



Wettkampftag X visualisieren Mein persönlicher Erfolgsfilm

Anleitung zum erstellen, aufnehmen und zum anwenden deines persönlichen Textes

1. Phase

Erarbeiten eines persönlichen Textes zum Loslassen und zur Visualisierung deines Wettkampfes.
Zeitaufwand: circa 90 Minuten (Textvorschläge im Anschluss)

2. Phase

In den folgenden 3 Tagen täglich einmal den Text anhören und überprüfen, ob Text okay ist (Sprachtempo und Inhalte) ev. eine Neufassung erarbeiten.

3. Phase

Während 4 Wochen 3-4x pro Woche Mentaltraining mit deinem persönlichen Text, sowie ohne Text (Tram, Wartezeiten, vor dem Einschlafen oder auch wenn gestresst.)

4. Phase

Wenn du dann schnell und einfach in deinen Tag X Film einsteigen kannst, nur noch 1-2 pro Woche mit dem Text arbeiten, restliche Zeit 5-7mal pro Woche ohne Textvorgabe.

Hinweise zum Besprechen deines persönlichen Textes

Wichtig ist die Nutzung von Wörtern und Bildern, die für Dich angenehm sind. Gestalte aus der folgenden Vorlage Deinen eigenen Text, indem Du alles streichst, was nicht Deinen Worten oder Deinem Satzbau entspricht. Stattdessen setzt Du Begriffe ein, die für Dich angenehm klingen. Wichtig ist jedoch, dass Du POSITIVE Wörter verwendest! Am leichtesten gelingt dies, wenn Du dich in Situation versetzt und spürst was du sprichst oder liest. Sprich den Text weniger schnell als Du normalerweise sprichst. Mach viele Pausen. Kleine Pausen nach jedem angenehmen Wort heben dieses Wort hervor.

Hilfreich ist es, wenn Du den Atemrhythmus für die Pausen nutzt. Sprich einen Satz oder ein Wort, atme ganz aus und langsam wieder ein.

Danach sprich erst mit dem nächsten natürlichen Ausatmen weiter.

Lass im Hintergrund eine Musik laufen, die Dir gefällt, und die die Wirkung Deines Textes unterstützt. Du erkennst am einfachsten, was für Dich ganz persönlich verbessernd ist.

Nicht das perfekte zählt, sondern die Losgelöstheit und die Freude an dieser Arbeit!



Wettkampf Höhepunkt fokussieren

(Intro Entspannung und Ruhe)

Ich sitze ganz ruhig, gerade und entspannt da. Atme tief und entspannt ein und aus. Jetzt spüre ich, wie meine Beine schwer werden. Ich gehe mit den Gedanken zur linken Fusssohle. Sie ist locker auf dem Boden aufgestellt. Weiter hinauf zum Fussgelenk, Knie, Oberschenkel. Alles ist locker und entspannt.

Auch die rechte Fusssohle ist locker auf dem Boden aufgestellt. Das rechte Knie, mein rechter Oberschenkel sind ebenfalls entspannt. Mit dem nächsten Mal ausatmend entspannt sich auch mein Gesässmuskel. Ich bin locker und entspannt...

Ich sitze mit geradem Rücken da. Die Schultern entspannen sich und fallen locker nach hinten so dass sich meine Brust leicht öffnet.

Die Arme entspannen sich, Hände liegen ganz locker auf den Oberschenkeln. Mein Kopf ist die Verlängerung meiner Wirbelsäule und er wird ganz locker von meinem Hals getragen. Die Halsmuskeln entspannen sich, ebenfalls die Gesichtsmuskeln. Meine Mund öffnet sich dadurch leicht und die Muskeln werden ganz locker und entspannt.

Ich atme tief über Mund und Nase in meinen Bauch ein. Nun atme ich aus und die letzten Anspannungen entweichen aus meinem Körper.

Ich Geniesse noch ein paar von diesen entspannenden und tiefen Atemzügen.

Startvorbereitung

Es ist Morgen früh an meinem Wettkampftag, es ist noch finster und ich freue mich auf meinen Wettkampf. Ich habe mein Frühstück genossen und bin auf dem Weg zu meiner Wechselzone. Ich genieße die Spannung die Energie-geladene Umgebung. Ich fühle mich super, meine Muskeln haben genau den richtigen Tonus. Ich richte genau nach Plan meine Wechselzone ein. Nun mache ich mich auf den Weg zum Schwimmstart. Rechts vor mir ist der See und ich bin mitten von anderen Athleten die sich alle zum Schwimmstart begeben. Die Atmosphäre ist geladen ich genieße die Energie und bin voller vor Freude auf den Schwimmstart. Vielleicht treffe ich noch ein paar Freunde die mir Glück wünschen, vielleicht genieße ich es einfach mit mir allein zu sein und mich auf meinen Wettkampf zu freuen.

