



Wir suchen Mitarbeiter! [alle Infos](#)

Mein Motorsport-Magazin.com

[Registrieren](#) | [Login](#)

[Home](#) [Formel 1](#) [Motorrad](#) [Sportwagen](#) [DTM](#) [Rallye](#) **[Mehr Motorsport](#)** [ADAC Motorsport](#) [Auto](#) [Games](#) [Videos](#) [Community](#) [Abo](#) [TV-Guide](#)

Top-Themen: [Formel E](#) [Formel 3 EM](#) [WTCC](#) [Gewinnspiele](#) [Daniel Abt](#) [Marvin Kirchhöfer](#) [Lucas Auer](#) [ZaWotec Racing](#) [weitere Themen](#)

Mehr Motorsport - Interview - Tabuthema Mentaltraining? Coach trifft Fahrer

EXKLUSIV

Motorsport findet im Kopf statt

Mentaltraining ist ein schwieriges Thema im Motorsport. Warum eigentlich? Motorsport-Magazin.com bat eine Trainerin und einen Fahrer zum Doppel-Interview.

Dienstag, 20.01.2015 von Robert Seiwert [□](#) [□](#)

◀ vorheriges Bild

Bild 1 von 5

nächstes Bild ▶



Bilder



Formel E

**Buenos Aires
4. Lauf**

56 Bilder



Mehr Motorsport

Race of Champions 2014

35 Bilder



Formel E

**Punta del Este
3. Lauf**

35 Bilder

[alle Mehr Motorsport Bilder](#)



Auf der anderen Seite blickt Patrick Brenndörfer auf mehr als 20 Jahre Erfahrung im Motorsport zurück. Seit 2002 startet er regelmäßig auf der Nürburgring-Nordschleife beim 24h-Rennen sowie der VLN, wo er zahlreiche Klassensiege feiern konnte. Seit 2014 betreibt er mit Bremotion sein eigenes Rennteam.



Mehr Motorsport Aktuell



Mehr Motorsport

Drei Fragen an... Andy Priaulx



Mehr Motorsport

Domenicali: Fokus auf Formel 2 gerichtet



Mehr Motorsport

Priaulx kehrt zu seinen Motorsportwurzeln zurück



Mehr Motorsport

Köln: Die 24h of Cologne stehen an



Mehr Motorsport

Blog - Ein Ohrgasmus namens McLaren 650S

[alle Mehr Motorsport News](#)

Julia David arbeitet erfolgreich als Mentaltrainerin

© Zvi Bebera



Das Interview zum Thema: Mentaltraining im Motorsport

Herr Brenndörfer, warum haben Sie sich für das Mentaltraining entschieden?

Patrick Brenndörfer: Bei mir persönlich ging es zunächst darum, eine wichtige Entscheidung fürs Leben zu treffen. Deshalb habe ich mir Rat bei einer neutralen Person gesucht und bin bei Frau David fündig geworden. Sie kann die Dinge anders beurteilen als jemand aus meinem Bekanntenkreis. Eine weitere Motivation war die Persönlichkeitsentwicklung, um mich selbst besser kennenzulernen, Stärken und Schwächen herauszuarbeiten und mich besser einschätzen zu lernen.

Frau David, ist es schwierig, Rennfahrer von den Vorzügen des Mentaltrainings zu überzeugen?

Julia David: Am Ende geht es nicht darum, jemanden überzeugen zu wollen. Ich als Coach kann nur Impulse geben und Aufklärungsarbeit leisten - also, worum es beim mentalen Training geht, was es bewirkt und wo es eingesetzt werden kann. Noch immer haben viele Profisportler keine Ahnung, was Mentaltraining eigentlich bedeutet. Die Entscheidung, mein Training dann anzunehmen, muss ein Mensch aus freien Stücken treffen. Ich kann nur mit Klienten arbeiten, die freiwillig kommen und offen sind für Neues.

Es würde also nicht funktionieren, einem Rennfahrer ein solches Training 'aufzuzwingen'?


Julia David: Nein, das würde überhaupt nicht funktionieren und das würde ich auch verweigern. Wenn ich bei einer Auftragsarbeit einen Fahrer coachen soll, der das eigentlich gar nicht möchte, dann würde ich das sowieso ablehnen.

„ Ich kann nur mit Klienten arbeiten, die freiwillig kommen und offen sind für Neues.

