



DEIN MENTAL-WORKBOOK

Das innere Spiel bestimmt das äußere Spiel.

Jede Bewegung
beginnt im Kopf.

Fünf mentale Werkzeuge für Druck, Fehler
und schwierige Wettkampfmomente.

BJÖRN BEIL

Mental & High Performance Coach

Ein persönliches Wort an dich

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der eigene Ehrgeiz zum größten Gegner wird.

Fast mein halbes Leben habe ich dem Fußball gewidmet. Als Spieler und Trainer. Heute stehe ich als Vater am Spielfeldrand und sehe meinem Sohn zu, wenn er im Tor steht. Unter der Woche trainiere ich ihn selbst als Torwarttrainer.

Fußball war für mich nie einfach nur Sport. Er war Leidenschaft, Ehrgeiz, ein Teil meiner Identität. Und lange Zeit auch der Maßstab, an dem ich mich selbst gemessen habe.

Ich wollte immer besser werden. Ich verglich mich mit den Besten, schraubte meine Erwartungen immer höher und wollte allen beweisen, was in mir steckt. Vor allem mir selbst.

Wenn es draußen regnete wie aus Eimern, war das für mich das beste Fußballwetter. Dann fühlte ich mich wie Rocky Balboa. Kämpfen. Arbeiten. Weitermachen. Noch mehr geben.

Ich glaubte fest daran: Wenn ich hart genug arbeite, wird sich Leistung irgendwann durchsetzen.

Doch irgendwann geriet dieser Glaube ins Wanken.

Wenn Leistung nicht reicht

Ich erlebte Trainerentscheidungen, die ich nicht nachvollziehen konnte. Aus meiner damaligen Sicht zählten manchmal Sympathien, Beziehungen oder der Status von Eltern mehr als die Leistung auf dem Platz. Ob meine Einschätzung immer richtig war, weiß ich heute nicht. Aber ich erinnere mich genau daran, wie es sich anfühlte: ungerecht, frustrierend, machtlos.

Meine Antwort war immer dieselbe: Noch härter arbeiten. Noch mehr kämpfen. Doch je stärker ich das Gefühl hatte, nichts beeinflussen zu können, desto größer wurde der Druck in mir.

Aus Ehrgeiz wurden Selbstzweifel. Aus der Freude am Spiel wurde immer öfter die Frage, ob ich überhaupt gut genug war. Was mich früher angetrieben hatte, begann mich innerlich aufzureiben.

Irgendwann sagte ich: Ich höre auf mit Fußball. Ganz aufgehört habe ich nicht. Aber meine Ambitionen veränderten sich. Ich begann, den Sport mit mehr Abstand und manchmal mit einer Leichtigkeit zu erleben, die ich zuvor kaum kannte.

War das immer einfach? Nein. Dieser alte Tiger in mir, der unbedingt gewinnen und sich beweisen wollte, meldete sich immer wieder.

Du kannst unglaublich ehrgeizig sein, ohne ständig gegen dich selbst kämpfen zu müssen.

Warum ich dieses Buch schreibe

Auch außerhalb des Sports habe ich Rückschläge erlebt. Sie haben mich dazu gebracht, mein Denken, meine Gefühle und mein Verhalten intensiver zu verstehen. Ein guter Bekannter sagte zu mir: „Björn, wenn du das alles, was du erlebt hast und inzwischen gelernt hast, nicht weitergibst, dann wäre das unterlassene Hilfeleistung.“

Dieser Satz wurde für mich zu einem wichtigen Anstoß, andere Menschen als Mental & High Performance Coach zu begleiten.

Heute sehe ich am Spielfeldrand junge Sportlerinnen und Sportler, in denen ich etwas von meinem früheren Ich wiedererkenne: Leidenschaft, unbedingten Willen und den enormen Druck, den sie sich selbst machen.

Vielleicht kennst du das auch. Dann möchte ich dir sagen: **Du bist mehr als deine Leistung.** Du darfst ehrgeizig sein, enttäuscht sein und Fehler machen. Mentale Stärke bedeutet auch, einen hilfreichen Umgang mit solchen Momenten zu lernen.

Die fünf Werkzeuge in diesem E-Book zeigen dir erste Möglichkeiten. Nicht jede Methode passt zu jeder Person. Deshalb möchte ich im Coaching zunächst dich kennenlernen. Gemeinsam wählen wir passende Strategien und überprüfen sie im Training.

Ich wünsche dir, dass du hier etwas entdeckst, das dir im nächsten schwierigen Moment hilft, wieder handlungsfähig zu werden.

Das innere Spiel beeinflusst das äußere Spiel.

Björn Beil
Mental & High Performance Coach

Dein Mental-Check

Beobachte dich, ohne dich zu bewerten. Es gibt keinen Gesamtwert.

