



Foto: Mewes

## Das „REISS – PROFILE“

### Einleitung

„Wettkämpfe werden im Kopf entschieden“. Mentale Aspekte und die Forderung nach einer Persönlichkeitsentwicklung von Sportlern rücken in letzter Zeit immer mehr in den Blickpunkt.

Gleichzeitig stößt die bloße Steigerung von Trainingsumfängen entweder an ihre physischen Grenzen oder ist gesellschaftlich immer schwieriger durch- bzw. umzusetzen. Was bleibt, ist einerseits die wissenschaftlich unterstützte technische Weiterentwicklung von Sportlern bzw. Sportarten und andererseits die effektivere Förderung und Entwicklung von vorhandenen Potentialen.

Um die geistigen und körperlichen Potentiale bei einem sportlichen Talent

optimal erkennen und fördern zu können, ist es zuerst einmal notwendig sein Empfinden zu verstehen. Was treibt ihn an? Was motiviert ihn, sich weiter zu entwickeln? Nun können Erfahrung und Menschenkenntnis zur Lösung dieser Fragestellung hilfreich sein, aber sie reichen nicht aus, wenn wir wirklich effektiv sein wollen. Denn jeder Mensch besitzt zwangsläufig seine eigene innere „Lebensmotiv-Brille“. Er bewertet Verhalten von anderen automatisch nach seiner eigenen Werteorientierung oder er nimmt bestimmte Handlungsantriebe gar nicht wahr, weil er sie selbst nicht empfindet. Das heißt, um vorhandene Potentiale besser zu nutzen, müssen wir sowohl unseren Handlungspartner als auch uns selbst besser verstehen lernen!

Wie eine Umsetzung dieser Erkenntnis in die Praxis des Sports aussehen kann, möchte ich hier anhand des Beispiels einer Motivationsberatung bei einem Team aus dem Hochleistungssport aufzeigen. Beschrieben wird der Einstieg der deutschen Nationalmannschaft der Ringer in ihr Projekt „Olympia 2012“. Arbeitsplattform ist die Motivationsanalyse nach dem „Reiss-Profil“.

### I. 01. März 2010: Montagvormittag

Die Nationalmannschaft des Deutschen Ringerbundes trifft sich im Anschluss an das internationale Turnier auf Kuba zum Vorbereitungslehrgang



auf die Deutschen Meisterschaften in Hösbach. Der im Altersdurchschnitt noch sehr junge Perspektivkader ist zusammengestellt im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2012 in London. Erst vor kurzer Zeit hat der ehemalige mehrfache Weltmeister und Sieger der Olympischen Spiele von Sydney, Alexander Leopold, seinen neuen Job als Bundestrainer angetreten. Er und sein Team werden in London unter hohem Erfolgsdruck stehen. Nach der letzten Olympiade musste das Ringerteam die Heimreise erstmals ohne Medaille antreten. Einen zweiten „Leerlauf“ darf es nicht geben. Auch deshalb ist Bundestrainer Leopold bereit neue Wege zu gehen.

## II. Vorgeschichte

Leopold hat zu Jahresbeginn den Kontakt zum Motivationsberater Peter Boltersdorf gesucht. Peter Boltersdorf kann in seiner Tätigkeit als Reiss-Profil-Chiefinstructor eine jahrelange erfolgreiche Erfahrung im Spitzensport vorweisen. Er hat mit Heiner Brand und der Handball-Nationalmannschaft bei ihrem sensationellen WM-Sieg 2006 in Deutschland zusammengearbeitet; ebenso mit dem Juniorenkader bei ihrem Weltmeistertitel 2009. Er berät u.a. die Biathlon-Nationalmannschaft und den Bundestrainer der Gewichtheber Frank Mantek. Außerdem greifen bekannte Fußball-Bundesligatrainer auf seine Unterstützung zurück (z.B. Jürgen Klopp, Mirko Šlomka).

Auf einem ersten Informationstreffen mit dem Ringerkader stellte Boltersdorf allen Betreuern und Athleten das gemeinsame „Projekt 2012“ vor, das mit Hilfe des Persönlichkeitsinstruments „Reiss-Profil“ durchgeführt werden soll. Dabei ist die Bereitschaft aller zur Mitarbeit bei der Persönlichkeitsberatung, zum individuell vertraulichen ersten Auswertungsgespräch und dem anschließenden offenen Umgang mit den Ergebnissen im Team die Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Start.

Das Persönlichkeitsinstrument Reiss-Profil soll dem Bundestrainer bei der Erstellung eines teamorientierten und

individuellen Projektplans helfen. Der Hintergrund für diesen Projekteinstieg ist folgende Erkenntnis: „Die meisten Menschen sind sich der eigenen Motive nicht bewusst und bleiben daher in Beruf und Alltag hinter ihren Wünschen und Möglichkeiten zurück. Viele verstehen aber auch die Triebfedern ihrer Mitmenschen nicht. Die Folgen sind Missverständnisse und Unstimmigkeiten, ...“ (Steven Reiss). Jeder Mensch „tickt“ anders. Letztendlich gilt für jedes Team: Wenn wir uns selbst nicht genau kennen und den Handlungspartner nicht verstehen, dann fällt es uns natürlich auch schwer, ihn für unsere Vorgehensweisen zu begeistern. Eine Teamleitung, die ihre eigene „Antriebsstruktur“ und die ihre Teamplayer nicht genau kennt, schafft Reibungsflächen an falschen Punkten und kann nicht alle vorhandenen Ressourcen nutzen. Sie erkennt Möglichkeiten nicht und verschenkt somit notwendige Energie für Top-Leistungen.

