



Vorname Name

Der **Mental Dynamic® SPORT Test** ist ein hochmodernes implizites Testverfahren (Psyfiere AG, Schweiz und Heiko Hansen) und misst

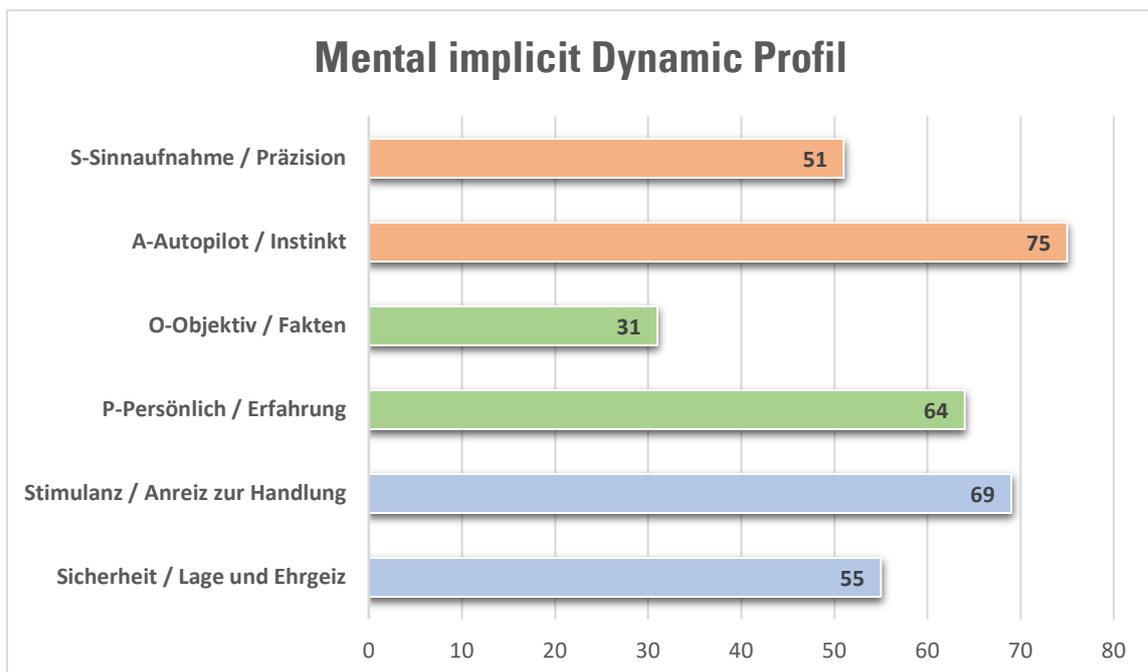
- zwei Kerne, die für die **Wahrnehmungsaufnahme und Handlungsdynamik** zuständig sind
 - S** = Sinnesspezifische, bewusste Wahrnehmungsaufnahme
Das Objekterkennungssystem (OES): Zuständig für Informationsgewinnung und Präzision mittels unserer 5 Sinne.
 - A** = Automatisierte, unbewusste Wahrnehmungsaufnahme
Die intuitive Verhaltenssteuerung (IVS): Zuständig für effektive, nützliche Handlungssteuerung
- zwei Kerne, die für die **Bewertung von Handlungen, Erfahrungen und Wahrnehmungsinformationen** zuständig sind
 - O** = Objektive, bewusste Bewertungen
Das Intentionsgedächtnis (IG): Zuständig für objektive Pläne, Fakten, Motivhierarchie (Theorie)
 - P** = Persönliche, unbewusste Bewertungen
Das Extensionsgedächtnis (EG): Zuständig für ganzheitliches Denken, Lösungen und Auswertung von Erfahrungen
- und es misst **zwei Bedürfnisse** in ihren aktuellen Ausprägungen: nach **Stimulanz** (Motivauswahl, Motivanregung) und nach **Sicherheit** (Überlebensstrategie: Optionen / Ehrgeiz).

Aus Ihrer persönlichen Art und Weise samt Entscheidungen im Testing, ergibt sich Ihr persönliches Ergebnis.

Die Auswertung beruht unter anderem auf die **PSI-Theorie von Prof. Dr. Julius Kuhl**, der Persönlichkeits-System-Interaktion (PSI), Uni Osnabrück. Das Ergebnis spiegelt die Erstdynamik Ihres Gehirns wider. Kuhl definiert die Erstdynamik oder Erstreaktion als eine relativ stabile Dynamik, die genetisch wie erlebnisgeprägt ist. Das gilt insbesondere für emotionale Erstreaktionen. Durch Lernen, konstruktives Feedback und neue Entscheidungen über das Erfahrene oder Überzeugungen wird die Erstdynamik mit einer zweiten, dritten, vierten etc. Dynamik fortgeführt. Wir haben gelernt und uns verändert. Was wiederum auf die Erstdynamik einen gewissen Einfluss hat. Man ist weniger stressanfällig, in sich balancierter und selbstvertrauter. Die Kerne kooperieren miteinander und sind durchaus trainierbar.

Wir unterscheiden in der **Analyse** zwischen einer hohen (68-100) – mittleren (34-67) und niedrigen (1-33) Ausprägung der Wahrnehmungskerne. Jede Ausprägung hat ihre Chancen und Gefahren. Es gibt kein besser oder schlechter, sondern die individuelle Effektivität ergibt sich im Kontext zur gestellten Aufgabe. Ihr sportliches Spiel (Aufgabe) wird durch Ihre mentale Performance (Testergebnis) reguliert. Es gibt in diesem Sinne kein Zufall. Es ist die Folge Ihrer mentalen Dynamik. Des Weiteren beschreiben wir die Dynamik aus zwei Bedürfnissen: Stimulanz und Sicherheit. Hier unterscheiden wir zwischen niedrig (1-50) und hoch (51-100). Wichtig: Liegen beide Bedürfnisse zwischen 40 und 60 können die Bedürfnisse schneller zwischen vier möglichen Konstellationen variieren.

Vorname Name



Mentale Erstdynamik: AP2 / ENFJ

Hinweis:

Das Gehirn setzt den am ausgeprägtesten Kern (orange/grün) gerne zuerst ein: Hier S vor dem A-Kern und P vor dem O-Kern. Voraus sich eine SP-Erstdynamik priorisiert. Die Koordination (Teamplay) der Kerne dynamisiert sich im Millisekundenbereich. Aber, umso stärker die Ausprägung ist, umso stärker wird der Kern eingesetzt.

Es gibt kein schlechtes oder gutes Ergebnis, sondern primär ein für Sie und zur Aufgabe passendes. Sei es im Leben, im GOLF, in der Schule oder im Beruf. Ihre Erstdynamik bestimmt zumindest den ersten Schritt in Ihrer Mentalen Dynamik die Welt wahrzunehmen und zu bewerten. Das Gehirn arbeitet gerne an Lösungen und an seinen Ressourcen. Daher ist es sinnvoll zu wissen, mit welcher Erstdynamik dieser Prozess startet und welche Bereiche mit cleveren Trainings und Coachings zu entwickeln oder zu verfeinern / zu optimieren sind.

ANALYSE 1

Mental Performance ERSTDYNAMIK

	Sehr gering 1-20	Gering 21-40	Mittel 41-60	Hoch 61-80	Sehr hoch 81-100
Kapitän / Teamleader					
Co-Kapitän / Berater					
Organisator					
Taktiker / Plan					
Spielgestalter / Kreativität					
Offensives Agieren					
Konteraktionen					
Pflichtbewusster Trainingsfleiß					
Abwechselndes Training					
Instinkt und Wille					
Intuition und Erfahrung					
Selbstkontrolle					
Selbstaktivierung					
Teamplayer					
Wettkämpfer					
Stabil unter Druck					
Risikobereitschaft					
Handlungssicherheit					
Zielstabilität					
Präzision (Aufnahme)					
Angst / Details					
Neugier / Überraschung					
Freude / Leidenschaft					
Trauer / Enttäuschung					
Wut / Mut / Risiko					
Ekel / Entscheidungen					

ANALYSE 2

Wahrnehmung von Details

S-DYNAMIK:

Präzision und Genauigkeit / Qualität der Informationsaufnahme (5 Sinne) / Objekterkennungssystem, bewusst (Kuhl)

Ihre S-Dynamik (Kern) repräsentiert das **Objekterkennungssystem** eines Gehirns (**OES**). Das Gehirn setzt zur realistischen Detailwahrnehmung seiner Umwelt und innerer Empfindungen alle fünf Sinne ein. Die Wahrnehmungsaufnahme und die stetige Suche nach Details ist immer auf die Gegenwart fokussiert und auf das „Hier und Jetzt“ konzentriert. Nur die Realität in der Gegenwart ist für die Detailaufnahme sinnvoll sowie sinnlich wahrnehmbar und interpretierbar, z.B. ein Teil aus einem Kontext herauszoomen – die Lücke für den Schnittstellenpass, die optimale Schusstechnik oder technische Ausführung. Einzelheiten können so isoliert und zoomend erkannt werden und aus einem Gesamtbild herausgefiltert werden. Alle 5-fünf Sinne kommen zum Einsatz.

