

Das Arbeitsbuch

Der mentale Vorteil · Werkzeuge für die Praxis



MATTHIAS WENKER

Schachtrainer (Kasparov Chess Foundation) und Dipl. Mental-Coach

Dieses Arbeitsbuch bündelt die Werkzeuge aus den dreizehn Kapiteln zu einem Programm, das du am Brett anwenden kannst. Das Buch erklärt das Warum. Dieses Heft gibt dir das Wie.

Wie du dieses Arbeitsbuch nutzt

- Alle Vorlagen und Programme hier sind Vorschläge, keine etablierten Methoden. Pass sie an deine Praxis an, kürze oder ergänze sie.
 - Alle Zeitangaben sind Daumenregeln, keine Forschungsergebnisse. Dreissig Minuten, zehn Partien, vier Wochen: das sind Startwerte, an denen du dich orientieren kannst, keine Vorschriften.
 - Arbeite nicht alle Werkzeuge auf einmal ab. Drei Werkzeuge, die sitzen, sind mehr wert als zehn, die du nach einer Woche vergisst.
 - Du brauchst nur Stift und Papier oder eine Notiz-App. Kein Werkzeug hier verlangt eine Engine.
-

Teil 1: Die mentale Checkliste

Das ist deine Karte für die Schachtasche. Ein Zettel, den du vor jeder Partie kurz anschaust. Nicht zehn Punkte, sondern wenige, die du wirklich abrufst. Die Inhalte stammen aus Kapitel 1, 8 und 13.

VOR DER PARTIE

Ruhig ankommen. Fünf Minuten sitzen, langsam atmen.

Elo des Gegners einmal anschauen, dann ausblenden.

Meine Absicht heute (ein Satz, kein Ergebnis):

WÄHREND DER PARTIE

Drei kritische Stellen bewusst rechnen:

Eröffnungsende, Schlag oder Tausch, Endspielwende.

In der Gewinnstellung jeden Zwischenzug des Gegners zu Ende rechnen.

Nach einem Schockzug: Hände in den Schoß, kurz warten, dann ziehen.

NACH EINEM FEHLER (die 30-Sekunden-Regel aus Kapitel 1)

1. Dreissig Sekunden innerlich ärgern. Nichts, was der Gegner sieht.

2. Material zählen.

3. Königssicherheit prüfen.

4. Bauernstruktur und Figuren ablesen.

5. Erst jetzt: Was ist der beste Zug?

NACH DER PARTIE

Vor der Engine: Was war der Auslöser des wichtigsten Fehlers?

Einen Zug benennen, der gut war, auch nach einer Niederlage.

Teil 2: Das Vier-Wochen-Startprogramm

Dieses Programm ist ein Vorschlag. Es sortiert die Übungen aus dem Buch in eine Reihenfolge, damit du nicht alles auf einmal angehst. Eine Woche pro Baustein. Wenn ein Baustein länger braucht, nimm dir länger.

Woche 1: Dein Muster finden

Führe das psychologische Partieprotokoll aus Kapitel 1 nach jeder Partie. Ziel ist nicht die perfekte Analyse, sondern eine ehrliche Notiz: In welche der fünf Fallen bist du gelaufen?

- Werkzeug: Partieprotokoll (Kapitel 1.7)
- Frage der Woche: Welche Falle kommt bei mir am häufigsten vor?

Woche 2: Den Fehler loslassen

Übe die 30-Sekunden-Regel aus Kapitel 1, am besten im Online-Blitz. Erst wenn sie dort automatisch läuft, kannst du sie im Turnier abrufen. Dazu die Analyse aus Kapitel 10: zuerst selbst, dann erst die Engine.

- Werkzeug: 30-Sekunden-Regel (Kapitel 1.6) und Analyse-Checkliste (Kapitel 10.7)
- Frage der Woche: Wie lange hängt mein Kopf nach einem Fehler beim Fehler?

