

Modulkurs Leistungsdiagnostik Psyche

Integration und Anwendung im Trainingsalltag

Leichtathletik: Trainer B, Magglingen 08./09. August 2023

lic.phil. Roland Harders
Lärchenstrasse 1
8442 Hettlingen
roland.harders@gmx.ch

Hintergrund

- Grundlage Mehrkampf / Mittelstreckenläufer (SM 1985 & 1986)
- TV Lyss / LC Zürich (Cheftrainer Nachwuchs / Trainer Sprung, Umsetzung «Projekt LCZ 2000»)
- Teamleiter / Coach swiss athletics (u.a. Junioren EM / WM)
- Ausbildner / Experte Trainerkurse Magglingen
- Primarlehrer / Diplomtrainer Spitzensport Swiss Olympic / Assistent Uni Bern und ETH Zürich Sportwissenschaft
- Studium Pädagogische Psychologie / Medienwissenschaft / Allgemeine und Historische Pädagogik
- Rektor Berufsbildungsschule Winterthur BBW
- Vater zweier erwachsenen Söhne

Themen (Auswahl)

- Ganzheitlichkeit
- Attribution, Gewinn-Verlust-Problematik
- Umgang mit Druck (am Beispiel von Dorothea Wierer)
- Aus dem Verlust zum Sieg (am Beispiel André Bucher)
- Fremd-/Selbstbestimmung (am Beispiel Angelica Moser)
- System Person & System Situation
- Flow: Bedingungen und Effekte
- Fragestellungen & Empfehlungen für die Trainingspraxis
- Aktivierung (z.B. Musik)
- Selbstwirksamkeitsstrategien (am Beispiel Werner Günthör, Bob Beamon, Mike Powell)

Begriffe

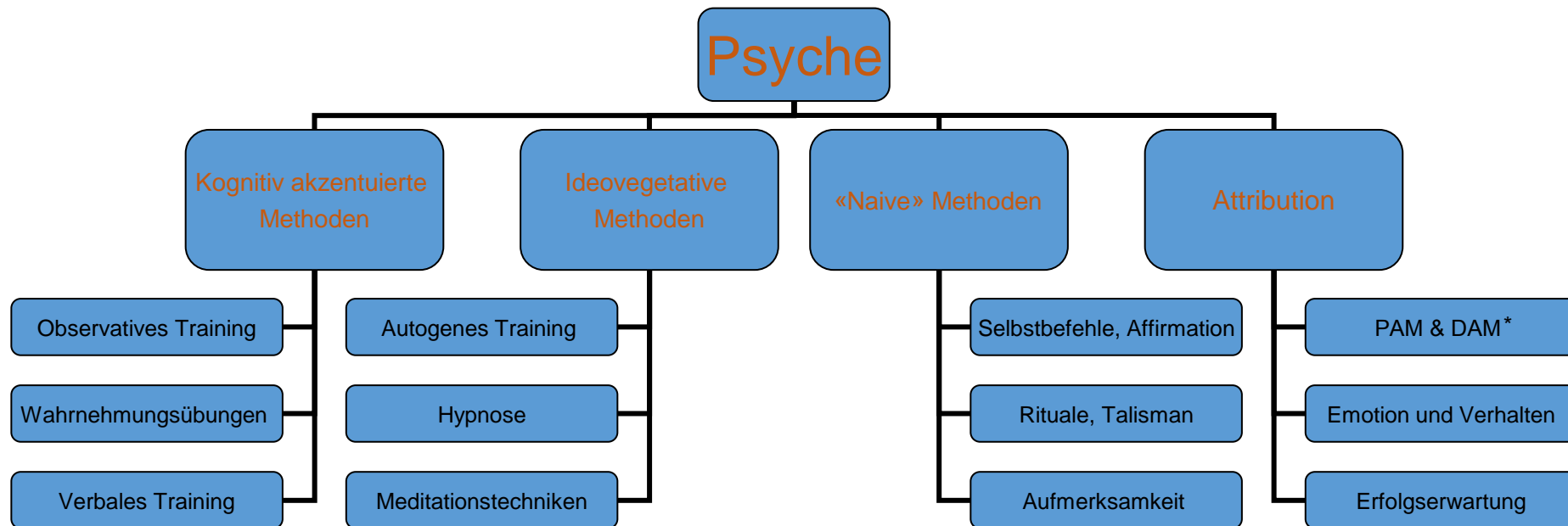
- **Psychologie** = seelische Vorgänge, die wirksam sind auf Handlungen und Verhalten
- **Pädagogik** = Erziehung
 - ✓ Beziehung Trainer/Coach – Athlet/in bzw. Trainingsgruppe
 - ✓ Bildung (Werte)
 - ✓ Didaktik (Ausformung Fähigkeiten/Fertigkeiten)
- **Mentales Training** = den Geist betreffend, geistig, verstandesmässig, in Gedanken bestehend, gedacht (nach Wahrig, Deutsches Wörterbuch, Bertelsmann)

