

KART PERFORMANCE WORKSHOP

- Die größte Schwachstelle im Motorsport ist selten das Material.
- Meistens ist es nicht das Setup.
- Und auch nicht der Motor.
- Die größte Schwachstelle sitzt im Kart.
- Und das ist keine Kritik – das ist eine Chance.
- Denn genau dort haben wir Einfluss.
- Wer seinen Körper verbessert, verbessert sein Gesamtpaket.
- Fahrerleistung ist trainierbar – und zwar messbar.
- Genau darum geht es heute.



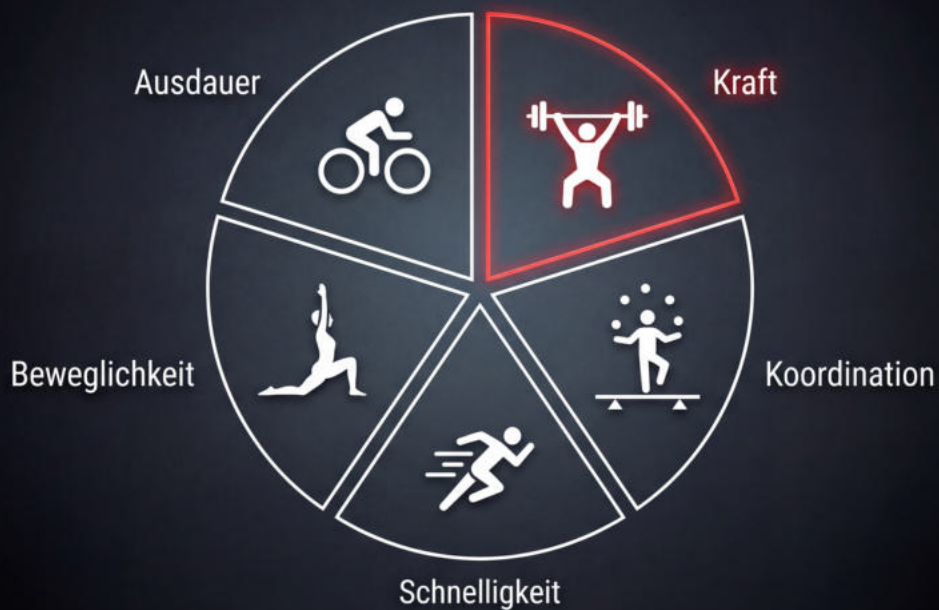
- Als ich das erste Mal richtig im Rennkart saß, war ich körperlich nicht bereit.
- Der Testtag musste vorzeitig abgebrochen werden.
- Nicht wegen Technik.
- Sondern weil ich zu schwach war.
- Mit 13 oder 14 Jahren habe ich das selbst gemerkt.
- Mir wurde klar: Kartsport auf hohem Niveau verlangt echte körperliche Fitness.
- Ab diesem Tag habe ich angefangen, gezielt zu trainieren.
- Nicht nur fahren – sondern meinen Körper vorbereiten.
- Ich habe mich intensiv mit körperlicher und mentaler Performance im Motorsport beschäftigt.
- Seit diesem Moment ist das Thema Leistungsfähigkeit ein fester Bestandteil meines Weges im Motorsport.



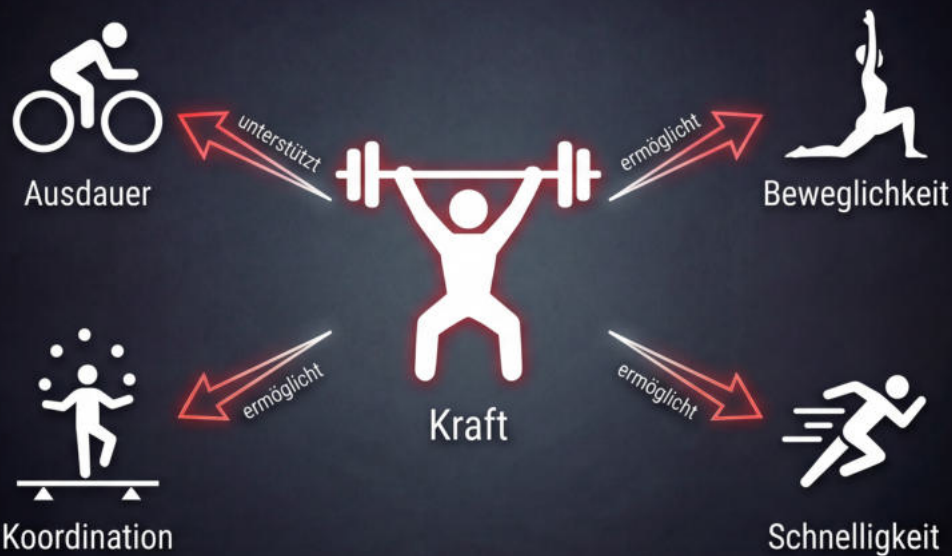
- Ich war selbst viele Jahre aktiv im Kartsport – auch auf hohem nationalem Niveau.
- Unter anderem dreifacher Goldpokalsieger in Deutschland.
- Gefahren gegen Fahrer wie Pascal Wehrlein (DTM, Formel E) oder Larry ten Voorde (Porsche Supercup) – auf Augenhöhe.
- In dieser Zeit unter anderem auch für Mach1 Kart aktiv.
- Mit 19 Jahren fließender Wechsel in den Kraft-Dreikampf.
- Mehrfacher Deutscher Meister und Europameister.
- Erster Deutscher mit dem 10-fachen Körpergewicht im RAW-Kraftdreikampf (672,5 kg bei 67 kg Körpergewicht).
- Über nahezu 20 Jahre Erfahrung im Leistungssport – im Motorsport und im Kraftsport.
- Parallel dazu: Bachelor im sportwissenschaftlichen Bereich und Master im gesundheitswissenschaftlichen Bereich.
- Aufbau und Leitung eines eigenen Personal-Training-Studios von 2020 bis 2025.
- Seit über 15 Jahren Tätigkeit als Personal Trainer mit Fokus auf Gesundheit und Performance.
- Seit 2025 volle Fokussierung auf Motorsport-Performance – mit dem Ziel, Fahrer strukturiert auf das nächste Level zu bringen.