## III. Trainererfahrung im Tischtennis

Lassen Sie mich zur Verdeutlichung hier kurz ein Beispiel aus meiner Tätigkeit als Zweitligatrainer im Damenbereich erzählen:

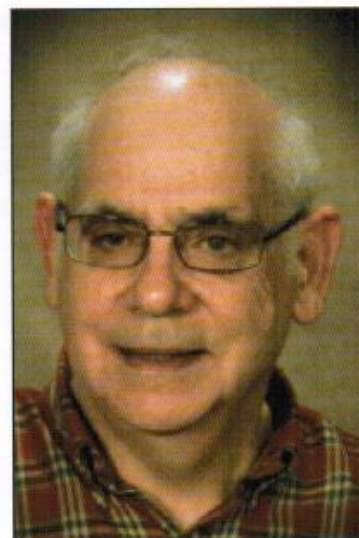
Vier Spielerinnen aus 4 verschiedenen Nationen und ein, wie ich heute weiß, durch Neugier angetriebener Trainer. Man könnte sein Motto vielleicht nennen: „Lieber ein Experiment zu viel als eine verpasste Entwicklungschance“. Zu Beginn des Trainings begründet dieser Trainer begeistert eine neue Trainingsmaßnahme. Eine der Spielerinnen hört intensiv zu, fragt nach und ist sofort offen für Neues. Spielerin 2 hört auch intensiv zu. Sie denkt gerne über neue Wege nach, will aber selbst entscheiden, wann sie das Neue ausprobiert. Spielerinnen 3 und 4 schlafen während dieser „begeisternden“ Trainingseinleitung fast ein. Das vernichtende innere Urteil des Trainers: „Unmotiviert, langweilig! Wie kann man nur so ideenlos trainieren? Irgendwann stellt doch geistlose Wiederholung keinen Trainingsreiz mehr dar!“

Eines Tages – Spielerin 3 kam aus dem Ausland zurück – beobachtet der Trainer überrascht Entwicklungen in ihrem Spiel. „Hast du das etwa zu Hause geübt? Du hast doch gar kein Interesse an der Idee gezeigt?“

Antwort: „Ja, habe ich ausprobiert und es funktioniert. Weißt du, ich will keine abgehobenen Theorien hören. Ich brauche meine Routine. Gib mir einen praktischen Tipp im Training, dann probiere ich ihn in Ruhe aus. Wenn es funktioniert, dann kannst du mir gerne etwas erzählen.“

Aha! Es ist also nicht die Frage von „fleißig und faul“ bzw. von gutem und schlechtem Verhalten. Sondern es gibt Menschen, die alles wissen wollen, und dann erst nach dem Nutzen fragen. Und es gibt Menschen, die absolut praktisch sind und nur am reinen effektiven Nutzen interessiert sind. Große Ideen sind Luftschlösser für sie, die sie langweilig und als Zeitverschwendung empfinden. Treffen nun zwei Menschen mit sehr extrem entgegengesetzten Motivausprägungen aufeinander, dann empfinden sie erst einmal völliges Unverständnis für den Anderen. Sie kennen das Empfinden des Anderen ja auch aus eigener Erfahrung nicht.

„Zusammenkunft ist ein Anfang. Zusammenhalt ist ein Fortschritt. Zusammenarbeit ist der Erfolg.“ (Henry Ford, zitiert nach W. Schlager, S. 158)



Dr. Stephen Reiss – Emeritus Professor für Psychologie und Psychiatrie an der Ohio State University (USA) und Direktor des Nisonger Center for Mental Retardation

#### IV. Montagnachmittag

Anreise des fünfköpfigen Persönlichkeitsberatererteams mit den Analyse-Profilen. 29 intensive Beratungsgespräche mit Athleten, Trainern und Physiotherapeuten stehen an, verteilt über drei Tage.

Einer der Athleten ist gerade erst am Morgen von der Winterolympiade aus Vancouver zurückgekehrt.

Zwischen den Trainingseinheiten auf der Matte und im Krafraum werden die individuellen Auswertungsgespräche der Motivanalyse der Athleten eingeplant. Das einzelne Beratungsgespräch nimmt erfahrungsgemäß ca. 1,5 bis 2 Stunden in Anspruch.

#### V. Das Reiss-Profil

Bevor die Analysegespräche starten, hier einige Informationen zum besseren Verständnis für die Arbeit mit dem Reiss-Profil.

Der Entwickler dieser Motivationsanalyse ist Dr. Steven Reiss, inzwischen emeritierter Professor für Psychologie und Psychiatrie an der Ohio State University. Eine lebensbedrohliche Krankheit veranlasste ihn, sich mit seinen persönlichen Überlebensmotiven auseinanderzusetzen. Nach glücklicher Genesung machte er sich mit seinem damaligen Forscherteam daran, die Lebensmotivation von Menschen allgemein zu ergründen. Eine erste ungefilterte Sammlung erbrachte über 300 mögliche Motive.

