

Andrea Schneider über nächsten Karriereschritt

Der Kopf entscheidet über sportlichen Erfolg

Warum Sporthypnose, Mentalcoaching und Ernährung im Spitzensport über Sieg und Niederlage entscheiden.

16. März 2026, 08:03 Uhr  16. März 2026, 08:08 Uhr

von Fabrizio Bühler



+

Andrea Schneider (l.) will Leistungssportler dabei helfen, Ereignisse von Emotionen zu trennen. (Bild: Gebril Hassan)

Der Körper ist austrainiert. Die Abläufe sitzen, die Daten stimmen. Und trotzdem passiert es immer wieder: Ein Athlet bringt seine Leistung nicht auf Punkt. Ein Fehler, ein Zögern, eine Unsicherheit – und der Moment ist vorbei. «In solchen Situationen ist fast nie der Körper das Problem», sagt Andrea Schneider. «Es ist der Kopf.»

Schneider weiss, wovon sie spricht. Zwanzig Jahre lang war sie als Teammanagerin beim Liechtensteiner Fussballverband tätig, nahe an Spielern, Trainern und Entscheidungsträgern. Sie hat Karrieren wachsen und scheitern sehen, Verletzungen begleitet, Comebacks erlebt – und immer wieder beobachtet, wie sehr mentale Faktoren über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Zum Jahresbeginn schlug sie ein neues Kapitel auf: mit einer eigenen Praxis für Sporthypnose, Mentalcoaching und Ernährung.

Nicht mehr am Spielfeldrand und doch mittendrin

Ganz verschwunden aus dem Fussball ist Schneider nicht. Ihr Mandat bei der Uefa führt sie weiter. «Ich bin immer noch im Fussball unterwegs», sagt sie. «Das ist wichtig. Man muss den Puls spüren.» Nähe zum Sport sei entscheidend, um Athleten wirklich zu verstehen – ihre Sprache, ihren Druck, ihre inneren Konflikte. Der Schritt in die Selbstständigkeit war kein leichter. «Was mich 20

Jahre gehalten hat, waren die Athleten», sagt sie. «Meine Buben – auch wenn es längst Männer sind.» Gerade deshalb sei die Entscheidung gereift, sie künftig auf eine andere Art zu unterstützen.

«Ich glaube, dass ich mit dem, was ich jetzt mache, noch mehr helfen kann.»

Ereignisse um Emotionen müssen getrennt werden

Im Zentrum ihrer Arbeit steht das Unterbewusstsein. Ein Bereich, der im Leistungssport lange unterschätzt wurde. «Unser Bewusstsein macht etwa fünf Prozent aus», erklärt Schneider. «Das Unterbewusstsein rund 95 Prozent – und es arbeitet viel schneller.» Veränderungen, die nur über Willenskraft laufen, seien deshalb oft zum Scheitern verurteilt. «Willen hat einen Anfang und ein Ende. Man sieht das jedes Jahr im Januar: Die Leute wollen abnehmen, mehr Sport treiben. Am Anfang funktioniert es und dann ist der Wille plötzlich weg.» Tiefgreifende Veränderungen müssen im Unterbewusstsein stattfinden.

Zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein liegt eine Art Schutzmechanismus – Schneider nennt ihn die «Firewall». Sie filtert Informationen und verhindert Veränderungen, die als gefährlich interpretiert werden. «Ein zentraler Grund dafür ist der Selbstschutz.» Gerade im Sport zeigt sich das nach Verletzungen oder traumatischen Erlebnissen. Ein Sturz, ein schwerer Unfall, ein schmerzhafter Moment – und das Unterbewusstsein speichert: Gefahr. «Wenn ein Skifahrer einmal hart gestürzt ist, sagt das Unterbewusstsein später: Hier hat es wehgetan. Das machen wir nicht mehr.» Was ursprünglich schützt, wird zur Blockade. Bewegungen gelingen nicht mehr frei, Entscheidungen werden verzögert, der Körper verkrampt. «Das ist nicht zielführend – aber es ist menschlich.»

Genau hier setzt die Sporthypnose an. Ziel ist es, das auslösende Ereignis von der Emotion zu trennen. «Die Blockade ist immer mit einer Emotion verbunden – Angst, Schmerz, Unsicherheit.» In der Hypnose werde diese emotionale Verknüpfung gelöst. Schneider beschreibt es bildhaft: «Der Reiter fällt vom Pferd. Bevor er wieder angaloppiert, ist die Angst da.» In der Hypnose bleibe die Erinnerung, aber die Angst gehe nicht mehr mit. «Der Athlet kann wieder frei handeln.» Manchmal liege der Ursprung einer Blockade weit zurück. «Sehr viele Prägungen entstehen bis zum vierten Lebensjahr.» Eltern spielen dabei eine zentrale Rolle. «Eltern sind die ersten Hypnotiseure. Nicht immer im positiven Sinn.» Sätze wie «Das kannst du nicht» oder «Das ist nichts für dich» brennen sich tief ein – und wirken oft ein Leben lang.