- Warum Krafttraining entscheidet
- Mythen & Fakten
- Wichtige Übungen
- Trainingsplan & Umsetzung
- Vorbereitung auf Rennwochenende
- Ernährung am Renntag
- Mindset für maximale Performance

- Überblick über die zentralen Leistungsfaktoren im Kartsport
- Körperliche Anforderungen im Rennkart verstehen
- Warum Krafttraining die Basis bildet
- Zusammenhang zwischen Kraft, Fokus und Leistungsfähigkeit
- Ernährung an der Rennstrecke (Praxisstrategien)
- Regeneration & Vorbereitung in der Rennwoche
- Mindset: Fokus auf kontrollierbare Faktoren
- Konkrete Trainingspläne zur direkten Umsetzung
- Ziel: Weniger Fehler am Rennende – mehr Konstanz über die Distanz
- Der Workshop verbindet eigene Erfahrung aus Leistungssport & Wissenschaft mit praxisnahen Strategien für Fahrer.



- Sportliche Leistungsfähigkeit setzt sich aus fünf motorischen Fähigkeiten zusammen:
- Beweglichkeit
- Koordination
- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Kraft
- Im Motorsport wirken hohe physische Belastungen auf Nacken, Rumpf und Unterarme.
- Ohne ausreichende Kraft bricht die Stabilität frühzeitig ein.
- Kraft bildet die Basis für saubere Bewegungen unter Belastung.
- Mehr Kraft bedeutet:
- bessere Kontrolle über das Fahrzeug
- höhere Ermüdungsresistenz
- stabilere Atmung unter Querbeschleunigung
- Krafttraining wirkt sich indirekt positiv auf Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination aus.
- Fehlende Kraft wird oft fälschlich als „Ausdauerproblem“ oder „Mentales Problem“ interpretiert.
- Wer stärker ist, kann länger fokussiert bleiben.
- Deshalb startet der Workshop bewusst mit dem Thema Kraft als Fundament.



- Kraft ist die wichtigste sportmotorische Fähigkeit im Motorsport.
- Sie bildet die Basis für Stabilität, Kontrolle und Belastbarkeit im Kart.
- Viele Fahrer sagen: „Ich brauche doch Kraftausdauer.“
- Richtig – aber Kraftausdauer basiert auf Maximalkraft.

Challenge: Hantelscheibe halten

- Zwei Personen treten gegeneinander an:

Beobachtung: Der stärkere Athlet hält meist länger durch.

Erklärung

- Je höher die Maximalkraft, desto geringer ist die relative Belastung.
- Niedrigere relative Belastung = weniger Ermüdung = bessere Kraftausdauer.

Warum Krafttraining so zentral ist

- Mehr Kraft verbessert:
- Kraftausdauer
- Schnelligkeit (durch höhere Kraftentwicklung)
- Koordination (durch neuronale Anpassung)
- Beweglichkeit (bei vollem Bewegungsradius trainiert)
- Krafttraining ist somit nicht isoliert – es wirkt systemisch.

Für Kartsportler heißt das:

Krafttraining sollte die Basis sein.

Andere Trainingsformen ergänzen – aber ersetzen es nicht.



- Viele Fahrer verlieren nach 10–12 Runden an Präzision und Konzentration.
- Die häufigste Erklärung: „Ich habe zu wenig Ausdauer.“

Was tatsächlich passiert:

- Der Nacken beginnt zu brennen, Hände werden fest & Unterarme krampfen.
- Der Rumpf muss permanent stabilisieren, die Querbewegung erschwert die Atmung.
- Der Körper arbeitet zunehmend im Grenzbereich.

Die Folge:

- Muskuläre Ermüdung steigt.
- Der Energieverbrauch nimmt stark zu.
- Ressourcen fehlen für saubere Linien und taktische Entscheidungen.
- Die Fehlerquote steigt.

Der Trugschluss:

- Mehr Laufen oder mehr Cardio löst das Problem meist nicht.
- Ohne ausreichende Kraft bleibt die muskuläre Belastung der limitierende Faktor.

Der Kernpunkt:

- Wenn der Körper kämpft, verliert der Kopf an Präzision.
- Mehr Kraft bedeutet geringere relative Belastung pro Runde.
- Mehr Kraft schafft die Basis für konstanten Fokus bis zur letzten Runde.

KRAFTTRAINING IST GEFÄHRLICH

Mythos 1: Krafttraining ist gefährlich

- Rund um Krafttraining kursieren viele Vorurteile.
- Besonders im Jugend- und Motorsportbereich wird oft gewarnt.
- „Schwere Gewichte machen den Rücken kaputt.“
- „Das ist schlecht für Bandscheiben und Gelenke.“
- „Man verletzt sich nur unnötig.“
- Häufig entsteht diese Angst durch falsche Ausführung oder fehlende Anleitung.
- Nicht das Krafttraining ist das Problem – sondern wie es durchgeführt wird.
- Bevor wir urteilen, schauen wir uns an, was die Studienlage tatsächlich sagt.