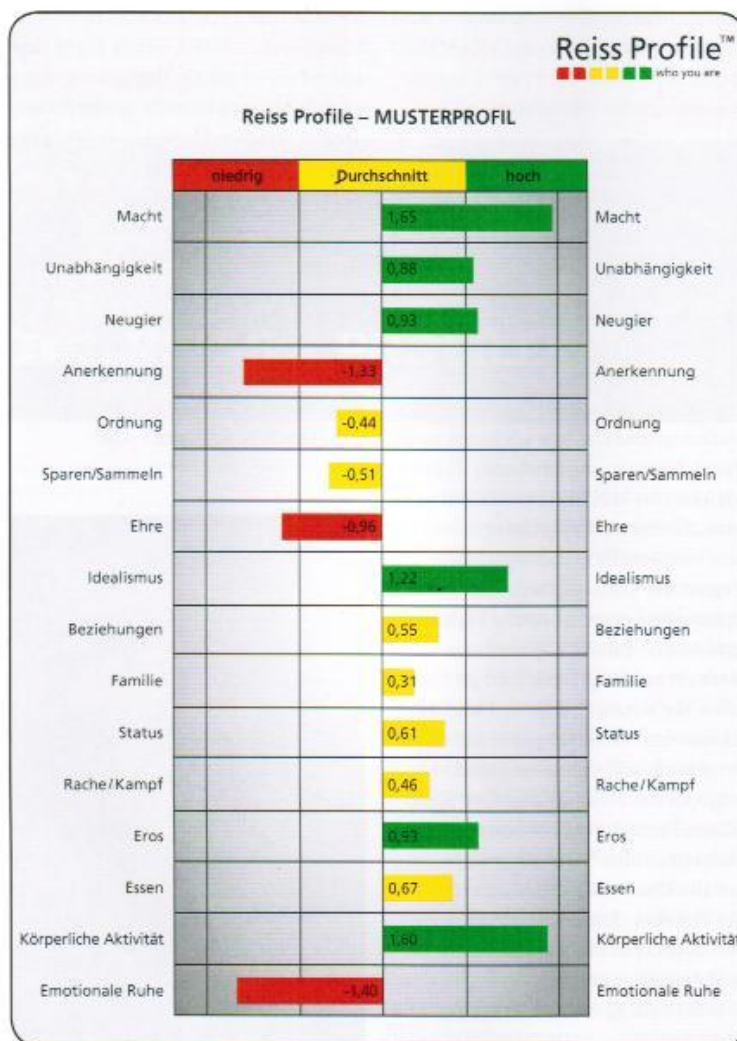
Durch zielgerichtete und wissenschaftlich abgesicherte Befragungen und Erhebungen in den USA, Asien und Europa gelang es schließlich, 16 Lebensmotive und Werte herauszufiltern. Sie steuern fast alle unsere Handlungen. Mittels dieser 16 grundlegenden Werte ist eine trennscharfe und valide Unterscheidung von sechs Milliarden verschiedener einzigartiger Motivationsprofile möglich geworden. Bisherige Persönlichkeitstests oder -betrachtungen behelfen sich mit der schemenhaften Klassifizierung von Menschen nach wenigen Typenklassen. Mittels des Reiss-Profiles kann man aber nun erkennen, dass es individuell sehr vielfältige Motivkonstellationen für ein sportliches Erfolgsstreben gibt.

So gibt es erfolgreiche Golfspieler, die hochkonzentriert stundenlang eine einzige Technik üben. Dies kann in ihrem Streben nach körperlicher Betätigung, Perfektion oder Sicherheit (Routine) begründet sein. Anderen ebenso erfolgreichen Golfspielern wird nach mehreren gleichen Schlägen langweilig. Ihre Konzentration lässt nach. Ihnen fehlt die Auseinandersetzung, das Risiko, sie sind einfach von ihrem Können überzeugt oder ihre Neugier meldet sich. Dies hat zuerst einmal wieder nichts mit der gängigen Einteilung in faul und fleißig zu tun.

**Als Trainer muss ich erkennen können, wie ein Athlet tickt, damit ich ihm in Training und Wettkampf zur optimalen Leistungsentfaltung verhelfen kann.**

In Bezug auf unser Golfer-Beispiel heißt dies: Wie schaffe ich es, dass der Perfektionist flexibler und wettkampfmäßiger trainiert? Wie schaffe ich es, dass der total von sich überzeugte Sportler die Technik umfangreicher automatisiert? Welche anderen Motive kann ich nutzen, sodass beide Golfer diese Entwicklungsziele mit positiver Einstellung und voller Intensität angehen? Denn nicht die bloße Pflichterfüllung, also allein die stundenlange Anwesenheit auf dem Trainingsgelände bringt den Athleten voran, sondern nur das Üben mit vollster Bewusstheit und Aufmerksamkeit.

**Abb. 1:** Der Ausbildungsgrad der Lebensmotive einer Einzelperson im Reiss-Profil





## VI. Montagabend

Die ersten individuellen Gespräche zwischen Kadermitglied und Persönlichkeitsberater starten. Wie zu Beginn gilt auch in den folgenden zwei Tagen: Alle Ringer und Betreuer zeigen nach einem ersten Blick auf ihr persönliches Profil hohes Interesse und sind offen zum Gespräch. Die Aussage von Jürgen Klopp: „Das Ergebnis meines Reiss-Profiles (...) traf zu 98% Klopp“, wiederholt sich beständig bei jedem Gesprächsbeginn: „Ja, das bin ich!“. Schnell kommen Erlebnisse, Erfahrungen und Verhaltensweisen aus ihrem Leistungssportler-Dasein auf den Tisch. Ein tieferes Bewusstsein und Verständnis für ihre eigenen Verhaltenstendenzen im Sport entwickelt sich. Sorgen über wiederkehrendes Fehlverhalten im Wettkampf – Selbstzweifel – weicht einer Selbstakzeptanz.

