





Try and Hire –
das flexible Personalmodell



Vaduzer Medienhaus	Liechtensteiner Vaterland	Liewo Sonntagszeitung	Wirtschaft regional
Home	 <p><i>Neuen Weg eingeschlagen: LSV-Athletin Sarah Schädler vertraut auf Mentaltrainer Günter Spiesberger und will mit seiner Hilfe einen Schritt nach vorne machen. Bild Elma</i></p> <p>Sarah Schädler geht neue Wege</p> <p>LSV-Rennläuferin Sarah Schädler war in der Saisonvorbereitung auf sich alleine gestellt. Da sie die geforderte Kaderlimite des Skiverbandes, eine Top-100-Klassierung in der FIS-Liste, als 101. um eine Position verpasste, musste sie alleine trainieren.</p> <p>VON ERNST HASLER</p> <p>Ski alpin. – Damit nicht genug. Die sympathische Triesenbergerin geht völlig neue Wege und hat sich einem neuen Mentaltrainer angeschlossen. Im späten Frühjahr erfuhr Schädler aufgrund ihrer Klassierung als 101. in der Riesenslalom-FIS-Liste, dass sie fortan nicht mehr mit dem LSV-Damenteam mittrainieren darf.</p> <p>«Eine Hundertstelsekunde fehlte»</p> <p>«Ich verpasste um eine Hundertstelsekunde die Top-100 der FIS-Liste», ärgerte sich Sarah Schädler. Gegen Bezahlung des Kaderbeitrages und einer Trainerentgeltung (10 000 Franken) hätte sie sich die Zugehörigkeit zum Damenteam dennoch sichern können. «Mir fehlte das Vertrauen des Trainers. Puelacher hatte mir bei der knappen Entscheidung sein persönliches Urteil verwehrt. Seine Fürsprache hätte mir den Zugang zum Team ermöglicht», entschied sich Sarah Schädler deshalb, die Saisonvorbereitung selbst in die Hände zu nehmen. In Michael Allgäuer fand die 24-jährige Triesenbergerin einen Trainer, der sowohl in Belangen des Skifahrens wie auch im athletischen Bereich reiche Erfahrungen mitbringt. Das Gros ihrer Konditions-Trainings absolvierte Schädler alleine. «Allgäuer hat die</p>		
News			
Liechtenstein			
Kultur			
Sport			
Magazine			
Glückslos			
Aboservice			
Inserate			
Online-Werbung			
 <p>WIRTSCHAFTSFORUM 2006</p>			
Regiotipp			
Marktplatz			
Newsletter			
www.tips			
E-Mail-Verzeichnis			
Archiv			
Veranstaltungen			
Kino			
Fotogalerie			
Webcam			

1 ~~2~~
jetzt geht's los.

regiotipp

Fussball-Tippspiel für Liechtenstein und das Rheintal

Presented by

FL Liechtensteiner Fussballverband

Vaterland

Hier mitspielen!



► **li-Wetter**



► **Umfrage**



SMI 3 Monate

7500
5000
4000

► **Börse**

glückslos 2006



► **Glückslos**

Horoskop
Wettbewerbe
Kontakt
<input type="text"/> Suchen

Kunden
werben
Kunden

Täglich News
per E-Mail?

Zeitungsarchiv

Ein Abend mit Raritäten aus Wien

Trainingspläne ausgearbeitet», so die LSV-Rennläuferin, die hauptsächlich in Saas Fee auf dem Schnee war. «Die Schneebedingungen dort waren top.» Schädler ist jedoch bewusst später auf den Schnee gegangen. «Aus diesem Grund konnte ich einen besseren Konditionsaufbau realisieren. Zudem habe ich mental tiefer an mir gearbeitet», so Sarah Schädler.

Eine psychische Belastung?