Das Objekterkennungssystem stellt die gewonnenen Informationen den anderen drei Kernen / Dynamiken zur weiteren Verarbeitung zur Verfügung. Das „S“ dient ausschließlich der *realistischen* Informationsgewinnung. Das OES wird und kann nicht nach etwas suchen, was vielleicht in zwei Stunden geschehen wird. So kann man im Spiel oder in der Aktionsausübung diverse Unterschiede, die verschiedensten Formen, Farben, Gefühle, Entfernungen, Räume, Bewegungen etc. präzise wahrnehmen und einschätzen. Sensibilität und Empfindungen unterstützen diesen Vorgang. In Hektik, unter Druck und bei zu hoher Schnelligkeit können wichtige Elemente leicht übersehen werden.

Aktiviert wird das Screening von Details durch die **Emotionen** Angst oder Neugier. Umso höher der S-Kern dynamisiert / ausgeprägt ist, umso intensiver wird zunächst Angst aktiviert und zur Detailaufnahme eingesetzt.

Angst ist ein Hinweisgeber auf Gefahren. Ebenso erleichtert es die Wahrnehmung von Fehlern und Veränderungen bzw. Unstimmigkeiten. Man nimmt auch mehr Details und Feinheiten wahr als unter Euphorie. Angst wird als Gefahren-, Fehlerscanner eingesetzt.

Neugier wird aktiviert bei Überraschungen, Faszinationen, Ziele und Suche nach Neuerungen oder das Gehirn sucht forschend nach bestimmten Dingen.

Interessant: Bei beiden Emotionen gehen die Augen auf, um mehr Informationen zu gewinnen.

Die S-Dynamik lernt primär praktisch-händisch / detailliert / strukturiert / gute Aufnahme und Wahrnehmung von Abbildungen, Entfernungen, Differenzierungen und Sinneseindrücken / mag

sinnreiches Lernen mit Formen, Farben und sensorische Präsentation (in die Hand nehmen) / richtig-falsch-lernen (Unterschiede und Sensibilisierung, z.B. weit-nah, raue – feine Struktur) / zoomender Beobachter, Betrachter und Analyst / gegenwartsorientiert – sucht die Wahrheit im Hier und Jetzt.

Ihre S-Dynamik ist mittel ausgeprägt / 33 – 66.

Ihr Profilergebnis ergab eine mittlere Ausprägung. Ihr S-Kern nutzt in sportlichen Aktionen die **Emotionen Angst oder Neugier** zur *sinnesspezifischen Wahrnehmung und Gewinnung von Objektdetails gleichstark und schnell abwechselnd*. Je nach Situation und was diese erfordert, d.h. worauf jetzt genauestens wie realistisch geachtet und gescannt werden muss oder in der technischen Abfolge für eine erfolgreiche Aktion geschehen muss, wird die jeweilige Emotion eingesetzt. Angst zur Skepsis, als Gefahrenhinweisgeber und zur Fehlerwahrnehmung, z.B. „Vorsicht! Da ist ein Gegenspieler“ oder „Da ist das Green ungerade. Du musst anders putten!“.

Neugier bewirkt eine positive Suche nach Chancen: zur Bewerkstelligung von überraschenden Momenten, nach Möglichkeiten für einen Torerfolg und des Überraschtwerdens. Wenn Sie das S-System mit Neugier kombinieren, dann werden Sie lockerer und flexibler. Der Fehlerscanner in Ihnen beruhigt sich. Ihr Spiel und Ihre Ergebnisse werden dadurch auf Zeit stabiler.

Sie benötigen für eine präzise Wahrnehmung eine emotionale Sicherheit und Klarheit in der Objektsuche! Sie wollen wissen, was genau Sie mit Ihren fünf Sinnen wahrnehmen sollen, warum, was, wie und wofür es genau funktioniert (z.B. Torwurf/-schuss, Handgriff, Fußstellung) oder worauf Sie bewusst sensitiv achten müssen, damit es effizient ist, z.B. eine technische Ausführung oder Beschaffenheit eines Sportgeräts. Das schärft Ihre Sensibilität, Ihr technisches Vermögen und schult Ihre Feinheit in der Detailaufnahme und Wahrnehmung von Spielsituationen oder Gefühlen / inneren Zuständen.

Priorisiert werden eindeutig realistische Fakten, Objekte und Tatsachen. Man glaubt, was man selbst sieht, riecht, fühlt, hört oder schmeckt. Entsprechend wird die „richtig und falsch-Erkennung des S-Kerns“ (entweder so – oder so) situativ aktiviert. Gescannt werden zunächst Unstimmigkeiten und Wiedererkennungen (Muster – „Ah, das kenne ich!“). Damit können Diskrepanzen zwischen IST und SOLL meistens zuverlässig analysiert und erkannt werden.

Bei einer mittleren Ausprägung besteht in der sportlichen Aktion die Gefahr, Dinge zu übersehen. Die beiden Emotionen interpretieren zu schnell/zu langsam bzw. zu abwechselnd. Das verlangsamt den Prozess und man agiert u.U. zu bewusst, mit der Folge, dass der Pass zu spät gespielt wird oder der Handgriff in einer Turnübung oder die Schlägerhaltung falsch erfolgt. Die Angst vor einem Fehler wechselt sich ab mit der Neugier auf eine Zuspiel-, Abschlusschance oder etwas anders und neu wahrzunehmen. Es entsteht quasi ein emotionales Patt.

Alle sportlichen Aspekte werden von der praktischen Seite mit einem realistischen Bezug zum Handeln und dem Blick auf das Richtige begleitet – Wo ist der freie Raum? Wo befindet sich mein Mitspieler? Möglichst strukturiert und detailgenau wie sachlich, fachlich richtig werden Handlungen und Gedanken sinnesspezifisch gestaltet. Was Ihnen mit der mittleren Ausprägung nicht immer gelingt.

Mit Ihren Sinnen können Sie sich Details relativ gut einprägen und vertrauen auf realistische Tatsachen. Ihre sportliche Leistung muss für eine genaue Aufnahme faktisch messbar, erkennbar und begreiflich (sinnlich) kommuniziert sein. Die Abläufe und worauf zu achten ist, müssen klar und möglichst präzise in der Darstellung sein.

Das Training ermöglicht ein gutes Handwerk und verbessert Ihr technisches Geschick. Sie trainieren und spielen gerne kategorisiert, sinnreich und logisch aufbauend. Manchmal benötigen Sie mehr Wiederholungen bis das zu Lernende annähernd perfekt und präzise im Detail sitzt. Müssen es sich mehrmals ansehen. Daher mögen Sie auch Gewohnheiten, die funktionieren und Sie schnell wiedererkennen können. Das gibt ein sicheres Gefühl und es muss weniger Zeit für die Detailarbeit verwendet werden.

Sie können Routinehandlungen und bestimmte notwendige Prozeduren gut akzeptieren – es trainiert ihre Wahrnehmungsziele / Muster und schnelles Aufnehmen von Sinnesinformationen. Daraus entsteht eine nachhaltige Spielstärke und Einschätzung der Bilder, wenn Sie Ihr Spielsystem perfekt gefunden haben und wiederholen können (Muster). Sie versuchen stets Ihre Spielaktionen detailliert und präzise umzusetzen. Dabei entwickeln Sie eine gewisse Ausdauer bei der Umsetzung (inkl. Methoden, Systeme und Ihre Fähigkeiten). Allerdings führen Widersprüche oder komplexe Situationen zu Irritationen.