## VII. Beispiele

### Die Schlussminute im Wettkampf:

Der eine Athlet schafft es in entscheidenden Situationen wiederholt nicht, einen knappen Punktvorsprung sicher über die Zeit zu retten. Er kann die Anweisungen seines Trainers dahingehend nicht umsetzen. In seinem Motivprofil zeigt er im Bereich „emotionale Ruhe“ eine extreme Risikobereitschaft. Zudem will er gerne dominieren. Sein Kampfstil ist dadurch sehr aggressiv und risikobeton. Ein anderer Athlet reagiert hektisch unter Stress. Hektik lässt ihn den Überblick und die Handlungskontrolle verlieren. An die Punkte in seinem letzten Finalkampf – er lag in Führung als Hektik aufkam – kann er sich nicht mehr erinnern. Er zeigt im Bereich „emotionale Ruhe“ ein extremes Ruhebedürfnis. Sein Trainer darf ihn auf keinen Fall pushen, er braucht Gelassenheit und einen klaren Plan.

Aufgrund ihres vorliegenden Motivprofils können beide international erfolgreichen Athleten ihre Verhaltenstendenzen jetzt besser verstehen und auch als Stärken auffassen. Zusammen mit ihren Betreuern können sie ein indi-

viduelles Mental-Trainings-Programm entwickeln und einüben, um bewusst mit den schwierigen Situationen des Wettkampfes umgehen zu können, die bestimmte Verhaltenstendenzen bei ihnen wecken.

### Das Gewichtmachen vor Wettkämpfen:

Es gibt Athleten, die im Bereich „Essen“ ein hohes Bedürfnis zeigen. Für sie ist es eine absolute Qual vor Wettkämpfen auf diesen Genuss zu verzichten. Ihre allgemeine Verfassung leidet unter diesem Verzicht. Sie verkürzen diesen Prozess häufig, ungesunder Weise, auf eine sehr kurze Zeitspanne. Dies kann na-

türlich auch ihre Leistungsfähigkeit im Wettkampf herabsetzen. Hier muss mit den Betreuern zusammen ein effektives „Ausgleichsprogramm“ entwickelt werden, das dieses Unzufriedenheitsgefühl besser kompensieren kann. Für andere Athleten mit einem sehr geringen „Essensmotiv“ ist es dagegen sogar zusätzliche Motivation, wenn z.B. das private Umfeld ihre Askese beim Restaurantbesuch bewundert.

## VIII. Karriereplanungen

Folgerichtig bleiben die Beratungsgespräche nicht im Ausschnitt des rein

Reiss Profile™ who you are	
Lebensmotiv	Verhaltensmerkmal
Macht	Das Lebensmotiv Macht gibt Auskunft darüber, ob jemandem das Führen/Verantworten oder eher das Übernehmen von Dienstleistung wichtig ist.
Unabhängigkeit	Das Lebensmotiv Unabhängigkeit macht eine Aussage darüber, wie jemand seine Beziehungen in den Aspekten Autonomie oder Verbundenheit zu anderen Menschen gestaltet.
Neugier	Das Lebensmotiv Neugier macht eine Aussage darüber, welche Bedeutung das Thema „Wissen“ für jemanden im Leben hat und wozu er Wissen erwerben möchte.
Anerkennung	Das Lebensmotiv Anerkennung macht eine Aussage darüber, durch „wen“ oder durch „was“ jemand sein positives Selbstbild aufbaut.
Ordnung	Die Ausprägung im Lebensmotiv Ordnung zeigt an, wie viel Strukturiertheit oder Flexibilität jemand in seinem Leben benötigt.
Sparen/Sammeln	Das Lebensmotiv Sparen/Sammeln kommt in seiner evolutionären Entsprechung aus dem „Anlegen von Vorräten“. Die Ausprägung zeigt an, wie viel es jemandem emotional bedeutet, Dinge zu besitzen.
Ehre	Bei dem Lebensmotiv Ehre geht es darum, ob jemand nach Prinzipientreue strebt oder eher zweckorientiert ist.
Idealismus	Das Lebensmotiv Idealismus betrachtet den altruistischen Anteil der Moralität und gibt Auskunft darüber, wie viel Bedeutung Verantwortung in Bezug auf Fairness und soziale Gerechtigkeit hat.
Beziehungen	Bei dem Lebensmotiv Beziehungen wird die Bedeutung von sozialen Kontakten dargestellt. Hierbei spielt die Quantität der Kontakte eine entscheidende Rolle.
Familie	Das Lebensmotiv Familie gibt Auskunft darüber, welche Bedeutung das Thema Fürsorglichkeit für jemanden hat (bezogen auf die eigenen Kinder).
Status	Beim Lebensmotiv Status geht es um den Wunsch, entweder in einem elitären Sinne „erkennbar anders“ oder aber unauffällig und wie die anderen zu sein.
Rache / Kampf	Bei dem Lebensmotiv Rache/Kampf geht es insbesondere um den Aspekt des Vergleichens mit anderen. Dazu gehören auch die Themen Aggression und Vergeltung einerseits sowie Harmonie und Konfliktvermeidung andererseits.
Eros	Eros als Lebensmotiv gibt Auskunft über die Bedeutung von Sinnlichkeit im Leben eines Menschen. Dazu gehören neben der Sexualität auch alle anderen Aspekte von Sinnlichkeit (z.B. Design, Kunst, Schönheit).
Essen	Das Lebensmotiv Essen fragt nach der Bedeutung, die Essen als Selbstzweck für jemanden hat, d.h. wie viel der Genuss an Essen zu der Lebenszufriedenheit beiträgt.
Körperliche Aktivität	Das Lebensmotiv Körperliche Aktivität fragt nach der Wichtigkeit, die körperliche Aktivität (Arbeit oder Sport) für die Lebenszufriedenheit hat.
Emotionale Ruhe	Das Lebensmotiv Emotionale Ruhe kann auch mit emotionaler Stabilität umschrieben werden und fragt nach der Bedeutung stabiler emotionaler Verhältnisse für die Lebenszufriedenheit.

