

# real women. real harmony. real fun.

Newsletter des Area Management Teams Deutschland

Ausgabe 2/ 2009

## Der Geist des Siegers

Von Lanny Bassham, übersetzt von Britta von Fuchs-Nordhoff

Pitch Pipe Januar 2009, Volume 62, Nummer 1

**Wenn Siegen Dein Ziel ist, musst Du anders denken.**

**Es ist egal, ob Du gewinnst oder verlierst...**

**... bis Du verlierst.**

Als ich ein kleiner Junge war habe ich immer verloren. Ich war der schlechteste Sportler der Schule, ich rannte den 100 Meter Sprint in zwölf Minuten und war Ersatzmann für das rechte Feld in der „Little League“. Habt Ihr je Baseball gespielt? Dahin platziert man die schlechtesten Spieler und ich war der Ersatzmann.

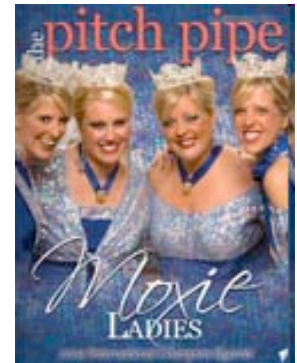
Eines Tages, nachdem wir der dritten Klasse die Olympischen Spiele durchgenommen hatten, sagte unser Lehrer: „Es ist möglich, dass einer von Euch eines Tages eine olympische Medaille gewinnt. Wer aus dieser Klasse denkt Ihr, hat die beste Chance eine Medaille zu gewinnen?“. Ein Junge, der neben mir saß stand auf und sagte: „Ich weiß nicht, wer die beste Chance hat, aber ich weiß, wer die SCHLECHTESTE Chance hat. Lanny!“

Das ist der Moment, wenn verlieren weh tut und ich verlor oft. Ich nahm mir vor, dass ich es diesem Kind eines Tages zeigen würde. Ich musste einen Sport finden, der einen kleinen langsamen Athleten zur Olympiade bringen würde. Ich fand mein Olympia-Vehikel in der Disziplin „Internationales Gewehrschießen“. 1972 trat ich für die USA bei den Olympischen Spielen in München an.

Frag irgendeinen Olympiasieger, was die Rezeptur für Gewinnen ist und Du wirst wahrscheinlich so etwas wie das hören:

Du brauchst den Wunsch und die Hingabe, geistige Kontrolle, saubere Technik zusammen mit qualitativ hochwertiger Ausrüstung und der Gelegenheit Dich zu messen und dann hast Du das richtige Rezept für den Sieg.

Dennoch, genau wie mit jedem anderen Rezept, wenn Du irgendwelche Zutaten auslässt, schmeckt das Ergebnis einfach nicht so gut. Ich hatte fast alle Zutaten für meine erste Olympiade in München. Die fehlende kostete mich die Gold-Medaille. Ich hatte nicht die geistige Kontrolle im Wettbewerb und kam deshalb mit Silber nach Hause. Frustriert begann ich meine Suche nach den Geheimnissen für das mentale Spiel. Es machte Sinn, das Gold-Medaillen Gewinner anders denken müssen, als der Rest von uns und so beschloss ich, so viele von ihnen zu beobachten wie ich konnte, um einen Einblick zu bekommen. Was sie mir beibrachten war wirklich erstaunlich. Es formte die Basis für ein Mental System dass ich „Mental Management®“ nenne.



### Wusstest Du schon:

Die Pitch Pipe ist die offizielle Mitgliederzeitung von SWEET Adelines. Sie erscheint viermal im Jahr und bringt viele informative Artikel über die Organisation, Singtechniken, Wettbewerbe, Quartette und Chöre.

Jedes Chapter-at-Large Mitglied und jedes Mitglied eines gecharterten Chores bekommt die Pitch Pipe per Post. Prospektive Chöre bekommen jeweils ein paar Exemplare zum Verteilen.

Da die Pitch Pipe auf Englisch erscheint, wählen wir jeweils einen Artikel aus, der interessant ist, und übersetzen ihn hier für Euch.

Ihr könnt die Pitch Pipe auch digital auf der Website ansehen unter:

<http://www.sweetadelineintl.org/pitch-pipe-main.cfm>

In der nächsten Olympiade bekam ich die Goldmedaille weil ich ein mentales System zum Gewinnen nutzte. Seit 30 Jahren studiere und coache ich mentale Kontrolle für alle Arten von Darstellern, von Olympia Sportlern (einschließlich das US Olympische Schießteam) über Fortune 500 Firmen, die US Navy, SEALS und PGA. Mein „Mental Management®“ System wird von den olympischen Teams aus neun Nationen verwendet und unzähligen Weltmeistern und Olympiasiegern. Ich bin kein Sportpsychologe und die Basis meines Systems ist nicht aus der Psychologie entstanden. Ich bin ein Wettkämpfer und Mental Management® kommt von der Erforschung von Gewinnern und was bei ihnen funktioniert im Stress des Wettkampfes.