Übersicht: Systemischer Ansatz

Topleistungen sind ein erfolgreiches Trainingsergebnis aus dem Konstrukt...



Übersicht: Psychologie im Trainingsalltag



Übersicht: Psychologie im Training & Wettkampf



Synchronisation zwischen:

- subjektivem Erleben – objektiver Wirklichkeit

«Warum erziele *ich* die Leistung?»

«Warum erziele *ich* die Leistung nicht?»

Innensicht vs. Aussensicht

System Person < > System Situation

- Kunst der Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung
- Athleten/innen und Umfeld «lesen können»

Übersicht: Psychologie im Training & Wettkampf

Synchronisation von:

- **Werten** (Wertekanon aushandeln)
- **Zielen** (planen, handeln & tun, lernen)
- **Menschen = Akteure** (soziale Interaktionen)
- **Wirksame Trainingsprozesse sind:
Fertigkeitsprozesse und kognitive
Prozesse** (Wirkungen und Nebenwirkungen)



Techniken: Psychologie im Training & Wettkampf

- Selbstgespräche: **zuversichtlich positiv** vs. zweifelnd fehlerorientiert
- Selbstmotivierung: **belohnen, loben** vs. bestrafen, vermeiden
- Rationalisierung (z.B. **Relativierung**)
- Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Wertschätzung
- Problemlösestrategien (Selbstwirksamkeitsstrategien)

Schweizer Meisterschaft 2023

Fallbeispiel:

Eine Mehrkämpferin springt plötzlich eine ausgezeichnete Höhe im Hochsprung.

Der Nationalcoach fragt sich möglicherweise:

- Hat sie besonders viel geübt bzw. hart trainiert?
- Hat sie Glück gehabt?
- Hat sie möglicherweise gedopt?

Schweizer Meisterschaft 2023

- Die Begründung bzw. **Ursache**, die der Nationalcoach zur Erklärung der Leistung heranzieht, bestimmt massgeblich das **Motivationsverhalten** bzw. die Psyche des Athleten.
- Reaktionsmuster: Lob, Humor, Misstrauen → lösen unterschiedliche **Emotionen** aus und beeinflussen sein Verhalten.
- Ursachenzuschreibung (lat. Kausalattribution) = **elementar** für unser Erleben und Verhalten!

Kausalattribution auf Topniveau



Roger Federer auf die Frage, was die Gründe (Ursachen) der drei Siege in Basel, Paris, London sind, sagte am 27.11.2011 zu SRF-Kommentator Heinz Günthard:

Kausalattribution auf Topniveau

„Ich brauchte eine Pause und musste mich finden. Für mich war es wichtig, ... (*kurze Pause*), im Kopf, den Grund zu finden, was ich falsch mache und was ich besser machen kann in den wesentlichen Situationen.

Dabei habe ich im Team Zeit gefunden, darüber zu reden. [...] Ich brauchte einfach einen Rhythmuswechsel mit einer 10-tägigen Pause, bevor ich in Dubai wieder in den Aufbau eingestiegen bin.“

Welche Kausalfaktoren erkennen Sie in Federers Begründungen?