Abb. 2:  
Die 16 Lebens-  
motive des Reiss-  
Profil.

sportlichen Empfindens des Athleten stehen, sondern das gesamte individuelle „Lebensbedürfnis“ kommt im Zuge des Gesprächs in das Blickfeld. So rückt über den Motivbereich „Familie“ oder „Beziehungen“ das nähere Umfeld des Athleten mit in den Fokus. Ein hohes Bedürfnis nach familiären Kontakten ist z.B. immer ein Problem bei längeren Trainingslagern oder Internatsaufenthalten. Bundesligaclubs im Fußball haben schon den Familientag auf Lehrgängen eingeführt, um das Wohlbefinden und damit auch die Leistungsfähigkeit von Spielern zu stärken.

**Zum Thema Zukunftsperspektive:**

Sucht ein Athlet nach einer Absicherung der Zukunft oder handelt er eher spontan? Ist es besser für den Athleten mit einem hohen Absicherungsbedürfnis einen schulischen Abschluss, eine berufliche Fortbildung oder vielleicht ein Fernstudium neben seinem Hochleistungssport zu betreiben? Seine Leistungsfähigkeit wird mittelfristig trotz einer gleichzeitigen Ausbildung größer sein als ohne. Denn im entscheidenden Wettkampfmoment oder spätestens nach einem sportlichen Misserfolg kann

seine Sorge um die Zukunft zur großen emotionalen Belastung werden. Es geht also immer um die gesamte Lebensgestaltung. Die Analyse soll Stärken eröffnen und auf Problembereiche hinweisen. Individuelle Planungsalternativen können so überdacht werden.

**IX. Mittwochabend**

Während inzwischen alle Einzelberatungen abgeschlossen sind und die Athleten weiterhin untereinander in den Trainingspausen über ihre Motivprofile reden, erfolgt jetzt eine erste Analyse der Ergebnisse aus Teamsicht. Hierfür steht zuerst ein Treffen der Motivationsberater mit dem Bundestrainer auf dem Programm. Peter Boltersdorf hat inzwischen alle Einzelanalysen in einer Übersicht erfasst und die entscheidenden Merkmale für die Teamentwicklung graphisch aufgearbeitet. Die Kriterien für diese Aufarbeitung lauten: Wo gibt es weitgehende Übereinstimmung der Werte unter den Athleten? Was kann den Zusammenhalt prägen und das Team „verleimen“? Wo treten deutliche Wertedifferenzen zwischen den Kaderathleten

auf? Was kann den Teamzusammenhalt gefährden und gar „sprengen“? Welche weiteren Werte haben einen wichtigen Einfluss auf das Team?

Der Bundestrainer berichtet von den Maßnahmen, die er im Hinblick auf das Teambuilding bei den letzten internationalen Wettkämpfen schon ergriffen hat. Der Nationalkader versammelte sich zu Beginn und am Ende eines Wettkampftages im Kreis und rief lautstark eine gemeinsame „Beschwörungsformel“.

Einerseits vermittelte dies den deutschen Athleten Zusammenhalt, Rückhalt und Energie. Mit Freude wurde die Verwunderung der gegnerischen Nationalteams registriert. Dazu werden weitere Maßnahmen angedacht, wie z.B. Teamslogos auf den Innenseiten von Trikots. Sollte ein Team in der Gesamtheit eine hohe Statusmotivation empfinden, können auch kleine Accessoires (Uhren, Sonnenbrillen etc.), die ausschließlich Kadermitglieder erhalten, teamstärkend helfen. Mentale Trainingsprogramme, die dem Team helfen sollen, werden angesprochen.

Andererseits werden mögliche Hemmnisse für den Teamprozess durchdacht. So sollten bekanntermaßen nicht zwei Athleten mit sehr unterschiedlicher Ordnungsmotivation als Zimmerkollegen eingeteilt werden.