Start Schwimmen

Ich stehe am Schwimmstart, Mein Neopren sitzt perfekt, ich habe meinen Startplatz, bin eingeschwommen, aufgewärmt und bereit.

In ein paar Sekunden fällt der Startschuss. Ich bin bereit. Aus dem Lautsprecher tönt der Countdown.. 5 – 4 – 3 – 2 – 1 Schuss. Sofort schwimme ich los und finde meinen Rhythmus. Meine Züge sind Kraftvoll und fühlen sich super an. Um mich herum sind all die anderen Athleten, ich spüre ab und zu ein Arm, Ellbogen oder Fuss, ich orientiere mich und finde meine Schwimmgruppe mit dem für mich guten Tempo.

Meine Züge sind kraftvoll und ich kann lange gleiten und locker mit der Gruppe mitschwimmen. Schon habe ich über die Hälfte geschafft. Noch immer fühlt sich mein Körper frisch und gut an. Ich bin schnell unterwegs. Ich genieße meine kraftvollen und langen Züge.

Jetzt schwimme ich bereits der Wechselzone entgegen.

Geschafft, ich komme aus dem Wasser mit etwas wackligen Beinen finde aber sofort die Orientierung und mache mich auf in die Wechselzone

(hier deinen persönlichen Schwimm/Rad Wechsel einbauen).





Wechsel zum Rad

Ich komme mit dem Rad aus der Wechselzone und fahre los. Meine Beine fühlen sich super an, ich gebe mir genug Zeit meinen Rhythmus zu finden und steigere mich an mein optimales Radtempo. Ich genieße die Energie von all den Zuschauern und finde meinen optimalen Druck. Mein Speed ist schnell und dynamisch ich fühle mich sehr locker dabei. Links von mir ist der See und überall hat es Zuschauer und andere Athleten. Nun komme ich zum ersten Berg, ich finde genau meinen geplanten Rhythmus. Ich genieße meinen Speed und meine super Form. Die Beine fühlen perfekt an. Die Fahrt durch die Hügel ist sehr gut und ich freue mich so locker und schnell unterwegs zu sein. Ich esse und trinke regelmässig. Die Beine fühlen sich gut an und ich genieße all die Zuschauer am Streckenrand. Auf dem Weg zu der Wechselzone drehen meine Beine wie ein Uhrwerk.

Wechsel zum Laufen

An der Wechselzone angekommen mache ich mich zum Laufen bereit (hier deinen persönlichen Rad/Lauf Wechselablauf erstellen und einfügen).

Ich laufe los, meine Wechseltrainings zählen sich super aus, der Wechsel vom Rad zum Laufen gelingt mir optimal. Ich laufe aufrecht und dynamisch und finde meinen Laufspeerd.

Ich sauge all die Energie von den Zuschauern auf und bin locker und dynamisch unterwegs.

Ich esse und trinke genau nach meinen Vorgaben,

(hier deinen persönlichen Wettkampfernährungsplan einfließen lassen).

Meine Beine werden etwas schwer: Trotzdem kann ich aber meinen Laufspeerd gut halten. Jetzt fühle mich völlig im Flow. Ich esse und trinke genau wie geplant, mein Magen fühlt sich sehr gut an.

Ich genieße den Lauf und meine Form ist perfekt! Noch das letzte Drittel. Nun ist es nicht mehr ganz so einfach, meine Beine aber tragen mich und ich laufe dynamisch und schnell.

Noch ein paar Kilometer, meine Verpflegung geht optimal auf. Ich hole das letzte aus mir heraus die Beine und Arme sind nicht mehr so locker aber ich bin im Flow und werde richtig dem Ziel entgegen getragen. Noch 1km. Heute ist mein Tag.

Ziel

Ich laufe über die Ziellinie.

Mein Wettkampf ist perfekt aufgegangen, ich bin sehr glücklich und stolz auf meine super Leistung, Freunde gratulieren mir zu meiner super Leistung und ich genieße meine vollbrachte Leistung

