

## Auf einen Blick

## FUSSBALL

## BÜNDNER CUP, 2. RUNDE

Landquart-Herrschaft – Thusis-Casiz	Sa, 13.00
Rueun – Trun-Rabius	Sa, 17.00
Lusitanos de Samedan – Ems	Sa, 17.00
Celerina – Untervaz	Sa, 18.00
Danis-Tavanasa – Bonaduz	So, 15.00
Rhâzüns – Valposchiavo Calcio	So, 16.00
Davos – Chur 97 II	So, 16.00

## PFERDERENNEN

## Noch ein Bündner Sieg in Avenches

Neben den beiden bereits in der Ausgabe von gestern gemeldeten Galopp-Siegen von Night Whisper und der Obersaxerin Michaela Casanova mit Be my Hope kam am Mittwoch in Avenches auch Dalida als Erste ins Ziel. Die seit kurzem von Andreas Schärer in Dielsdorf für den Jeniser Stall Rossriet trainierte Stute, überholte mit Vaclav Janacek im Sattel von letzter Position aus alle Gegner und gewann das mit 9000 Franken dotierte Flachrennen über 1600 Meter sicher.

## Viel Interesse an der Alpen Challenge

Die Alpen Challenge, der Radmarathon mit Start und Ziel in der Region Lenzerheide, lockt rund 1000 «Hobby-Gümmeler» an.

Noch etwas mehr als eine Woche dauert es bis zur Alpen Challenge. Erstmals geht es dabei am Sonntag in einer Woche von Lantsch/Lenz auf die 119 und 194 Kilometer langen Strecken. Erwartet werden mehr als 1000 Radsportlerinnen und Radsportler aus ganz Europa. «Aktuell haben wir Meldungen aus 18 Nationen», sagt OK-Präsident Flurin Bezzola. «Und jetzt gehen die Anmeldungen in die heisse Phase. Viele, die Form und Wetter abwarten wollen, sichern sich jetzt noch einen Startplatz.» Insgesamt 1500 sind für das Rennen verfügbar, «das ist die Obergrenze, die wir durch die Behörden in Graubünden bekommen», erklärt Bezzola.

## Abstecher nach Italien

Auf die Teilnehmer warten je nach Streckenwahl zwei oder drei Pässe und etwas über 2700 oder 4200 Höhenmeter. Die Kurzstrecke führt über den Albulapass ins Engadin und via Julierpass und Salouf zurück nach Lantsch/Lenz, wo sich am Schulhaus das Ziel des Rennens befindet. Auf der Langstrecke folgen nach dem Albulapass die Fahrt durch das Engadin, der Malojapass und ein Abstecher durch das Bergell bis ins italienische Chiavenna, bevor mit dem Splügen die grösste Herausforderung des Tages wartet. Durch die Viamalaslucht und über Thusis und Tiefencastel geht es zurück in die Ferienregion Lenzerheide. (sts)

## Alles bloss eine Frage des richtigen Mentaltrainings?

Esther Bezzola ist als Mentaltrainerin für einen bei Sportlern schwer fassbaren Bereich zuständig. Die Churerin sagt: «Es ist erlernbar, am Tag X alles auszublenden und das volle Potenzial abzurufen.»

von Johannes Kaufmann

Wenn Esther Bezzola in ihrem schmucken Eigenheim in Chur zusammen mit ihrem Ehemann am TV-Gerät Spitzensport konsumiert, dann tun dies die beiden mit einer unterschiedlichen Optik. Während er mehr der klassische Fan ist, interessiert sie vielmehr die vermeintlich kleinen, unbedeutenden Dinge etwas am Rande. «Ich will sehen, wie sich der Athlet im Stressmodus verhält. Pflügt er irgendwelche Rituale für die Konzentration? Wie feiert er seine Erfolge – und wie geht er spontan mit Niederlagen um», sinniert Esther Bezzola. Ihr Interesse ist durchaus berufsbedingt, denn seit mehr als zehn Jahren ist die 55-jährige Churerin als selbstständige Mental- und Hypnose-trainerin tätig. Der Sport und seine Exponenten sind indes zumindest zahlenmässig eher marginal vertreten. Mehr als rund zehn Kunden aus dem Sportbereich zählt sie nicht. Dies ist bloss zehn Prozent ihrer Kundschaft. «Ich hätte durchaus Lust, ein paar Sportler mehr zu betreuen», gibt Bezzola zu. Sie spricht von einem gesättigten, umkämpften Markt. Dass sich darunter auch einige etwas weniger seriöse Anbieter tummeln, erwähnt Bezzola zwar nicht. Sie hält aber klar fest: «Ich habe eine seriöse Ausbildung absolviert.» Ebenso deziert erwähnt Bezzola, dass es bei ihrem Coaching «keinesfalls um esoterische Dinge geht. Ich wende schlicht anerkannte Techniken des Mentaltrainings an.»

## Das Beispiel Georg Maurer

Nichtsdestotrotz ist der allgemeine Umgang mit dem Begriff Mentaltraining immer noch ein wenig verkrampft. Auch viele Sportler bleiben in dieser Hinsicht lieber im Vagen. Wenige bekennen sich explizit dazu, Hilfe im mentalen Bereich zu suchen. Selbstverständlich kann und will sich auch Bezzola nicht über ihre Kundschaft äussern. Einer ist immerhin bekannt. Gewehrshütze Georg Maurer, seit dem Frühjahr Inhaber eines Bündner Rekordes, ist Bezzolas Klient und hat nichts dagegen, wenn dies auch publik wird. «Wir arbeiten seit mehreren Jahren zusammen, und es freut mich selbstverständlich für ihn,



Kopfsache: Esther Bezzola arbeitet als Mentaltrainerin.

