

Zielsetzung - Saisonziel



Was ist dein Ziel für das Ende dieser Saison?

- Ist das Ziel sehr konkret? Datum? Uhrzeit? Ort?
- Ist das Ziel angesichts deiner Fähigkeiten realistisch? (smarte Ziele)
- Hast du dich mit deinem Trainer zusammengesetzt und dieses Ziel besprochen?
- Hast du dein Ziel irgendwo aufgeschrieben, wo du es jeden Tag vor Augen hast ? (z.B. Visionboard)

Wen brauche ich an meiner Seite, der mich unterstützt und ermutigt, während ich dieses Ziel verfolge ?

Was begeistert mich an diesem Ziel? Was ist mein „Warum“ für die Verfolgung dieses Ziels?

Wie werde ich meinem Ziel gegenüber rechenschaftspflichtig bleiben?

Was sind *drei* Dinge, die ich tun kann, um sicherzustellen, dass ich auf dem richtigen Weg bleibe?

1.

2.

3.

Was sind *drei* konkrete Dinge, die ich diese Woche tun kann, um die Erreichung dieses Ziels voranzutreiben?

1.

2.

3.

Zielsetzung - Trainingsziele
(Prozessziele / Ergebnisziele)



Was möchtest du in dieser Saison im Training erreichen?

100 m in 1:10 oder schneller schwimmen?

25 m Freistil im Langbecken in 25 Sekunden schwimmen?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

I have a lot of goals, but I think that I just want to take it day by day.

Michael Phelps

**I think goals should never be easy, they should force you to work,
even if they are uncomfortable at the time.**

Michael Phelps

**If you look at the greats in anything, in any walk of life, the greats do things when
don't always want to. And that's the separation. For me, that's what I found.**

Michael Phelps

Trainingsprozess - Der tägliche Prozess



Was ist dein Ziel für das Ende dieser Saison?

Was ist das Großartige, das Du am Ende des Jahres erreichen willst?

Wie sieht dein typischer Tagesablauf aus?

Was müsstest Du jeden Tag tun, um dieses Ziel zu erreichen?

Für Schwimmer, die lieber in Tagträumen schwelgen und sich vor den hohen Anforderungen, die Spitzenleistungen mit sich bringen, verstecken, könnte dies ein kleiner Schock sein. Für alle anderen ist es ein leicht berauschender Moment, in dem man eine klare Verbindung zwischen dem aktuellen Stand und dem gewünschten Ziel herstellen kann. Man findet heraus, was man braucht, um erfolgreich zu sein, und teilt es in kleine tägliche Schritte auf.

Denke darüber nach ... und schreibe es auf.

- Was musst Du von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang tun, um dieses Ziel zu erreichen?
- Wenn deine Starts schlecht sind, wirst Du dann jeden Tag nach dem Training fünf Minuten länger mit deinem Trainer trainieren?
- Um deine Wenden zu verbessern, wirst Du dann während des gesamten Trainings schnelle Wenden üben?
- Wenn Du feststellst, dass Du jeden Abend viel zu lange aufbleibst, um fernzusehen oder deinen Freunden zu schreiben, wirst Du dann eine Grenze setzen, damit Du den Schlaf bekommst, den Du brauchst?

Don't let the wins (or losses) phase you. The only way to not let that happen is to set your own dreams, goals and milestones.

Keep up with the daily actions that lead up to your success. That vision you had at the start, you should be focusing on what daily actions you can perform to get you there.

Do them even when you don't feel like it. Every time you lose your way or don't feel like performing the action that will get you to your dream, think back to your vision and how it will become weaker if you don't 'put money in the bank' today.

Trainingsprozess - Fokus auf das *Wie*

Schreibe ein paar Szenarien auf, in denen Du dich während des Trainings zu sehr auf das *Was* konzentrierst. Notiere eine Reihe von prozessbasierten Hinweisen, auf die Du dich stattdessen konzentrieren könntest.