Dabei kann es vorkommen, wenn Sie die S-Dynamik stärker und intensiver einsetzen, dass Sie ein „Unstimmigkeitsexperte“ werden und vor lauter Details das große Ganze und auch das Gelungene nicht mehr sehen oder sehen wollen. Dann wollen Sie auch zu Beginn eines Wettkampfes keine Fehler machen und kontrolliert mit sicheren Aktionen ins Spiel kommen.

Ihre Präzision in der Wahrnehmungsaufnahme/Mustererkennung ist die Voraussetzung für ein gutes Taktik- und Theorieverständnis, was Ihnen beim Lernen / Training von Taktiken bzw. nach Aktionen im Wettkampf zu Gute kommt. D.h. wann muss man konservativ (Ihre erste Priorität) agieren, wann mehr offensiv und neugieriger i.S.v. etwas Neues machen.

Sie sind ein guter Beobachter Ihres Spiels, Ihrer inneren mentalen wie emotionalen Abläufe, Ihrer Leistung und Ihrer Mitspieler / Konkurrenten. Durch das bewusste Agieren und Screening während eines Wettkampfes oder einer Aktion laufen Sie Gefahr, zu bewusst und zu kritisch zu agieren, wenn Sie den Einsatz der Emotion Angst priorisieren. Insbesondere im Wettkampf ist diese Strategie kontraproduktiv. Es macht Sie ängstlicher und am Ende agieren Sie langsamer und irritierter. Dann übersehen Sie Möglichkeiten oder Mitspieler. Nehmen die Umwelt weniger wahr.

Das bringt Sie schnell aus dem Spiel, verlieren Ihre Konzentration auf das Spiel und Ihre Leistungspotenziale.

Sie vergleichen zu schnell zwischen Soll und Ist wie zwischen Ihnen und Ihren Mitspielern und Konkurrenten. Der Abgleich geschieht zum Teil schon während bzw. sehr kurz nach der Aktion.

ANALYSE 3

Handlungsdynamik

A-DYNAMIK:

**Automatismen / Autopilot / Handlungen / Risikobereitschaft
Instinkt / Intuitive Verhaltenssteuerung, unbewusst (Kuhl)**

Der A-Anteil repräsentiert das „Automatisierte“, den „Autopiloten“, sprich die intuitive-implizite Verhaltenssteuerung eines Gehirns (IVS). Daraus entspringt eine hohe Lernintention zu Handlungen, zum Können und konkreten Erfahrungen von Effekten, die am besten wie ein Autopilot funktionieren. Möglichst effizient in der Ausübung und risikofreudig erlebt. Die A-Dynamik ist davon überzeugt: Man muss alles spielerisch und durch Aktion erfahren und daraus lernen.

Die A-Dynamik will zuerst ausprobieren. Erfahrungen mit Effekten und Brauchbarkeit sammeln. Möglichst effizient. Die Theorie kommt erst bei Interesse und hohem Nutzen ins Spiel. Das „A“ handelt gerne schnell, manchmal auch etwas vorschnell, um in Handlung zu kommen, sich einen Vorteil zu verschaffen und neue wie effiziente Erfahrungen zu machen. Jede Handlung muss erfolgreich sein und agiert unter Einsatz automatisierter, erwartungsgeleiteter, unbewusster Wahrnehmung.

Die A-Dynamik mag es, wenn man kämpft und sein Werk, sein Spiel beherrscht und es kann. Dann kann schnell gespielt und agiert werden. Schnelligkeit verschafft einen Wettbewerbsvorteil. Der andere kommt nicht hinterher. Die Taktik des Pressings und des stetigen anwachsenden Drucks auf den Gegner. Den Schwachpunkt erkennen, seine Kräfte bündeln und zum Sieg ausnutzen. Dafür muss man fit sein: körperlich, technisches Handwerk und sich selbst vertrauen / selbstsicher auftreten. Daher trainiert eine A-Dynamik härter, intensiver und will seine Schwächen in Stärke verwandeln. Er muss alles für den Sieg getan haben. Sonst fühlt er sich unsicher, wenn nicht alle Potenziale trainiert sind und sicher beherrscht werden.

Das Motto heißt: Fight or flight. Kämpfe oder flüchte.

In der Körpersprache ist die „Faust“ das sinnbildliche Zeichen für eine A-Dynamik.

Die **Basisemotionen** sind Mut/Wut (Risiko, Handlungseffizienz, der richtige Aktionsmoment) und Ekel (dient der Gesundheit und der Entscheidungskraft).

Die A-Dynamik lernt am liebsten durch eigenes Handeln, bildet schnell Gewohnheiten und nützliche Muster, um das Automatisieren zu ermöglichen / muss nutzbringend und zukunftsorientiert/ wiederholbar sein / positiver Chancenblick / mag schnelles Umsetzen der

Lerninhalte durch ausprobieren / will sich durchsetzen / lernt auch durch Optionen / Prognosen, Provokationen und Herausforderungen.

Ihre A-Dynamik ist hoch ausgeprägt / 67 - 100.

Ihre A-Dynamik ist hoch ausgeprägt. Daher spielen Sie risikobereiter und instinktiver. Ich bin mutig! Ich kämpfe! Agieren äußerst dominant, besonders in den Zweikämpfen. Sind DER BOSS! Ein Führungsspieler mit Anspruch und Durchsetzungswillen! Sie wollen im Wettkampf Ihren Stempel aufdrücken. Lassen sich vom Gegner nicht beeindrucken. Sie gehen voran, auch wenn es nicht läuft! Sind ein absoluter Bauchmensch mit intuitiven / instinktiven Bauchentscheidungen, aber auch Provokationen und einer latenten Streitgefahr. Sie reagieren eben impulsiv und auch ohne vorheriges Überlegen. Das macht Sie unbequem, weil Sie die Dinge beim Namen nennen und wenig diplomatisch in Ihren Formulierungen sind. Insbesondere in jungen/jugendlichen Zeiten der Pubertät und der Talentakademien fallen Sie als Dickkopf auf. Viele Trainer reagieren gereizt und wollen Sie immer wieder disziplinieren.

Positiv ist diese Mentalität notwendig, um zu siegen, sich im Erwachsenenbereich wie im Wettkampf durchzusetzen, auch gegenüber den Top-Talenten. Daher ist es wichtig, diese Emotion und diese Mentalität pädagogisch richtig zu kanalisieren, u.a. mit Führungstraining, Selbstführung, wie führe ich ein Team zum Erfolg, wie emotionalisiere ich mich selbst für meinen/unseren Erfolg!

Bei entsprechendem Training und Selbstsicherheit sind Sie handlungsschnell (Neigung) und verfügen situativ über ein enormes kreatives Potenzial, eine Lösung zu finden und um sich durchzusetzen. Auch in noch so engen Spielsituationen. Ihr Fighting Spirit unterstützt Sie dabei.

In Drucksituationen zeigen Sie weniger Nerven, wenn Sie mutig, druckvoll, kämpferisch und animierend bleiben. Sie gehen schneller auf Provokationen ein und diskutieren mehr mit Nachdruck und der Überzeugung, dass Sie recht haben. Sie wollen Ihre Mitspieler und Gegner durch Ihre eigene mentale Präsenz, Ihre Macht und Ihr Können dominieren und beeindrucken. Der Gegner soll verstehen und fühlen, dass er keine Chance hat und am besten gleich aufgeben darf.

Sie mögen und lieben Turniere, Wettkämpfe, Leistung zeigen und nehmen diese Herausforderung in der Regel positiv auf. Das ist pure Emotion und pures Adrenalin. Dafür trainiert man hart und stetig. Mutloses Agieren kommt nicht/niemals in Frage. Das ist Schwäche und nutzlos. Das macht den Gegner nur noch stärker.

Mit einer hohen A-Dynamik fluchen Sie mehr und laufen Gefahr, den anderen weniger Respekt entgegenzubringen. Ihre Wortwahl ist militärischer, rigider, ekeliger (Schimpfworte und -tiraden) und Sie mögen Eye-to-Eye-Fights bzw. dass man Ihnen in die Augen sieht, wenn Sie im Gespräch sind. Sie haben oft „härtere Augen“ und einen direkten, durchdringenden Blick.