Julia David

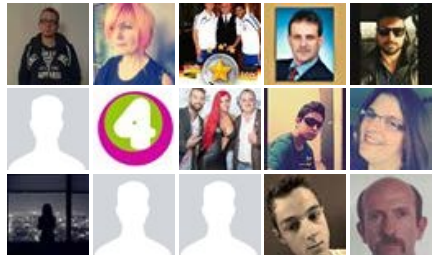


Facebook



Motorsport-Magazin.com
Gefällt mir

382.559 Personen gefällt Motorsport-Magazin.com.



Soziales Plug-in von Facebook

TWITTER

Mehr Motorsport

Tweets werden geladen...

Wir suchen Mitarbeiter



Patrick Brenndörfer ist Fahrer und Teamchef in einer Person

© Patrick Brenndörfer/Bremotion



Herr Brenndörfer, Mentaltraining ist ein schwieriges Thema in Sportlerkreisen. Können Sie nachvollziehen, wenn ein Rennfahrerkollege dieses Coaching ablehnt?

Patrick Brenndörfer: Im Motorsport liegt der Fokus hauptsächlich auf Technik, Budgets und dem, was auf der Strecke stattfindet. Da spielt das Mentaltraining sicherlich nicht die wichtigste Rolle. Aber: Motorsport findet im Kopf statt. Etwa beim Qualifying, wo auf einer schnellen Runde alles passen muss. Auch beim Infight auf der Strecke, oder einem Ausdauerrennen wie den 24 Stunden vom Nürburgring. Wenn ich da nicht aussortiert bin oder abgelenkt durch fehlgeleitete Gedanken, unterlaufen mir eher Fehler. Deshalb ist die mentale Fitness fast noch wichtiger als die physische.

Beschreiben Sie doch bitte einmal Ihre Eindrücke nach dem ersten Mentaltraining mit Frau David.

Patrick Brenndörfer: Ich fühlte mich aufgeklärter und hatte eine klarere Sicht auf gewisse Dinge. Zum Beispiel finde ich es spannend zu analysieren und zu verstehen, warum man etwas intuitiv richtig oder falsch macht. Es war ein neues, aber auch höchstinteressantes Erlebnis.

Sind Sie nicht mit einer gewissen Skepsis an dieses Projekt herangetreten?

Patrick Brenndörfer: Nein. Ich denke, dass man sich dem Ganzen versperrt, wenn man nicht offen herangeht. Dann führt das Training auch nicht zum Erfolg, davon bin ich überzeugt.

Du wolltest schon immer im Motorsport arbeiten?
Die adrivo Sportpresse GmbH sucht in Festanstellung:

Redakteur Motorsport (m/w)

Web-Entwickler (m/w)

Grafiker / Mediengestalter (m/w)

LIW Beratung & Training

Teamcoaching und Einzelcoaching Themen für Ihr Unternehmen?





Julia David zählt Talente und etablierte Fahrer zu ihren Kunden

© Zvi Bebera



Frau David, was genau lernt ein Rennfahrer bei Ihnen?

Julia David: Ich versuche in erster Linie, dem Fahrer eine Wahrnehmung und ein Bewusstsein für sich selbst zu vermitteln. Wie Herr Brenndörfer eben sagte, geht es darum, eigene Stärken, Schwächen und auch Stolpersteine zu ermitteln. Diese Selbsterkenntnis für die eigenen Fähigkeiten ist die Basis für jeglichen Erfolg. In weiteren Schritten geht es dann um Zielplanung, Strategien für die Umsetzung und Selbstmotivation. Ich arbeite mit den Fahrern auch an der Konzentration und der Wettbewerbsvorbereitung, sodass wir die mentale Stärke stetig weiter ausbauen. Das ist eine mittel- bis langfristige Angelegenheit, genau wie bei einem Ausdauertraining.