Außerdem: Gibt es größere Differenzen unter den Athleten in Bezug auf die Motivation nach sozialem Austausch? Rückzugsmöglichkeiten müssen hier gegeben sein. Gibt es größere Differenzen in den Bereichen Idealismus und Ehre, der so genannten moralischen Einstellung? Wer ist mehr allgemeinbezogen, wer mehr ich-bezogen orientiert?

Alle Faktoren müssen auf das Projekt 2012 ausgerichtet und die Energien aller Beteiligten darauf fokussiert werden. Mitverantwortlich dafür sind auch alle Handlungen des gesamten Trainerstabes. Deshalb werden auch die Motivationsprofile der Trainer unter dem Teamaspekt betrachtet. Der Bundestrainer Leipold gibt die Rahmenrichtlinien für das Projekt 2012 vor. Er muss entscheiden, wie und mit wem er im Trainerteam

Teamwork mit Erfolg – Borussia Düsseldorf bei der DTTB Final Four Pokalrunde 2009 in Dortmund



Foto: Roscher

zusammenarbeiten will, denn letztendlich wird er seinen Kopf für das Ergebnis in London hinhalten.

Nach Abschluss dieser Gesprächsrunde kommen die anderen Kadertrainer hinzu. Alle bisherigen Erkenntnisse und Vorschläge werden dargestellt und diskutiert. Die Kadertrainer ergänzen diverse Details, da sie häufig als Heimtrainer eng mit den Athleten zusammenarbeiten. Letztendlich wird allen deutlich, dass sie nur als Team erfolgreich sein werden. Zum Abschluss werden Hausaufgaben verteilt und ein weiteres Planungstreffen vereinbart. Der Startzeitpunkt für die aktive Projektumsetzung wird festgelegt.

Martin Mewes

## Literatur

- Reiss, Steven (2009). Wer bin ich und was will ich wirklich?. München: Redline Verlag (Umschlagtext Rückseite).
- Schlager, Werner (2006). Matchball. Wien: Verlag Carl Ueberreuter.
- Reiss, S. (2008). The normal personality. A new way of thinking about people. New York: Cambridge University Press.
- Reiss, S. (2009). Das Reiss Profile. Offenbach: GABAL Verlag.
- Interview „Herausfinden, was uns motiviert. Ein Gespräch mit Professor Dr. Steven Reiss, dem Begründer des Reiss Profile“ unter <http://www.personalityprofile.eu/2010/08/02>
- Bernhart, Ilona (2009). Die Ursprünge der Motivation. In Leistungssport, 39 (4), 35 – 39. and define our personalities. New York: Tarcher/Putnam.
- Bernhart, Ilona (2010). Konsequenz individuell. Personal Profile für Einzelne wie für Gruppen. In Kommunikation & Seminar (3), 21ff. ([www.ksmagazin.de](http://www.ksmagazin.de))
- Leonard, George (2006). Der längere Atem. München: Integral Verlag.



## Autor

### Martin Mewes

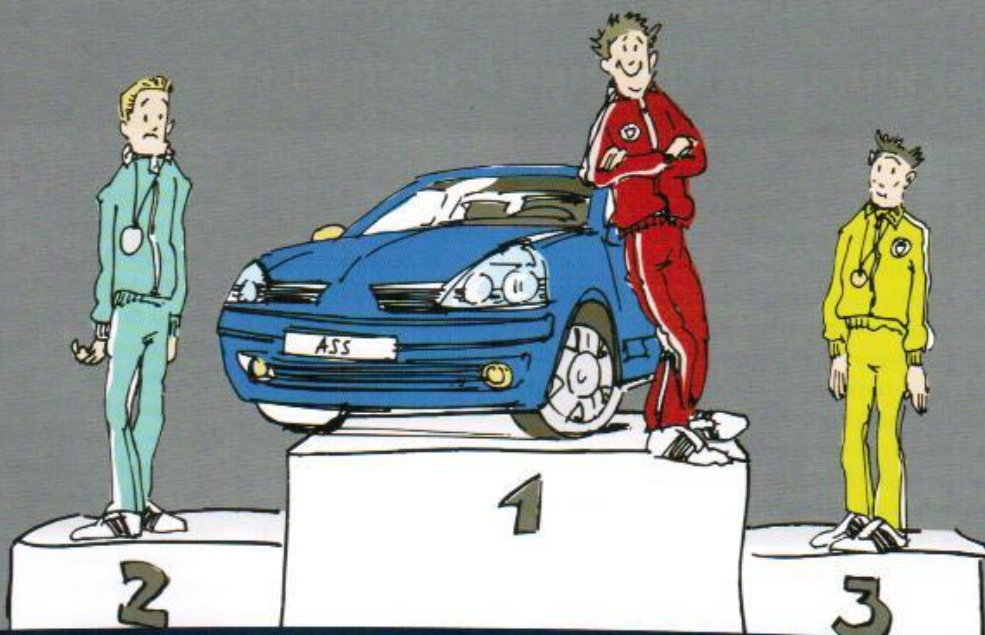
A-Lizenz Trainer

Seit 2009 Leistungstrainer des TTV Hövelhof (2. Bundesliga Nord Damen, 2. Platz)

Leitung und Organisation von Vereinstraining im Erwachsenen- und Jugendbereich

Trainerausbilder im Lehrteam des Hessischen Tischtennisverbandes

Durchführung von individuellem Mentaltraining



## Das Auto-Angebot mit dem Siegerlächeln!

### Die Vorteile dieses exklusiven Angebots

klare Kosten durch fixe monatliche Raten - keine Kapitalbindung, da keine Anzahlung fällig ist  
 - Flexibilität und Planungssicherheit durch 1-Jahresverträge - finanzielle Einsparungen - Neuwertgarantie dank jährlichem Fahrzeugtausch - Minimierung der Folgekosten - u.v.m.

