



Folge deinem Traum

Mutig und motiviert Herausforderungen meistern

Mit Kickbox-Weltmeisterin Nicole Trimmel im Gespräch.

Dass Kickboxen weltweit bei weitem keine Randsportart ist und Österreich lange Zeit und noch dazu mit einer Frau in der obersten Liga mitspielte, wissen hierzulande viel zu wenige. Auch nicht, dass nicht wildes Hinschlagen, sondern vielmehr Taktik, Körperbeherrschung und mentale Stärke entscheidend sind für Sieg oder Niederlage. Für Nicole Trimmel war Kickboxen der Lebenstraum. Ihr Wille, ihre Antriebskraft, der Glaube an und die Treue zu sich selbst sowie die Stärke, nicht aufzugeben haben sie auf ihrem Weg zur achtfachen Welt- und fünffachen Europameisterin im Kickboxen begleitet. Allesamt Eigenschaften, die auch im Umgang mit einer chronischen Erkrankung wesentlich sind. Denn Mut und Kraft, sich dieser und den damit verbundenen Herausforderungen zu stellen, aber vor allem, ein erfülltes Leben führen zu können, sind die obersten Wünsche von Betroffenen.

Ob es darum geht, seine Ziele zu verfolgen, Träume wahr werden zu lassen, mit Schmerzen und Niederlagen umzugehen und Rückschläge gewinnbringend zu verarbeiten – erfolgreiche Athleten wissen, wie wichtig hier neben körperlicher vor allem mentale Stärke ist und trainieren diese ebenso intensiv wie Technik und Kondition. Glaubt man Nicole Trimmel, die sich größtenteils allein zur Spitze kämpfte, dann braucht es gar nicht so viel, außer etwas Mut, Selbstvertrauen und Entschlossenheit und ein paar mentale Übungen, die ganz einfach und für jedermann und –frau umsetzbar sind.

Ziele ausmalen

„Müsste ich meinen Traum, der mich meine ganze Karriere lang motiviert hat, mit einem Wort beschreiben, so wäre es „Bühne“. In meinem Fall, der Ring – die Bühne meiner Sportart. Dort hinaufzusteigen und zu gewinnen, ...“, erzählt die sympathische Ausnahmesportlerin: „... dieses Bild habe ich mir bis ins kleinste Detail und mit allen damit einhergehenden Gefühlen ausgemalt: vom Hinaufklettern, vom Stehen in meinem Ring, bis hin zum Ende, wo ich die Hände nach oben reiße im Wechselbad der Gefühle, gewonnen zu haben.“

Anfangen und konsequent bleiben

„Das Ziel kann zu deinem inneren Feuer, deinem Motivator werden. Im wahrsten Sinne des Wortes, brenne dafür und spüre es mit allen Sinnen. Pack all deine Gefühle hinein, damit es seine ganze Strahlkraft entfalten kann. Dein Traum ist wie ein Muskel – du kannst ihn trainieren, damit er wächst und an Stärke gewinnt“, erklärt Trimmel: „Wichtig ist – komm ins „Tun“. Von alleine wird er nicht Realität werden. Frag dich auch immer wieder: Welchen (noch so kleinen) Schritt habe ich gesetzt, um meinem Traum ein Stück näher zu kommen?“

Angst von Angst unterscheiden

Extrem- und Spitzensportler werden oft gefragt, ob sie denn keine Ängste hätten vor Verletzungen, Unfällen, Schmerzen, Verunstaltungen, dem Gegner, Druck, Schwächen, Niederlagen. „Jeder Mensch hat Angst. Ich natürlich auch“, bestätigt Trimmel. Aber es gelte zu unterscheiden: ist es eine, die blockiert, einen klein macht, und den „Kampf“ schon vor dem eigentlichen Beginn verlieren lässt. Oder jene Angst, die dafür sorgt, dass das notwendige Adrenalin ausgeschüttet wird – um in der Situation mit jeder Faser präsent zu sein, Respekt vor dem Gegenüber zu haben und die maximale Leistung abzurufen.

„Es gibt natürlich Dinge, die man nicht verändern und beeinflussen kann – mit denen muss man sich im Vorfeld auseinandersetzen, dann wird auch die Angst davor weniger und Strategien im Umgang damit werden klarer“, so Trimmel weiter. Eine gute Übung dazu ist, sich einen festen Stand zu suchen und sich gedanklich mit dem Untergrund tief zu verwurzeln. So konzentriert und in sich ruhend kann einen nichts und niemand mehr so schnell „aus dem Gleichgewicht“ bringen.