Sportart	Verletzungen / 1000h	Quelle
Krafttraining	0,24-1,0	Keogh & Winwood (2016), The Epidemiology of Injuries Across the Weight Training Sports
Olympisches Gewichtheben (Weightlifting)	1,0-4,0	Calhoon & Fry (1999), <i>Injury rates and profiles of elite weightlifters</i>
Powerlifting	1,0-4,4	Aasa et al. (2017), Injury Rate and Patterns Among Swedish Powerlifters
CrossFit / High-Intensity Functional Training	2,3 – 3,1	Weisenthal et al. (2014), Injury Rate and Patterns Among CrossFit Athletes
Basketball	3,5 – 9,9	Borowski et al. (2008), <i>National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance</i>
Fußball	2-9 (Training) 35 (Matches)	Ekstrand et al. (2011), UEFA Injury Study
Kampfsport	30 – 250	Scoggin et al. (2014), <i>Injury Incidence in Mixed Martial Arts</i>

Studienlage zur Verletzungsrate

- Studien zeigen: Krafttraining zählt zu den sichersten Sportarten.
- Verletzungsrate: ca. 0,24–1,0 Verletzungen pro 1.000 Trainingsstunden.
- Deutlich niedriger als bei den meisten Sportsportarten.

Zum Vergleich:

- Fußball (Spiel): 35–140-fach höhere Verletzungswahrscheinlichkeit.
- Auch Basketball und andere Kontaktsportarten liegen deutlich darüber.

Fazit:

- Richtig angeleitetes Krafttraining ist keine Gefahr.
- Im Gegenteil: Es reduziert langfristig das Verletzungsrisiko im Sport.

KRAFTTRAINING MACHT RÜCKEN UND GELENKE KAPUTT

Mythos: Krafttraining macht Rücken und Gelenke kaputt

- Diese Aussage hört man immer wieder – besonders im Jugend- und Gesundheitssport.
- Wissenschaftlich ist sie nicht haltbar.

Was Studien zeigen:

- Regelmäßiges Krafttraining erhöht die Knochendichte.
- Bandscheiben profitieren von mechanischer Belastung und werden belastbarer.
- Sehnen und Bänder passen sich an und werden stabiler.
- Trainierte Personen zeigen häufig bessere Gelenkstrukturen als Untrainierte.

Vergleich:

- Die Belastung im kontrollierten Krafttraining ist kalkulierbar und progressiv.
- In Spiel- und Kontaktsportarten treten deutlich höhere, unkontrollierte Kräfte auf.

Fazit:

- Nicht Belastung schadet dem Rücken.
- Fehlende Belastung macht Strukturen langfristig schwach.

KRAFTTRAINING MACHT LANGSAM

Mythos: Krafttraining macht langsam

- „Wenn ich zu viel Krafttraining mache, werde ich langsamer.“
- „Zu viel Muskelmasse kostet Geschwindigkeit.“
- „Ich brauche Leichtigkeit, keine Kraft.“

Frage an die Runde:

- Wer ist aktuell der schnellste Mann der Welt?





Beispiel: Noah Lyles

- Mehrfacher Weltmeister über 100 m und 200 m
- Olympiasieger über 100 m (Paris 2024)
- Bestzeit 100 m: 9,79 Sekunden
- Bestzeit 200 m: 19,31 Sekunden

Frage an die Runde:

- Mit wie viel Gewicht trainiert ein 100-m-Sprinter Kniebeugen?

Antwort:

- Box Squats mit rund 250 kg
- Explosives Krafttraining als fester Bestandteil seines Programms

Kernaussage:

- Maximalkraft korreliert stark mit Schnellkraft.
- Mehr Kraft bedeutet höhere Kraftentwicklung pro Zeit (Rate of Force Development).
- Der Trend im Leistungs- und Sportsport geht klar in Richtung strukturiertes Krafttraining.
- Natürlicher Muskelaufbau führt nicht „automatisch“ zu Langsamkeit – entscheidend ist das Verhältnis von Kraft zu Körpergewicht.

Fazit:

Krafttraining macht nicht langsam – fehlende Kraft macht langsam.

KRAFTTRAINING IST FÜR KINDER IM WACHSTUM SCHÄDLICH

Mythos: Krafttraining ist im Wachstum schädlich

- Hält sich seit Jahrzehnten hartnäckig.
- Viele Eltern haben verständlicherweise Sorge um das Wachstum ihrer Kinder.
- „Schwere Gewichte schädigen die Wachstumsfugen.“
- „Kinder dürfen nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.“
- Oft wird pauschal gewarnt – ohne Differenzierung.

Wichtig:

- Diese Annahmen wurden nie sauber belegt.
- Im Gegenteil: Zahlreiche Studien haben sie widerlegt.
- Richtig angeleitetes Krafttraining ist für Kinder nicht schädlich.

Tatsächlich zeigt die Forschung:

- Krafttraining kann die motorische Entwicklung fördern.
- Es verbessert Koordination, Stabilität und Verletzungsprophylaxe.

Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents

David G. Behm, Avery D. Faigenbaum, Baraket Falk, and Panagiota Klentrou

Abstract: Many position stands and review papers have refuted the myths associated with resistance training (RT) in children and adolescents. With proper training methods, RT for children and adolescents can be relatively safe and improve overall health. The objective of this position paper and review is to highlight research and provide recommendations in aspects of RT that have not been extensively reported in the pediatric literature. In addition to the well-documented increases in muscular strength and endurance, RT has been used to improve function in pediatric patients with cystic fibrosis and cerebral palsy, as well as pediatric burn victims. Increases in children's muscular strength have been attributed primarily to neurological adaptations due to the disproportionately higher increase in muscle strength than in muscle size. Although most studies using anthropometric measures have not shown significant muscle hypertrophy in children, more sensitive measures such as magnetic resonance imaging and ultrasound have suggested hypertrophy may occur. There is no minimum age for RT for children. However, the training and instruction must be appropriate for children and adolescents, involving a proper warm-up, cool-down, and appropriate choice of exercises. It is recommended that low- to moderate-intensity resistance exercise should be done 2–3 times/week on non-consecutive days, with 1–2 sets initially, progressing to 4 sets of 8–15 repetitions for 8–12 exercises. These exercises can include more advanced movements such as Olympic-style lifting, plyometrics, and balance training, which can enhance strength, power, co-ordination, and balance. However, specific guidelines for these more advanced techniques need to be established for youth. In conclusion, an RT program that is within a child's or adolescent's capacity and involves gradual progression under qualified instruction and supervision with appropriately sized equipment can involve more advanced or intense RT exercises, which can lead to functional (i.e., muscular strength, endurance, power, balance, and co-ordination) and health benefits.

Key words: youth, pediatric, exercise, health, strength.

Kurz-Zusammenfassung des Positionspapiers

Resistance Training in Children and Adolescents

- Basierend auf über 100 wissenschaftlichen Studien und Reviews.
- Untersucht wurden Sicherheit, Verletzungsrisiko, Wachstum, Leistungsentwicklung und Gesundheitseffekte.

Zentrale Ergebnisse:

- Richtig angeleitetes Krafttraining ist für Kinder und Jugendliche sicher.
- Es gibt kein festgelegtes Mindestalter – entscheidend ist Reife und Anleitung.
- Kein wissenschaftlicher Nachweis für Schädigung der Wachstumsfugen durch korrektes Training.
- Verletzungsraten sind gering und vergleichbar oder niedriger als in vielen Sportsportarten.
- Krafttraining verbessert:
 - Muskelkraft
 - Koordination
 - Knochendichte
 - Körperzusammensetzung
 - Verletzungsprävention
- Auch komplexe, dynamische Bewegungen sind möglich, wenn sie altersgerecht aufgebaut werden.

- Stützt & stabilisiert den Bewegungsapparat
- Stärkt Gelenke, Sehnen und Bandscheiben
- Verbessert die allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit
- Erhöht die Knochendichte
- Verbessert die Kraftausdauer & Ermüdungsresistenz
- Reduziert Verletzungsrisiken

ES IST HÖCHST FAHRLÄSSIG
NICHT ZU TRAINIEREN

Fazit: Warum Krafttraining unverzichtbar ist

- Stützt und stabilisiert den gesamten Bewegungsapparat
- Stärkt Gelenke, Sehnen und Bandscheiben
- Erhöht die Knochendichte
- besonders relevant im Jugendalter und z. B. auch bei Frauen
- Verbessert sportliche Leistungsfähigkeit insgesamt
- Steigert Kraftausdauer und Ermüdungsresistenz
- Reduziert nachweislich das Verletzungsrisiko



Belastungen im Kartsport

- In Kurven wirken bis zu ca. 2,5 G Querschleunigung.
- Kopf (ca. 8–9 kg mit Helm) wird schnell über 20 kg „schwer“.
- Nackenmuskulatur muss diese Kräfte permanent stabilisieren.
- Oberkörper arbeitet ständig: ein Arm drückt, der andere zieht.
- Hände und Unterarme halten gegen Lenkkräfte und Vibrationen.
- Rumpfmuskulatur stabilisiert den gesamten Körper im Sitz.
- Hohe Querkräfte erschweren zusätzlich die Atmung.
- Stabile Rumpfmuskulatur unterstützt auch eine effiziente Atmung.

Im Anschluss: Praxisbeispiele, wie diese Bereiche gezielt trainiert werden können.



AM ENDE DES WORKSHOPS

Trainingsplan & individuelle Vorbereitung

- Ein kompletter Trainingsplan würde hier den Rahmen sprengen.
- Am Ende gibt es Zugang zur Online-Plattform mit drei Beispielplänen.
- Fokus: Körpergewicht und einfache Kleingeräte.

Wichtig:

- Training ist immer individuell.
- Nicht jeder Fahrer braucht dasselbe Programm.
- Erst analysieren – dann trainieren.
- Im Coaching prüfen wir Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.
- Ziel: Die persönliche Schwachstelle identifizieren und gezielt verbessern.

Übergang zur Rennwoche

- Training ist immer eine Belastung für den Körper.
- Muskelfasern werden beansprucht, Energiespeicher geleert.
- Je nach Intensität braucht der Körper mehrere Tage zur vollständigen Regeneration.

Frage:

Bin ich nach meinem Training fitter – oder erschöpfter als davor?

Sollte ich am Tag vor dem Rennen noch „schnell etwas machen“?

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Letztes Krafttraining	Normales Ausdauertraining	Normales – leichtes Ausdauertraining	Mobility, Yoga, Spaziergang, Radfahrt	Trainingstag Rennstrecke	Training / Renntag	Renntag



Beispiel Rennwoche & Taper-Prinzip

- Beispiel für einen durchschnittlich fitten Fahrer – immer individuell anpassbar.
- In der letzten Woche geht es nicht mehr um Aufbau, sondern um Frische.

Frage:

Wisst ihr, wie lange sich Profis vor dem wichtigsten Wettkampf „runterfahren“?

- Im Hochleistungssport oft 7–14 Tage Taper-Phase.
- Trainingsumfang und Intensität werden gezielt reduziert.
- Ziel: vollständige Regeneration und maximale Leistungsfähigkeit am Wettkampftag.