Sie zeigen sehr schnell eine Ekelmimik, wenn Ihnen eine Handlung, eine Aussage oder ein Angebot nicht gefällt. Sie meinen genau zu wissen, was richtig ist: „Mach das so!“ und animieren / schubsen andere in diese Richtung. Sie neigen dazu mit dem Zeigefinger auf andere zu zeigen, sich und andere körperlich zu mehr Kampf zu animieren (Haka-Tanz etc) oder mehrfach auf die Brust des anderen deutlich spürbar zu klopfen. Vehement vertreten Sie Ihre Überzeugungen und Meinungen. Neigung zu Provokationen & Fouls und sind leicht zu provozieren: „Was willst du?“

Es besteht die Gefahr, dass es zu Problemen mit Trainern/Mitspielern kommen wird, insbesondere im Alter der Pubertät – siehe oben. Sie zeigen eine Ekelmimik (wie rümpfen der Nase), wenn Ihnen Entscheidungen nicht gefallen. Gerne mit einer wegwerfenden Hand- und Armbewegung (oder einem kickenden Fuß/Bein). Sie zeigen wie ein Raubtier Ihre Zähne.

Sie haben eine große Angst, dass Sie dominiert werden ⇒ Angst vor Kontrollverlust Ihres Einflussbereichs oder Handlungsmöglichkeiten sind nicht erlaubt. Sie fühlen sich wie im Käfig und stark eingeschränkt. Sie mögen das Gefühl von Unterlegenheit und eigener Ohnmacht überhaupt nicht. Sie wollen frei wie ein Mann handeln und entscheiden können. Bewegen sich gerne in der Natur.

Sie hören generell unruhiger zu. Sind meist ständig in Bewegung, z.B. Ihre Hände, sprechen mit dem Körper. Sie müssen immer etwas in der Hand haben, um Ihre Emotionen kanalisieren zu können und sich selbst beruhigen zu können. Sie lernen immer mit und durch Bewegung. Andere interpretieren das schnell als unkonzentriert und lustlos.

Mentaltrainings und Entwicklungstipps: Selbstberuhigung, u.a. zur Handlungshemmung, Führung und Selbstführung trainieren – auch am Modell (Vorbild / Mentor), mentale Erholung und Energiebalancen in der Natur / andere Meinung zulassen und zuhören / Emotionssteuerung / Atemtraining mit Instinkt und Handlungssicherheit verbinden / Impulssteuerung lernen, u.a. durch Mentalfilm und Strategie des wahren und wirksamen Erfolgs, Sport als Regulator von Unruhe.

S (51) und A (75) - Teamply der Aufnahme und Aktion

- Detailblick erhöht sich bei bewusster Aktivierung durch Angst (Gefahr, Skepsis) oder Neugier (Chance, Neues). Sie können zwischen beiden Emotionen schnell wechseln.
- Neigung, Objekte / Mitspieler zu übersehen. Mit S-51 zu ungenau bzw. wechselhaft in der Detailwahrnehmung. Falsche Einschätzungen von Entfernungen etc.
- Normale Sensibilität und Feingefühl. Normales technisches Vermögen – wird durch den Instinkt gesteuert, d.h. möglichst ohne Nachdenken agieren.
- Dynamische Kombination von Top-Stürmern und Torwarten bzw. schnelle, druckvolle Spielarten und -weisen inkl. Antizipation.
- Gute Regulierung der Aktions-, Entscheidungssteuerung auch im Teamply zur Detailaufnahme – was ist zur Aktion und wie notwendig – passiv und aktiv – langsamer – schneller etc.
- Handlungs- und Entscheidungsschnelligkeit auf hohem Niveau – sehr effizienter Einsatz seines Instinkts, wenn es regelmäßig trainiert wird.
- Agiert gerne schnell, mit kraftvoller Dynamik und Durchsetzungsvermögen/Wille.
- Sie gehen durchaus Risiken ein und spielen u.U. gern aggressiv und körperbetont. Sie wollen Wirkungen erzielen.
- Agieren unter Druck etwas zu hastig.

ANALYSE 4

Objektive Bewertung

O-DYNAMIK:

Objektive Bewertung / Fakten-Pläne-Struktur-Taktik, Intentionsgedächtnis (IG), bewusst (Kuhl)

Ihre O-Dynamik repräsentiert das Intentionsgedächtnis (IG). Hier werden bewusst Motivationen, Handlungsabsichten und Ziele vorbereitet, geplant, verbessert und abgespeichert inkl. Struktur, Prozess/Ablauf und Fach- und Sachlichkeit. Umso höher Ihr O-Anteil ist, umso mehr können Sie auch unter schwierigsten Bedingungen an Ihrem Ziel festhalten und es erreichen. Daraus entspringt eine hohe Motivation und Leistungsdefinition (Erwartung durch Zusage), sich konsequent für ein Ziel zu entscheiden und das Ziel nach einem strukturierten Plan zu erreichen, auch wenn es mal schwierig wird. Sie haben daher ein inneres Selbstverständnis, Pflichten anzunehmen und umzusetzen.

Die O-Dynamik lernt am liebsten: analytisch, logisch, in Ruhe und planvoll, sinnvolle Pläne, die taktisch zueinanderpassen, reiht den Lernstoff präzise aneinander: wenn-dann, Übung macht den Meister, Ursache-Wirkung-Kontext verstehen, kühl-sachliche Betrachtungen und Analysen, lernt nach Vorgaben und selbstkontrolliert, kann Lernvertrag mit sich abschließen.

Mag exakte Lehr- und Trainingspläne, Regeln und Rituale, hohes Trainingspensum, auch wenn es kein Spaß macht, aber sinnvoll ist (notwendig, Pflicht), mag eine ruhige und fokussierte Trainingsatmosphäre, lernt auch forschend in kleinen Trainingsgruppen (eigenverantwortlich etwas erarbeiten und umsetzen)

Raumwahrnehmung: bevorzugt nah und eng.

Ihre O-Dynamik ist niedrig ausgeprägt / 1 - 32.

Ihre niedrige O-Ausprägung hat folgende Auswirkungen: Sie bevorzugen einfache Regelungen und Aktionen – ohne viel Wenn's und Dann's. Am besten agieren Sie mit ein bis zwei Vorgaben. Nur nicht zu viel bewerten und analysieren müssen. Für Offensivspieler und Torwarte optimal, denn sie benötigen keine ausgeprägte O-Dynamik. Ihr Spiel ist vom intuitiven Momentum geprägt und weniger von einem großen Taktikplan. Allerdings muss die minimierte Risikobereitschaft durch eine hohe A-Dynamik ausgeglichen werden, um eine kraftvolle Handlungsbereitschaft aufrechtzuerhalten.

Sie verfügen über ein niedriges selbstverpflichtendes Zielbewusstsein. In der Folge agieren Sie wechselhaft beim Aufrechterhalten von Zielen, Absichten und konkreten Motivationen: „Welcher Plan? Ach ja!“. Ihr Handeln wird weniger diszipliniert und selbstverpflichtend. Es besteht die Gefahr, mental zu wankelmütig zu agieren. Das Leistungsniveau kann im Wettkampf schwanken. Sie geben Ziele schneller auf und gehen inhaltlich flexibler mit ihnen um. Sie schmeißen schneller ihre Ziele und Pläne etc um.

Andererseits können Sie von misslungenen Ereignissen schneller loslassen und „vergessen“. Sie konzentrieren sich auf das Machbare und Wirksame.

Mit einem niedrigen O ist eine erschwerte Absichtsbildung (Neigung zur Verlangsamung) und ein geringes Durchhaltevermögen verbunden. Es kommt zu zögerlichen Handlungen und Mutlosigkeit im Spiel. Es fällt ihnen schwerer sich durchzubeißen und mentale Grenzen zu überwinden. Das gelingt eher, wenn Sie situativ und mutig emotionalisiert sind oder animiert werden. Hohe Hindernisse werden selten überwunden, eher situativ und weniger lang anhaltend. Ziele und Spielaktion werden eher abgebrochen. Sie agieren schneller mutlos, zögerlicher und vorsichtiger ⇒ dann brauchen Sie eine Anweisung und Animation von außen. Sie haben ggf. zu wenig gelernt, Probleme auszuhalten oder wurden zu sehr durch feste Vorgaben erzogen (Eltern, Trainer etc).