Erstes Szenario

Das Was:

Das Wie:

Zweites Szenario

Das Was:

Das Wie:

Drittes Szenario

Das Was:

Das Wie:

**PRACTICE
LIKE A
CHAMPION**

Trainingsprozess - Tägliches Fokus-Protokoll



Was sind drei Dinge, auf die ich mich heute beim Training konzentrieren kann?

1. _____

2. _____

3. _____

Exkurs: Mary T. Meagher – Success is Ordinary

Das Set/die Übung/ Trainingsblock	Mein Fokus (1-10)	Worauf habe ich mich konzentriert?
Schreibe die Sets/Übungen auf, die du gemacht hast.	Bewerte deinen Fokus/deine Konzentration auf einer Skala von 1 bis 10.	Schreibe einige Notizen zu dem, worauf du dich konzentriert hast.
1	/10	
2	/10	
3	/10	
4	/10	

2a Wenn-Dann-Planung

Nimm deine neuen Gewohnheit und füge sie in die „Wenn... dann“-Tabelle ein.

Beachte bei dieser Technik eine Regel: Stelle sicher, dass dein Anker etwas ist, das in Stein gemeißelt ist und nicht etwas, das durch die Launen deiner Willenskraft oder Motivation manipuliert werden kann.

„**Wenn** ich mein morgendliches Training beendet habe, **dann** trinke ich meinen Proteinshake und dehne mich zehn Minuten lang.“

Wenn...	Dann...

2b Wenn... Dann...: Dein Weg zur mentalen Stärke

„**Wenn** ich merke, dass ich aufgeben möchte, **dann** konzentriere ich mich nur auf die aktuelle Übung/den aktuellen Abschnitt.“ (abschnittsweise denken!)

„**Wenn** ich merke, dass meine Technik nachlässt, **dann** konzentriere ich mich darauf, meinen Ellbogen während der Zugphase hoch zu halten.“

Schreibe einige Beispiele auf, in denen deine Gewohnheiten ins Stocken geraten, und finde mit „**Wenn ... dann**“ deinen Weg zu mehr mentaler Stärke (und besseren Trainingsergebnissen, mehr Selbstvertrauen und mehr Erfolg!).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

3. Gewohnheiten umsetzen

Schreibe deine Gewohnheiten in Bezug auf die Umsetzung auf.

Denke daran: Das Ziel besteht nicht darin, die unterstützende Gewohnheit zur Umsetzung der eigentlichen Gewohnheit zu einer Herausforderung zu machen.

Was kannst du machen, damit du die Gewohnheit eher umsetzt?

(z.B. Laufschuhe an die Haustüre stellen, wenn ich mich erinnern will, dass ich heute noch joggen will. Eine Affirmation an die Türe kleben, die mich immer wieder an meine Umsetzungsziele erinnert.)

Meine neue Gewohnheit	Unterstützende/r Hilfe/Anker zur Umsetzung der neuen Gewohnheit

Pain is Temporary
Glory is Forever

4. Die Not-to-do-Liste

Welche *drei* Dinge kannst Du während des Trainings unterlassen?

1. _____

2. _____

3. _____

Welche *drei* Dinge kannst Du deiner Liste mit Dingen, die Du nicht tun solltest, hinzufügen, wenn es um Deinen Lebensstil geht (Schlaf, Ernährung usw.)?

1. _____

2. _____

3. _____

When we train everyday, sometimes there are workouts you don't like, don't want to do. Every day is a new challenge, right? Every day is a day that we can prepare ourselves even more. But for us, we would call it 'putting money into the bank'. So at the end of the year, when we had a major international competition, we could withdraw all that money we had saved throughout the year. Look, I'll be the first one to tell you, there were a lot of days where I did not want to get out of bed...but if you have those little small goals, those little small things that get you excited, when you don't want to, it's gonna make it even better, and even easier at the end.

Michael Phelps

Trainingsprozess - Gut, besser, am besten



Überlege dir einige Prozessziele für das Training.

Hier kannst du auch auf einige der Punkte, die Du in der vorherigen Übung aufgelistet hast, hernehmen.

Behandle sie nach dem Prinzip „gut-besser-am besten“.