Nach einem Fehler bleibe ich gedanklich lange beim Geschehen.

☐ Trifft selten zu

☐ Manchmal

☐ Häufig

Unter Druck verändert sich meine Atmung deutlich.

☐ Trifft selten zu

☐ Manchmal

☐ Häufig

In entscheidenden Momenten verliere ich den Überblick.

☐ Trifft selten zu

☐ Manchmal

☐ Häufig

Ich spreche innerlich eher abwertend als hilfreich mit mir.

☐ Trifft selten zu

☐ Manchmal

☐ Häufig

Nach einem Rückschlag fällt es mir schwer, wieder eine klare Aufgabe zu finden.

☐ Trifft selten zu

☐ Manchmal

☐ Häufig

Welche Situation fordert dich gerade besonders?

Welche Methode möchtest du zuerst testen?

1

Physiologischer Seufzer

Eine kurze Atemsequenz, um bei starker Anspannung wieder Orientierung zu finden.

AUS DEM SPORT

Ein 16-jähriger Fußballspieler im Nachwuchsleistungszentrum wartet vor seinem ersten Einsatz. Er spürt seinen schnellen Puls und merkt, dass seine Atmung flacher wird.

So funktioniert die Methode

- 01 Atme einmal ruhig und etwas tiefer durch die Nase ein.
- 02 Setze unmittelbar einen kleinen zweiten Einatemzug durch die Nase nach, ohne zu pressen.
- 03 Atme langsam und entspannt durch den Mund aus. Wiederhole das bei Bedarf ein- bis dreimal.

Was du erwarten kannst

Eine verlängerte Ausatmung kann die körperliche Beruhigung unterstützen. Wie stark und wie schnell du einen Effekt bemerkst, ist individuell verschieden.

Atme ohne Pressen. Bei Schwindel normal weiteratmen und die Übung beenden. Nutze eine ruhige Unterbrechung.

Jetzt bist du dran

Erst in Ruhe kennenlernen, dann im Training erproben.

DEINE TRAININGSAUFGABE

Teste die Sequenz zunächst in einer ruhigen Trainingspause. Wie verändert sich deine Anspannung auf einer Skala von 0 bis 10?

In welcher Situation teste ich die Methode?

Woran erkenne ich, ob sie mir hilft?

Was möchte ich nach dem Training verändern?

INDIVIDUELL STATT NACH SCHEMA

Im Coaching prüfen wir, ob Atemregulation für dich hilfreich ist oder ob du in deiner Sportart einen anderen Zugang brauchst.

2

Sensorischer Orientierungs-Reset

Lenke deine Aufmerksamkeit vom vergangenen Fehler zurück auf die aktuelle Umgebung.

AUS DEM SPORT

Eine 21-jährige U23-Fußballerin spielt einen riskanten Fehlpass. Während das Spiel weiterläuft, denkt sie an die Reaktion des Trainers.

So funktioniert die Methode

- 01 Spüre einen kurzen, unauffälligen Kontaktpunkt: beispielsweise deine Füße im Schuh oder das Trikot an der Hand.
- 02 Orientiere deinen Blick im verfügbaren Moment zu zwei oder drei relevanten Punkten im Spielfeld.
- 03 Nimm einen Körperkontakt wahr und frage dich: „Wo ist meine nächste Aufgabe?“

Was du erwarten kannst

Bewusste Orientierung kann helfen, Grübeln zu unterbrechen und die Aufmerksamkeit auf aktuelle Informationen zu richten. Ein garantierter „Schalter“ im Nervensystem ist das nicht.

Jetzt bist du dran

Erst in Ruhe kennenlernen, dann im Training erproben.

DEINE TRAININGSAUFGABE

Wähle vor dem Training einen unauffälligen Kontaktpunkt und zwei typische Orientierungsreize. Probiere sie in einer Unterbrechung aus.

In welcher Situation teste ich die Methode?

Woran erkenne ich, ob sie mir hilft?

Was möchte ich nach dem Training verändern?

INDIVIDUELL STATT NACH SCHEMA

Gemeinsam können wir einen Reset entwickeln, der zu deiner Position und zum Tempo deines Spiels passt.

3

Stopp. Ablegen. Neu fokussieren.

Erkenne den Fehler an und richte dich auf die nächste beeinflussbare Aktion aus.

AUS DEM SPORT

Ein 19-jähriger Basketballer vergibt zwei Freiwürfe. Er ärgert sich und merkt, dass er beim nächsten Angriff unkonzentriert wird.

So funktioniert die Methode

- 01 Stopp: Bemerke deinen inneren Kommentar und setze ein kurzes, vorher geübtes Signal wie „Weiter“.
- 02 Ablegen: Nutze eine unauffällige Geste, zum Beispiel die Hände lockern. Du musst das Gefühl nicht wegdrücken.
- 03 Neu fokussieren: Formuliere eine nächste Aufgabe, etwa „Zurück in die Defense“ oder „Passweg schließen“.

