, was der Spieler und Tolga Öngören genau von dem Mental-Coaching erwarten. Also: Was muss passieren, damit die investierte Zeit gut genutzt wurde? In meinen Sitzungen arbeite ich dann vor allem mit Hypnose.

In Trance ist es dann beispielsweise hilfreich, gewisse Spielabläufe aus dem vergangenen Spiel detailliert durchzugehen – sogar ein nochmaliges Erleben in Zeitlupe ist möglich. Der Spieler schildert dann seine Gedanken in bestimmten Situationen oder bei bestimmten Aktionen – ob vor dem Dreier, vor dem Freiwurf oder im Fastbreak – und wie sich diese Gedanken auf seine Emotionen und sein Spielverhalten ausgewirkt haben.

Nach den Sitzungen werden Umsetzungsziele vereinbart – das reicht von „Gedanken austauschen“ bis zu „Verhalten ändern“. Dazu kommen schließlich individuelle Videoanalysen, wie sich ein Spieler in bestimmten Szenen, z. B. im Fastbreak oder in der Defensive verhält.



## Wenn nun ein Spieler, beispielsweise vor dem Freiwurf, negative Gedanken hat: Wie kann man diese Gedanken verbessern?

Zunächst einmal geht es darum, dem Spieler die negativen Gedanken – und die Konsequenzen dieser Gedanken – bewusst zu machen. Zum Beispiel: Wie genau denke ich anders, bevor ich treffe bzw. nicht treffe? Wie hilfreich sind diese Gedanken jeweils? Dann kann man ihm Alternativen aufzeigen. Demotivierende Gedanken werden auf die Ersatzbank verbannt. Die positiven Gedanken werden dann so nachhaltig verankert, dass sie selbst in einer stressreichen Situation wie beispielsweise einer spielentscheidenden „Crunch Time“ abgerufen werden können.

## Wie kann man Erfolg des Mentaltrainings messen?

Zunächst einmal über Statistiken, aber auch über das Feedback, das der Spieler und der Trainer geben. Wir arbeiten auch mit den Zweitliga-Handballerinnen der TuS Metzingen zusammen – da gibt es Spielerinnen, die immer eine sehr hohe Trefferquote haben, aber trotzdem sehr wenig werfen. Da misst man Erfolg über die Anzahl der Würfe, die mehr genommen werden. Im Handball gibt es aber leider insgesamt wenige Statistiken. Im Basketball kann man den Erfolg meiner Arbeit viel genauer verfolgen, über die verschiedenen Wurfquoten oder über die „Turnover-Statistik“.



**Dr. rer. nat. Martin Emrich** ist Mentalcoach, Unternehmensberater und Lehrbeauftragter der European School of Business in Reutlingen. Er hat über 40 Bücher und Zeitschriftenbeiträge zu Themen wie „Spitzenleistung in Sport und in der Wirtschaft“ veröffentlicht. Seit 2008 zählt er zu den 100 erfolgreichsten Management-Trainern in Deutschland. Seine Firma EMRICH Consulting hat 30 Mitarbeiter und führt systemische Organisationsberatung, Teamtrainings und Führungskräfte-Coachings für Firmen wie Daimler, Toshiba, Siemens, Adidas, Bosch und Puma durch. Studiert hat Emrich in Tübingen, Rom, und an der University of North Carolina (Chapel Hill). Außerdem spielt Emrich in der vierten Herrenmannschaft des SV 03 Tübingen. Mehr Informationen zu Dr. Emrich finden sich unter [www.emrich-consulting.de](http://www.emrich-consulting.de).

Fragen von Adrian Oroz

**EMRICH**  
*Consulting*  
 ...improving people!