„Steige immer vorbereitet und bewusst „in den Ring“ bzw. in jede herausfordernde Situation. Denn das ist der eigentliche Moment, in dem der (Wett-)Kampf beginnt. Du brauchst das richtige „Mindset“ - wofür stehe ich, wofür will ich verantwortlich sein, wo will ich hin? Denn weder du noch ich steigen in den Ring, um zu verlieren! Wir steigen in den Ring, um zu gewinnen!“

Anker setzen

„Natürlich gab es in meiner Karriere Tiefpunkte, Verletzungen, Rückschläge und Niederlagen - und manchmal das Gefühl, dass die ganze Welt gegen mich ist. Aber zwei Dinge haben mir in solchen Momenten immer geholfen:

Erstens die Gewissheit, dass ich jeden Tag aufs Neue beim Aufstehen entscheiden kann, auf welcher Seite ich stehen will. Einfacher ist es natürlich, Opfer zu sein und zu jammern. Sich über fehlende Rahmenbedingungen, unzureichende finanzielle Mittel, mangelnde Unterstützung zu beklagen. Das bringt einen aber leider nicht weiter und ändert auch nichts an der Situation! Nach vorne kann man sich nur selbst bringen. Es ist die eigene Einstellung, die zählt. Indem ich meine Energie z.B. in den Versuch einer Veränderung investiere. Das habe ich mir immer wieder vorgesagt und danach gehandelt.

Zweitens habe ich ein Lied, das mir in speziellen Situationen Kraft gibt. Ein solcher „Anker“ kann für jeden etwas anderes sein – ein Spaziergang im Wald, ein Lieblingsfoto, ein Leitsatz, ein Geruch, eine schöne Erinnerung – etwas, das positive Gefühle und Gedanken in dir entstehen lässt und dir dabei hilft, deinen Traum, deine Vision innerlich abzurufen.“

Verbündete finden, die an einen glauben

Am Anfang ihrer Karriere sei sie alleine dagestanden. Es gab nur sie selbst und ihre Vision, aber keinen, der an sie geglaubt oder sie unterstützt hätte. „Ich musste wirklich von A bis Z alles selber machen. Das hieß, mich neben dem sportlichen Training und der Wettkampfvorbereitung auch um Kommunikation,

Sponsorensuche bzw. -betreuung, usw. zu kümmern. Dinge, mit denen ich mich nie zuvor beschäftigt und von denen ich auch keine Ahnung hatte“, resümiert Nicole Trimmel. Es hätte nicht nur einen Moment in ihrer Karriere gegeben, an dem sie dachte: „Das kann und schaffe ich nicht. Das ist mir zu viel.“

„Aber erstens war meine Vision immer größer und stärker als der Gedanke, aufzuhören. Und zweitens, je länger und konsequenter ich an meinen Traum glaube und dafür gearbeitet habe, desto mehr Unterstützer und Wegbegleiter waren plötzlich da. Am Ende hatte ich ein ganzes Team um mich, das an mich glaubt und mir bei der Erreichung und Umsetzung meines Traums geholfen hat. Hol dir also für dein Projekt genau diese Menschen an Bord, die ebenso für die Sache brennen wie du. Gemeinsam könnt ihr einen ganzen „Flächenbrand“ entfachen.“

**In diesem Sinn:
Hör nie zu kämpfen
auf. Für deinen
Traum.
Für dich!**

Wenn du vor einem schwierigen Gespräch oder einer herausfordernden Situation stehst, entscheide zudem vorher, wie du dich präsentieren willst. Wie du über dich selbst denkst. Bist du ein Bittsteller, ein Hilfesuchender, ein auf Unterstützung angewiesener Mensch? Oder bist du dir deines „Ichs/Wir“, deiner Qualitäten, deiner Kraft und deiner Vision sicher? Das stärkt das Selbstvertrauen ungemein.“

One last fight

Natürlich können sich Träume und Visionen mit dem Lauf der Zeit verändern. War es am Anfang der Traum vom Weltmeistertitel, der Trimmel über viele Jahre begleitet und motiviert hat, so war es dann für lange Zeit die Vision, daheim im Burgenland ihre Karriere mit einem allerletzten Kickboxkampf gegen ihre größte Gegnerin zu veranstalten und zu gewinnen. Immer und immer wieder habe sie versucht, dieses Projekt zu realisieren und sehr viel Energie hinein investiert. Lange Zeit erfolglos. Bis sie zu dem Punkt kam, sich von diesem Traum zu verabschieden, bereit gewesen sei, damit abzuschließen.