War der Alleingang eine psychische Belastung? «Im Gegenteil: Der Aufwand, alles selbst organisieren zu müssen, war bestimmt grösser. Doch bin ich mit meinem vertrauten Umfeld unterwegs und konnte deshalb völlig auf mich abgestimmt trainieren», klingt Sarah Schädler selbstbewusst. Sie hatte durch ihren Alleingang etliche Zeitvergleiche mit anderen Nationen (Schweizer Damen- und Herren-Nati, slowenisches Herrenteam) sowie der Schwedin Anja Pärson. «Die Vergleiche mit Pärson zeigten mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin und meine Form passt», so Sarah Schädler, die dennoch in Zukunft mit einem Mentaltrainer arbeiten wird. «Alle meinten stetig, ich könne gut Ski fahren, nur im Kopf passe es nicht. Ich hatte deshalb schon in der Vergangenheit einen Mentaltrainer. Da ich einen neuen Weg gehen wollte und sich alles komplett verändert hat, entschied ich mich auch für einen neuen Mentaltrainer», begründet die 24-jährige Triesenbergerin.

Dank Mentaltrainer Veränderungen

«Wir wollen Sarah Schädler dorthin bringen, dass sie sich wieder nach vorne orientieren kann und dementsprechend eine Leistungssteigerung erbringt. Sie soll ihre Ziele, die sie für den kommenden Winter gesetzt hat, umsetzen können», will Mentaltrainer Günter Spiesberger die Liechtensteinerin rein auf der mentalen Ebene vorwärts- bringen. «Wir wollen in kurzer Zeit deutliche Veränderungen herstellen», so Spiesberger, der von mittelfristigen Zielen spricht.

Der 50-jährige österreichische Mentaltrainer wird Sarah Schädler ab und zu im Winter begleiten und betreuen. Selbstverständlich wird er in ständigem Kontakt mit der Athletin stehen. Nach der Integration der Triesenbergerin ins LSV-Team kann sich Spiesberger eine Begleitung an einzelne Rennen vorstellen. «Wenn das von ihr gewünscht wird. Ich gehe auf die Vorstellungen der Athletin ein und entsprechend baue ich die Kooperation auf», präzisiert Günter Spiesberger, der in den letzten Jahren die österreichische Doppelolympiasiegerin Michaela Dorfmeister mental erfolgreich betreut hatte. Was unterscheidet die beiden? «Die Ausgangslage war ähnlich, denn Dorfmeisters Leistungen waren nicht sehr gut. Sie ist im Jahr vor den Olympischen Spielen an der WM in Bormio (It) dreimal ausgeschieden», erzählt der seit einem Jahr in Nendeln wohnhafte Spiesberger. Danach kam es zum Kontakt mit der ÖSV-Rennläuferin. «Deshalb habe ich sie gezielt für die Olympischen Winterspiele gecoacht. Sie hat das Wissen super umgesetzt, weil sie bemerkt hat, dass Defizite vorhanden waren. Ich konnte das Vertrauen aufbauen, zudem war ihr längst klar, dass es keine Manipulation oder Hokusfokus war, sondern mit Prinzipien, sprich elementaren Gesetzen zusammenhängt. Sie hat das Wissen gefressen und 1:1 umgesetzt», freute sich Günter Spiesberger (www.private-coaching.at).

Ängste und Zweifel, was tun?



Der Mentaltrainer gewährte auch Einblick in seine Arbeit und plauderte denn auch aus dem Nähkästchen: «Mit Ängsten und Zweifeln, die aus der Vergangenheit resultieren, soll Schädler deutlich besser umgehen können. Die soll sie durch gegenwartsbezogene Strategien ersetzen.» Vor allem die positiven Erinnerungen sollen schnell abrufbar sein. Auch die Mechanik in ihrem Denken soll sie besser in den Griff kriegen. «Es handelt sich um einen Geheimcode im Körper, der besser funktionieren soll und mit dem sie besser umgehen kann. Damit sie sich selbst coachen kann, um Ergebnisse zu erzielen, die in ihrem machbaren Bereich liegen», erläutert der aus Traunsee gebürtige Spiesberger, der selbst aus dem Spitzensport stammt und mit Athleten aus dem Skisport (Silvia Berger und einige Nachwuchssportler), Tennis und Autorennensport (Fahrer, der auf dem Sprung in die Formel 1 ist) zusammenarbeitet.