

Interview mit Erfolgstrainer und ehemaligen Bundestrainer für Triathlon Ralf Ebli



Ralf, was ist dein Antrieb, was motiviert dich?

In erster Linie sind es die Athleten selbst und ihre Ziele, die mich jeden Tag motivieren. Am Ende eines erfolgreichen Projekts empfinde ich eine stille Freude, meine Athleten an ihr Ziel gebracht zu haben und teile mit ihnen zusammen den Glück des Erfolgs. Darüber hinaus möchte ich den Dingen auf den Grund gehen. Mich interessiert, wie sie funktionieren. Die biologischen Hintergründe, die Biomechanik, Biochemie und vieles mehr.

Wie motivierst du denn deine Schützlinge?

Meine Athleten sind zum größten Teil intrinsisch motiviert und verfügen an sich über ein hohes Motivationspotential. Training und vor allem Wettkämpfe sind dazu da, um sich zu beweisen. Mit dem Startschuss ist die Jagd auf gute Zeiten und Platzierungen eröffnet. Jeder möchte sein Leistungspotential abrufen. Oftmals wird diese Motivation durch temporäre Krisen im Trainingszyklus unterbrochen, zum großen Teil sind diese privater Natur - aus dem familiären, freundschaftlichen oder beruflichen Umfeld. Hier ist Fingerspitzengefühl und Empathie seitens des Trainers gefragt, diese Krise in Gesprächen zu überwinden und die Motivation aufrecht zu erhalten.

Hast du ein bestimmtes Ritual mit dem du dich auf das Training vorbereitest?

Nein, nicht wirklich. Ich bin immer in der Hinsicht gut vorbereitet, dass alles geplant ist und in einen Gesamtkontext eingebunden ist. Ich bin kein Schwellendidaktiker, dem beim Übertreten der Türschwelle einfällt, dass er heute dies und jenes machen möchte. Neben dieser Planung habe ich die Eigenschaft, mich immer auch begeistern zu lassen. Wenn ich z.B. vor einem Vortrag oder Coaching erschöpft bin, habe ich die Gabe zum richtigen Zeitpunkt den Schalter umzulegen und topfit zu sein. Und darauf kann ich mich Gott sei Dank immer verlassen.

Bei uns im NLP nennt man das Anker, und in deinem Fall hast du einen richtig guten Trainer-State-Anker, den du automatisch auslöst, wenn du ihn brauchst. Hast du Vorbilder?

Nur Gesamtgesellschaftlich:

Ich bin auf der einen Seite sehr sachlich auf der anderen sehr emotional. Es hört sich vielleicht furchtbar langweilig an, aber mich würde zum Beispiel interessieren wie Angela Merkel oder andere führende Politiker ticken. Eben nicht das, was wir über die Medien mitbekommen, sondern wie es in ihnen selbst aussieht, Was steckt hinter den Personen? Der Dalai Lama oder Papst wären ebenso spannende Gesprächspartner. Was sagen sie über die Welt? Was empfinden sie z.B. bei dem Thema Gerechtigkeit?

Wie bleibst du dabei wenn etwas nicht klappt?

Es wird alles ganz offen besprochen, alles analysiert und nichts unter den Tisch gekehrt oder auf den Athleten abgeschoben, sondern zusammen mit ihm analysiert. Das ist mir sehr wichtig. Der Trainingsplan ist ein gemeinsames Produkt zwischen Athlet und seinem Trainer. Ich freue über einen regen Austausch mit meinen Athleten und bin auch dankbar für Kritik oder seine eigene Sichtweise. Nicht selten fordere ich Kommentare per Whatsapp, Telefonaten usw. ein. Wenn etwas nicht funktioniert, dann probieren wir, neue Wege zu geben. Und wenn die Zusammenarbeit so gar nicht fruchtet, verweise ich gerne auch an eine Kollegin oder einen Kollegen. Denn mir geht es nur um die Sache, namentlich dass der Athlet sein Ziel erreicht. Der finanzielle Aspekt steht bei dem Erreichen eines Ziels für mich außen vor. Grundsätzlich schaue ich mir vor der Zusammenarbeit erst den Athleten, den Menschen an und versuche herauszufinden, ob die Chemie stimmt. Danach reden wir erst über das Finanzielle.

Wie machst du nach Fehlern weiter?

Relativ einfach - die Analyse ist das Entscheidende. Wichtig ist, ehrlich zu sich und zum Gegenüber zu sein. Wenn der Fehler feststeht, ist das Erste, dass ich mir ihn eingestehe, aber auch dem anderen. Das ist mir ganz wichtig. Danach leiten wir gemeinsam Maßnahmen ein, damit dieser und weitere Fehler zukünftig vermieden werden.

Was passiert bei dir genau, wenn du ein Fehler machst?

Natürlich ärgere ich mich zuerst. Wenn man ehrgeizig ist, dann ärgert man sich über Fehler. Aber aus Fehlern lernt man auch am meisten, mehr als wenn immer alles glatt geht.

Wie machst du das genau?

Das geht bei mir ganz einfach. Ich kann mich drauf einstellen. Neue Bilder, neues Vorgehen, neues Ding.

Wie feierst du Erfolge?

Das ist sehr unterschiedlich, aber grundsätzlich meistens in der Stille mit Athleten. Manchmal machen wir in der Zeit nach dem Rennen eine gemeinsame, kleine Radtour oder gehen zusammen was Essen oder Trinken, manchmal auch einen bunten Abend.

Zum Beispiel habe ich nach dem Schwimmrekord von Jan Sibbersen, dem sailfish - Chef, letzten Jahres auf Hawaii, schon mittags die eine und andere Weißweinschorle getrunken und richtig lecker gegessen, das gehört auch mal dazu. Ich freue mich, auch nach dem Erfolg mit den Athleten zusammen sein, zu erzählen und einfach die Freude zu teilen.

