

# Thomas Tschernitschek

## »Die Entscheidung über Sieg oder Niederlage beginnt im Kopf«

**W**as bei großen Sportnationen und vielen internationalen Spitzensportlern wie das tägliche Training zur Wettkampfvorbereitung dazugehört, ist in Österreich und insbesondere bei Randsportarten wie Eiskunstlauf noch eine weitgehend ungenutzte Ressource zur Leistungssteigerung: Sportmentaltraining. Ein Gespräch mit Thomas Tschernitschek, einem führenden Sportmentaltrainer, der Athleten zu Weltrekorden, Europa- und Staatsmeistertiteln gecoacht hat und in der Vergangenheit auch eine österreichische Spitzeneiskunstläuferin zum WM-Limit geführt hat, gibt Einblicke in Methoden und Wirkungsgrad von Sportmentaltraining.



Foto: privat

### Pirouette: Wie sind Sie zum Mentalcoaching, insbesondere zum Sportmentalcoaching gekommen?

Tschernitschek: Ich war selber Leichtathlet. Auch meine Frau ist Leistungssportlerin, sie war Turmspringerin. Ich war später international als Sales Manager tätig, habe mich aber immer mehr in den Coaching Bereich orientiert, angefangen mit dem diplomierten Mentalcoach bis hin zur tibetischen Energetik und bilde mittlerweile auch selber aus. Ich coache neben Sportlern unter anderen auch Topmanager und Politiker, aber zum Sport gibt es eine besondere Nähe.

### Was sind die Besonderheiten von Sportmentalcoaching im Vergleich zum „normalen“ Coaching?

Der Coaching-Ansatz kommt aus dem Sportbereich. Das, worum es beim Coaching geht, und darum geht es auch stark im Sport, ist es einerseits, sich ein Ziel zu setzen und dieses auch zu formulieren und dann einen Weg festzulegen, wie man dieses Ziel erreichen kann. Vielleicht es ein Unterschied, dass man im Spitzensport noch effizienter auf dieses Ziel hinarbeitet, weil Sportler von Natur aus ein hohes Maß an Disziplin mitbringen. Im Spitzensport ist zum Beispiel klar, dass ich etwa nicht jeden Samstag wie andere Jugendliche in die Disco gehen kann. Bei Managern etwa ist diese Disziplin nicht so ausgeprägt. Der Sportler begreift auch mehr, dass es um ihn, sein persönliches Ziel geht und das wird stärker verfolgt als ein Unternehmensziel. Aber wenn man in die Persönlichkeitsentwicklung hineincoacht, ist der Unterschied global gesehen nicht sehr groß. Man muss sich immer eine Strategie überlegen, eine Vision, ein Ziel haben.

### Wie läuft ein Sportmentalcoaching ab? Wie zeitaufwändig ist es?

Ich mache bei jedem Coaching zunächst ein kostenloses Erstgespräch, weil es wichtig ist, mir ein Bild zu machen und zu besprechen, wie der gemeinsame Weg aussehen könnte. Das dauert ca. 40 Minuten. Dann entscheidet der Sportler, ob ich für seinen Weg der Richtige bin. Wenn es passt, vereinbaren wir den ersten Termin. Dieser und die Folgetermine dauern zwei Stunden. Es

werden gemeinsame Ziele vereinbart, die Dauer der Zusammenarbeit richtet sich nach diesen Zielen. Vor allem zu Beginn ist es ein sehr intensives Zusammenarbeiten.

### Welche Erfolge kann man mit Sportmentalcoaching erzielen, kann man z.B. einen Sportler zu einem Titel bringen, den er vorher nie erringen konnte?

Ja, definitiv. Ich kann mir zum Beispiel ein Ziel Olympiaqualifikation setzen und dieses auch erreichen. Das Wesentliche ist auch, dass der Sportler mit seiner Leistung zufrieden ist. Wir wissen um die notwendigen Parameter zum gesetzten Ziel, zum Beispiel einen Staatsmeistertitel. Wichtig ist es aber, nicht am Ziel hängen zu bleiben, wesentlich ist auch der Weg zu diesem Ziel. Die ganze Energie muss in die nächste Etappe auf diesem Weg zum Ziel gehen.

### Wie schwierig ist es, sich dabei in unterschiedliche Sportarten von Volleyball bis Eiskunstlauf hineinzudenken, oder ist das Prinzip immer dasselbe?

Vom Grundprinzip her gibt es nicht viel Unterschied. Die Menschen haben Ängste, egal ob Sportler oder Nachbar. Diese Grundängste, die vielen Leuten gar nicht bewusst sind, gilt es zu nehmen und die Energie von unserem Denken richtig zu steuern. Vielen Sportlern wurde der Weg zum Sport zum Beispiel durch die Eltern geebnet, die Geld investiert haben. Viele Sportler meinen dann, den Eltern oder einem Trainer etwas schuldig zu sein. Doch das schafft zusätzlich Druck und damit können viele nicht umgehen. Hier muss man dem Sportler klar machen, dass er den Sport für sich macht. Die Grundthematiken sind in allen Sportarten ähnlich.

### Wie sehen Sie Sportmentalcoaching im Eiskunstlauf? Würden Sie sagen, dass es eine Sportart ist, bei der mentale Stärke besonders wichtig ist?

Ich glaube, dass mentales Coaching in jeder Sportart wichtig ist. Man gewinnt oder verliert im Kopf. Wenn ich sage, ich kann nicht mehr, ist es meistens nicht der Körper, sondern der Kopf, der dem Körper das entsprechende Signal gibt.

Angst setzt uns Grenzen, das ist beim Eiskunstlauf so, aber auch bei anderen Sportarten.

### Eiskunstläufer sind oft sehr junge Sportler. Gibt es hier beim Coaching besondere Herausforderungen?

Der Zugang zu Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ist ein anderer. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, hier soll man auch spielerische Effekte nutzen. Zudem kann man bei Kindern und Jugendlichen sehr gut eingreifen, weil sie schneller umsetzen und durch Verhaltensmuster noch nicht so stark geprägt sind.

### Wie wichtig ist auch in diesem Zusammenhang die Mitarbeit des Umfeldes, wie Eltern und Trainer?

Kinder brauchen Regeln. Eltern halten das Ruder und müssen wissen, was sie fördern möchten, die Rahmenbedingungen setzen, zum Beispiel durch Wechsel auf eine geeignete Sportschule. Leider sehen in Deutschland und Österreich immer noch viele Trainer ihre Autorität durch Mentalcoaching untergraben, was natürlich Humbug ist. Der Mentalcoach nimmt dem Trainer keine Kompetenz weg, vielmehr kann durch gemeinsame Zusammenarbeit mehr Kompetenz entstehen. Was ich mir deshalb wirklich wünsche und oft auch einfordere, ist auch mit dem Trainer zu reden. Denn vieles vom Mentaltraining muss auch ins Training umgesetzt werden.

### Vielen Dank für das Gespräch!

Mit Thomas Tschernitschek sprach Katrin Flaschka.

Anzeige

**Eiskunstlauf Shop Berlin**

- Kürkleider
- Schlittschuhe
- Bekleidung
- Zubehör
- Trainingsartikel
- 200qm Store mit Kunsteisbahn

Möllendorffstr. 87  
10367 - Berlin  
Tel: 030 - 81471331

info@eiskunstlauf-online.de  
[www.eiskunstlauf-online.de](http://www.eiskunstlauf-online.de)