

Mentale Stärke - der Kick, der uns besser macht!

Mentale Stärke – ein Merkmal von besonders erfolgreichen Sportlern, Führungskräften im Berufsleben und Menschen, die in scheinbar ausweglosen Situationen Unfassbares leisten.

15. Januar 2009, US-Airways-Flug 1549, Maschinentyp Airbus A320. Plötzlich fallen bei dem modernen Airbus Typ beide Triebwerke aus, doch Kapitän Chesley Sullenberger behält über den Dächern New

York den Zweck verfolgt, insbesondere die psychischen Kräfte zum geforderten Zeitpunkt abzurufen. Denn die Fähigkeit, sich im richtigen Augenblick aufs Äußerste zu konzentrieren und die Energien zu bündeln, ist letztendlich auch für den Erfolg oder die Bewältigung einer Herausforderung ausschlaggebend.

Diese mentale Stärke wird in der Schwimmausbildung in Form von Geduld und anderen Merkmalen

Um sich auf diesem theoretischen und speziellen Gebiet fortzubilden, lud der Lehrscheinfortbildungsbeauftragte des Bezirks Münster, Thorben Eick, Marc Lindart als Referenten ein.

Lindart bietet Coaching, Organisationsentwicklung und Training für große Wirtschaftsunternehmen an, ist Inhaber der Firma LINDART Wirkfaktor Coaching und über die Grenzen Münster hinaus beruflich sehr erfolgreich.



Yorks die Nerven, es gelingt ihm mit der Erfahrung von über 19.000 Flugstunden mitten in New York auf dem Hudson River notzulanden und so zahlreiche Menschenleben zu retten. Können Sie sich erinnern?

Das Erfolgskonzept neben der Flugroutine? Mentale Stärke!

Sullenberger verschwendet keinen Gedanken an ein mögliches Scheitern, folgt seinem Instinkt und vertraut auf all seine Erfahrung, die ihn in einen voll fokussierten Tunnel tauchen lässt: Nur die sichere Landung zählt nun, keiner seiner Passagiere soll verletzt werden – und es gelingt ihm mit äußerstem Erfolg!

Es ist die erst dritte Wasserlandung eines Jets, die ohne Menschenverluste gelingt – eine nicht hoch genug einzuschätzende Flugleistung von Sullenberger!

Zurück zur Erfolgsursache...

Mentale Stärke ist das Produkt von mentalem Training, welches

nicht nur von den Ausbildern und Ausbilderinnen der DLRG Münster verlangt.

Auch unsere kleinen Klienten, die zu Beginn ihrer Schwimmkarriere im Bereich des Breitensports das Seepferdchen anvisieren, müssen sich gemeinsam mit dem Ausbilder mit ihren Ängsten und Sorgen auseinandersetzen – erst wenn diese überwunden werden, gelingt meist der erfolgreiche Abschluss der Schwimmanfängerausbildung.

Ein unglaubliches positives Gefühl für die Kleinsten in unserer Gesellschaft das begehrte Seepferdchenabzeichen stolz ihren Eltern präsentieren und sich gemeinsam über den erreichten Erfolg freuen zu können.

Doch dieser Weg zum gewünschten Erfolg ist häufig sehr lang, je nach Beschaffenheit der psychischen und physischen Voraussetzungen mehr oder weniger steinig für den Schwimmanfänger.

Mit vielen theoretischen wie praktischen Beispielen zeigt er den anwesenden Lehrscheininhabern und Ausbildern des Bezirks Münster Möglichkeiten auf die mentale Stärke von Kindern, Jugendlichen und bei sich selbst zu entdecken, zu fördern und zu entwickeln.

Mit großer Wissbegierde wurden viele aufkommende Fragen von Marc Lindart beantwortet, Video-beispiele gemeinsam analysiert.

Ein Theorieheft zum eigenständigen Weiterbilden im Anschluss an diese Fortbildung gab er den Teilnehmern ebenfalls mit auf den Weg und den Ratschlag, dass aus den größten Schwächen mit entsprechendem Training die Stärken eines Menschen werden können.

Die DLRG Münster bedankt sich bei Marc Lindart für diese exotische, spannende und lehrreiche Fortbildung und wird sich Mühe geben, das erworbene Wissen in der Ausbildung umzusetzen.

■ Daniel Kuna