# Wenn der Kopf nicht mitspielt! Mental-Training bei Kindern!

**Mentaltraining für Kids - nur starke Kinder sind Gewinner**

Jeder von uns hat einmal im Leben eine Zeit erlebt, die aufregend und voller Wunder war. Eine Zeit, in der wir alle Gipfelstürmer waren. Jeder Tag war angefüllt mit neuen Entdeckungen und Erfolgen. Grenzen gab es keine - alles war möglich, kein Ziel war zu weit und kein Möbelstück zu hoch, um sich daran hochzuziehen. Wenn Babys zu krabbeln und schließlich zu laufen beginnen, denken sie nicht im Traum daran, dass sie irgendetwas auf der Welt nicht schaffen könnten. Ganz einfach, selbstverständlich und mit Spaß stellen sie einen Rekord nach dem anderen auf. Und wenn sie einmal hinfallen, stehen sie gleich wieder auf und machen einfach weiter.

Begrenzungen entstehen im Kopf

Grenzen sind kein natürlicher Zustand, sie entstehen im Kopf. Bereits sehr früh im Leben erfahren wir, dass das, was wir tun, anscheinend nicht gut genug ist. Dass wir nicht perfekt sind. Dass andere Kinder besser sind. Oder dass es Dinge gibt, vor denen wir Angst haben müssen.

Diese mentalen Begrenzungen bleiben oft ein Leben lang bestehen und verhindern, dass Erfolg sich spielerisch und mit Leichtigkeit einstellen kann. Ein Kind kann noch so talentiert sein – wenn der Kopf blockiert, weil Leistungsdruck und Versagensängste mitspielen, wird es sein Talent auf dem Platz nicht voll ausspielen können.

Ein guter Trainer weiß daher, dass Mentaltraining beim Fussball genauso wichtig ist wie körperliches Training. Viele Kinder lieben ja Fussball, weil es ihnen Spaß macht. Dabei bringen sie ganz unterschiedliche Talente mit: Manche können besonders schnell laufen oder geschickt mit dem Ball umgehen, andere können hervorragend gegnerische Bälle im Tor abfangen und wieder andere sind einfach tolle Teamplayer oder können gut motivieren. Doch egal, um welche Stärke es sich handelt: Jedes Kind kann irgendetwas ganz besonders gut. Ein Talent ist auch nie besser oder schlechter als ein anderes – genau wie ein Kind nie besser oder schlechter ist. Die Talente sind eben unterschiedlich.

Jedes Kind ist richtig

Im Mentaltraining machen wir die Kinder stark, indem wir sie spielerisch ihre Stärken entdecken und ausprobieren lassen. Dahinter steht die Botschaft: Jeder ist richtig und jeder ist wichtig im Team.

Viele von uns Erwachsenen haben schon in der Schulzeit die Erfahrung gemacht, wie demotivierend es ist, sich auf die Schwächen zu konzentrieren. Wer dagegen seine Stärken kennt, einsetzt und ausbaut, hat nicht nur jede Menge Spaß, sondern wird damit auch immer Erfolg haben. Für uns als Trainer ist es daher besonders wichtig, herauszufinden, was dein Kind gut kann und was ihm Freude bereitet.

Fussball ist ein Mannschaftssport. Ein Team wird nur dann erfolgreich sein, wenn jeder Spieler am richtigen Platz ist. Hat ein Spieler ein Problem, betrifft es alle. Wenn dagegen alle Spieler am selben Strang ziehen und sich gegenseitig positiv motivieren, ist der Erfolg vorprogrammiert. Leistungsdruck, Versagensangst und überzogene Ansprüche dagegen können zu einer regelrechten Abwärtsspirale führen. Was für den Einzelnen gilt, trifft daher erst recht auf das Team zu: Gewonnen wird zwischen den Ohren!

Mentales Training macht dein Kind stark und selbstbewusst. Und starke Kinder sind auch im Leben immer Gewinner – gerade weil sie nicht jedes Spiel gewinnen.