Was du erwarten kannst

Solche Routinen verbinden Aufmerksamkeitslenkung mit einer konkreten Handlung. Sie können hilfreich sein, ersetzen aber weder Fehleranalyse noch Training.

Jetzt bist du dran

Erst in Ruhe kennenlernen, dann im Training erproben.

DEINE TRAININGSAUFGABE

Notiere eine typische Fehlersituation und definiere dein Signal, deine Geste und eine nächste Aktion.

In welcher Situation teste ich die Methode?

Woran erkenne ich, ob sie mir hilft?

Was möchte ich nach dem Training verändern?

INDIVIDUELL STATT NACH SCHEMA

Im individuellen Coaching arbeiten wir daran, dass deine Routine auch unter Wettkampfdruck praktikabel bleibt.

4

Instruktionale Selbstgespräche

Kurze, glaubwürdige Handlungswörter unterstützen deinen nächsten Schritt.

AUS DEM SPORT

Eine 23-jährige Handballerin hat mehrere Chancen vergeben. Vor dem nächsten Abschluss denkt sie: „Heute treffe ich sowieso nicht.“

So funktioniert die Methode

- 01 Wähle ein bis zwei Wörter für eine konkrete Aufgabe, beispielsweise „Blick hoch“ oder „Stabil stehen“.
- 02 Formuliere positiv und handlungsbezogen: Was sollst du tun, statt was soll nicht passieren?
- 03 Erprobe, ob dir die Ich-Form, die Du-Form oder dein eigener Name besser hilft. Es gibt keine Pflicht zur zweiten Person.

Was du erwarten kannst

Forschung zu Self-Talk zeigt im Mittel positive Effekte auf sportliche Leistung. Ob ein Wort hilft, hängt von Aufgabe, Übung und Person ab.

Jetzt bist du dran

Erst in Ruhe kennenlernen, dann im Training erproben.

DEINE TRAININGSAUFGABE

Schreibe drei typische negative Gedanken auf und ersetze sie durch kurze, glaubwürdige Handlungsanweisungen.

In welcher Situation teste ich die Methode?

Woran erkenne ich, ob sie mir hilft?

Was möchte ich nach dem Training verändern?

INDIVIDUELL STATT NACH SCHEMA

Ich helfe dir, Schlüsselwörter zu finden, die zu deiner Sprache, deiner Persönlichkeit und deiner Sportart passen.

5

Körperlich neu ausrichten

Bereite dich mit Haltung und Orientierung auf deine nächste Handlung vor.

AUS DEM SPORT

Eine 18-jährige Sprinterin steht nach einem enttäuschenden Vorlauf vor ihrem nächsten Start. Sie bemerkt, dass sie angespannt auf den Boden schaut.

So funktioniert die Methode

- 01 Richte Kopf und Blick so aus, dass du deine Umgebung und Aufgabe gut wahrnehmen kannst.
- 02 Löse unnötige Spannung in Schultern und Händen; finde eine für deine Sportart funktionale Haltung.
- 03 Spüre den Kontakt zum Boden und richte die Aufmerksamkeit auf deinen nächsten Ablauf.

Was du erwarten kannst

Körperhaltung und Aufmerksamkeit können sich gegenseitig beeinflussen. Behauptungen über einen zuverlässigen Cortisol- oder Testosteron-Effekt durch „Power Posing“ sind wissenschaftlich nicht gesichert.

Jetzt bist du dran

Erst in Ruhe kennenlernen, dann im Training erproben.

DEINE TRAININGSAUFGABE

Teste deine kurze Re-Centering-Routine im Warm-up und vergleiche, ob sie dich eher unterstützt oder ablenkt.

In welcher Situation teste ich die Methode?

Woran erkenne ich, ob sie mir hilft?

Was möchte ich nach dem Training verändern?

INDIVIDUELL STATT NACH SCHEMA

Wir entwickeln die Routine nicht nach einem starren Haltungs-Ideal, sondern anhand deiner individuellen Bewegungsanforderungen.

Dein Quick-Guide

Wähle ein Werkzeug, das zur Situation und zum verfügbaren Moment passt.

Im laufenden Spiel reichen manchmal ein Atemzug oder ein einzelnes Schlüsselwort. Du musst die fünf Methoden nicht nacheinander ausführen.

1

Atmung beruhigen

Einmal einatmen, kurz nachatmen, entspannt länger ausatmen.

2

Orientierung finden

Kontaktpunkt spüren, Spielfeld überblicken, nächste Aufgabe finden.