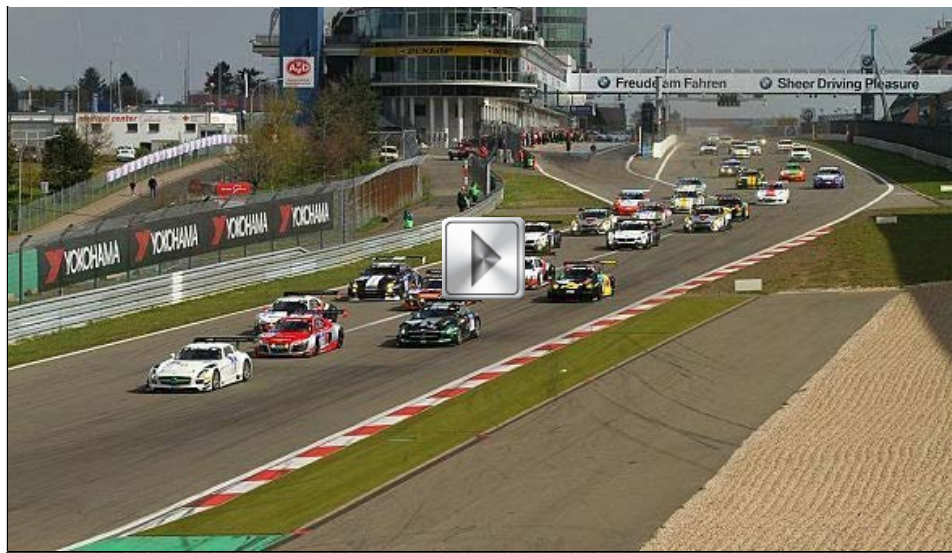
Geht es eher darum, Stärken auszubauen oder Schwächen auszumerzen?

Julia David: Es geht darum, das Bewusstsein für die eigenen Stärken aufzubauen und diese zu stärken. Viele Menschen haben Probleme damit, ihre eigenen Stärken anzunehmen. Sie sehen eher das Negative und haben oftmals Schwierigkeiten mit dem Selbstwertgefühl. Es geht nicht darum, Schwächen auszumerzen sondern zu lernen, sie zu akzeptieren, mit ihnen umzugehen und Werkzeuge zu finden, mit denen man sie in den Griff bekommt.

” Viele Menschen haben Probleme damit, ihre eigenen Stärken anzunehmen.

Julia David





Julia David - Mentaltraining im Motorsport: (04:00 Min.)

Ist es nicht merkwürdig, dass Rennfahrer - die eigentlich als abgeklärt gelten - nicht gern öffentlich über Mentaltraining sprechen?

Julia David: Es wird in der Tat immer wieder totgeschwiegen. Das finde ich sehr skurril, denn das sind Menschen, die bei jedem Rennen ihr Leben riskieren. Aber in der Boxengasse trauen sie sich nicht zuzugeben, dass sie Mentaltraining machen. Ich sage: Mentaltraining ist ein Zeichen von Stärke, Mut und Klarheit.

Patrick Brenndörfer: Ich würde Frau David beipflichten. Das ist ein Thema, über das eher nicht gesprochen wird. Das mag etwas Persönliches sein. Allerdings spricht man während der Rennwochenenden auch nicht darüber wie viele Kilometer man täglich Fahrrad fährt oder wie oft man ins Fitnessstudio geht.

Julia David: Am Ende formt der Motorsport die Fahrer ja auch dazu, dass sich niemand traut, darüber zu sprechen. Viele denken eben immer noch, dass das eine Schwäche sei und vergleichen es mit 'auf der Couch liegen' wie beim

Psychotherapeuten. Andere Fahrer sprechen aber auch bewusst nicht über das Thema, weil sie davon für sich selbst profitieren und diesen Vorteil nicht mit der Konkurrenz teilen möchten.

” **Am Ende formt der Motorsport die Fahrer ja auch dazu, dass sich niemand traut, darüber zu sprechen.**

Julia David ”

Patrick Brenndörfer: Stimmt. Es ist sicherlich ein wesentlicher Aspekt des Profisports, sich nicht so genau in die Karten schauen zu lassen. Frei nach dem Motto: Wenn ich mir einen Wettbewerbsvorteil verschaffen kann, möchte ich die anderen nicht unbedingt daran teilhaben lassen.



Brenndörfer startet in der VLN auf einem Roding

© Patrick Brenndörfer/Bremotion



Wie verhält es sich denn bei anderen Sportarten, Frau David?

Julia David: Ich arbeite auch viel mit Fußballern. Da ist es das Gleiche in grün. Motorsport und Fußball sind natürlich auch diese typischen Männerdomänen. Beim Golf wiederum gehört es zum guten Ton, einen Mentaltrainer zu haben.

Herr Brenndörfer, was ist ihre größere Motivation beim Mentaltraining: die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit oder das Verschaffen eines Vorteils im Vergleich zu anderen Rennfahrern auf der Strecke?

Patrick Brenndörfer: Sowohl als auch. Motorsport ist ein sehr komplexes Thema und wer das nur auf den 'Motor' reduziert, macht grundsätzlich etwas falsch. Natürlich sind wir alle abhängig von der Technik, aber nehmen wir einen Markenpokal wie den Carrera Cup. Dort habe ich nur sehr beschränkte Möglichkeiten, das Auto zu entwickeln.

