

Sieger-Coach

Die Mentaltrainerin und Beraterin **Julia David** coacht seit mehreren Jahren Spitzensportler genauso wie Unternehmen und Manager. Im Interview gibt sie Tipps für künftige Weltmeister – auch im Friseurhandwerk.

Warum brauchen Spitzensportler nicht nur den Trainer, sondern auch Sie als Coach?

Der Trainer ist für die körperliche Leistungssteigerung zuständig, ich als Mental-Coach bin für die persönlichen, emotionalen Belange da.

Welche Methode(n) nutzen Sie?

Aus all meinen Ausbildungen habe ich mir die passenden Werkzeuge herausgesucht und ein eigenes Instrumentarium entwickelt. Im Prinzip geht es darum, ein Bewusstsein für Denkweisen, Emotionen und Verhaltensmuster zu bekommen, Kopflastigkeit in emotionales Handeln umzuwandeln – dann sind schnelle, effektive Leistungssteigerungen möglich. Als Spitzensportler muss ich mich genauso auf den best case wie den worst case vorbereiten. Wenn ich die passenden Techniken erlernt habe, kann ich mit beiden Fällen genauso gut umgehen.

Coachen Sie gerade einen oder mehrere WM-Nationalspieler?

Momentan betreue ich einige Profispieler und Mannschaften. Sie verstehen sicher, dass ich an dieser Stelle keine Namen nennen kann und möchte.

Wie läuft das Mentaltraining konkret?

Das Coaching beginnt immer vor der Wettkampfphase. Beim ersten Termin setzen wir uns saisonübergreifend Ziele. Wir klopfen Ressourcen, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen ab und überlegen, wo es klemmt, was blockiert. Mit unterschiedlichen Techniken und Werkzeugen bauen wir Blockaden und Druck ab, Konzentration und Selbstvertrauen auf. Der Sportler muss quasi neu programmiert werden, um Leistungen auf Knopfdruck abzurufen.

Ist Mentaltraining auch für Friseure im Wettkampffieber sinnvoll?

Ein Mentalcoaching kann für jeden Menschen Sinn machen, um ihn oder sie im eigenen Spezialgebiet vom Kennen ins Können zu bringen. Wichtig ist, nicht nur die Theorie zu lesen, sondern zu üben, Nervositäten abzubauen, Stärken zu fördern.

Gibt es Grundsätze, die über den Sport hinaus gelten?

Die Regeln für das Mentaltraining sind übergreifend anwendbar. Der Hauptgrundsatz ist „ohne Ziel kein Weg“. Für jeden, auch einen Spitzenfriseur, gilt: Er muss an sich glauben, sich Ziele vor Augen führen und diese unbedingt schriftlich festhalten. Was im Kopf ist, sind nur Wünsche. Im Anschluss sollte sich jeder seiner Stärken und Schwächen bewusst werden und eine Strategie erarbeiten, wie er sein persönliches

Ziel erreichen will. Er muss quasi Regisseur seines eigenen Films werden. Dazu gehört auch, sich vorzustellen, was passiert, wenn man gewinnt – oder verliert.

Kann sich jeder ein Coaching bei Ihnen leisten?

Das ist vor allem eine Frage der Priorität. Jeder sollte sich selber fragen: „Was bin ich mir wert? Was tue ich Gutes für meine Entwicklung?“ Und fünf bis sechs Sitzungen sind schon ein guter Anfang.

Mehr Infos: www.julia-c-david.de

WM-Siege im eigenen Land

Der Blick in die WM-Geschichte zeigt:

Bei Heimspielen war das deutsche Team immer sehr erfolgreich.

Bei den zurückliegenden fünf Weltmeisterschaften im eigenen Land haben die deutschen Friseurteams jedes Mal aufs Neue Top-Platzierungen eingefahren. Wenn das mal kein gutes Omen für 2014 ist!

2000 Berlin

Die deutschen Friseure holen zwei Titel: Weltmeister sind die Teams im Damenfach Senioren und Damenfach Junioren. Vizeweltmeister werden sie im Herrenfach Senioren und Herrenfach Junioren.

1988 Düsseldorf

Sowohl bei den Damen als auch bei den Herren ist Deutschland Weltmeister! Auch in den Einzelwertungen dominierten die deutschen Teilnehmer. Das hervorragende Ergebnis: fünf Goldmedaillen!

1978 Düsseldorf

Erneuter WM-Sieg im Damenfach! Das Herrenfach-Team erreicht den vierten Platz. Zudem gibt es zwei Goldmedaillen in den Einzelwertungen.

1958 Köln

Bei der ersten Friseurweltmeisterschaft in Deutschland belegen die deutschen Friseure im Damenfach den dritten und im Herrenfach den fünften Platz, hinzu kommen zwei Grand-Prix-Siege in den Einzelwertungen.

1970 Stuttgart

Weltmeistertitel für das deutsche Team im Damenfach! Im Herrenfach schafft es das Team auf Platz drei.

Texte: ak

TERMINE IM ÜBERBLICK

Sonntag, 4.5.2014

9:00 – 10:30 Uhr: Damen und Herren Creative, Junioren Damen Brautfrisuren

11:30 – 12:45 Uhr: Damen Full Fashion Look, Herren Full Fashion Look, Junioren Herren Creative

14:00 – 15:15 Uhr: Damen Day Style, Junioren Damen Creative, Junioren Herren Full Fashion Look

16:00 – 17:40 Uhr: Damen Progressive Cut & Style, Damen Junioren Evening

Longhair, Herren Junioren und Senioren Progressive Cut & Style

AB 17:30 UHR PREISVERLEIHUNG TAGESSIEGER

Montag, 5.5.2014

9:00 – 10:40 Uhr: Damen Hair by Night, Herren Classic Cut

11:30 – ca. 13:00 Uhr: Damen und Herren Progressive Cut & Style, Junioren Herren Classic Cut

13:30 – ca. 15:00 Uhr: Damen Evening, Junioren Damen Progressive Cut & Style

16:00 – 16:55/17:30: Damen Fantasy/Brautfrisuren

AB 18:30 UHR: OMC HAIRWORLD PREISVERLEIHUNG MIT DER PARADE DER NATIONALFLAGGEN UND DER OMC PRESTIGE SHOW VON IRINA BARANOVA