3

Nach dem Fehler umschalten

Signal setzen, Geste nutzen, konkrete nächste Aktion wählen.

4

Ausführung unterstützen

Ein bis zwei glaubwürdige Handlungswörter einsetzen.

5

Körperlich bereit werden

Blick orientieren, unnötige Spannung lösen, zur Aufgabe zurückkehren.

Nicht möglichst ruhig, sondern passend aktiviert und handlungsfähig: Das ist dein Ziel.

7 Tage mental trainieren

Kleine Schritte. Wiederholen. Beobachten. Anpassen.

01

Wahrnehmen

Mental-Check ausfüllen und eine Drucksituation wählen.

02

Kennenlernen

Eine Methode in einer ruhigen Pause kennenlernen.

03

Ausprobieren

Die Methode im normalen Training testen.

04

Übertragen

In einer zweiten sportartspezifischen Situation üben.

05

Rückmeldung holen

Eigene Beobachtungen mit einer Vertrauensperson besprechen.

06

Druck dosieren

Unter etwas höherem Trainingsdruck ausprobieren.

07

Bilanz ziehen

Behalten, anpassen oder eine andere Methode wählen.

Meine wichtigste Beobachtung

Das übe ich nächste Woche

Was hat dir geholfen?

Mentales Training ist ein Lernprozess, kein Beweis für Stärke oder Schwäche.

In welcher Situation war ich handlungsfähiger?

Welche Methode hat nicht zu mir gepasst?

Was möchte ich mit meinem Trainer oder Coach besprechen?

MEIN ANSATZ IM COACHING

Wir starten mit dem Verständnis deiner individuellen Herausforderungen. Anschließend entwickeln wir praktikable Routinen und prüfen sie im Training und Wettkampf. Ein Erstgespräch ist freiwillig und unverbindlich.

Björn Beil

Beil Mental Performance Coaching



Ich begleite Sportlerinnen und Sportler dabei, mentale Fertigkeiten zu entwickeln und ihre Leistung auch unter Druck möglichst zuverlässig abzurufen.

Im Mittelpunkt stehen deine konkreten Herausforderungen, dein sportlicher Alltag und Methoden, die sich für dich sinnvoll anwenden lassen.

Du möchtest deine Drucksituationen besser verstehen und einen individuellen Mentalplan entwickeln? Auf meiner Website findest du Informationen zu meinem Coachingangebot.

KONTAKT UND INFORMATIONEN

www.beil-mental-coaching.de
info@beil-mental-coaching.de

Dieses Workbook bietet allgemeine Informationen und Übungen.
Es stellt keine medizinische Diagnostik oder Behandlung dar.

Was ist belegt?

Die wissenschaftliche Evidenz ist je nach Methode unterschiedlich.

Atmung: Langsames, kontrolliertes Atmen und verlängertes Ausatmen können die Stressregulation unterstützen. Die Wirkung eines einzelnen physiologischen Seufzers im Wettkampf ist weniger umfassend untersucht als längere Atemübungen.

Aufmerksamkeit und Routinen: Aufmerksamkeitssteuerung, Wettkampfroutinen und Coping-Strategien sind etablierte Forschungsfelder. Die hier kombinierten Mini-Routinen sind praktische Anwendungen, keine einzeln klinisch validierten Protokolle.

Selbstgespräche: Metaanalysen berichten positive durchschnittliche Effekte auf sportliche Leistungen. Instruktionale und motivationale Varianten können je nach Aufgabe sinnvoll sein.

Körperhaltung: Eine funktionale Haltung kann subjektives Erleben und Handlungsorientierung beeinflussen. Zuverlässige hormonelle Veränderungen durch eine kurze dominante Pose sind nicht belegt.

Ausgewählte Literatur

Balban, M. Y. et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.

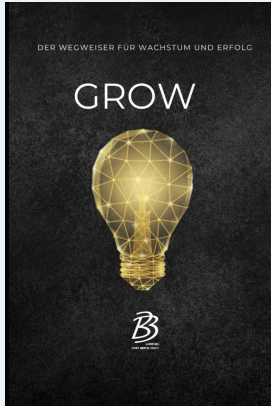
Hatzigeorgiadis, A. et al. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.

Rumbold, J. L. et al. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 173-193.

Ranehill, E. et al. (2015). Assessing the robustness of power posing: No effect on hormones and risk tolerance in a large sample of men and women. *Psychological Science*, 26(5), 653-656.

Bücher von Björn Beil

Für alle, die Entwicklung und Leistung weiter vertiefen möchten.



GROW

Der Wegweiser für Wachstum und Erfolg.

[Buch bei Amazon ansehen](#)



Entscheiden unter Druck

Das Entscheidungsmodell für stabile Leistung im Basketball.

[Buch bei Amazon ansehen](#)