„Aber genau in diesem Moment ist ein Mensch in mein Leben getreten – ein mir inzwischen sehr lieb-gewonnener Freund – der dies nicht zulassen wollte. Er hat mich überzeugt, noch einmal daran zu glauben. Und mit viel Engagement und Herzblut haben wir diesen „One last Fight“ dann gemeinsam umgesetzt! Sei geduldig, denn ein Traum wird sich nicht von heute auf morgen verwirklichen lassen. Akzeptiere, dass es Zeit braucht, akzeptiere, dass es Dinge (und auch Menschen) gibt, die du nicht ändern kannst. Aber tief in dir drinnen, verliere nie den Glauben an deinen Traum – er ist dein inneres Feuer, dein Motivator.“

„In Österreich gilt Kickboxen als Randsportart. Aber ich habe das nie so gesehen. Denn überall auf der Welt genießt diese Disziplin hohes Ansehen. Und ich bin achtfache Weltmeisterin und mehrfache Europameisterin darin. Genau diese Einstellung habe ich in jedes Gespräch und jede Begegnung mitgenommen. Sprich, je nachdem, in welches „Eck“ du dich stellst, wirst du auch entsprechend von deinem Gegenüber wahrgenommen. Zeige dies auch in deiner Körpersprache. Richte dich gerade auf, mach dich groß, nimm die Schultern zurück, atme tief ein und lasse viel Sauerstoff in deinen Brustkorb und deinen Bauchraum strömen. Man wird dich als stark und überzeugt wahrnehmen und Respekt für dich und dein Anliegen haben.“

In diesem Sinn: „Hör nie zu kämpfen auf. Für deinen Traum. Für dich!“ – Deine/Eure Nicole

INFOBOX



Nicole Trimmel

Nach insgesamt 408 Kämpfen, acht Weltmeister-, fünf Europameister- und 19 Staatsmeistertiteln im Kickboxen und einem im olympischen Boxen hing sie nach

einem fulminanten Heimfight in ihrer Heimatstadt Oslip im Burgenland im Jahr mit 35 Jahren die Handschuhe an den Nagel.

Ihre große Leidenschaft für ihren Sport und darin erfolgreich zu sein, die Trimmel eine Ausnahmekarriere im Boxring ermöglichten, vermittelt die überzeugte Burgenländerin heute in Workshops und Vorträgen; zudem engagiert sie sich im Sozial- und Jugendbereich.

Bleib in Balance

Die Übungen aus dem Trainingsalltag von Nicole Trimmel, die den Gleichgewichtssinn trainieren, das Zusammenspiel der Muskeln fördern und für mehr Körperstabilität sorgen, lassen sich zeitsparend gut in den Alltag einbauen – etwa beim Zähneputzen oder auch am Abend beim Fernsehen, am besten 3 – 5 Mal in der Woche.

Vorbereitung

Richte dich gerade auf, mach dich groß, atme tief ein und lass viel Sauerstoff in deinen Brustkorb und deinen Bauchraum strömen. Stehe dabei fest mit beiden Beinen am Boden, verwurzele dich gedanklich mit dem Untergrund, sodass du einen festen Stand hast.

1. Fliegender Wechsel zwischen Daumen und kleinem Finger

Mache mit beiden Händen eine Faust und halt sie auf Brusthöhe senkrecht vor deinem Körper, die Ellbogen bleiben angewinkelt. Nun strecke abwechselnd beide Daumen und beide kleine Finger - mache dies so lange, bist du einen guten Rhythmus hast und die Bewegungen flüssig sind. Versuche dabei, den Blick nicht auf deine Hände zu richten.

Nun bewege die Finger gegengleich: während du bei der linken Hand den kleinen Finger streckst, strecke rechts den Daumen und dann umgekehrt. Dieser Wechsel zwischen den Fingern bzw. diese unterschiedlichen Bewegungen gleichzeitig auszuführen, fordert die Koordination und fördert die Verbindung von linker und rechter Gehirnhälfte.