Das Ziel ist es, für dich etwas zu finden, das Du erreichen und aufbauen kannst.

Mache Dir keine Sorgen, wenn es Dir nicht zielwürdig genug erscheint; das Ziel ist Schwung und Selbstvertrauen.

Hier ist ein Beispiel:

„Ich möchte bei jedem Training mit absolut perfekter Technik schwimmen!“

Gut: Schwimme das gesamte Aufwärmprogramm, die (Technik-)Übungen und Abwärmprogramm mit einer perfekten Technik.

Besser: Wie oben, aber auch den größten Teil des Haupttrainings.

Am besten: Das gesamte Training, vom ersten Meter bis zum letzten Anschlag, wird mit makelloser Technik absolviert.

Gut:

Besser:

Am besten:

Exkurs: Alex Popov – Excellence, Stroke by Stroke

"To compete is not a right — it's a privilege. Earn it. Honor it."

Trainingsprozess - Der Selbstwertzusammenbruch (Selbstvertrauens-Crash)



1. Die Körpersprache verbessern

Wenn du frustriert bist, wie sieht deine Körpersprache normalerweise aus?

Was kannst du tun, um deine schlechte Körpersprache zu verbessern?

2. Eine Perspektive entwickeln

Wenn das Chlor spritzt (also alles schiefgeht):

Welche drei Dinge kannst du tun, um dich von deinen Schwimm- und Selbstvertrauens-Problemen zu lösen?

1:

2:

3:

3. Das Helfersystem fragen

Welches Feedback hast du von deinem Trainer oder deinen Eltern bekommen?

Was hättest du anders machen können?

4. Reframe den Rückschlag

Schritt 1:

(Erkenne an, dass die Situation mies ist.)

Schritt 2:

(Erkenne, dass noch nicht alles verloren ist.)

Schritt 3:

(Überlege, wie du langfristig davon profitieren kannst.)

5. Einen Six-Pack kleiner Erfolge

Welche sechs kleinen Erfolge kannst du in den nächsten Tagen aufbauen?

Kleiner Erfolg 1: _____

Kleiner Erfolg 2: _____

Kleiner Erfolg 3: _____

Kleiner Erfolg 4: _____

Kleiner Erfolg 5: _____

Kleiner Erfolg 6: _____

6. Erinnere dich an frühere Erfolge

Wann in deiner Schwimmgeschichte hast du es so richtig geschafft?

Wann hast du dich selbst mit deiner Stärke und Widerstandskraft überrascht?

7. Plane den nächsten Schritt: Was ist der nächste Schritt für dich und dein Schwimmen?

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.



1. Zielsetzung

Was sind deine Ziele für die Zeit der Genesung?

Mit deinem Behandlungsplan solltest du tägliche und wöchentliche Aufgaben haben.
Setze kein konkretes Datum, wann du wieder gesund sein willst – das braucht Zeit.
Konzentriere dich auf das, was du jeden Tag tun kannst, um gesund zu werden.

Beispiele:

- „Ich mache meine Reha-Übungen jeden Morgen nach dem Aufstehen und vor dem Abendtraining.“
- „Unter der Woche gehe ich jeden Abend 30 Minuten spazieren und dehne mich eine Stunde, um locker zu bleiben.“

2. Selbstgespräch

Welche negativen Gedanken hast du über deine Verletzung? Ersetze sie durch positive oder neutrale Gedanken.

Beispiele:

- „Ich werde nie wieder gesund.“ → „Andere Schwimmer hatten dieselbe oder schlimmere Verletzungen und sind zu 100 % zurückgekommen.“
- „Ich verpasse so viel Training.“ → „Ich kann andere Dinge tun, um fit zu bleiben.“
- „Meine Saison ist ruiniert.“ → „Es ist nie zu spät – ich erhole mich schneller, wenn ich meine Reha ernst nehme.“

3. Visualisierung

Wie kannst du mit deiner Vorstellungskraft positiv bleiben und die Heilung unterstützen?

Atme tief durch, entspanne dich und stell dir vor, wie deine Verletzung heilt.

