

Wissen



Claude André Ribaux, Coach für Behebung von Blockaden, Aktivwach-Hypnose, Mentaltraining, Kreativität, Lebenspläne

Wir mobilisieren Ressourcen der Kunden und deren Möglichkeiten sich in Beruf, Sport und Familie zu behaupten. Wir arbeiten präzise auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten und punktgenu zielorientiert, dialogisch und bieten schnelle Problemlösung mit möglichst grosser Wirkung. Dabei orientieren wir uns an der neusten wissenschaftlichen Forschung.



Höchste Konzentration am Start

Mit dem richtigen (gelassenen, ruhigen, kontrollierten, trainierten, gelernten,...) Herzschlag auf 320 kmh beschleunigen

■ Die Motoren röhren, Benzindampf hängt in der Luft, der Start steht bevor. Gleich werden zwölf Maschinen von ihren Fahrern auf Spitzengeschwindigkeiten von über 300 kmh beschleunigt. Sind die Reifen warm genug? Wie lange hält das Profil in den Kurven? Wie packe ich den Start? Wie der Benzindampf liegen diese Fragen bei Rennbeginn in der Luft. Alle Fahrer sind gut vorbereitet und beherrschen ihre Maschinen. Die Superstock 1000 sind für Normalverbraucher fast nicht zu halten. Doch der trainierte Rennfahrer kennt seine Maschine in- und auswendig. Er hat sie im Griff. Das braucht nicht nur technische Finesse, sondern auch Kraft. Hier

unterscheiden sich die Fahrer allerdings beträchtlich. Einige trainieren jeden Tag Kraft oder Ausdauer, andere halten sich hier zurück. Wer jedoch nicht ausgeprägt trainiert ist, verliert während eines Rennens oft die Kraft, und damit steigt auch die Unfallgefahr.

Die Arbeitshitze von Mensch und Maschine ist zentral

Selbstverständlich ist auch die optimierte Einstellung des Fahrzeugs. Nicht nur muss die Zündung über den Bordcomputer ideal programmiert sein. Auch die Wahl des richtigen Reifens und dessen Temperatur müssen den Bodenverhältnissen ange-

Weshalb das so wirkt

Das Unterbewusstsein ist eine programmierbare «Festplatte», in die unsere Lebenserfahrungen abgespeichert werden. Die Programme sind fest verankerte, durch bestimmte Reize ausgelöste Verhaltensweisen. Solche Reize können durch das Nervensystem von aussen wahrgenommen werden oder in Form von Emotionen, Genuss oder Leiden aus dem Körperinneren stammen. Wenn ein Reiz wahrgenommen wird, löst er automatisch die Verhaltensreaktion aus, die beim ersten Erleben dieses Reizes erlernt wurde.»

passt sein. Je nach Feuchtigkeitsgrad ist ein Reifenwechsel vorzunehmen. Hier ist die Leistung des Teams entscheidend. Verlässliche Techniker, Programmierer und Coachs arbeiten zusammen, damit im richtigen Moment eine volle Leistung möglich ist.

Gehen wir also davon aus, dass der Fahrer technisch und körperlich gut vorbereitet ist, das Technikerteam harmonisiert und die richtigen Entscheidungen fällt, was entscheidet dann noch das Rennen? Hier kommt die mentale Vorbereitung ins Spiel. Zuerst einmal der Umgang mit Emotionen. Angesichts der Schwierigkeiten beim Fahren dürfen Emotionen nur eine untergeordnete Rolle spielen. Rachegefühle, Wut und ähnliche Zustände sind Energiefresser und lenken vom Par-



cours ab. Deshalb sind vor dem Rennen sämtliche störenden Emotionen zu neutralisieren. Zentral ist die richtige Arbeitshitze, nicht nur der Pneu, sondern auch des Körpers des Fahrers.

Was wäre für Sie der ideale Puls am Start eines Töffrennens? Welche Möglichkeiten haben wir, uns auf einen Rhythmus einzuschalten? Wie bringe ich mich auf Touren, und wie kühle ich wieder ab?

Das Erreichen eines optimalen körperlichen und geistigen Zu-

stands vor dem Start gilt in der Sportwissenschaft als massgeblich für die tatsächliche Leistung, die erbracht wird. Es gilt, einen Zustand eines Erfolgsmusters bewusst herbeizuführen, wenn der Wettkampf beginnt. Das Vorbereitungsprozedere wird exakt darauf ausgerichtet. Dieses geht von der Bewegung am Morgen des Wettkampfs zur Aktivierung der Muskulatur bis zum Aufsetzen des Helms und dem Aufsitzen auf das Motorrad. Exzellente Sportler wollen ihr Vorbereitungsprozedere überprüfen und optimieren. Dies gelingt mit einem auf die Erfolgsmuster des Fahrers zugeschnittenen Mentaltraining.

Was kann die Feuerwehr vom Rennfahrer lernen?

Zuerst einmal gibt es viele Ähnlichkeiten:

Beide müssen innert Minuten startfähig sein und dabei trotz schneller Aktion im Einsatz cool, ruhig und fokussiert bleiben. Das heisst, es gilt, Ablenkungen zu vermeiden und präzise die Vorgaben einzuhalten. Nach dem Einsatz erfolgt die Analyse. Informationen und Erlebnisse werden verarbeitet und Strategien entwickelt, wie so etwas in Zukunft noch optimierter angegangen werden kann (Opferbergung, Verletzungen ... – Sturz, schlechte Platzierung ...).

Mentale Leistungen können entscheidend sein

Mentale Leistungen werden zum entscheidenden Faktor, wie die Menschen mit diesen geforderten Leistungen umgehen können und auch wie lange! Was kann das vielleicht für die Feuerwehr bedeuten?

Es gibt «Knöpfe», mit denen wir uns in den meisten Fällen in die richtige Gefühlslage bringen können. Dabei funktioniert jeder ein wenig anders. Es ist nicht nur wichtig aufzuheizen und loszurennen, sondern auch abzukühlen, runterzufahren.

Wie Rennsportler ist auch die Feuerwehr auf eine professionelle Vorbereitung angewiesen. Die erstreckt sich auf eine Vielfalt von Aspekten: Da ist zuerst das Umfeld der Sportler oder Feuerwehrleute: Ist es stabil oder birgt es durch Unsicherheiten und Veränderungen Stresspotential? Dann: Wie steht es mit der Work-life Balance? Was passiert neben der Leistungsbereitschaft? Welche Art von Training ist angesagt? Geht es um höhere körperliche Leistung oder um Muskelaufbau oder Körperformung?

Wie gehen wir vor, welche Rituale haben wir? Und, wenn wir von mentalem Training reden, dann meinen wir richtiges Mentales Training aber richtig. Wie bringen wir unseren Herzrhythmus hoch und runter?

Beat Limacher (rechts) Persönlicher Coach. Mit gezielten Übungen/Trainings wird die Muskulatur gestärkt, ebenso wie die Koordination und Feinmotorik. An den Rennanlässen wird der Rennfahrer begleitet und sowohl mental wie auch technisch unterstützt. Dem ganzen Training liegt ein systematischer Aufbauplan zugrunde, der auch Organisatorisches und das Umfeld Betreffendes einbezieht.