Übertrag auf den Motorsport:

- So lange Taper-Phasen sind im Kartsport meist nicht notwendig.
- Trotzdem sollten die letzten 3–4 Tage vor dem Rennen bewusst leichter gestaltet werden.
- Keine harten Reize mehr setzen, die Muskelkater oder starke Ermüdung verursachen.
- Fokus: Beweglichkeit, Aktivierung, leichte Kraftreize, gutes Körpergefühl.
- Ziel: erholt, frisch und leistungsbereit an der Strecke stehen.



Ernährung & Glykogenspeicher

- Vorbereitung beginnt nicht erst im Kart, sondern auch am Esstisch.
- Ziel vor dem Rennwochenende: Energiespeicher gezielt auffüllen.
- Unser Körper speichert Energie in Form von Glykogen.
- Glykogen ist die gespeicherte Form von Glukose in Muskulatur und Leber.
- Man kann es sich vorstellen wie einen Tank im Auto.
- Je voller der Tank, desto länger können wir Leistung abrufen.
- Ist der Tank halb leer, sinkt Leistung, Konzentration und Belastbarkeit schneller.
- Vor einem Rennwochenende geht es darum, diese Speicher bewusst zu füllen.
- Besonders relevant für mehrere Turns, Renntage und hohe Intensität.

Frage an die Runde:

Wenn Glykogen aus Zucker aufgebaut ist – was müssen wir dann essen, um diese Speicher zu füllen?



Kohlenhydrate gezielt einsetzen

- Glykogen füllen wir über Kohlenhydrate.
- Alles, was im Körper zu Glukose umgewandelt wird, trägt dazu bei.
- Empfehlung vor dem Rennwochenende:

6–8 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht pro Tag.

- Bei sehr intensiver Trainingswoche oder leeren Speichern:

1–2 Tage bewusst höher essen.

- Ziel: Mit vollen Speichern an die Strecke kommen.
- Proteine weiterhin normal zuführen zur Regeneration.

Wichtig:

- Nicht übertreiben – Verdauung und Schlaf dürfen nicht leiden.
- Rennwochenende heißt nicht: permanent essen.

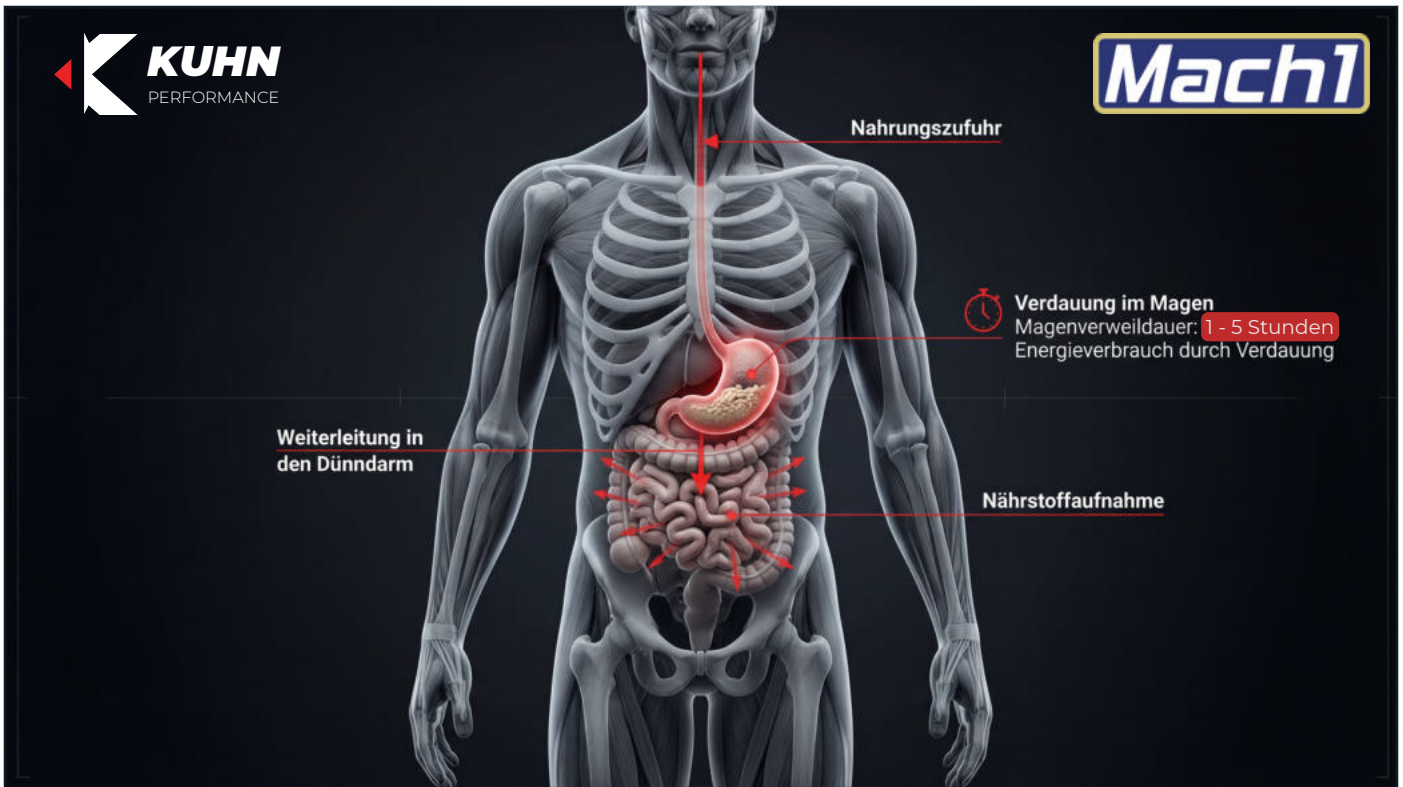
Frage:

Kann ich die Speicher einfach während des Rennwochenendes „dauernd nachfüllen“?