Warum Sporthypnosen so wirksam sind

Hypnose unterscheidet sich grundlegend von klassischer Gesprächstherapie. «In der Therapie arbeitet man primär im Bewusstsein», sagt Schneider. «In der Hypnose direkt im Unterbewusstsein – dort, wo Gewohnheiten, Emotionen und Programme gespeichert sind.» Das mache Veränderungen schneller und nachhaltiger. «Alles, was man verändern will, muss dort passieren.» Gewohnheiten seien wie Programme auf einem Computer. «Wenn du ein Programm löschst, läuft es nicht einfach weiter, weil es Lust dazu hat.» Ein entscheidender Vorteil im Sport: das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Realität und Vorstellung. «Wenn man sich etwas intensiv vorstellt, reagiert der Körper, als ob es real wäre.» Darum werden in der Hypnose Bewegungsabläufe, Wettkampfsituationen oder kritische Momente bewusst durchlebt – ohne Angst, ohne Druck. «Der Athlet erlebt den Erfolg bereits.» Sportler seien dafür besonders empfänglich. «Sie sind es gewohnt zu visualisieren. Darum sind sie oft sehr schnell in der Hypnose.» Mentaltraining allein hält Schneider für wertvoll – aber nicht immer ausreichend. «Für mich ist Hypnose Mentaltraining plus.» Techniken wie Fokalarbeit, Konzentration oder Zielbilder seien in der Hypnose deutlich wirksamer. «Die Firewall ist ausgeschaltet. Die Information kommt direkt dort an, wo sie den Unterschied macht.» Erst wenn Blockaden gelöst seien, beginne die eigentliche Leistungsentwicklung. «Man kann wachsen, Performance verbessern, mental stärker werden – aber zuerst muss die Ursache weg.» Leistung endet nicht im Kopf. Schneider denkt ganzheitlich. «Körper, Geist und Seele gehören zusammen.» Ernährung sei dabei ein zentraler, oft unterschätzter Faktor – vor allem für Regeneration und Belastbarkeit. In Kombination mit Selbsthypnose könne Regeneration gezielt aktiviert werden. «Athleten, die das können, haben einen riesigen Vorteil.» Selbsthypnose ermögliche es, unabhängig zu arbeiten – im Bus, im Hotel, zwischen Wettkämpfen.

Ein Werkzeug für Alltag und Wettkampf

Hypnose sei kein einmaliges Ereignis, sondern ein Werkzeug. «Wie eine Blackroll», sagt Schneider. «Man kann sie täglich nutzen.» Athleten lernen, sich selbst in diesen Zustand zu versetzen, Nervosität zu regulieren, Energie zu mobilisieren oder Regeneration einzuleiten. Wer sich darunter etwas Spektakuläres vorstellt, liegt meist falsch.

Der hypnotische Zustand gleiche eher Momenten, die jeder kennt: einer langen Autofahrt, nach der man ankommt und sich fragt, wie man die Strecke zurückgelegt hat. Oder dem Augenblick kurz vor dem Einschlafen, wenn der Körper bereits ruhig ist, der Geist aber noch wach. «Man ist nicht weg», sagt Schneider. «Man ist da – nur anders fokussiert.» Der Körper wird schwerer, die Atmung ruhiger, die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen. Gedanken tauchen auf, verlieren aber an Gewicht. Es ist ein Zustand tiefer Entspannung bei gleichzeitig hoher Konzentration. Viele beschreiben ein Gefühl von Leichtigkeit, Klarheit und innerer Distanz zu Stress und Druck.

Der Weg dorthin sei unspektakulär. «Es braucht keine besondere Begabung», sagt Schneider. Entscheidend sei die Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Über Atmung, innere Bilder oder einfache Fokussierung werde das Bewusstsein Schritt für Schritt zur Ruhe geführt. Die kritische Kontrolle tritt in den Hintergrund – das Unterbewusstsein wird zugänglich. Gerade Sportler finden diesen

Zugang oft schnell. «Sie sind es gewohnt zu visualisieren», sagt Schneider. Bewegungen, Abläufe, Situationen im Kopf durchzuspielen, gehöre längst zu ihrem Alltag. In der Hypnose werde diese Fähigkeit gezielt genutzt.

Der Athlet erlebe den Zustand nicht als Kontrollverlust, sondern als eine Form von mentaler Präzision. Diese Erfahrung mache den entscheidenden Unterschied. «Das ist Selbstwirksamkeit.» Psychologische Arbeit war lange verpönt. Das ändert sich. «Je moderner der Sport wird, desto grösser wird der mentale Anteil.» Sporthypnose sei dabei kein Ersatz, sondern eine Ergänzung – ein Instrument für die letzten entscheidenden Prozente. Oder, wie Andrea Schneider es auf den Punkt bringt: «Wenn zwei Athleten gleich talentiert sind, wird derjenige erfolgreicher sein, der mental stärker ist.» Der Körper ist bereit. Die Technik sitzt. Am Ende entscheidet, was im Kopf möglich ist.

Artikel: <http://www.vaterland.li/liechtenstein/sport/der-kopf-entscheidet-ueber-sportlichen-erfolg-art-716117>

Copyright © 2026 by Vaduzer Medienhaus

Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.