



## Schwebend in die Erste Liga

17.07.2009

### Mentaltraining stärkt Team-Vertrauen



In luftiger Höhe durchs Spinnennetz | FOTO: RUDOLF

Walchsee (pep). Jetzt darf eigentlich nichts mehr schiefgehen: zumindest symbolisch hat Arminia Bielefeld die Rückkehr in die Erste Liga schon geschafft. Der gestrige Nachmittag am Walchsee stand für die Arminen-Profis ganz im Zeichen des Mentaltrainings. Eine von vielen Übungen dabei: Die Spieler mussten ein Spinnennetz mit verschiedenen großen Löchern überwinden. "Stellt euch vor, auf der anderen Seite ist die Erste Liga, dort wollt ihr hin",

erklärte Mentaltrainer Dirk Griesdorn den Sinn der Aufgabe, bei der es um Konzentration und das gemeinsame Lösen eines Problems ging. Erschwerend kam hinzu, dass niemand das Netz berühren durfte und sich die Löcher zum Teil in luftiger Höhe von über zwei Metern befanden.

Nach mühsam bestandener Prüfung war der Jubel groß, und zur Belohnung durften die Spieler ihren völlig überraschten Trainer in den Walchsee werfen. "Ein Mentaltrainer gewinnt oder verliert kein Spiel, aber wenn man jeden etwas weiterbringen kann, ist das in der Summe schon eine ganze Menge", sagte Thomas Gerstner der mit Griesdorn schon bei Sturm Graz zusammengearbeitet hatte.

### Fotostrecke



Klicken Sie auf ein Foto, um die Fotostrecke zu starten (32 Fotos).

Nach dem "Spinnennetz" zogen sich die Arminen bis in den späten Abend zurück, um weiter Teambuilding, gegenseitiges Vertrauen und Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Griesdorn hat schon mit mehreren österreichischen Klubs Schulungen durchgeführt und ließ Sportler über Glasscherben oder mit verbundenen Augen, an Stricken gesichert, über Drahtseile laufen.

Anzeige



## Arminia Bielefeld

- [» Startseite Arminia Bielefeld](#)
- [» Forum](#)
- [» Mannschaft](#)
- [» Spielplan](#)
- [» Tabelle](#)
- [» Videos](#)
- [» Live-Ticker](#)
- [» Meine Arminia](#)
- [» Die Fankolumne von Philipp Köster](#)
- [» www.arminia-bielefeld.de](#)



### Aktuell im Forum: Diskutieren Sie mit!

- [» Alles zu Giovanni Federico von Bastistuta, Heute 11:40](#)
- [» Mitgliedsausweis 09/10 von Marcio, Heute 11:27](#)
- [» club-vote.com von Neu Amin, Heute 11:24](#)
- [» Kader 09/10 von El Armino, Heute 11:14](#)
- [» Saisonöffnung gegen Ankaraspor von Superstar Arminia, Heute 11:01](#)
- [» Weitere Beiträge im Forum](#)

### Arminia-Fotos



Arminia im Trainingslager am Walchsee



Arminias Auftakttraining unter Thomas Gerstner



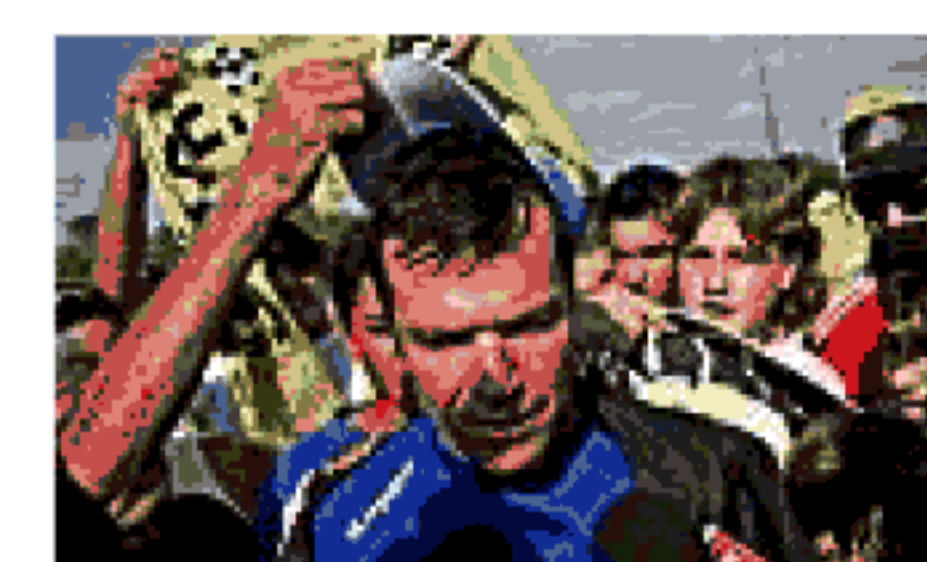
Thomas Gerstner als neuer Trainer von Arminia vorgestellt



Jahreshauptversammlung von Arminia Bielefeld



Arminia feuert Geschäftsführer Roland Kentsch



Lothar Matthäus als Arminia-Trainer im Gespräch