Woche 3: Nach der Niederlage

Wende das Niederlagen-Protokoll aus Kapitel 11 an. Drei Phasen: Abstand, ehrliche Analyse mit Distanz, loslassen vor der nächsten Partie. Beobachte, welche Phase dir am schwersten fällt.

- Werkzeug: Niederlagen-Protokoll (Kapitel 11.7)
- Frage der Woche: Trage ich die letzte Partie in die nächste?

Woche 4: Der Prozess vor dem Ergebnis

Schreib deine drei wichtigsten Werkzeuge auf die mentale Checkliste aus Teil 1. Vor jeder Partie kurz draufschauen. Nutze die Werkzeug-Karteikarte aus Kapitel 13.

- Werkzeug: Werkzeug-Karteikarte (Kapitel 13.7) und mentale Checkliste (Teil 1)
 - Frage der Woche: Spiele ich die Stellung oder das Ergebnis?
-

Teil 3: Der Fortschritts-Tracker

Diese Vorlage ist ein Vorschlag. Sie hilft dir zu sehen, ob sich etwas bewegt. Trag sie einmal pro Woche aus.

Woche: ____ Zeitraum: ____

Partien gespielt: ____

Protokolle geführt: ____

Häufigste Falle diese Woche (aus Kapitel 1):

- ☐ falscher Gegner ☐ Zeitdruck ☐ Gewinnstellung
☐ Tilt ☐ Erschöpfung

Mein emotionaler Zustand am Brett im Schnitt (1 bis 5): ____

Ein Werkzeug, das diese Woche funktioniert hat:

Ein Moment, in dem ich gut gespielt habe:

Mein Fokus für nächste Woche (ein Satz):

Nach vier Wochen vergleichst du die Einträge. Sinkt die Zahl der Fehler aus einer bestimmten Falle? Steigt dein emotionaler Schnitt? Das ist dein Beleg, dass die Arbeit wirkt, und kein Trainer kann ihn dir geben, weil er aus deinen eigenen Partien kommt.

Teil 4: Alle Vorlagen aus dem Buch auf einen Blick

Die vollständigen Vorlagen stehen in den jeweiligen Kapiteln. Hier die Übersicht, damit du weißt, wo du welche findest.

Vorlage	Kapitel	Wofür
Partieprotokoll	1.7	Dein Fehlermuster finden
Selbstgesprächs- Protokoll	2.7	Deine lautesten inneren Stimmen erkennen
Emotions-Protokoll	3.7	Deinen emotionalen Risikopunkt bestimmen
Phasenbilanz	4.7	Sehen, wo deine Bedenkzeit bleibt
Beobachtungsprotokoll	5.8	Den Gegner lesen und die eigene Wahrnehmung prüfen
Spielertyp-Profil	6.8	Deinen eigenen Typ und blinden Fleck kennen
Fallen-Protokoll	7.8	Psychologische Gelegenheiten erkennen und nutzen
Vor-Partie-Protokoll	8.7	Deinen Zustand vor der Partie steuern
Eröffnungsprotokoll	9.7	Verständnis vom blossen Erinnern trennen
Analyse-Checkliste	10.7	Partien mit Kopf analysieren
Niederlagen-Protokoll	11.7	Eine Niederlage verarbeiten
Turnierbilanz	12.7	Energie über mehrere Runden steuern
Werkzeug-Karteikarte	13.7	Deine drei Werkzeuge griffbereit halten

Druck die Vorlagen aus, die du brauchst, und leg sie in einen Ordner oder ein Notizbuch. Das ist dein persönliches Trainingstagebuch zur mentalen Seite.

© 2026 Matthias Wenker. Das Arbeitsbuch gehört zum Buch „Der mentale Vorteil“ und ist als kostenlose Beigabe gedacht.

Druck dir die Vorlagen aus, die du brauchst, und arbeite damit am Brett. Weitergabe an Dritte bitte nur mit Hinweis auf das Buch.