Aus dem risikominimierten Planen erwächst als logische Folge ein Mangel an Problemlösungsstrategien. Es wurde nicht gelernt hat, Probleme auszuhalten und selbst zu lösen. In der Folge neigen Sie zum Aufschieben von Problemen. Grund des Ganzen ist oft wegen eine „Glückenbetreuung“ in der Kindheit (Familie, Trainer, Mutter-Vater oder durch Trainer).

Daraus entsteht ein geringes Bewusstsein für taktische, fachliche Vorgaben. Sie sind weniger an Taktiken interessiert. Ihnen ist es lieber einfach nur zu spielen. Möglichst unkompliziert und einfach. Da ein geringes O in der Regel weniger Problemlösungsinhalte abspeichern wird, benötigen einen Berater/Trainer/Mitspieler, der Ihnen die Lösung vorgibt und Sie dann wieder eine Absicht bilden können wie Sie jetzt spielen wollen/sollen.

Eine niedrige O-Dynamik fördert kein Führungsverhalten: zu schnell gestresst, zu geringe Selbstführung und wenig objektiv. Zudem nimmt es Kritik und Anregungen sofort persönlich („Sensibelchen“). Sie befreien sich emotional u.a. durch Ärger- und Wutreaktionen, um sich Freiraum vom Druck zu verschaffen oder durch „lustige“ Aktionen, die entspannen sollen. Das kann zu Kurzschlusshandlungen führen oder von anderen als unglaubwürdig interpretierte Handlungs- und Denkweisen, um die Angst zu reduzieren.

Sie haben ggf. Probleme, sich länger zu konzentrieren, insbesondere bei Anforderungen, die Sie nicht wollen. Was das Fehlverhalten unter Druck fördert. Oft wird erst im Nachhinein der Fehler bewusst (man hat es nicht registriert). Oder durch ein geringeres Schamgefühl im Moment der Emotion/Aktion.

Mentaltrainings und Entwicklungstipps: Grenztraining, sich selbst überwinden (Navy Seals Training), lernen Ziele, Regeln und Vorgaben/Anforderungen einzuhalten, auch bei selbst definierten Zielen oder wenn es schwierig ist, konsequentes Handeln, sich klare Handlungsanweisungen geben, Plan einhalten statt schnell umzuwerfen oder zu viele Pläne zu aktivieren (sich entscheiden), konsequentes Handeln zur Selbstüberwindung des „inneren Schweinehundes“ - dranbleiben, Qual und Qualität.

ANALYSE 5

Persönliche Bewertung

(Subjektiv)

P-DYNAMIK:

Subjektive Bewertung / Das SELBST durch Erfahrungen/Prägungen – Optionen - Wertesystem / Extensionsgedächtnis (EG), unbewusst (Kuhl)

Die gemessene P-Dynamik bildet den Startpunkt des Extensionsgedächtnisses (EG) ab. Sie können sich das Extensionsgedächtnis als eine persönliche Schatzinsel voller Erfahrungen, Prägungen, Überzeugungen und Erlebnissen vorstellen, die durch Freude und Trauer/Enttäuschungen emotionalisiert sind. Es dient als wichtige Basis für intuitive Entscheidungen in komplexen Situationen, wie auch für (neue) Lösungen: „Meine Erfahrung sagt mir...“

Ständig sucht die P-Dynamik (das Extensionsgedächtnis) nach Optionen, Verbesserungen, auch ungewöhnliche, neue, unkonventionelle Ansätze. „Das ist neu! Ist aber interessant, es auszuprobieren.“ Es agiert im Wettkampf kreativ, flexibel, mit der besonderen Aktion, mag schnelle Sportarten, z.B. Basketball oder die 10er/Regisseurposition/Sturm. Es will offensiv seine Ideen umsetzen. Ist taktisch eher flexibel, will nur einen Rahmenplan, in dem man seine Freiheiten im Spiel ausleben darf. Nur so kann man den Erfahrungsschatz intensivieren. Daher agiert und bewertet das EG Trainings- und Spielleistung und das Wettkampfergebnis subjektiv nach eigenen Kriterien inkl. Risiko der Selbstsabotage.

Ist die P-Dynamik passiv aktiviert, dann ist das Spiel eher defensiv, fast schüchtern und agiert eher als Abwehrspieler (außen).

Durch Ihre P-Dynamik werden unbewusste emotionale Prozesse und das implizite Gedächtnis angeregt. Die beiden Emotionen Freude / Belohnungssystem und Trauer / Schmerzgedächtnis werten die gemachten Erfahrungen aus. Sie sind bei der Verarbeitung und Speicherung von Lernerfahrungen und Prägungen entscheidend. Die P-Dynamik trifft Entscheidungen am liebsten spontan und kurz vor einem Ereignis oder einer Aktion. Es kommt durchaus vor, dass Pläne, Ideen kurz vorher verändert werden. „Ach, wir machen es doch besser so...“. Der Grund ist simpel: Man benötigt die Emotion vor dem Ereignis, um sich besser entscheiden zu können. Zudem ist die Freude eine spontane und völlig autarke Emotion. Das Extensionsgedächtnis kann sehr schlecht vorausdenken. Er muss Entscheidungen intuitiv fühlen: Bauchentscheider.

Ihre Bewertungskriterien sind: Faszination, Welt der Ideen und Optionen, Interesse, Harmonie und Werteorientierung, das Besondere und das Andere.

Die Raumwahrnehmung ist eher weit, fern und intuitiv aus den Augenwinkeln oder als Übersicht wie auf einem Berg sitzend. Nimmt die Dinge visuell mehr von oben wahr.

Ihre P-Dynamik ist mittel ausgeprägt / 33 - 66.

Sehr wichtig ist allen Athleten und Trainern mit einer mittleren Ausprägung die Harmonie, die Anerkennung und die Sympathie zum Umfeld samt Trainer, zu anderen Athleten und zu Mitspielern. Sie benötigen eine Atmosphäre der Wertschätzung und die Einbindung in Prozesse - im Team, in der Mannschaft wie in der Familie. Ansonsten leidet sofort die Leistung, weil Sie sich unwohl und nicht akzeptiert fühlen. Das interpretiert das P-System als Affront: es wird von Beteiligungen und Erlebnissen, die es benötigt, ferngehalten - weggesperrt. In der Folge gibt keinen Zugriff auf Ihre Erfahrungsschatzkammer und es wird nicht weiter gefüllt (es verhungert). Es ist wie verschlossen – nichts geht, nichts gelingt, was Sie können. Wie ein Blackout. Das ist der Grund, warum das Extensionsgedächtnis auch einen Fehler auf mehrere Arten und Weisen wiederholt – bis es keine weitere Variante mehr gibt.

Am besten agieren Sie aus einer lustvollen, wie wollenden und in sich wohlfühlenden Einstellung heraus. Sie haben richtig Lust auf den Wettkampf und sind energetisch positiv aufgeladen, was nicht selbstverständlich ist. Ein leicht hypnotischer Innenkonzentration hilft dabei, z.B. durch Atemtraining.

In der Art und Weise wie Sie Ihr Spiel und Ihre Wettkampfleistung auswerten bzw. Sie Feedback bekommen, entwickeln Sie Ihr persönliches wie realistischeres Selbstverständnis zu Ihrem Wettkampfniveau. Sie fühlen und empfinden Entscheidungen (assoziativer Prozess) und Ihren Wettkampf primär aus Ihrer Lustorientierung inkl. Überlegungen und Überzeugungen, Ihrer körperlichen (Herz-)Signale sowie aus früheren Leistungserfahrungen und Zielvorstellungen. Sie benötigen eine positive Trainerbeziehung mit Humor, damit eine Leichtigkeit des Tuns möglich ist. Lust und lustige Aktionen sind Basis Ihrer Performance, auch wenn es auch andere unkonzentriert wirken mag. Aber es ist ein Teil des Zugangs zu sich selbst (Intuition), um Ihr Selbstvertrauen aktivieren und optimieren zu können.

Durch Leichtigkeit (Flow-Effekt) ist Ihr Zugriff auf Ihr gespeichertes SPORT- und Erfahrungswissen plus Handlungssicherheit schnell möglich. „Es spielt sich von allein, wie von selbst und leicht.“ Wie im FLOW! Die Leichtigkeit des Daseins und Ihres Spiels ist Basis für das Erkennen Ihrer wirklichen Bedürfnisse und Ihres Könnens. Sonst agieren Sie ggf. zu gutmütig, ohne Anspannung, zu nachgiebig und zu verständnisvoll.