Modell der Kausalattribution (nach Bernard Weiner & Fritz Heider):

Beeinflussungsbereich	Stabilität über die Zeit / Kontrollierbarkeit («Origin or pawn»)	
	stabil	variabel / labil
internal	Fähigkeit, Begabung	Anstrengung
external	Aufgabenschwierigkeit	Glück, Pech, Zufall

Ableitung für die Trainertätigkeit

Kernpostulat: Trainer/innen erkennen, dass...

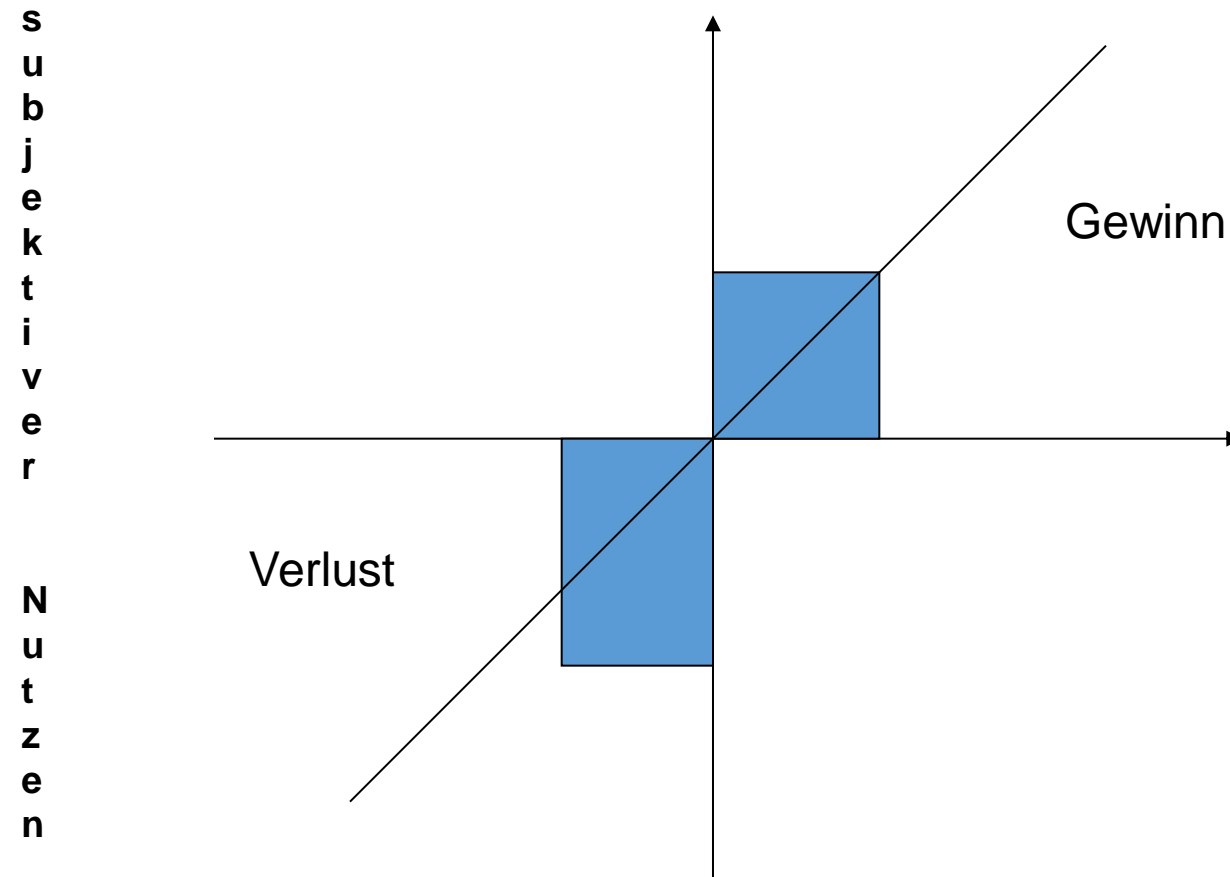
- Emotionen das Verhalten des Athleten steuert (z.B. Stolz, Dankbarkeit, Schuld, Scham, Ärger, Mitleid, Hilflosigkeit/Resignation)
- die Ursache von Ereignissen das Gefühl bzw. die Kompetenz für **persönliche Verantwortlichkeit** bildet
- sie helfen, Kognitionsleistungen zu realisieren und damit ein **positives Selbstkonzept** mitentwickeln

