



WENN WILLE UND PHYSIS

ALLEIN NICHT ZUM ERFOLG FÜHREN



Leistungssportler wissen ihre Gedanken und Emotionen sowohl nach einer physischen als auch nach einer mentalen Verletzung schwer einzuordnen. Diese Situation entsteht dadurch, dass sie zu dem für sie belastenden Ereignis nicht nur ein, sondern mehrere Gefühle gleichzeitig entwickeln. Diesen Zustand beschreibt die Psychologie als „gemischte Gefühle“, welche sich bekanntlich schwer in Worte fassen lassen.

Unsere menschliche Natur ist es, dass wir uns von allem ein Bild machen müssen, um Situationen schneller und besser verstehen und einordnen zu können. Mit SIXPACK MIND® steht erstmals ein richtungsweisendes, Smartphone-basiertes Analyse- und Trainings-Tool zur Verfügung, welches in der Lage ist, über 150 individuelle emotionale Zustände zu visualisieren, um genau diese ambivalente Gefühlswelt zu entschlüsseln.

SIXPACK MIND® - GET BACK FASTER.

Athlet:innen erhalten auf diese Weise die Möglichkeit, sowohl im Training als auch im Wettkampf durch Druck- und Verletzungssituationen auftretende Emotionen besser verstehen, verarbeiten und regulieren zu können. Die individuellen Zusammenhänge zwischen Emotionen, Druck, Schmerzen und Verspannungen werden für sie transparenter und somit steuerbar. Sie kommen schneller und gesünder aus einer Verletzungsphase zurück. Sie können optimale Leistungen abrufen, wenn es drauf ankommt.



DIE SIXPACK MIND[®] STORY



Eine falsche Bewegung, ein hartes Tackling, und es ist passiert. Aus Angst, ein gerissenes Kreuzband könnte die geplante Karriere frühzeitig beenden, konsultiert jeder ambitionierte Sportler umgehend die besten Spezialisten. Aber wie sieht es bei seelischen Schmerzen aus, ausgelöst durch eine brutale Niederlage, eine üble Medien-Kampagne, einem demütigenden Fan-Shitstorm, oder eben durch eine Karrierebedrohenden Verletzung?

Obwohl die meisten Leistungssportler wesentlich intensiver und länger unter ihren seelischen als unter ihren physischen Schmerzen leiden, neigen sie nach unseren Erkenntnissen dazu, diese zunächst mit sich selbst ausmachen. Prominente Fälle sind hinreichend bekannt. Verschweigen, unterdrücken, zurückziehen, keine Angriffsfläche bieten, abhacken, Neustart. Theoretisch ja, die Wirklichkeit sieht anders aus.

Zweifel, Schamgefühle und Ängste sind extrem starke und häufig unterschätzte Gegner. Nicht umsonst heisst es, der stärkste Gegner steht auf der eigenen Seite des Platzes. Ohne intensives Training lassen sich diese Kontrahenten nicht aus dem Weg räumen. Rechtzeitige professionelle Unterstützung ist angezeigt, gerade im Leistungsbereich. Allein der Versuch der Selbsthilfe ist reine Zeitverschwendung.

Zunehmender Konkurrenz- und Termindruck lassen Erholungsphasen darüber hinaus immer kürzer werden. Trotz Talent und die in der Regel vorhandener Sixpack-Physis, schaffen es nur die wenigsten Athlet:innen ihr

wahres Potential zu entfalten, weil sie sich im entscheidenden Moment mental selbst im Weg stehen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von einer Dysbalance zwischen physischen und mentalen Fähigkeiten.

Genau an dieser Stelle setzt die von uns entwickelte SIX PACK MIND® - App an. Wir geben den Athlet:innen ein Tool an die Hand, welches sie trainiert, das eigene Ich in mentalen Drucksituationen besser zu verstehen, um darauf aufbauend mit Spezialisten individuelle Mental-Trainingsprogramme für ihre Belange entwickeln zu können.

Für eine schnellere und nachhaltige Rehabilitation. Für mehr optimale Leistung auf den Punkt. Für mehr Siege.

**Das SIXPACK MIND® - Team
berät und begleitet Sie
entlang dieses Prozesses.**

HOW TO GET BACK FASTER



„90 % IST KOPFSACHE, DER REST IST MENTAL“.

Athlet:innen sind häufig damit überfordert verlässlich zu artikulieren, welchen Anteil mentale bzw. körperliche Faktoren das negative Erlebnis bedingt haben und ob bzw. wie beides eventuell zusammenhing. Dies hat zur Folge, dass in der Aufarbeitung nicht alle Wirkfaktoren berücksichtigt werden. Es besteht die Gefahr der Wiederholung, des Rückfalls in alte Verhaltensmuster. Mit den entsprechenden Konsequenzen.

SIXPACK MIND® ist das erste Tool weltweit, welches dafür entwickelt und darauf ausgerichtet wurde, leistungshemmende „gemischte Gefühle“ im Training oder Wettkampf schneller zu analysieren und aufzulösen.