2. Einbeinstand mit Zusatz

Verlagere nun dein Gewicht auf ein Bein, achte dabei aber, dass du aufrecht bleibst und nicht in Schiefelage kommst. Das Anspannen der Bauchmuskeln und des Beckenbodens hilft dir dabei.

Nun hebe vorsichtig ein Bein vom Boden ab, zuerst nur wenige Zentimeter, das Standbein bleibt dabei möglichst gestreckt. Versuche nun langsam, das abgehobene Bein angewinkelt im 90-Grad-Winkel bis auf Beckenhöhe vor dir anzuheben. Du kannst die Hände zur Unterstützung der Balance im 90-Grad-Winkel vor dir in den Raum strecken. Um das Becken gerade zu halten und nicht seitlich einzuknicken, kann es auch hilfreich sein, die Hände seitlich auf die Beckenknochen zu legen.

Im Anfangsstadium reicht es, das Bein für einige

Sekunden möglichst ruhig zu halten. Geübtere können das Bein dann langsam vor sich heben und senken (ohne den Boden dabei zu berühren bzw. das Bein ganz abzustellen). Achte dabei immer auf die Anspannung der Bauchmuskeln und des Beckenbodens. Nach 10-15 Wiederholungen wechsele das Standbein. Ziel ist es, 3-5 Durchgänge (mit je 10-15 Wiederholungen) absolvieren zu können, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.

3. Einbeinstand mit Kopfbewegung

Wer den Einbeinstand sicher und gut beherrscht, kann seinen Körper der nächsten Herausforderung stellen, indem auch der Kopf zusätzlich bewegt wird. Bei angehobenem Bein beginne zuerst den Kopf langsam von rechts nach links zu bewegen und wieder zurück. Der Blick ist dabei stets geradeaus, an der Nasenspitze vorbei, gerichtet, damit der Kopf gerade und die Halswirbelsäule lang bleiben. Diese Übungen fördern das Zusammenspiel verschiedenster Muskeln.

In einem zweiten Schritt kannst du nun den Kopf auch von unten nach oben und wieder zurück bewegen.

4. Balance-Partnerübung

Wer seine Standfestigkeit und sein Gleichgewichtsgefühl alleine ausreichend trainiert hat, der darf in den „Ring steigen“. Suche dir dazu eine zweite Person.

Ihr stellt euch gegenüber mit ca. einer halben Armlänge Abstand voneinander auf. Schaut euch dabei in die Augen (Lachen erlaubt). Nun wählt jeder sein bevorzugtes Standbein und hebt sein anderes Bein einige Zentimeter vom Boden ab. Abwechselnd könnt ihr euch nun einen kleinen, leichten Stupser geben und schauen, ob das Gegenüber das Gleichgewicht halten kann, ohne das Bein abzusetzen. Beginnt am besten mit dem Anstupsen auf Schul-

terhöhe. Geübtere können sich zum Beispiel auch am Bein stupsen, was die Übung schwieriger macht. Das Standbein sollte dabei alle 10 bis 15 Sekunden gewechselt werden. Achte bei jedem Beinwechsel darauf, wieder zu fokussieren und Bauch- und Beckenbodenmuskulatur anzuspannen, um die nötige Standfestigkeit zu erreichen.

Je augenscheinlicher der Größen- und Gewichtsunterschied zwischen euch beiden ist, desto fordernder wird diese Übungen für die kleinere und leichtere Person.

Abschluss

Zum Ende deiner „Trainingseinheiten“ schüttele alle Gliedmaßen zum Auslockern. Stelle dich dann noch einmal ganz gerade hin, Füße etwa beckenbreit voneinander entfernt. Strecke nun deinen ganzen Körper beim Einatmen ganz lang nach oben – wenn du kannst, stelle dich auf die Zehenspitzen. Beim Ausatmen senke nun deinen Oberkörper ganz langsam und bewusst Wirbel für Wirbel ab – beginne dabei von oben nach unten: also zuerst den Kopf und die Halswirbelsäule, dann die Brustwirbelsäule, dann die Lendenwirbelsäule. Versuche dein Becken möglichst lange gerade zu halten und erst zum Schluss abzurollen. Je nachdem wie es deine Dehnung erlaubt, kannst du mit deinen Fingerspitzen deine Knie, deine Zehen oder auch den Boden berühren. Du sollst dabei keine Schmerzen verspüren.