**Neugierig?** Informationen zu verfügbaren Herstellern, Modellen und Preisen erhalten Sie direkt beim Partner des VDT, der ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH (Tel.: 0234/ 95128-40, E-Mail: [info@ass-team.net](mailto:info@ass-team.net)) oder immer aktuell auf der ASS-Internetseite unter [www.ass-team.net](http://www.ass-team.net).





## Die Bedeutung des Persönlichkeitsinstruments „Reiss-Profile“ für die individuelle Spielerentwicklung im Leistungs-Tischtennis

### Ein signifikantes Beispiel

Es handelt sich um einen Spieler / eine Spielerin aus dem Nachwuchsbereich. Nennen wir sie oder ihn einfachheits halber „der Tischtennisspieler“. Er ist Mitglied irgendeiner Nationalmannschaft. Er trainiert mit einem hohen Trainingsumfang. Er besucht mit seinem Kader mehrere Trainingslehrgänge pro Jahr im Ausland. Er spielt internationale Turniere. Man kann sagen, er betreibt Tischtennis professionell.

Ein Gespräch mit diesem Tischtennisspieler: „Du spielst gerne Tischtennis?“ „Ja.“ „Trainierst du lieber oder spielst du lieber Wettkampf?“ „Training macht mir mehr Spaß.“ „Und Wettkampf?“ „Mag ich nicht so.“ „Und wie bereitest du dich im Training dann auf Wettkämpfe vor?“ „Gar nicht. Ich versuche sie zu vermeiden.“

Die Rückmeldungen von Trainingspartnern: „Du kannst super mit ihm trainieren. Übungen, besonders regelmäßige, spielt er mit hohem Tempo und Sicherheit, aber im Match musst du variieren, dann macht er irgendwann Fehler und wird unsicher.“

Dies ergibt ein sicherlich nicht unbekanntes Bild. Einen Spieler, der gerne und viel trainiert. Noch kurz vor einem Match spielt er am liebsten regelmäßige Übungen. Aber in der Auseinandersetzung des Wettkampfes ist er nicht in der Lage, seine Möglichkeiten voll auszuschöpfen.

Übereinstimmend werden wir feststellen, dass ein bloßes „mehr automatisieren“ im Training ihm nicht weiterhelfen wird. Die gängige „Therapie“ wird also lauten: Wettkämpfe ins Training einbauen und über Erfolge sein Selbstbewusstsein im Zweikampf stärken.

Allerdings erfahren wir hierzu aus der Sportpsychologie, dass es einen entscheidenden Unterschied zwischen dem Erleben einer Herausforderung und dem Erleben einer Bedrohung gibt. Erlebt jemand eine Herausforderung, dann empfindet er Freude und Selbstbestätigung nach einem erfolgreichen Bestehen. Er kann mit den erfolgreich bewältigten Aufgaben wachsen.

Sieht jedoch jemand, wie unser Tischtennisspieler, den Wettkampf als Bedrohung an, dann empfindet er dessen erfolgreiche Bewältigung als eine Erleichterung. „Ein langfristiger Gewinn für das Selbstwertgefühl resultiert jedoch nicht, wenn man nach Leistungssituationen immer nur erleichtert ist, dass etwas nicht schiefgegangen ist.“ (Kuhl / Krug / Eichholz in Leistungssport 5, 2010, S. 12).

Was also tun?

Nutzen wir an dieser Stelle die Möglichkeiten des Persönlichkeitsinstruments. Seine Aufgabe ist u.a. das Aufzeigen individueller Lösungswege. Nun liegt uns in diesem Fall leider keine wissenschaftlich ausgewertete individuelle Analyse nach dem Reiss-Profil vor, sodass wir für unsere exemplarische Betrachtung an dieser Stelle, aufgrund der bekannten Fakten, ausnahmsweise einmal spekulativ vorgehen müssen. Deshalb werden wir uns hier auch nur auf das Offensichtlichste und Wesentlichste beschränken:

Wir können bei unserem Tischtennispieler ein starkes Motiv nach körperlicher Betätigung vermuten (Training, auch mit hohem Umfang und Intensität, macht ihm Spaß). Er ist also stark zu sportlichen Leistungen motiviert. Die Ablehnung von Wettkampf lässt auf ein niedriges Rache- / Wettkampf-Motiv, also ein starkes Streben nach Konfliktvermeidung schließen. Der Hang zum Perfektionismus (Vorliebe für Kontrollübungen, Fehlervermeidung, steigende Unsicherheit bei Fehlern) kann ein erhöhtes Anerkennungsbedürfnis signalisieren. Das heißt unser Tischtennispieler ist in seinem Selbstwertgefühl stärker davon beeinflusst, was Andere von ihm denken könnten. Er ist damit sehr resultatsabhängig. Im Wettkampf lastet ein enormer Erfolgsdruck auf ihm. Er stellt sich immer selbst in Frage. „Eine wichtige Maßnahme ist, darauf zu achten, dass die Abhängigkeit des Sportlers von den möglichen Konsequenzen nicht zu groß wird. Je größer die Abhängigkeit ist, desto schwerer wird der Rucksack“ (ebenda, S. 13)

Wie ist mit dieser individuellen Motivkonstellation nun ein erfolgreiches Agieren im Leistungssport Tischtennis überhaupt möglich?