Warum sollte ein Sänger, der auch an Wettbewerben teilnimmt, eine Serie von Artikeln von einem Ex-Olympia Gewehrschützen lesen, besonders da ich Euch nichts über Atemkontrolle, Notenlesen oder Singen im Allgemeinen erzählen kann?

Ich kann Euch sagen, wie man einen Wettbewerb gewinnt!

### **Der erste Fehler, den die meisten Wettbewerbsteilnehmer machen**

Ich habe mit Hunderten von Gewinnern gesprochen und fand heraus, dass fast alle die gleichen ersten Fehler im Bezug auf mentale Kontrolle machten. Wir haben uns in unseren Karrieren viel zu spät mit dem mentalen Spiel befasst.

Der Kommentar, der zu oft gemacht wird, ist: „Du brauchst Dir über das mentale Spiel erst Gedanken machen, wenn Du ein hohes Level an technischen Fähigkeiten hast.“

Nichts kann von der Wahrheit weiter entfernt sein. Du brauchst mentale Kontrolle am Anfang. Tatsächlich ist es so, wenn Du ein paar Prinzipien des Mentalen Management® begreifst, bevor Du anfängst auf Wettbewerbe zu gehen, wirst Du die richtige Technik schneller und genauer lernen.

Ich habe diese Theorie getestet während ich 12 Jahre eine internationale Schule für Gewehrschützen betrieb. Die meisten Studenten hatten wenig Zeit und Geld und mussten das Training maximieren. Ich fand heraus, dass wir, wenn ich mentales Training vor dem technischen Training unterrichtete, die Zeit vom Beginn des Schießens bis zur Platzierung in der Nationalmannschaft halbieren konnten.

Das sagt uns normalerweise keiner. Wir beginnen damit, dass wir den Körper/die Stimme kontrollieren wollen und lassen die Kontrolle des Geistes außer Betracht. Im Laufe der Zeit entwickeln wir schlechte Angewohnheiten. Diese werden verfestigt und sind damit später sehr schwer abzulegen, wenn wir endlich dazu kommen, uns über das mentale Verhalten Gedanken zu machen. Die meisten Darsteller verlieren Punkte und Platzierungen wegen vermeidbarer mentaler Fehler.

Wenn Du gerade erst mit Singen anfängst, könnte das das Wichtigste sein, was jemals jemand zu Dir sagt: „Lerne mentale Fähigkeiten am Anfang. Warte nicht, bis Du die Techniken beherrschst, bevor Du Dich mit mentalen Fähigkeiten beschäftigst. Du kannst nicht zu früh beginnen.“

Wenn Du schon eine Weile auf der Bühne stehst, ist es nicht zu spät zu lernen. Es mag einfach nur ein wenig mehr Zeit brauchen, Deine Gewohnheiten zu ändern. In der nächsten Ausgabe werden wir nach zusätzlichen Wegen schauen, wie sich Gewinner von der Mehrheit der Wettkämpfer in Ihrem Denken unterscheiden, und lernen, wie wir die mentalen Fähigkeiten einer gelungen Performance beherrschen können.

*(Larry Bassham ist Olympiatrainer und Goldmedaillen Gewinner. Er ist ein Mitglied der olympischen Schützen „Hall of Fame“, drittplatzierter aller Schützen der internationalen Gesamtzählung aller Medaillen für die USA und einer der respektiertesten Mentaltrainer in der Welt. Sein Buch „With a Winning Mind“ und sein Mental Management® Konzept werden weltweit von Sportlern und Bühnendarstellern genutzt und geschätzt. Er ist telefonisch zu erreichen unter USA-1-800-879-5079, [info@mentalmanagement.com](mailto:info@mentalmanagement.com) oder [www.mentalmanagement.com](http://www.mentalmanagement.com). Er hat einen kostenfreien monatlichen Newsletter, den man auf seiner Webseite abonnieren kann, und der Artikel wie diesen hier über mentales Training beinhaltet. Mental Training ist ein eingetragener Begriff im Besitz von Lanny Bassham. Es ist eine Verletzung des US Rechtes diesen Begriff ohne Erlaubnis des Besitzers zu verwenden. Alle Rechte sind vorbehalten.)*

### Auf dem Weg zur „Area“

Sweet Adelines ist weltweit in Regionen/Areas organisiert. Eine „Area“ ist die Vorstufe einer Region und erlaubt uns z. B. auch eigene Wettbewerbe durchzuführen.