→ Das funktioniert so nicht.

Nächste Folie:

Kurz verstehen, wie Verdauung wirklich abläuft.

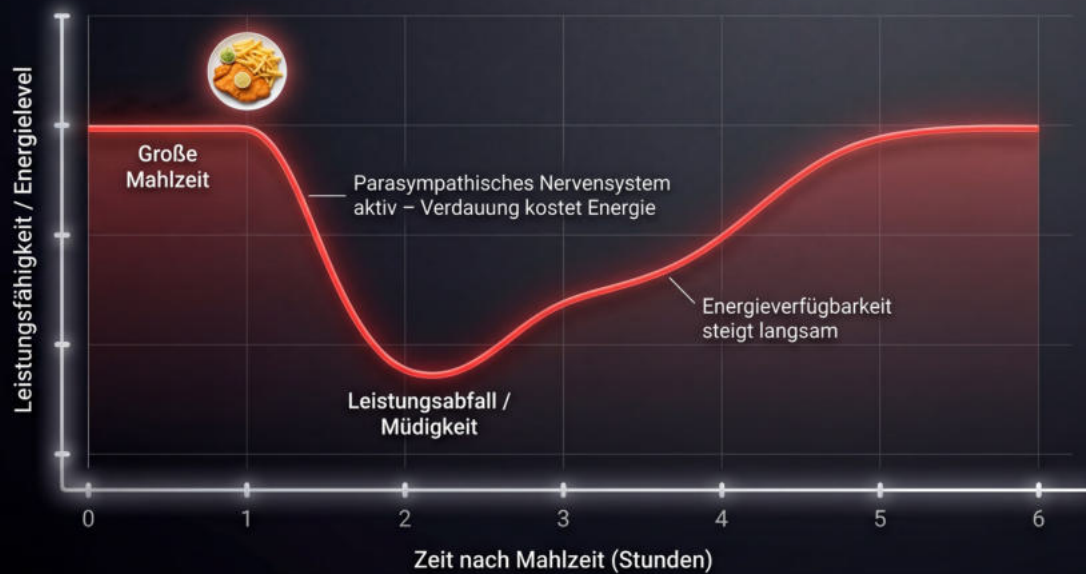


Verdauung verstehen

- Jede Nahrung landet zuerst im Magen.
 - Dort beginnt die enzymatische Vorverdauung.
- Verweildauer je nach Mahlzeit ca. 1–5 Stunden.
- Im Dünndarm findet die Hauptverdauung statt.
 - Erst danach werden Nährstoffe ins Blut aufgenommen.
 - Verdauung ist ein aktiver Prozess – sie kostet Energie.

Konsequenz:

Wenn ich in der Mittagspause ein schweres, fettiges Essen wie Schnitzel mit Pommes esse, dann bindet mein Körper Energie in die Verdauung – genau die Energie, die ich eigentlich im Kart brauche.



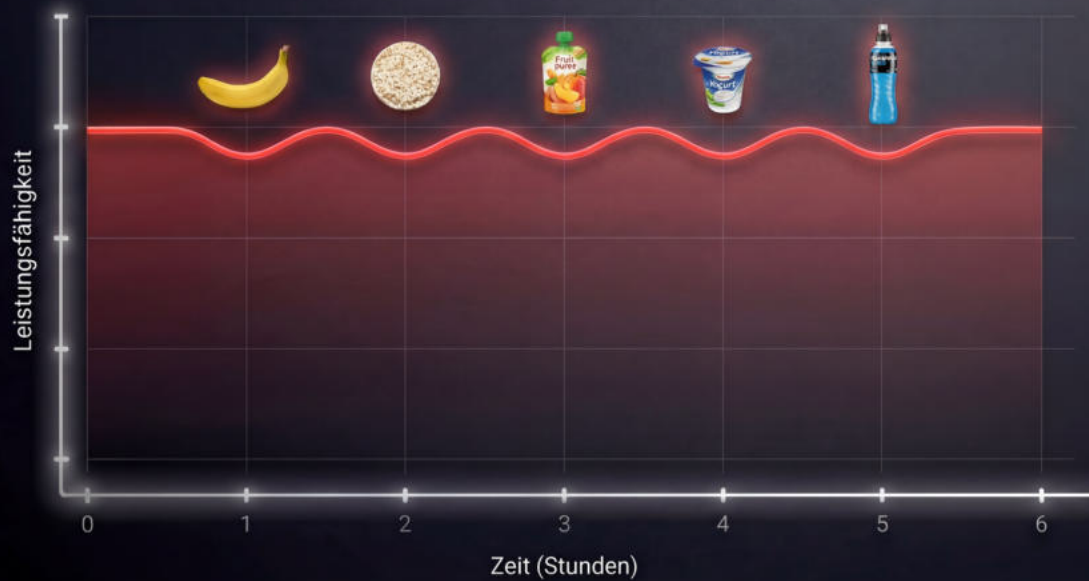
Parasympathikus & Leistungsabfall

- Unser Nervensystem besteht vereinfacht aus zwei Gegenspielern:
Sympathikus (Aktivierung, Fokus, Leistung)
Parasympathikus (Erholung, Verdauung, Entspannung)
- Nach einer großen, schweren Mahlzeit wird der Parasympathikus aktiviert.
- Der Körper schaltet in den „Verdauungsmodus“.
- Blut und Energie werden vermehrt in den Magen-Darm-Trakt umgeleitet.
- Müdigkeit und Leistungsabfall sind typische Folgen.
- Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und Spannung sinken.
- Erst nach mehreren Stunden stabilisiert sich das Energielevel wieder.