Kausalfaktoren und Selbstkonzept

Rückführungen auf Erfolg bzw. Misserfolg sind vom **Selbstkonzept** abhängig:

Positives Selbstkonzept	Negatives Selbstkonzept
<ul style="list-style-type: none">• hohes Selbstvertrauen, Stolz auf Leistung• Erfolgszuversicht, geringe Ängstlichkeit• Entwicklung zur Autonomie, zum Mut• Leistungsmotiv ausgeprägt; Erfolg: Attribuierung durch Können und Anstrengung, intrinsisch motiviert, starke Unabhängigkeit, wenig Aussenkontrolle• kritikfähig, Versuch der positiven Verarbeitung• kann negative Reaktionen und Sanktionen aushalten	<ul style="list-style-type: none">• geringes Selbstwertgefühl• pessimistische Zukunftserwartung, Hilflosigkeit• wenig Autonomiebestrebung• Misserfolgsorientierung, schnelle Entmutigung; Erfolg: Attribuierung durch Zufall oder leichte Aufgabe, extrinsisch motiviert, starke Aussenkontrolle• resigniert bei angebrachter Kritik, Abwehrverhalten bei Beeinträchtigungen• geringe Reserven (z.B. Frustrationstoleranz) in Drucksituationen

Attribution von Gewinn und Verlust



Attribution von Gewinn und Verlust

- Verlustangst dominiert oft gegenüber dem Gewinn in Phasen von Innovationen
- Viele Menschen sind gemeinhin Bewahrer und Beharrer (anthropologisch und kulturell bedingte Skills basieren auf Heuristiken)
- Konkretes Beispiel:
 - Bei identischem Problem und gleichen Fakten sagt ein Arzt, dass
 - a) ... eine 68%ige Überlebensrate oder
 - b) ... eine 32%ige Sterberate bestünde.



Wie reagieren und entscheiden die Patienten?

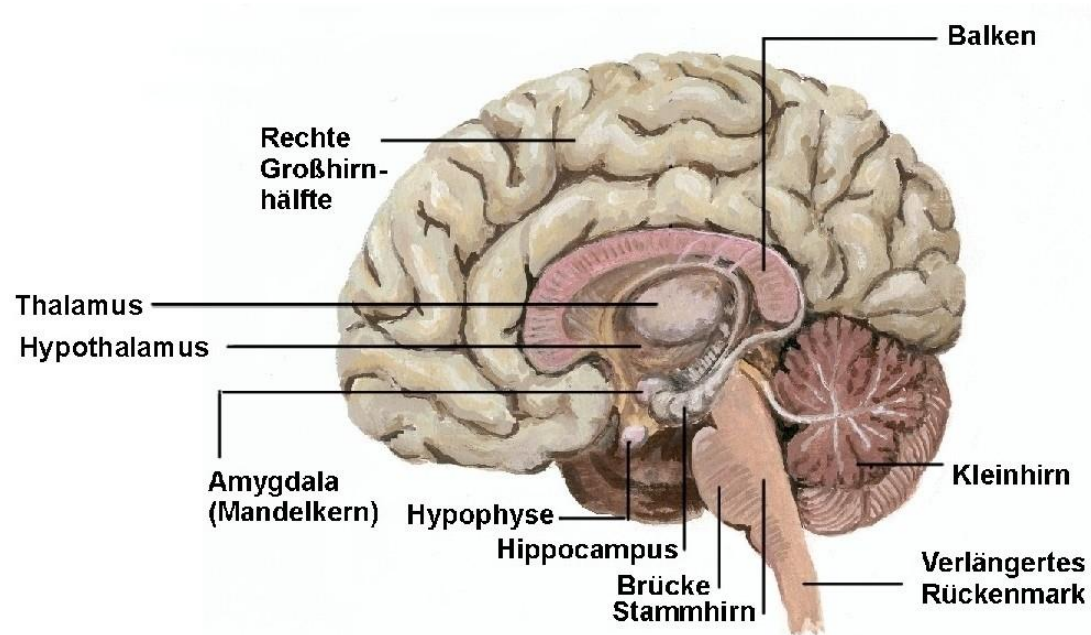
Kausalattribution von Gewinn und Verlust

(Ableitungen für die Trainings- und Wettkampfpraxis)

- Wie unterschiedlich reagieren Athleten bei identischer Situation, gleichem Problem, gleichen Fakten? Erzählen Sie aus der Praxis!
- Welcher Athletentyp reagiert negativ infolge Verlustängsten?
- Welcher Athletentyp reagiert positiv infolge Gewinnaussichten?
- Wodurch entsteht die emotionale Reaktion?