Um eine Area gründen zu können, benötigen wir nach derzeit gültigen Regeln:

- ❖ 4 Chöre mit Vollmitgliedschaft („gechartert“)
- ❖ 4 Chöre in Anwärterschaft („prospektiv“)

Der Stand zu Zeit ist:

Gecharterte Chöre	Prospektive Chöre:
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Palz Pepper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ A-Cappella Ladies</li> <li>❖ Barberellas</li> <li>← Barberlights</li> <li>← Harmunichs</li> <li>← Main-Stream-Magic</li> <li>❖ Rhubarbs</li> <li>❖ <b>Sugar n'Spice</b></li> </ul>

Als neuestes Mitglied begrüßen wir hier **Sugar n'Spice** aus Bremen, die in diesem Sommer Prospektiver Chor geworden sind!

Die Barberlights, Harmunichs und Main-Stream-Magic haben gegenüber dem AMT Bereitschaft gezeigt, in den nächsten Monaten zu chartern. Damit hätten wir die Mindestanforderung erfüllt und können den Antrag auf Zulassung als Area stellen!

### Die Chöre der Sweet Adelines Area Deutschland

#### Folge 1: Palz Pepper aus Kaiserslautern

Bereits 1988 wurde dieser Chor in Kaiserslautern unter der Leitung von Sarah Bican als "Rheinland Pfalz Chorus of Sweet Adelines International" gegründet. 2002, nach Sarahs Pensionierung, übernahm **Karola Dissinger** aus Haßloch die Leitung der Gruppe und initiierte einen Neuanfang - auch sichtbar durch den Namenswechsel auf "PalzPepper". Seitdem befindet sich die Gruppe im Wiederaufbau, der gekennzeichnet ist durch harte Arbeit in den wöchentlichen Proben und während Coachings mit verschiedenen internationalen Coaches. Zur Zeit hat Palz Pepper ca. 25 Mitglieder, eine bunte Mischung aus „alten Hasen“ und frischen neuen Stimmen, die sich zunehmend in das Repertoire bestehend aus Barbershop im „Sweet Adelines“ Stil einfinden. Wir freuen uns darauf, PalzPepper bald (wieder) auf einer Wettbewerbsbühne zu sehen.



Wer oder Was	Wo	Wann
<b>Quartett of Nations Region Annual Convention</b> <a href="http://www.sweetadelines.org.uk/convention_2010.htm">http://www.sweetadelines.org.uk/convention_2010.htm</a>	Newcastle, England	7 - 9 May 2010
<b>Nordic Light Region Annual Concentration</b>	Vesteras	13-15 May 2010
<b>International Educational Symposium East</b>	Pittsburgh, Pennsylvania	7-10 Juli, 2010
<b>Sweet Adelines in Deutschland Quartett-Workshop</b>	Wird noch festgelegt	Juli 2010
<b>International Sweet Adelines Convention</b>	Seattle, Washington	19 - 23 Oktober 2010
<b>European Educational Symposium</b> <a href="http://www.sweetadelineintl.org/areaschools.cfm">http://www.sweetadelineintl.org/areaschools.cfm</a>	Glasgow, Scotland	8 -10 September 2011

#### AMT-Team - In eigener Sache

Aus organisatorischen Gründen finden bei uns die großen Chorworkshop-Wochenenden im zweijährlichen Turnus statt. Der nächste große Workshop wird für Frühjahr 2011 geplant. Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Wir arbeiten gerade daran, im nächsten Sommer ein Wochenende für Quartette und solche, die es werden sollen, auf die Beine zu stellen. Dazu möchten wir ein bekanntes Quartett als Coach einladen. Die Details stehen in einem separaten Brief, der mit diesem Newsletter versendet wird oder direkt bei uns angefordert werden kann.

#### Ansprechpartner im Area Management Team

Bei Fragen über Mitgliedschaft, Prospektiven Status oder Vollmitgliedschaft kontaktiert unsere Koordinatorin für Mitglieder:

Monica Knox [membership@sweetadelines.de](mailto:membership@sweetadelines.de)

Kontaktperson für alle Chorleiter/Dirigenten ist unsere Koordinatorin für Dirigenten:

Karola Dissinger [dirigenten@sweetadelines.de](mailto:dirigenten@sweetadelines.de)

#### Impressum

Area Management Team Deutschland  
 Karen Holst, Marketing Koordinatorin  
[marketing@sweetadelines.de](mailto:marketing@sweetadelines.de)

Die aktuellsten Informationen findet ihr auf unserer Website:

[www.sweetadelines.de](http://www.sweetadelines.de)



SWEET ADELINES  
INTERNATIONAL