Einen geeigneten Ansatz zur Lösungsfindung kann uns die Geschichte des 3-fachen Weltmeisters von 1967, Nobuhiko Hasegawa, bieten: Japan war zu seiner aktiven Zeit führend im internationalen Tischtennisport. Im eigenen Land hatte der nationale Titel dementsprechend sogar ein höheres Ansehen als ein Weltmeistertitel. Nach dem Gewinn seiner ersten japanischen

Einzelmeisterschaft erlebte Hasegawa nach eigenen Aussagen ein „Burn-Out“. Sein Wendepunkt war die persönliche Erkenntnis, nicht mehr um scheinbare Siege spielen zu wollen. Seine Leistungsmotivation war es fortan, den Menschen die Schönheit des Tischtennisports in jedem Moment des Spiels zu zeigen. Mit dieser Einstellung erreichte er in der Folgezeit seine Weltmeistertitel.

Nehmen wir diese Motivation vereinfachend als die Idee des „Perfect Game“. Diese Idee kennt man von Sportarten, wie Golf (59er Runde) oder Snooker (Century-Break). Aber auch in Team-sportarten, wie Baseball (Film „For Love of the game“, 1999) oder im Basketball (Angriffssystem „Triangle“ praktiziert von Phil Jackson, Anm. d. Red.: mit elf gewonnenen Meisterschaften der erfolgreichste Coach in der NBA-Geschichte), beschäftigt man sich mit diesem Gedanken. Vielleicht kann man die Idee auch in den Aussagen eines aktuellen Fußball-Bundesligatrainers wiederentdecken. Nach seinen Aussagen ist verteidigen einfacher als angreifen. Er gibt seiner Mannschaft aber eine offensive Orientierung aus eigener innerer Überzeugung und im Interesse der Zuschauer, wie er selbst in Pressekonferenzen sagt.

Alle diese Trainer, Sportler und Mannschaften wollen erfolgreich sein. Aber im Zentrum ihres Wettkampf-Fokus steht nicht die Frage „Gewinne oder verliere ich?“, sondern „Wie handle ich jetzt und hier mit höchstmöglicher Qualität?“. Das heißt, sie denken handlungsorientiert: Step by step. Natürlich muss jeder von ihnen in seinem Handlungskonzept auch an den Gegner denken. Aber sie können jederzeit absolut positiv über sich urteilen, wenn sie nach ihrer Meinung gut agiert haben, obwohl der Gegner den Punkt, das Spiel oder das Turnier gewonnen hat. Nicht der Sieg ist der höchste Maßstab, sondern die eigene erbrachte Handlungsqualität.

Für unseren Tischtennispieler kann sich mit diesem Fokus (ohne nur kurzfristig wirksame oder durchschaubare psychologische Tricks zu benutzen) die Bedrohung der Niederlage in eine Herausforderung der Handlungsqualität verändern. Die Herausforderung könn-

te sich für ihn in folgenden Leit-Fragen widerspiegeln: Schaffe ich in dieser Spielsituation eine spielerische Lösung zu finden, die mich weiterentwickelt? Kann ich in dieser Situation einen Spielzug mit hoher / bester Qualität spielen? Welcher Spielzug ermöglicht mir meine beste Qualität in dieser Situation einzubringen?

Existierende Beispiele (s.o.) zeigen, dass dieser handlungsorientierte Weg erfolgreich beschritten werden kann. Diese Arbeitsweise funktioniert allerdings nur dann, wenn sie mit Überzeugung praktiziert wird. Das bedeutet zum Beispiel: Trainings- und Wettkampfanalysen erfolgen primär unter diesem Gesichtspunkt, das Umfeld gibt unserem Tischtennispieler hierfür seine volle Unterstützung und Entwicklungszeit. Sollte dies am jetzigen Standort für unseren Tischtennispieler nicht möglich sein, dann sollte ein Standortwechsel in Erwägung gezogen werden. Er wird nicht dauerhaft gegen seinen inneren Antrieb arbeiten können. Ein einfaches „Weiter so“ wird keine positive Persönlichkeitsentwicklung bei ihm bewirken. Es besteht im Gegenteil eher die Gefahr der Problemverstärkung.

Hilfreich für eine individuell umfassende Entwicklungsplanung wären auch hier weitere Kenntnisse über das Motivprofil unseres Tischtennispielers, z.B. sein Lernverhalten-Motiv „Neugier“, sein Umgang mit dem Risiken-Motiv „emotionale Ruhe“, die Bedeutung der Mitgliedschaft im Nationalkader-Motiv „Status“ etc. Zusätzliche Motivation könnten hierüber genutzt oder belastende Ängste berücksichtigt werden.

Martin Mewes

## Literatur

- Phil Jackson: Sacred Hoops, 1995, New York
- Kuhl / Krug / Eichholz: Alles nur Herausforderung? in Leistungssport, 5 / 2010, S. 8-14
- Film: For Love of the game, 1999, u.a. mit Kevin Costner