Ihr ausbalancierter P-Anteil ermöglicht es Ihnen, unterschiedliche Informationen und zum Teil widersprüchliche Aspekte gleichzeitig zu verarbeiten und zu integrieren. Daraus entstehen neue wie ganzheitliche Ansätze.

Sie sind ein guter Menschenkenner. Sie interessieren sich für Menschen (Teammitglieder) und können sich gut einfühlen. Sie sind generell freundlich und hilfsbereit (das Gute). Durch Ihre Suche nach Harmonie und Beziehung neigen Sie daher zu empfindsamen Reaktionen in Konfliktsituationen, zu Unterordnung und Überanpassung. Sie mögen es, wenn man Sie als Mensch in seiner Ganzheitlichkeit wahrnimmt und mit Ihrem Charakter wertschätzt. In der Kommunikation mögen Sie es lebendig, fallen sich ggf. ins Wort und mögen Geschichten und den vertrauensvollen Erfahrungsaustausch wie kreativen, hintergründigen Ideenaustausch. Daher beraten Sie gerne („Nach meiner Erfahrung...“). Eine Idee ist der Weg zu einem optimierten Leistungserfolg. Man hat mehr Optionen.

Ihr Spiel-, Wettkampfstil ist durch eine emotionale Lebendigkeit, Kreativität, Freiraum und wechselnder Körpersprache geprägt. Aber auch, was Sie genau fasziniert!!! Das kann sehr unterschiedlich sein: bei einem ist es der männliche Kampf und die Herausforderung, bei einem anderen Spieler, ist es die kreative Spielgestaltung – oder auch beides. Das gilt es zu ergründen.

Man sieht Ihnen sofort an, ob die Aktion gelungen ist oder nicht. Sie legen viel Wert auf ein anregendes, querdenkendes, motivierendes und neugieriges Trainingsumfeld.

Die P-Dynamik lernt am liebsten: mit Faszination – nur was wirklich interessant ist, effiziente Auswertungen von Erfahrungen, ganzheitliches Betrachten, Agieren und Denken: Optionen, Alternativen, Modellernen, zu Beginn wird langsamer gelernt und mit Fehlern, Fehler ist ein optionales Lernen – wer weiß, ob ein Fehler immer ein Fehler ist - um ganzheitliche Erfahrungen zu machen. Es ist kein schlechter Wille, sondern als umfassendes Lernen zu verstehen. Wahrheit und Authentizität sehr wichtig. Man mag und erzählt gerne von Lebenserfahrungen. Nutzt Geschichten, durchaus philosophisch, um Wichtiges zu erklären oder zu beraten. Man kann schnell umdenken. Man mag kein langweiliges sich stetig wiederholendes Training – besser abwechslungsreich gestalten mit neuen Elementen.

Raumorientierung: weit und breit, oberflächlich.

O (31) und P (64) - Teampplay zwischen dem objektiven (O) und persönlichen-subjektiven (P) Bewertungskernen

- Sie bewerten in erster Linie nach persönlichen, mit intensiven Gefühlen und reichhaltigen Erfahrungen gespickten, Kriterien.
- Sie entscheiden und lernen gefühlsbetont, intuitiv und aus der Faszination heraus. Weniger faktisch, logisch und rational planerisch.
- Sie können durchaus kurz vor Handlungsbeginn eine Entscheidung verändern bzw. Sie fällen auch am liebsten kurz vor Schluss eine Entscheidung, quasi kurz vor dem Schlag.
- Sie wollen nur einen einfachen Plan oder Taktik, der schnelle Emotionen und Erfolg verspricht. Keine vielen Wenn's und Dann's und möglichst wenig Aufwand.
- Das Birdie Book nutzen und studieren Sie weniger intensiv. Lassen sich aber gerne Tipps geben, z.B. durch den Trainer oder Spieler/innen, die den Golfcourt und seine Tücken oder erfolgsversprechenden Strategien sehr gut kennen. Das geht auch schneller und ist weniger (zeit-)aufwendig. Die Informationen sollten Sie aufschreiben bzw. visualisieren (innerer Film), sonst werden Sie diese schnell vergessen.
- Sie benötigen ein leidenschaftliches Gefühl für das Golfen. Sie spielen auch gerne mit anderen.
- Sie bewerten und agieren aus der Emotion heraus: Angst in der Aktion und Freude/Trauer in der Bewertung einer Spielerfahrung bzw. zur Motivierung.
- Sie lassen sich gerne durch andere inspirieren.
- In der Regel sind Sie gering an Golf-Taktiken interessiert, aber sehr an Techniken und das neueste, modernste Equipment oder Golf-App's.
- Sie nehmen Ratschläge lieber von sympathischen Mitspielern oder Trainern an.
- Sie schauen sich gerne und schnell etwas von anderen ab und können es autodidaktisch erlernen
- Benötigt einen persönlichen und harmonischen Bezug zum Team oder zum Trainer. Sie müssen mit ihm lachen und Lebens-, Spielerfahrungen emotional wie eine Geschichte austauschen können.
- Sie lernen durch Gespräche und Erfahrungen.
- Sie haben persönliche Feedbackkriterien, die man nicht immer nachvollziehen muss/kann
- Können sich sehr gut an 1-2 Zielen orientieren
- Sie haben durch das geringe O und zugleich mittelhohe P, Probleme unbedingt Ziele erreichen zu wollen – sie sind durchaus wechselhaft in Ihren Zielen, insbesondere wenn Sie die Leidenschaft zum Tun verlieren. Ihr Pflichtbewusstsein ist an dieser Leidenschaft gebunden.

- Sie bevorzugen ein teamorientiertes Golfspiel mit Selbstverantwortung, aber auch positiven animierenden Support, auch als Ritual
- Sie spielen durchaus mit Schnörkeln und Emotionen. Geht mit taktischen Vorgaben auch flexibel um.
- Sie können eine gewisse Divenhaltung an den Tag legen. Besonders, wenn man Sie sich zu Unrecht kritisiert fühlen.
- Ihr Mimikspiel ist offen, zeigen Freude und Enttäuschungen deutlich und haben eine Neigung zu einer flexiblen Körperhaltung – nicht steif, eher mit weniger Spannung im Muskeltonus. Verkrampft eher, wenn die Angst Oberhand gewinnt.
- Sie können andere Golfer und Mitspieler gut positiv emotionalisieren und motivieren
- Sie kommunizieren und bewerten zuerst auf der Beziehungs- und Gefühlsebene und nicht auf der Faktenlage.
- Sie können Langeweile und Probleme schlecht verarbeiten – neigen zu spontanen Reaktionen, die der Verabredung widersprechen können, auch den eigenen Zielen.
- Probleme werden schmerzvoll wahrgenommen. Die Emotion Trauer (im P) ist direkt mit dem Schmerzzentrum im Gehirn verbunden.
- Können sich oft selbst schlecht entscheiden, besonders wenn es kein eindeutiges Gefühl gibt, sie über keine Vorerfahrungen verfügen.
- Aber Sie haben sehr gute Antizipation
- Agieren und trainieren gerne flexibel und dynamisch – nur bedingt mit (langweiligen) Wiederholungen. Es sei denn, sie wollen es lernen, weil Sie eine bestimmte Technik fasziniert.

ANALYSE 6

BEDÜRFNISSE

Ihre Bedürfnisse ergänzen oder stabilisieren Ihre mentalen Kernaussprägungen. Daher können sehr bewusst agierende Kerne wie S/O durch entsprechende Bedürfnisausprägung unbewusst und emotional ergänzt werden. Die Theorie von Prof. Dr. Julius Kuhl nach Lage/Sicherheit und Handlung/Stimulanz – Motivierung ist die Basis für Ihr Mental Dynamic Profil.

Im Zusammenspiel und Kooperation beider Bedürfnisausprägungen in Ihrem Profilergebnis ergibt ein: **ERGEBNISMOTIV / 2.**

Stimulanz / Handlungsorientierung

Das Stimulationsbedürfnis regelt die Antriebsenergie (Motivation/Anregungen – Selbst- oder Fremdbestimmung) und die Handlungsanreize.