Visualisiere, wie der Schmerz verschwindet.

Sieh dich selbst wieder bei 100 % Leistung.

Halte deine Bilder positiv und schreibe Notizen dazu auf:

4. Training um deine Verletzung herum

Was kannst du während deiner Verletzung trotzdem noch tun (bei leichten Verletzungen)?

Sprich mit deinem Trainer oder Physio darüber, was du im Training tun darfst.

Liste es hier auf:

5. Verletzungsprävention

Was wirst du tun, um solche Situationen in Zukunft zu vermeiden?

Nutze diese Verletzung, um in Zukunft klüger zu trainieren – zum Beispiel mit Aufwärmen, mehr Schlaf, regelmäßigem Dehnen usw.

Was ist dein Präventionsplan gegen Verletzungen?

Wettkampf 1a – Die Geschichte deines perfekten Rennens



Es war einmal ein großartiger Schwimmer namens _____, der auf das Pooldeck ging.
Hier ist die Geschichte, wie dieser Schwimmer seinen Wettkampf dominierte und über sich hinauswuchs.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Wettkampftag 1b – Emotionen



Dies ist deine Liste mit „Cheat Codes“.

Wenn du weißt, welche Emotionen du anstreben solltest – und vor welchen du so schnell wie möglich weglaufen solltest – verschaffst du dir einen riesigen Vorsprung, um deine mentale Einstellung vor dem Wettkampf zu meistern.

Liste die emotionalen Zustände auf, die in der Vergangenheit zu deinen besten Leistungen geführt haben:

Liste die emotionalen Zustände auf, die du vor schlechten Leistungen erlebt hast:

[illegible]

Wettkampf 1d – Die „Nicht-Verkrampfen“ - Checkliste



Was willst du in deine Visualisierungen einbauen, um deine Angst vor negativer Bewertung zu verringern?

Schreibe auf, welche Personen und Dinge du in deine mentalen Vorstellung einbauen willst. Spüre den Druck und die Erwartungen – und dann, wie du sie loslässt.

Welche Art von Selbstgesprächen benutzt du, wenn im Wettkampf alles gut läuft?

Bleibe bei motivierenden Gedanken – Anweisungen sind besser fürs Training geeignet.

Welche drei Dinge kannst du im Training tun, um dich gegen Wettkampfdruck zu wappnen?

1.

2.

3.

Welche Schlüsselwörter kannst du benutzen, wenn du dich gestresst oder gehetzt fühlst?

Beispiele: Vergiss nicht zu atmen. L a n g s a m. Ruhig, calm down,...

Auf den Startblock:

Beim Start:

Die ersten 25 Meter:

Und so weiter:

Letzte 5 Meter:

Wettkampf 1e – Strategisches Schreiben (Journaling)



Wie fühlst du dich vor diesem Rennen? Wovor hast du Angst, was passieren könnte?

Um etwas Abstand zu gewinnen, schreibe in der dritten Person (z. B. „Du fühlst dich nervös, weil ...“).

Schreibe 3–5 Dinge auf, für die du dankbar bist.

Dankbarkeit hilft nachweislich gegen Nervosität. Sie gibt dir Perspektive auf das Rennen und den Wettkampf – oft reicht das schon, um deinen Kopf klarzubekommen.

1.

2.

3.

4.

5.

Wettkampf 1f – Die Vor-dem-Rennen-Routine (Vorstartroutine)



**Was hast du in der Vergangenheit getan, das zu guten Leistungen im Wasser geführt hat?
Was hilft dir, dich am Wettkampftag optimal vorzubereiten?**

Schreibe deine Wettkampftags-Routine auf.

Denk daran: Deine Routine sollte vollständig unter deiner Kontrolle liegen.

**Schreibe deinen persönlichen „Einschaltknopf“ auf – etwas, das du jederzeit nutzen kannst,
um in Topform zu kommen, im Training oder im Wettkampf.**

Körperliche Aktion + Mantra / Schlüsselwort

Körperliche Aktion + Mantra / Schlüsselwort

Körperliche Aktion + Mantra / Schlüsselwort