Also bin ich als Fahrer gefordert, mir anderweitig Vorteile zu verschaffen. Diese können physischer, aber vor allem mentaler Art sein. Am Ende des Tages ist es die mentale Stärke, die über Sieg oder Niederlage entscheidet. Ähnlich ist es bei Langstreckenrennen: Ich kann der schnellste Fahrer sein, aber wenn ich wegen einer mentalen Schwäche den Speed nicht über einen zweistündigen Stint halten kann, bin ich einfach nicht gut. Es ist ein langer Prozess, aber im mentalen Bereich kann ich mir mit



Am Ende des Tages ist es die mentale Stärke, die über Sieg oder Niederlage entscheidet.

Patrick Brenndörfer



Training einen deutlichen Wettbewerbsvorteil verschaffen.



Julia David betreut Profisportler und Unternehmer

© Zvi Bebera



Frau David, was ist einfacher: die Arbeit mit einem jungen Piloten oder mit einem etablierten Profi?

Julia David: Die jungen Fahrer bringen eine große Portion Neugier mit und sind eher vorurteilsfrei. Das macht die Arbeit für mich natürlich leichter. Erfahrenere Piloten sind eher kopflastig und haben eine enorme Erwartungshaltung an das Training. Ich habe schon Fahrer erlebt, die dachten, sie würden ein, zwei Mal zu mir kommen und fahren dann locker aufs Podium. So funktioniert es natürlich nicht. Wenn sich manche alte Hasen eine Scheibe von den Jungen abschneiden und mit mehr Neugier an die Sache herangehen würden, wären sie oftmals schneller erfolgreicher.

Themen: Exklusiv



Robert Seiwert

Motorsport-Magazin.com Leitender Redakteur



Artikel bewerten

 drucken  versenden  kommentieren

Weitere Inhalte:



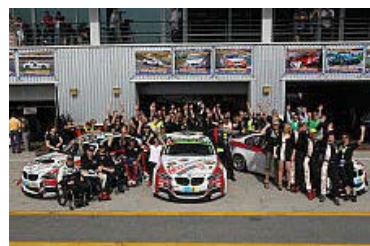
19.01.2015 | ADAC Formel Masters

EXKLUSIV

Beide Fahrer bestätigt

Timo Scheider: Es geht voran

Timo Scheider startet in dieser Saison mit einem eigenen Team in der neuen ADAC Formel 4 durch. Die Planungen laufen gut voran, beide Fahrer sind bestätigt. [👉 mehr](#)



18.01.2015 | VLN

Mission Possible: Unmöglich ist Nichts

Sorg Rennsport in Dubai erfolgreich

Sorg Rennsport hat mit Erfolg am 24-Stunden-Rennen in Dubai teilgenommen. Der BMW M235i Racing mit vier querschnittsgelähmten Rennfahrer konnte überzeugen. [👉 mehr](#)



18.01.2015 | DTM
Eine besondere Herausforderung

EXKLUSIV

Timo Scheider freut sich über zwei Rennen

Die DTM kehrt zu zwei Rennen pro Wochenende zurück. Audi-Pilot Timo Scheider freut sich über die besondere Herausforderung und neue Aufgabe für Team und Fahrer. [👉 mehr](#)



16.01.2015 | DTM

EXKLUSIV

Reuter: Ein absolutes Muss

DTM vor Aufnahme ins FIA Superlizenz-System

Wer künftig in die Formel 1 will, muss die Kriterien des neuen FIA Superlizenz-Systems erfüllen. Die DTM wurde dabei nicht berücksichtigt. Das soll sich ändern. [👉 mehr](#)

15.01.2015 | VLN



Auf der Suche nach Talenten

Roller-Casting geht in die nächste Runde

Das Rennfahrer-Casting von Möbel Roller und Daniel Keilwitz geht in die nächste Runde: Der Online-Wettbewerb ist eröffnet. [mehr](#)



14.01.2015 | Formel 1

EXKLUSIV

Weitere Mitarbeiter gesucht

Marussia-Teammanager heuert bei Haas an

Das neue Haas F1 Team wandelt weiter auf den Spuren von Pleite-Truppe Marussia. Der US-Amerikaner sicherte sich nun die Dienste des erfahrenen Dave O'Neill. [mehr](#)

[Newsübersicht](#)

[zurück](#)