Konsequenz für den Renntag:

Eine große, fettige Mahlzeit konkurriert mit deinem Aktivierungszustand – sie arbeitet gegen Fokus, Wachheit und Performance.

Snack-Strategie konstante Leistungsfähigkeit

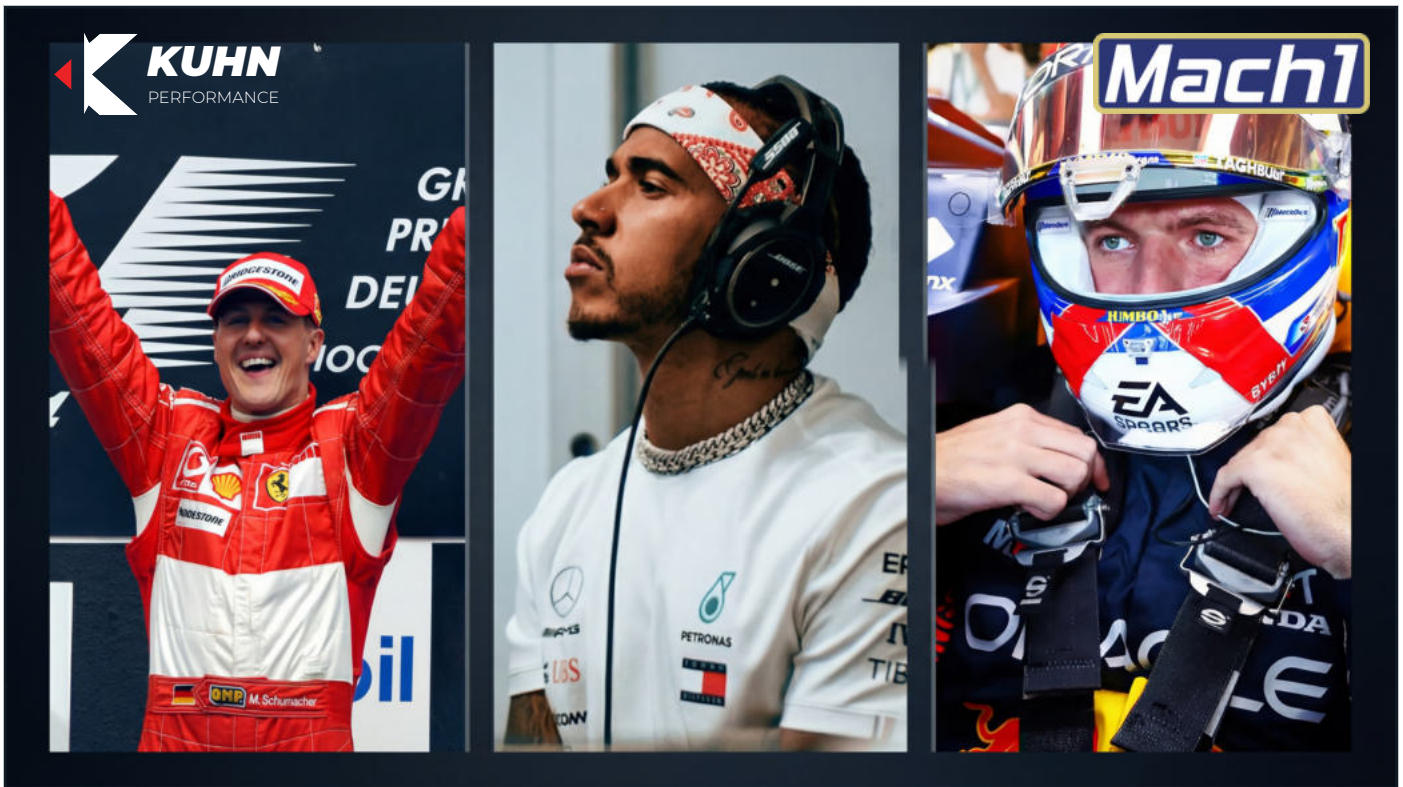


Snack-Strategie am Renntag

- Lösung: mehrere kleine, gut verteilte Snacks statt großer Mahlzeiten
- Ziel: konstante Energie ohne Verdauungsbelastung
- Leicht verdaulich, kohlenhydratreich, fettarm
- So bleibt der Körper im leistungsbereiten Zustand
- Keine starke parasympathische Aktivierung, kein Leistungseinbruch
- Gefahr: über den Tag verteilt zu wenig Kalorien aufnehmen
- Deshalb Frühstück und Abendessen bewusst planen
- Snacks ggf. energiedicht wählen (z. B. Getränke + schnelle KH)
- Konkrete Lebensmittelauswahl ist individuell

Übergang:

Damit dieser Workshop mehr ist als nur Training und Ernährung, machen wir noch einen kurzen Abstecher zum Thema Mindset.