Wie bleibst du heiß bzw. hungrig?

Meine Grundmotivation ist immer hoch. Die Arbeit am Mann oder Frau, dafür brauche ich mich nicht zu motivieren. Die Büroarbeit ist manchmal zäh. Auch das heimische Tüfteln, Planen, doch der tägliche Anreiz ist die positive Rückmeldung von Leistung, Freude und Gesundheit. Das sind auch die Werte, die für meine Arbeit stehen. Und wenn eines von den Parametern erfolgt, und der Sportler darin Erfolg verspürt, dann ist es das, was mich immer wieder anspornt. Erfolg ist eben doch eine süße Droge.

Was über der Person Ralf Ebli ein Werbeplakat hängend würde, was würde darauf stehen?

Leistung, Freude und Gesundheit. Leistung nicht nur im Sinne von gewinnen, sondern von individueller Leistung. Leistungserhalt im Alter, oder langsamer Leistungsverlust. Gesundheit ist für mich der Kern. Ohne Gesundheit ist alles nichts. Wenn man mit normalen Athleten arbeitet, muss man so mit ihnen umgehen, dass man sie gesund erhält. Im Leistungssport ist es etwas anders: Um dort erfolgreich zu sein, muss man manchmal auf der Rasierklinge tanzen.

Was bedeutet Sport für dich persönlich?

Ausgleich, Genuss, Freude,. Sport und Belastung lehrt einen manchmal auch Demut und erdet einen immer mal wieder. Egal ob Highfly oder wenn du traurig bist und dich bewegst, danach hast du den Kopf klar und bist geerdet. In meinem Sport hat man oft, wenn man vom Schwimmen im See absieht, traumhaft schöne Naturerlebnisse. Gerade beim Fahrradfahren oder Laufen. Egal zu welcher Jahreszeit, ob Schnee oder Hitze. Sport hat auch immer etwas Meditatives.

Machst du denn selbst noch Sport für dich?

Ich laufe und fahre Fahrrad und gehe einmal die Woche ins Studio und mache Stabilisationstraining. Ergänzend mache ich Dehnung und Stabi zu Hause. Seit den 1990er Jahren mache ich Dauerlauf mit Athletikeinlagen, unser sogenanntes „Rockytraining“. Nach 10 -15 einlaufen, kurz andehnen sowie lockern und dann intensive Kraftübungen und anschließend wieder weiterlaufen. Das hält den Körper effektiv fit.

Was würde es für dich bedeuten, wenn du kein Sport mehr machen könntest:

Eine starke Einschränkung für mich. Dann hoffe ich darauf, dass ich dann wenigstens noch Spaziergehen oder Fahrrad fahren kann. Es kann ganz langsam sein. Ansonsten wäre es sehr traurig. Ich würde dann mehr lesen oder aber mich voll und ganz der Chillizucht hingeben. Aber es wäre schon eine deutliche Einschränkung meiner Lebensqualität und wirklich nicht wünschenswert.

Was bist du für ein Trainer?

Ich bin ein Trainer, der für jeden Menschen einen individuellen Weg zur Verfügung stellen kann, der auf seinen Körper und seine Psyche abgestimmt ist. Es gibt Analytiker, den Emotionalen, den Plauderer und viele mehr. Meine Aufgabe ist es, mit jedem gut umzugehen und ihm das für ihn Passende mitzugeben.

Ich arbeite gern analytisch mit Testverfahren und Messinstrumenten, aber ein bisschen mehr Rock´n Roll tut dem Ganzen auch mal gut. Grundsätzlich stehe ich für Emotion im Sport, damit der Spaß nicht zu kurz kommt.

Wenn jemand zu verkrampft an die Sache geht, zu stark auf die Pulsuhr schaut, dann muss ihn einfach mal von der Technik/Steuerung wegnehmen - höre einfach mal auf deinen Körper! Und manchmal reagieren die sehr happy darauf, da sie nicht alle 2 Sekunden ihre Herzfrequenz checken müssen.

Diese ganzen Tests helfen zwar, auch dein Körpergefühl zu eichen. Wie fühlt es sich an, mit diesem Laktat im Blut zu Laufen oder eine bestimmte Herzfrequenz zu haben. Ich habe Sportler, die können bei einem Test bis auf 3 Schläge genau ihre Herzfrequenz ansagen.

Aber es ist wie bei allem: Die Mischung macht´s. Watt, Geschwindigkeit, Herzfrequenz und viel Gefühl. Die Schrittfrequenz, Schrittlänge und Bodenkontaktzeit sind meines Erachtens nach die wichtigsten Parameter, die von den meisten Sportler nicht angeschaut werden, obwohl Puls-Uhren wie Garmin oder Polar es oft hergeben. Wenn ich diese Parameter habe, kann ich dir sogar Aussagen über die Technik des Athleten geben, obwohl ich ihn gar nicht laufen gesehen habe. Ich bin also sowohl Analytiker als auch ein empathischer Trainer, der sich voll in den Dienst seiner Athleten stellt.

Vielen Dank für das offene und sehr interessante Interview!

Weitere Informationen zu Ralf findet Ihr hier: <http://www.protrainingtours.de/trainer/>

Das Interview wurde im Februar 2019 mit René Eichelsbacher (Sprecher Fachgruppe Sport im DVNLP) durchgeführt. Wollen auch Sie sich interviewen lassen oder Sie kennen jemanden, den wir auch unbedingt interviewen sollten, so schreiben Sie bitte an info@eichelsbacher-personal-training.de