

Mentale Barrieren lösen

PFÄFFIKON Die Pfäffikerin Andrea Dill hat ein Buch über Motivation im Sport geschrieben. Es könne auch Nichtsportlern helfen, sagt sie.

Fabienne Würth

Am Dienstag nach Ostern hat Andrea Dill aus Pfäffikon ihr E-Book «Emotionen – Schlüssel zum Erfolg / Wie du als Sportler durch Selbstregulation deine Bestleistung abrufst» bei Amazon zum Verkauf freigegeben – und nur knapp zwei Wochen später schon über 30 Exemplare verkauft. Ein Erfolg, mit dem sie nicht gerechnet hat. «Für mich war es Neuland: Ich habe zum ersten Mal ein Buch geschrieben und verkauft; darum habe ich erst einmal gar nichts erwartet», sagt die 35-Jährige. 70 Seiten umfasst das E-Book, das auch als gebundene Version erhältlich ist. Geschrieben hat die Autorin ein Jahr lang – am Schluss, sagt sie, konnte sie durch die Teilnahme an einem E-Book-Workshop unter Anleitung und Unterstützung das Werk innerhalb eines Monats fertigstellen.

Am Tag X funktionieren

Im Buch geht Dill auf die Gefühle ein, die einen Sportler auf dem Weg zum Erfolg hindern können. «Ich zeige auf, welche Funktion Gefühle in unserem Leben haben und wieso sie der Schlüssel zum Erfolg sind – so ist etwa Angst ein Grundgefühl, das uns seit der Steinzeit begleitet, heute aber häufig blockiert.» Es sei beispielsweise möglich, dass ein Familienvater konstant aus subjektiven Gründen Angst habe, seinen Job zu verlieren, im Sport das Maximum zu erreichen. In elf Kapiteln erklärt die junge Frau, wie mentale Barrie-



Andrea Dill freut sich über ihr E-Book. Bild: Fabienne Würth

ren gelöst werden können: Woher kommen emotionale Muster, wie hindern sie Sportler – und wie lassen sie sich aushebeln? «Im Sport muss man auf den Punkt eine Leistung abrufen können – wenn ich etwa eine abnehmen möchte, ist es unter Umständen nicht relevant, ob ich in vier oder fünf Monaten mein Ziel erreiche; im Sport muss ich genau am Wettkampftag funktionieren.»

Wichtig sei, langfristig positive Erlebnisse im Alltag zu finden, damit es leichter ist, sie am Tag X abzurufen. «Sich nur einzureden, man sei selbstsicher und stark, greift auf Dauer zu wenig», so Dill, die im E-Book spezifisch auf die innere Balance im Alltag eingeht. «Aufarbeiten von Mustern ist zentral – das Schöne ist, dass man dadurch auch im Alltag ausgeglichener wird.» Darum könne ihr Buch auch Nichtsportlern helfen.

Die Inhalte stammen grösstenteils aus Dills Arbeit als Emoti-

ons- und Sportmentalcoach. Seit Juli 2014 ist die frühere Bürokauffrau selbständig und arbeitet unter come2motion in Pfäffikon. «Ich selber mache keinen Profisport, halte mich aber mit Fitness und Skifahren fit, spielte lange im FC Pfäffikon.»

Weil sie Sport als sehr emotional erlebt, hat sie sich in diesem Gebiet spezialisiert. Für sie ist das E-Book auch eine Basis, ihre Arbeit zu dokumentieren. «Coaching lässt sich nicht erklären, man muss es erlebt haben. Es geht darum, dass zwar wir alle dieselben, hemmenden Gefühle kennen, aber die Auslöser für die Gefühle verschieden sind.» Bereits plant sie weiter: Sie wird Seminare zu «Emotionen – Schlüssel zum Erfolg» geben. Auch kann sie sich gut vorstellen, ein weiteres Buch zu schreiben; Material hat sie genug.

Das Buch ist bei Amazon.de erhältlich.

www.come2motion.ch