Die **SIXPACK MIND®** - App ist das erste Tool weltweit, welches die komplexen Zusammenhänge bei der Bewältigung und dem erfolgreichen Management von „Verletzungszuständen“ transparent und individuell über alle Phasen des Trainings und Wettkampfes optimal abbilden.

Mit **SIXPACK MIND®** verkürzt sich die Phase der Ursachenforschung deutlich

Gerade in Wettkampfsituationen, in der Athlet:innen auf sich allein gestellt sind, ist die Fähigkeit der Emotionsregulation leistungsfördernd und für den Erfolg entscheidend.

WE GET YOU THERE. FASTER.



EMOTIONS- REGULATION ALS INDIVIDUELLER LEISTUNGS- BOOSTER



Man kann sich mit Willenskraft disziplinieren, härter, schneller, länger, und besser zu trainieren. Aber man kann sich mit Willenskraft nicht dazu bringen, am Tag X den Kopf frei zu haben, um eine Leistung fehlerfrei unter Druck abrufen zu können. Dafür braucht es ein völlig anderes Wettkampf-Mindset.

Leider wird in diesem Zusammenhang der Begriff „Mindset“ im Leistungssport zu häufig floskelhaft verwendet. Gleiches gilt für das häufig bemühte „Sieger-Gen“.

Leistungssport ist global geworden, und dennoch stößt die rein physische Leistungssteigerung an Grenzen. Um Medaillen-fähiger zu werden, liegen die zukünftigen Wachstumspotenziale in der natürlichen Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit.

Gleiches gilt für die Regeneration nach physischen oder mentalen Verletzungen. Schneller, gesünder, nachhaltiger. Und wieder erfolgreich.

SIXPACK MIND® ist der Schlüssel dazu.





SIXPACK MIND[®] TECHNOLOGY

SIXPACK MIND® ist keine neue Sport-Psychologie-App.

SIXPACK MIND® ist eine Smartphone-basierte App, welche die täglichen Situationen von Athlet:innen vom Training bis zum Wettkampf visuell abbilden, analysieren und auswerten kann.

Sie ist ein modernes Visualisierungs-Tool, mit dem Athlet:innen lernen und trainieren können, die inneren Vorgänge und die Zusammenhänge ihrer Emotionen nach einer Verletzung oder einem negativen Erlebnis besser zu verstehen. Der dazu von uns entwickelte Algorithmus ist in der Lage diese hochkomplexen Zusammenhänge leicht verständlich zu visualisieren.

SIXPACK MIND.®

DIE WAHL FÜR ERFOLG.



Angeboten werden zwei Versionen:

Version 1:

App für einzelne Individual-Leistungssportler:innen / Nachwuchssportler

Version 2:

App für Teams / Vereine / Verbände, in der Kader-Trainer:innen, Coaches, Physis etc. eingebunden sind

IHR SIXPACK MIND®

A muscular man is shown from the waist down, in a starting crouch on a running track. He is wearing a white tank top with black and red accents and white sneakers. The background is a hazy, mountainous landscape under a cloudy sky.

Über unserer Webpage
www.sixpackmind.de

haben Sie die Möglichkeit individuelle Demon-
strations- und Beratungstermine zu vereinbaren.

In einer Keynote zeigen wir Ihnen eine komplette
Visualisierung des Algorithmus.

Andere Anfragen richten Sie gerne per Mail an
frank.stockmann@sixpackmind.de

PROOF OF CONCEPT

Die Idee zur **SIXPACK MIND®** - App wurde von Frank Stockmann im Jahre 2006 während seines Studiums an der Universität Zürich / Certified Advanced Studies ZRM (Zürcher Ressourcen Modell), Fakultät für Neuropsychologie, entwickelt. Von 2008 bis 2015 wurde der Ansatz zur Emotionsregulation mit Athlet:innen aus unterschiedlichen Sportarten (Golf, Boxen, Football, Tennis) fortgeführt und ausgebaut.

In der Weiterentwicklung zeigte sich, dass es von Vorteil war, keine Studie über die **SIXPACK MIND®** - Methodik mit diversen Athlet:innen verschiedener Sportarten und Leistungs- bzw. Altersklassen zu testen.

Anders als in einem Studien-Setup wurden keine Selbstbefragungen durchgeführt, sondern flossen ausschließlich messbare Ergebnisse in den Proof of Concept ein.

Von 2016 bis 2022 konnten mit der Visualisierungs-Methodik folgende Ergebnisse erzielt werden:

2023 haben wir für diese Idee als Start-up den 3. Platz beim KIT Innovationswettbewerb des Karlsruhe Institut of Technology / Gründerschmiede gewonnen!

1 x Weltmeister
4 x VizeWeltmeister
3 x EuropaMeister

Mehrere Qualifikationen geschafft

Über 1000 Niederlagen im Training

und Wettkampf analysiert

Über 150 Trainer online und

offline weitergebildet

Über 6000 Stunden Einzelgespräche zur

Wettkampf-Analyse geführt, die zur

entscheidenden Verbesserungen von

SIXPACK MIND® geführt haben.