

Erfolg beginnt im Kopf

Von Mentaltraining bei Fahrern und Rennteams wird meist nicht in der Öffentlichkeit gesprochen. Es scheint noch immer ein Tabuthema zu sein. Dennoch gehört es zu einer optimalen Rennvorbereitung genauso, wie eine ausgeklügelte Rennstrategie und eine funktionierende Technik des Fahrzeugs. Es schlummert ein brachliegendes Potenzial im Mentaltraining, welches sich mit professioneller Anleitung zielgerichtet aktivieren und erfolgreich nutzen lässt.

Julia David ist Mental- und Persönlichkeits-Coach und betreut seit Jahren Unternehmen, Unternehmer, sowie Teams und Fahrer der Audi Sport Racing Academy, ADAC GT Master, ADAC MX Master, DTM, TT-Cup und der VLN. Sie hat sich in den vergangenen Jahren im Motorsport einen Namen gemacht.

„Rennen fahren ist 60% Kopfsache und 40% Talent und Instinkt. Ein Rennpilot ist heute Fahrer, Manager, Analytiker, Mensch und Sportler in einer Person und steht unter enormen Leistungsdruck. Neben schnellen Rundenzeiten auf der Strecke, ist er daneben für Verhandlungen mit Teams und Sponsoren, die Reiseplanung, eine interne und externe Kommunikation und für eine körperliche Fitness verantwortlich. Um diese vielseitigen Aufgaben gleichzeitig und dauerhaft bewältigen zu können, ist gutes Selbstmanagement und eine mentale Stärke Voraussetzung“, sagt Julia David.

Solche Höchstleistungen bedürfen eines regelmäßigen Trainings. Julia David führt die Sportler nach fundierter Anleitung und anhand ihrer langjährigen Coaching-Erfahrung und Motorsport-Expertise gekonnt zum Ziel und eröffnet neue Wege. Dazu Rahel Frey (31), Mentorin der Audi Sport Racing Academy und Profirennfahrerin in der ADAC GT Masters: „Durch Mentaltraining lernt man an sich zu arbeiten und das Bewusstsein für sich zu verfeinern. Ein konkretes Beispiel ist der Rennstart, welcher früher für mich eine Stresssituation war. Nach detaillierter Analyse, Visualisierungen und Hypnose kam ich schließlich zur Erkenntnis, dass ich genau weiß, was auf mich zukommt und wie ich mit dem Start umgehen muss. Seitdem habe ich zusätzliche Kapazität frei und liebe es, den Start zu fahren.“

Auch Fabian Vettel, der 18-Jähriger Bruder des vierfachen Formel-1-Weltmeisters Sebastian Vettel und Fahrer im Audi-TT-Cup, bestätigt: „Zunächst war ich skeptisch, ob mir mentales Training etwas bringt. Ich konnte jedoch von Anfang viel lernen und seitdem ich mich darauf einlasse, kommen die Erfolge. Ich beginne bereits Tage vor einem Rennwochenende mit der Vorbereitung, wende Atemübungen an und fokussiere meine Gedanken. Am Wettkampftag folge ich bestimmten Ritualen und höre zum Beispiel vor dem Rennen Musik. So kann ich abschalten und meine Leistung zu 100% abrufen, sobald es notwendig wird.“

Ricardo Feller, Fahrer der Audi Sport Racing Academy, mit 16 Jahren, 10 Monaten und 29 Tagen beim Auftaktrennen der ADAC GT Masters 2017 der jüngste Teilnehmer aller Zeiten. Auch er bestätigt die Wirkung: „Es verhilft mir zu positivem Denken und zu einer klaren Zieldefinition. Ich stelle mir vor, wo ich nach dem Start und nach dem Rennen stehe. Das hilft, Blockaden zu lösen und motiviert mich gleichzeitig.“

Auch auf zwei Rädern verhilft das Training zum Erfolg. Tom Koch (19), frisch gebackener Motocross-Sieger des ADAC MX Youngster Cup, weiß wovon er spricht: „Ich habe im Titelkampf überhaupt keinen Druck verspürt, sondern von Rennen zu Rennen gedacht. Ich habe mich voll auf mich konzentriert und das Drumherum ausgeblendet.“ Sein Bruder Tim (24), Fahrer in der ADAC MX Masters Serie, geht sogar noch einen Schritt weiter und sieht Vorteile auch im täglichen Leben: „Als Student der Betriebswirtschaft muss ich dem ständigen Prüfungsdruck standhalten. Hierbei wende ich dieselben Techniken zur Entspannung und Konzentration an, wie im Motocross. Das wird mir auch später, z.B. bei der Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche, helfen.“

„Mentales Training steigert die Konzentrationsfähigkeit, löst Blockaden, hilft im Umgang mit Leistungsdruck, steigert die Selbstführung und Motivation und berücksichtigt dabei alle Aspekte des Lebens. Zusätzlich kann es die Steigerung des Teamgeistes fördern“, abschließend Julia David.

Das mentale Training für Rennfahrer bietet Julia David für Teams oder individuell an. Die Sessions finden in Frankfurt am Main oder nach Absprache an einem anderen Ort statt.

Weitere Informationen gibt es auf www.julia-c-david.de



Rahel Frey



Ricardo Feller



Fabian Vettel



Tim & Tom Koch ([zum Interview hier klicken](#))

Über Julia David Consulting & Coaching:

Julia David ist spezialisiert auf die Beratung von Unternehmen und Coaching von Menschen. Sie ist ausgebildet als Mentalcoach, NLP-Master (DVNLP), MSA-Beraterin und systemische Organisationsentwicklerin (DGSF). Aus der Arbeit mit Spitzensportlern, Teams, Unternehmern und Unternehmen erlangte Julia David eine breite Expertise im Sport und Unternehmertum.

Kontakt:

Julia David Consulting & Coaching | Nachtigallenweg 16 | 61462 Königstein i. T.
Telefon: +49 69 42 898 703 | E-Mail: contact@julia-c-david.de