Bild Yanik Borkli

dass er davon profitiert», sagt Esther Bezzola.

Doch wie genau arbeitet die Mentaltrainerin Bezzola mit ihren Kunden? Nach einer Kennenlernphase wird eine Bestandaufnahme gemacht. Wo gilt es den Hebel anzusetzen? «Oft ist es die Konzentrationsfähigkeit. Es geht im Prinzip darum, am Tag X alles andere auszublenden und das volle Potenzial abzurufen», verrät die Mentaltrainerin eigentlich nichts Neues. In den Einzeltrainingssitzungen wird versucht, exakt diese essen-

ziellen Fähigkeiten zu erlernen. Tönt einfach, ist es bei näherer Betrachtung selbstverständlich nicht. «Jeder Mensch tickt anders und erfordert logischerweise eine auf ihn abgestimmte Betreuung», sinniert Bezzola.

## Keine Abhängigkeiten

Eines ist Bezzola in dieser Hinsicht wichtig: Sie lehnt eine zu enge Begleitung des Athleten ab. Nur ausnahmsweise und nur auf expliziten Wunsch verfolgt sie Wettkämpfe vor Ort. Der Grund: Es soll keine Abhängigkeit ent-

stehen. «Der Athlet soll lernen, selbstständig die richtigen Entscheidungen zu treffen.» Dies zu vermitteln sei normalerweise in wenigen Sitzungen möglich. Doch Bezzola sagt auch klipp und klar: «Wunderdinge kann natürlich auch das Mentaltraining nicht vollbringen.» Trotzdem spricht sie vier etwa gleich essenzielle Punkte für Erfolge im Sport an, neben der Athletik, Technik und dem Materialsektor gehört für sie der Mentalbereich dazu – zu etwa 25 Prozent. «Wenn zwei Sportler körperlich gleich stark sind, entscheidet das Mentale. Absolute Spitzenkünstler wie Roger Federer, Novak Djokovic und Rafael Nadal sind nicht zuletzt in diesem Bereich einsame Spitze. Und jeder dieser Spitzenkünstler – von seltenen Naturtalenten in diesem Bereich abgesehen – be-

«Von Naturtalenten abgesehen betreibt jeder Spitzenkünstler Mentaltraining.»

Esther Bezzola  
Mentaltrainerin

treibt Mentaltraining – ob er nun dazu steht oder auch nicht», erläutert Bezzola.

Erfunden wurde diese Art des Trainings übrigens von der US-Raumfahrtbehörde Nasa in den Sechzigerjahren. «Um eine einzigartige Pionierleistung wie die Mondlandung zu realisieren, war eine spezielle mentale Schulung der Besatzung unabdingbar», analysiert Bezzola. Etwas später sei das Training dann vermehrt auf den Spitzensport übertragen worden. Als Wegbereiter hierzulande für eine breitere Akzeptanz der Materie nennt Bezzola den langjährigen Eishockey-Nationalcoach Ralph Krueger und dessen Buch «Teamlife. Mit Niederlagen zum Erfolg». «Dieses Werk hat das Bewusstsein in der Öffentlichkeit für den mentalen Bereich im Sport durchaus geweckt», weiss Bezzola. Und wo sieht sie im regionalen Sport am meisten Potenzial brach liegen? Bezzola erwähnt Schwingen. Sie wird die etwaigen Fortschritte gespannt und mit Akribie via TV-Gerät zusammen mit ihrem Ehegatten verfolgen.

INSERAT

ABOPLUS-Vorteil:



Reiseangebote erhalten Sie zum attraktiven Vorzugspreis.

Infos über die ABOPLUS-Karte: Tel. 0844 226 226  
abo@somedia.ch, aboplus.somedia.ch



CHF 400.–  
Reduktion

## Auf Maharadschas Spuren

Vom 27. Januar bis 10. Februar 2017 haben Sie die Möglichkeit, Rajasthan, das Land der Könige, das sagenhafte Reich der Maharadschas mit seinen prächtigen Forts und Palästen kennenzulernen. Es ist auch das Land der Dünen und Dschungels, der Kamelkarawanen und Tiger, glitzernder Juwelen und einer lebendigen Kultur.

## Reiseleistungen

- Transfer zum Flughafen Zürich und Direktflug nach Delhi mit Swiss und zurück.
- 14 Unterkünfte, Übernachtungen in Doppelzimmer mit Halbpension in komfortablen Hotels gemäss Programm. Vollpension in Ranthambore und Manwar.
- Alle Ausflüge und Besichtigungen gemäss Programm im klimatisierten bequemen Reisebus.
- Qualifizierte, deutschsprachige Reisebegleitung
- Ausführliche Dokumentation

## Preise pro Person im Doppelzimmer

Für Abonnenten: CHF 3980.–  
Für Nichtabonnenten: CHF 4380.–  
Einzelzimmerzuschlag: CHF 1180.–  
Zusätzlich buchbar: Verlängerung in Indien

## Informationen

Reiseunterlagen erhalten Sie unter Telefon 081 255 55 59 oder verlag@somedia.ch.

## Anmeldeschluss

30. November 2016