Ihre Ausprägung eines **hohen Stimulationsbedürfnisses** befähigt Sie zur schnellen und direkten Kommunikation mit Ihren Mitmenschen. Sie beschäftigen sich gerne mit Ihrer Außenwelt. Sie lassen sich durch Menschen wie durch Objekte anregen. Sie gewinnen primär Ihre Ziele aus Fremdmotivationen heraus. Sie orientieren u.a. an Ihrer Familie und Menschen, die Ihnen etwas bedeuten oder bedeutsam sind. Zudem lassen Sie sich von Außenreizen anregen und beeinflussen, z.B. auch durch anregende Gespräche, -spartner. Sie wollen Erwartungen erfüllen.

Das gibt Ihnen Energie und Sie lieben die wechselnde Vielfalt des Lebens. Sie suchen Stimulationen und Abwechslung. Hierin tauschen Sie sich gerne aus. Dabei sind Sie impulsiv, begeisternd und können sehr enthusiastisch werden. Sie suchen Stimulation und Abwechslung.

Sie sind sehr handlungsorientiert. Ihr Handlungsstreben wird von einem positiven Affekt (Emotion) begleitet. Durch Gespräche gewinnen Sie neue Erkenntnisse und Ideen und können sich darüber austauschen. Sie suchen neue Ideen und motivieren zu inspirierenden neuen Ansätzen. Daher blenden Sie unangenehmes gerne mal aus. Sie sind gerne mit Menschen zusammen und sind sehr freiheitsliebend (Akzeptanz und Toleranz). Das ist die Basis, um dem Leben Farbe zu geben. Sie neigen dazu, die Dinge risikobereit anzugehen. Sie sind geprägt von Durchsetzungsstärke und Kommunikationsgeschick.

Sie haben eine mehr oder weniger starke Neigung zu spontanen ERST-Reaktionen: agieren gern schnell, temporeich, flexibel, impulsiv, neugierig, inspirierend. Sie sind sehr begeisterungsfähig. Das kostet auch viel Energie.

Ausdrucksvolle Spielverhalten und Spielaktionen, ebenso in der Körpersprache, in der Kommunikation und in den Formulierungen.

Sie mögen keine Formalien oder einengende Pflichten und Rituale. Sie blenden gern Unangenehmes aus, das stört das Zielbild bzw. die Zielerwartung. Sie nehmen kritische Äußerungen (sehr) persönlich. Bei Kritik kommt es sofort zu Gegenkritik oder zu einem Themenwechsel.

Sicherheit / Lageorientierung

Das Sicherheitsbedürfnis reguliert die Affekte zur Selbstentwicklung. Es beeinflusst Ihren Lebensstil und Ihre Erwartungen.

Ihre Ausprägung des **hohen Sicherheitsbedürfnisses** bestimmt Ihr Bedürfnis nach Ehrgeiz, Ordnung und Struktur, nach Klarheit, nach Geschlossenheit und vor allem nach Ergebnis. Sie bevorzugen eine Welt der Entscheidungen. Sie streben nach Kontrolle, eindeutigen Entscheidungen und klaren Normen. Sie möchten, dass die Dinge nach Plan und ergebnisorientiert erledigt werden.

Sie ruhen sich erst aus, wenn die Arbeit fertig ist – möglichst pünktlich.

Sie lernen am liebsten in Routinen, festen Zeiten mit geregelten Lernabläufen. Sie können gut unter Zeitdruck arbeiten, wenn Sie sich sicher fühlen.

Sie haben Angst vor Misserfolgen. Daraus entwickeln sich ein hoher Ehrgeiz und ein Hang zur Perfektion, weil Fehler nicht passieren dürfen. Der Blick für Details soll Fehler verhindern und ist die Grundlage für ein perfektes Handeln. Sie wollen immer alles richtig machen (Perfektionist). Dadurch sind Sie in der Gefahr zu viel von sich zu verlangen und zu wollen. Dabei können Sie unter Stress verkrampfen. Nichts geht mehr. Es macht Sie verbissen und aggressiv.

Sie lernen geduldig und stetig. Sie haben eine positive Sturheit.

Sie mögen es, wenn Menschen sich vorhersagbar verhalten. Daher fühlen Sie sich am wohlsten, wenn Sie in gut strukturierte, automatisierte Prozesse (Teams) eingebunden sind. Sie legen Wert auf Pünktlichkeit, Verlässlichkeit und Routinen.

Es fällt Ihnen leicht, Entscheidungen zu treffen, wenn Sie sich auf das Wesentliche mit Ehrgeiz und Nachhaltigkeit in der Zielausrichtung konzentrieren. Sie mögen schnelle Entscheidungen, um sich schnell sicher zu fühlen. Sind Sie sich Ihrer Sache beim Golfspiel sicher, dann agieren Sie auch schnell. Zweifeln Sie, dann fällt diese Eigenschaft in sich zusammen und Sie agieren langsam und zu bedächtig.

Sie verfügen über Führungsqualitäten. Sie bevorzugen konkrete Ziele und klare Entscheidungen. Diese gilt es auch zu kontrollieren inkl. von Normen und Regeln. Sie lieben Verlässlichkeit und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Sie nehmen gerne Einfluss auf andere und auf Entscheidungen. Sie wollen überzeugen, damit andere so handeln, wie Sie es gerne möchten. Das stabilisiert Ihr Sicherheitsbedürfnis. Dabei können Sie u. U. sehr hartnäckig, stur und eingefahren reagieren.

ANALYSE 7

MENTALITÄT im SPORT

A / Mentale Stärken / Erstdynamik

Optimist und Enthusiast / Mit Freu(n)de Ziele zusammen umsetzen / Ehrgeiz bei positivem Anreiz, bei positiver Stimulation / verständnisvoll - versteht Motive anderer / aufmerksam / loyal, win-win / ganzheitliche Lösungsorientierung / Entwicklung fördern / ist sympathisch, freundlich und taktvoll / hohes Verantwortungsgefühl und Selbstkontrolle / hohes Interesse an Menschen / Entscheidungen werden vernünftig getroffen / ausdauernd und gewissenhaft / gute Beobachtungsgabe / kann sowohl allein als auch im Team agieren / hohe soziale Kompetenz / in zweiter Linie eine Führungsperson: zu nett und mehr ein Supporter / ergebnisorientierter Idealist / starkes Gerechtigkeitsempfinden / Vertrauen und verlässliches Miteinander sehr wichtig / Teamspieler: Stärke unterschiedliche Charaktere zusammenzuführen und zwischen ihnen zu vermitteln / ermutigen zur Selbstverwirklichung und regen Veränderungen an

Mentale Gefahren

Gefahr, zu idealistisch und zu loyal zu sein, verliert dann das Ziel aus den Augen / Ungeduld / zu impulsiv / Unausgeglichenheit - „dünne Haut“ / nimmt Kritik persönlich und verteidigt sich wortreich / Neigung, Probleme zu verdrängen / Übereifer - mag keine Langeweile und zu viele Details / distanziert bei Schmerz und Krankheit (Ekel) / selbstkritisch bei Fehlern, auch wenn Fehler nicht gleich eingestanden werden / braucht innere und äußere Balance, auch durch Mitmenschen und in den Zielen / eigene Prioritäten als Orientierung setzend / Gewohnheiten und Überzeugungen werden stark verteidigt / hat Angst vor Ablehnung / manipulierend, um das Ziel zu erreichen / leicht ablenkbar / Probleme werden somatisiert (krank sein) / neigen zu Übereifer / stellen Beziehungen vor Aufgaben

B / TRAINING und WETTKAMPF

Liebingsposition und -spiel

Allrounder: Torwart/Abwehr (Außenverteidiger), am besten: offensives Mittelfeld - die Schaltzentrale, Sturm. Hängt von der Höhe des P und des A's ab
Breiter Wahrnehmungsfokus – sieht die freien Räume / agiert gerne intuitiv + schnelle Entscheidung / praktisch zupackend+ ausdrucksstark / schnelle Auffassungsgabe und Antizipation / Konzentration auf das Wesentliche / im Spiel schwer ausrechenbar, kreativ aus der Tat / variables Spiel möglich

Training (Lernen)

