Mentaltipp: SMARTe Ziele setzen und erreichen

„Ich möchte besser werden!“ - ein löbliches Ziel, jedoch mit wenig Aussichten auf Erfolg, wie uns unser Mentalexperte Dr. Christian Zepp heute erklärt. Der Sportpsychologe erläutert, wie wichtig es ist, sich Ziele zu setzen, um voranzukommen, und gibt Tipps, wie man diese am besten erreicht. Also schnappen Sie sich Stift und Papier und füllen gleich Ihre persönliche Zieltabelle aus, damit Sie bald schon Erfolge verzeichnen können.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf; „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“; Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

Sich selbst Ziele zu setzen, die man im und durch den Sport erreichen möchte, ist eine der wichtigsten und effektivsten Methoden, die Motivation für Training und Wettkampf zu erhöhen. Setzt man sich als Spieler mit den eigenen Zielen im Sport auseinander, ist es notwendig, zwischen *Ergebniszielen, Leistungszielen und Prozesszielen* zu unterscheiden. Ergebnisziele sind jene Ziele, die über einen Vergleich mit anderen Spielern erreicht werden; zum Beispiel ein Spiel gegen einen Konkurrenten zu gewinnen oder Erster bei einem Turnier zu werden. Leistungsziele sind hingegen solche Ziele, bei denen eine objektive Leistung identifiziert wird, die relativ unabhängig von anderen Spielern erreicht werden kann; zum Beispiel in einem Spiel eine bestimmte Anzahl an Punkten zu erreichen. Prozessziele beschreiben meist spezifische Verhaltensweisen die notwendig sind, um eine gute Leistung im Spiel zu bringen. Hierzu zählen unter anderem: während des Spiels entspannt bleiben, auf den Ball achten oder eine gute Beinarbeit.

Nicht nur das Ergebnis zählt!

Interessanterweise antworten Athleten auf die Frage, was sie denn im Sport für Ziele haben, häufig ausschließlich mit Ergebniszielen, oder aber sie machen sehr diffuse Angaben wie z.B. „Ich möchte besser werden“. Arbeitet ein Spieler nur mit Ergebniszielen, wird er häufig Probleme haben, sich für das Training zu motivieren, da die Erreichung eines Ergebnisziels häufig weit in der Zukunft liegt. Ähnliches gilt für Spieler, die nur über diffuse Ziele verfügen, da sie eigentlich gar nicht wissen, woran sie im nächsten Training arbeiten sollen, um besser zu werden.

Ein wichtiger Punkt, der bei erfolgreicher Zielsetzung bedacht werden sollte, ist der Zeitraum, in dem ein Ziel erreicht werden soll. Hier unterscheidet man zwischen *lang-, mittel- und kurzfristigen* Zielen. Unter langfristigen Zielen versteht man alle jene Ziele, die innerhalb der nächsten ein bis vier Jahre erfolgreich bewältigt werden sollen (z.B. der Aufstieg in eine höhere Liga; die Aufnahme in einen Auswahlkader; die Qualifikation für die olympischen Spiele). Mittelfristige Ziele sollen in einem Zeitraum von 6-12 Monaten (z.B. konkrete Platzierungen bei bestimmten Turnieren; bestimmte Anzahl an Punkten in der Ligatabelle; Erlernen einer sehr komplexen Technik) und kurzfristige Ziele innerhalb der nächsten 3-6 Monate erreicht werden (z.B. sechs Punkte aus den nächsten vier Spielen zu holen; Verbessern der Ausdauer; Verfeinern einer Schlagtechnik).

Sei SMART!

Um sich nun motivierend Ziele zu setzen, hat es sich in der Praxis bewährt, SMARTe Ziele zu formulieren. SMART ist ein Akronym und steht für **s**pezifisch, **m**essbar, **a**ttraktiv, **r**ealistisch und **t**erminiert. Ist ein Ziel *spezifisch* formuliert, ist ganz konkret festgelegt worden, was der Spieler erreichen will. Im Gegensatz zum zuvor erwähnten „Ich möchte besser werden“ kann ein spezifisches Ziel z.B. das Verbessern des Vorhand-Topspins, des Rückschlags auf kurze Aufschläge oder der Beinarbeit in der Abwehr sein. Desweiteren geht es darum, das Ziel *messbar* zu gestalten. Ist das Ziel, den Rückschlag auf kurze Aufschläge zu verbessern, könnte dies messbar gemacht werden über die Konkretisierung, dass in einer Trainingsroutine 9 von 10 kurzen Aufschlägen erfolgreich retourniert werden müssen.

Von besonderer Bedeutung ist, dass Ziele für den Spieler stets *attraktiv* sein sollten. Dies ist besonders vor dem Hintergrund der häufig von außen an die Spieler herangetragenen Ziele (z.B. von Trainern) wichtig. Erst wenn ein Spieler ein Ziel als interessant und bedeutsam für sich selbst betrachtet und sich mit diesem Ziel identifiziert, strengt er sich mehr an und versucht, dieses Ziel auch zu erreichen.