Mindset der Besten

- Frage an die Runde:
- „Was glaubt ihr – was haben diese drei gemeinsam?“
- Absolute Überzeugung von sich selbst
- Sie gehen durchs Fahrerlager mit erhobenem Kopf
- Kein sichtbarer Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit
- Wirken nach außen teilweise arrogant – sind aber innerlich klar
- Fokus auf sich selbst, nicht auf den Gegner
- Konzentrieren sich auf Details, Vorbereitung und Weiterentwicklung
- Arbeiten an sich und ihrem Material – nicht an Ausreden
- Richten ihre Energie auf das, was sie beeinflussen können
- Gemeinsamer Kern: Selbstvertrauen + Kontrolle über den eigenen Fokus

Eigene Gedanken als Gegner

- An der Rennstrecke verlieren die meisten nicht gegen andere, sondern gegen sich selbst
- Frage: Wer ist schon einmal so mit gesenktem Kopf durchs Fahrerlager gelaufen?
- Realität: Fast jeder kennt diese Situation
- Negative Gedanken sind normal – sie gehören zum Wettkampf dazu
- Zweifel vor dem Start sind menschlich
- Druck entsteht nicht nur von außen, sondern vor allem im eigenen Kopf
- Entscheidend ist nicht, ob Gedanken auftauchen

Entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen

- Es geht heute um eine spezielle Form negativer Gedanken
- Gedanken, die unseren Fokus auf Dinge lenken, die wir nicht kontrollieren können
- Diese Gedanken kosten Energie, Klarheit und Selbstvertrauen

Übergang im Vortrag:

Nicht der Gedanke ist das Problem – sondern worauf er deinen Fokus richtet.

Mein Gegner hat viel mehr Erfahrung als ich
Sein Motor geht besser als meiner

Das Wetter macht mir Sorgen

Meine Übersetzung passt nicht

Der investiert das dreifache, wie soll ich gegen den gewinnen?

Die Strecke liegt meinem Chassis nicht

Der gemeinsame Nenner

- All diese Gedanken sind nicht „falsch“
Manche davon sind sogar realistisch
- Aber sie haben zwei Dinge gemeinsam

Frage ins Publikum:

Was glaubt ihr, welche?

1. Sie sind negativ
2. Sie betreffen Dinge, die nicht in eurer Kontrolle liegen

- Und genau das ist das Problem
- Alles, was ihr nicht beeinflussen könnt,
aber trotzdem permanent denkt,
kostet euch Fokus – bringt aber keine Performance
- Diese Gedanken machen euch nicht schneller
- Sie ziehen Energie ab, bevor ihr überhaupt im Kart sitzt
- Der entscheidende Schritt ist:

Diese Gedanken erkennen

- Sobald ihr merkt: „Das liegt nicht in meiner Kontrolle“
muss im Kopf ein Filter angehen

**Gedanken über Dinge, die
ich nicht beeinflussen kann**

externe Faktoren

**Gedanken über Dinge, die
ich beeinflussen kann**

eigene Entscheidungen

Gedanken sind Wolken

- Gedanken sind wie Wolken.

Die Frage ist nicht, ob sie kommen – sondern an welchen du hängen bleibst.

- Negative Gedanken sind normal, jeder Leistungssportler kennt sie.
- Mentale Stärke heißt nicht, keine negativen Gedanken zu haben, mentale Stärke heißt, sie zu erkennen – ohne sich darüber aufzuregen.

- Nicht kämpfen, nicht bewerten, einfach akzeptieren.
- Du kannst nicht verhindern, dass eine Wolke aufzieht.
- Aber du kannst entscheiden, ob du sie festhältst

oder weiterziehen lässt.

- Der Fokus gehört auf das, was du selbst beeinflussen kannst.
- Auf deine Entscheidungen.

Deine Linie.

Deine Vorbereitung.

Deine Haltung.

- KRAFTTRAINING > ALLES ANDERE
- KRAFTTRAINING IST SICHER & GESUND, AUCH FÜR KINDER!
- SPEZIFISCHE BELASTUNGEN BRAUCHEN SPEZIFISCHE ÜBUNGEN
- VOR DEM RENNWOCHENENDE VIEL ESSEN
- AM RENNWOCHENENDE VIEL SNACKEN
- FOKUS AUF DASS WAS ICH BEEINFLUSSEN KANN

Performance ist kein Zufall

- Performance entsteht nicht am Rennsonntag – sondern in den Wochen davor.

- Krafttraining ist die Basis.

Es stabilisiert, schützt und verbessert alle anderen Fähigkeiten.

- Fehlende Kraft kostet Fokus – nicht fehlende Ausdauer.

- Mythen halten dich klein.

Wissenschaft und Praxis zeigen:

Richtiges Krafttraining macht stärker, sicherer und leistungsfähiger – auch im Jugendalter.

- Vorbereitung der Rennwoche entscheidet mit:

Belastung steuern, rechtzeitig regenerieren, nicht „kaputt trainieren“.

- Volle Speicher = volle Leistungsfähigkeit.

Ernährung ist Treibstoff – aber Timing ist entscheidend.

- Große Mahlzeiten kosten Performance.

Smarte Snack-Strategie hält dich konstant leistungsfähig.

- Gedanken sind normal.

Entscheidend ist, worauf du deinen Fokus legst.

- Du kannst nicht alles kontrollieren – aber du kannst deine Vorbereitung kontrollieren.

- Am Ende gewinnt nicht nur der Schnellste – sondern der, der körperlich und mental am stabilsten bleibt.



Zugriff auf den Trainingsplan

- Zugang über den QR-Code zur eigens eingerichteten Online-Plattform für die Workshop-Teilnehmer
- Dort findet ihr die Beispiel-Trainingspläne inklusive Übungsübersicht
- Wenn ihr euch zusätzliche Unterstützung wünscht, könnt ihr im Formular angeben, dass ihr Interesse an weiterführender Betreuung habt
- Ich melde mich dann für einen unkomplizierten und unverbindlichen Austausch

Wichtiger Hinweis:

- Die Pläne sind bewusst als Beispielpläne aufgebaut
- Training sollte immer individuell an Leistungsstand, Schwachstellen und Zielsetzung angepasst werden
- Bei Unsicherheiten, Schmerzen, orthopädischen Problemen oder bestehenden Verletzungen bitte nicht „einfach drauflos trainieren“
- In solchen Fällen unbedingt Rücksprache mit einem qualifizierten Trainer oder medizinischen Experten halten