Benötigt ein flexibles, spannendes, immer wieder neues Training/Aufwärmprogramm / relativ trainingsfleißig, manchmal Tagesform / wollen Spaß im Training mit Spielen, Abwechslungen und weniger Routinen / Trainingspläne müssen nutzvoll sein und die Skills bringen, die man für den Erfolg braucht inkl. was-warum-wie trainiert werden soll / bevorzugt ruhige wie persönliche Ansprachen / mag detaillierte Videostudien / denkt in Bilder/Filme und in Prozesse / Fachzeitschriften sind wichtig, um auf dem aktuellen Stand zu sein / glaubt an Verbesserung durch Innovation und Wollen / will hochwertiges gutes Material / Übung macht den Meister / lernt gerne forschend und aus Erfahrungen / sammelt und sortiert Informationen

Wettkampf / Turnier

Ein ausgesprochen kreativer, innovativer Spieler/Trainer und sind offen für neue Methoden und Taktiken / kann Taktiken wechseln und umschalten / lieben das schnelle, engagierte, kreative Spiel / gesunde Aggressivität im Zweikampf / gute Antizipation / Instinktspieler für schnelle Lösungen / haben den „7.Sinn“ (können intuitiv entscheiden, was richtig oder falsch ist) / im Spiel schwer ausrechenbar / verlassen sich sehr gerne auf ihr Improvisationstalent / läuft im Wettkampf Gefahr zu spät in die Aktion zu kommen und das Wirksame zu verpassen / Beständigkeit und Nachhaltigkeit im Wettkampf wichtig / belastbar und ausdauernd / hohe Leistungsfähigkeit / gefühlsmäßig das Spiel wahrzunehmen und instinktiv zu steuern / muss mit „Ich will“ ins Spiel gehen (Kampfgeist) hohes Durchhaltevermögen / will Mitspieler durch gutes Zuspiel in Szene setzen bzw. im Wechsel eigene Akzente setzen und erfolgreich Aktionen abschließen / pusht sich und seine Mitspieler

Unter Druck / Primäre Stressreaktionen

Will Fehler sofort ausbügeln, z.B. durch noch mehr Kampfeinsatz / wachsen in schwierigen Phasen / agieren lösungsorientiert, unkonventionell und unbürokratisch / auch unter Druck zunächst ein Problemlöser (auch im Dialog mit Trainer / Mitspieler) / vorschnelles agieren bei hoher Stimulanz / gibt Kontra bei Provokation (noch mehr, wenn das A hoch ausgeprägt ist / kurze Aufmunterung tut ihm gut / wird ungeduldig und zu sensibel / reagiert emotional und körperlich (Schmerzen) / wird ironisch und sarkastisch / Enttäuschungen blockieren seine Intuition

C / Sozialkompetenzen / -präferenzen

Kommunikation

In Gesprächen und Diskussionen kommen Ihnen wahrscheinlich die besten Ideen, wie das weitere Vorgehen sein sollte / kann Fachgespräche mit persönlichen Gesprächen kombinieren / Glaubwürdigkeit sehr wichtig / mag Gespräche über Erfahrungen / Geschichten, aber auch über Ursache & Wirkung inkl. Antwort auf Was, Wie & Warum (drei goldene W's) / Bilder- und Gefühlssprache, auch Sprachwitz/Schlagabtausch der Argumente / mag konkrete Feedbacks und pushende Ansprachen / zunächst distanziert beobachtend, aber auch einbindend und testend / mag effiziente Diskussionen und Meetings / nimmt Rat an und gibt hochwertige Beratungen / Im Gespräch kommen Ihnen die besten Gedanken. Ihre Entscheidungen treffen Sie auf Grund von Fakten, Menschen und Beziehungen / redselig / lassen sich leicht ablenken, können nicht gut zuhören

Führung

Führen mit einem partnerschaftlichen Ansatz: Einer für Alle, Alle für Einen / Mischung aus kompetenter Führung und Freiheit für eigene Ideen / Motivator und Mentor / Führungsstil ist ehrlich, direkt, gerecht, ehrgeizig und diszipliniert / klare und langfristige Ziele / Energiebündel bei Selbstvertrauen / innovativ / positive Herausforderungen / interessiert eher „wie“ als „was“ / hilft schnell / hohe Leistungsfähigkeit / kann Ideen im Gespräch entwickeln / beziehen Position / Kooperationsfähigkeit ist sehr wichtig / treffen gute Entscheidungen und ziehen konsequent Entscheidungen durch

Sehr guter Jugendtrainer / sehen immer die positiven Potenziale (Chancen), um sich oder andere weiterentwickeln zu können (Selbstentwicklung) / innovativer und partizipatorischer Führungsstil mit Bildungsanspruch und Selbstverantwortung / Vorbildverhalten: handelt so, wie

er es von anderen fordert / führt das Team mit energetischer Freude und Inspiration / mit Werten, Leidenschaft und Bescheidenheit / individuelle Führung mit einem Team des Vertrauens
 Rolle und Aufgabe als Co.-Kapitän und als Berater (innovativ, integrierend) möglich / laden Mitspieler dazu ein, Probleme gemeinsam und konsequent zu lösen / delegieren zu wenig und sind geneigt, es lieber selbst zu machen

Teamply

Aktiver und engagierter Teamplyer / einbindend und integrierend / mit viel Charme / Loyalität / berücksichtigt Auswirkung auf andere / vermittelt bei Konflikten ohne letzte Konsequenz / Teamwerte und Absprachen wichtig / gibt Teams das Gefühl, dass er an sie glaubt / Konfliktvermittler / sensibel (empathisch) für das Miteinander innerhalb einer Mannschaft.
 Können Entwicklungen (z.B. Konflikte) schnell erkennen / begegnen Menschen zuerst mit Freude und Vertrauen / Präsentator des Teams / Teamplyer - starkes Pflichtgefühl gegenüber Familie und Team / hoher Einsatz und Engagement für das Team / Atmosphäre der Gemeinschaft mit positiver Energie / agiert verlässlich / ordnend / mag stabile, hoch qualitative, vertrauensvolle Teams / ein auf den Erfolg ausgerichtetes und intensiv arbeitendes Team / jeder arbeitet intensiv, selbstverantwortlich und ehrlich am Erfolg (Projekt-, Saisonziel) / Regeln, Normen und deren Einhaltung sehr wichtig, z.B. loyal und fair / guter wie verlässlicher und helfender Teamplyer / Respekt und Wertschätzung / beteiligen sich gerne an Teamaktivitäten und blühen im Team auf

Motivation

Ideale und Werte geben Orientierung + Bildung/ Anerkennung sehr wichtig / kann sich selbst gut motivieren und inspirieren / mag es gelobt zu werden / braucht Anreize/Beteiligung und die Einbindung in wichtige Diskussionen und bei bedeutenden Entscheidungen / Visionär / sind gerne in Gesellschaft (Vereinsmenschen) / Kooperation / Klarheit / Authentizität / Vertrauen / Einfachheit – das Wesentliche / Repräsentant des Teams/Familie / ist sehr ehrgeizig / will Ziele setzen und erreichen / Optimierung, um die Qualität zu verbessern / Messbarkeit von Leistungen / Expertenwissen / wenn nicht interessiert, dann kann man nicht annähernd motivieren / mögen Abwechslung, können sich aber auch gut auf Routine einstellen

D / Mentaltraining und Tipps

Intensiveres Atemtraining (inneres Loslassen, sich entkrampfen) + Visualisierung (assoziiert und dissoziiert) / Boxtraining: gesunde Aggression, um sich gegen drohende Niederlagen zu stemmen / Körperübungen/-gefühl, am Ball schneller spielen lernen / Risikotraining – No Look Plays / Instinkttraining, z.B. Torschusstraining ohne vorherigen Blick auf das Tor / Intuitionstraining

E / Tipps für den Trainer

Braucht Lob und Anerkennung / Einbinden und innovativen Ansätze nutzen / Vertrauensverhältnis aufbauen und das Gespräch regelmäßig suchen / ehrliche Analysen und realistische Ziele wichtig / Pläne und Checklisten notwendig / benötigt Ziele: realistisch setzen, planen und erreichen / aufbauende Worte und Gesten nach Fehlern / über Sinn von Fehlerakzeptanz sprechen / detaillierter Saisonziele / Termine unbedingt einhalten / genau zuhören / Mut machen / Bildersprache und Visualisierungen nutzen