Spieler können sich eine Vielzahl von Zielen setzen – von sehr leichten und einfachen bis hin zu sehr schweren oder sogar unerreichbaren Zielen. Ebenso wichtig wie die Attraktivität eines Ziels ist es daher, das Ziel *realistisch* und damit auch erreichbar zu formulieren. Während leichte Ziele zu einer Unterforderung führen, fühlen sich Spieler bei schweren und sehr schweren überfordert. Beide Szenarien führen häufig zu weniger Bereitschaft und Einsatzwille bei den Spielern, was in der Konsequenz zum Verfehlen der gesetzten Ziele führt. In der Praxis hat sich die Formulierung moderat schwieriger Ziele bewährt. Dies ist besonders effektiv, da solche Ziele den Spieler weder unter- noch überfordern, und mit einem größtmöglichen Einsatz und auch der bestmöglichen Leistung der Spieler einhergehen.

Die *Terminierung*, also die Festlegung, bis wann ein Ziel erreicht werden soll, ist einer der zentralsten Punkte einer erfolgreichen Zielsetzungsstrategie. Setzt sich der Spieler kein Datum, an dem er überprüft, ob er sein formuliertes Ziel erreicht hat oder nicht, wird er sich so viel Zeit nehmen, das Ziel zu erreichen, wie ihm zur Verfügung steht. Ironischerweise stehen dem Spieler Tage, Wochen, Monate und sogar Jahre zur Verfügung, bis er seinen Vorhand-Topspin oder seinen Rückschlag auf kurze Aufschläge verbessert haben muss. In Konsequenz bedeutet dies, dass, wenn der Spieler kein Datum definiert, an dem er überprüft oder besser überprüfen lässt, ob er sein Ziel erfolgreich erreicht hat, wird er es mit hoher Wahrscheinlichkeit auch nicht erfolgreich erreichen. Eine konkrete Formulierung wie „...bis zum 15. Dezember 2015...“ lässt die Wahrscheinlichkeit steigen, dass der Spieler an seinem Ziel arbeitet und dieses auch erreicht. Interessanterweise brauchen Menschen in allen Kontexten und Situationen, in denen sie sich bewegen, immer so lange, um ein Ziel zu erreichen, wie Zeit zur Erledigung zur Verfügung steht - und nicht, wie komplex das Ziel ist. Entsprechend können kurzfristige Termine hilfreich bei der Zielerreichung, und damit der Leistungssteigerung, sein.

Kein könnte, würde, hätte!

Abschließend ist es wichtig, dass Ziele nicht im Konjunktiv (z.B. „Ich könnte...“, „Ich würde gerne...“) sondern im Indikativ (z.B. „Ich werde...“) formuliert werden. Erst so erhalten die Ziele eine individuelle Bedeutung und zukunftsgerichtete Verbindlichkeit für den Spieler. Zusammengefasst könnte eine SMARTe Zielformulierung daher wie folgt lauten: „Ich möchte (attraktiv) und werde (Indikativ) meinen Rückschlag auf kurze Aufschläge verbessern (spezifisch) und kontrolliere am 15. Dezember 2015 (terminiert), ob ich mein Ziel erreicht habe, indem ich 9 von 10 kurzen Aufschlägen (messbar) vom besten Aufschläger in meinem Verein (realistisch) retournieren kann.“

Praktisch lässt sich das Setzen von Zielen für jeden Spieler einfach umsetzen. Alles, was es braucht, ist eine Stunde Zeit sowie Stift und Papier. In die unten dargestellte Tabelle trägt der Spieler all jene SMARTe Ziele ein, die er erreichen möchte. Wichtig ist dabei, dass sich der Athlet auf die für ihn besonders attraktiven Ziele beschränkt, da zu viele Ziele wieder zu einer Überforderung führen können. Das Aufschreiben hat den positiven Effekt, dass die eigenen Ziele sichtbar gemacht und stärker im eigenen Bewusstsein verankert werden. Viele Athleten, die aktiv mit Zielsetzungen arbeiten, haben individuelle Ideen entwickelt, wie sie sich ihre Ziele vor Augen halten können und regelmäßig daran erinnert werden, an ihren Zielen zu arbeiten. Während manche Athleten aus ihren formulierten Zielen Poster oder Plakate gestalten, die sie in ihren Zimmern aufhängen, schreiben andere Athleten ihre Ziele auf Zettel und verteilen diese in ihren (Sport-)Taschen oder sie verteilen Post-its mit ihren Zielen in der gesamten Wohnung an Spiegeln, Schränken etc. Jede

Strategie, die einem Athleten hilft, sich regelmäßig mit seinen Zielen auseinanderzusetzen, und die ihn daran erinnert, den eigenen Fortschritt zu überprüfen, ist dabei
sinnvoll.

	Kurzfristig 3-6 Monate	**Mittelfristig** 6-12 Monate	**Langfristig** 1-4 Jahre
Ergebnisziel			
Leistungsziel			
Prozessziel			

Quellen und Literatur zum Text können vom Autor bezogen werden.

Autor: Dr. Christian Zepp (*Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln und selbstständiger Sportpsychologe)*