Warum sind viele Menschen eher verlust- statt gewinnorientiert?

- Verlustängste (z.B. Status), Furcht (z.B. Versagen, Gefahren, Verletzung)
→ erzeugen Aktivierung des Mandelkerns!



Ursachen von Versagen

- Aktivierte Amygdala = überlebenswichtiger Warn- und Abwehrreaktionsmechanismus (sehr schnelle Verbindung zwischen Mandelkern und Grosshirn)
- Aktivierte Amygdala bei Gefahr: „Alarm“!
 - Adrenalin oder Noradrenalin
 - emotionale Zustände: Trauer, Wut, Aggressionen sowie Herzrasen, Schwindel oder Übelkeit
- Negativ betrachtet ist sie ein **Leistungshemmer**!
 - Stressmeldungen vom Mandelkern zum Gehirn = 6-spurige Autobahn
 - Negatives oder Gefährliches fährt sich so fest! (vgl. kulturell bedingte Skills)

Bewusstes Aufnehmen von Ängsten als Chance / Gewinn

- Der Weg vom Grosshirn zur Amygdala ist mit einem **Feldweg** vergleichbar!
- Hat ein Athlet negative Erfahrungen gemacht, kommt in einer ähnlichen Situation der „sechsspurige“ **Autobahntransfer** zum Tragen!
- Rationales Denken und konstruktive Gespräche kann den Transfer von negativen Gedanken (Situations- bzw. Ursachenzuschreibungen) entschärfen und die Hormonausschüttung (z.B. Kortisol) stoppen.
- Angstfreies Lernen/Trainieren ist sehr wirksam!

Ängste und Freude steuern hormonelles System

- Leistungsmaximierung vs. Leistungsbegrenzung
- Trainer/-in kann Emotionen steuern:
 - Lob und Anerkennung
 - Gemeinsamkeit / Soziales pflegen
 - Hilfsbereitschaft, Geschenke
 - mentale Zärtlichkeiten (lächeln, zuhören, Interesse zeigen, Schulter klopfen)
- Serotonin (Freude/Glück), Dopamin (Belohnung)
- Oxytocin: Geborgenheit, reduziert Stress, fördert Vertrauen
- Insulin/ Glukagon (Gleichgewicht: mental und energetisch)
- Melatonin (Fitness abends und morgens: Eulen & Lerchen)

Beispiele von Spitzenathleten

Dorothea Wierer, Biathletin, Südtirol, 3.4.1990

2008: Jun. EM: Ränge 17 im Einzel, 26 im Sprint und 5 in der Staffel

2015: WM: Sie verpasst sie im Einzel nur 0,4 sec hinter ihre erste Einzelmedaille

2016 – WM und OS

2019: keine Einzelmedaille

2020: WM: 2x Gold (Einzel und Verfolgung)

WM: 2x Silber (Massenstart und Staffel)

2022 Bronze (OS Sprint)

2023 WM: Gold (Staffel) und Silber (Mixedstaffel)



Umgang mit Druck



Umgang mit Druck

- Erfahrung hilft (Misserfolge vs. Erfolge, absolute vs. biografische Betrachtung, 10:1)
- Konstanz und Kontinuität als Basis
- Umfeld (Team, Techniker, Trainer) gibt Sicherheit
- Wettkampftag: «Athlet denkt den ganzen Tag! Das ist ein psychologisches Spiel!» (Selbsteinschätzung)
- «Trainer gibt Feedback.» (Fremdeinschätzung)
- «Ziel»: 1. Schuss = Treffer! (klare Strategie)
- Selbstsicherheit **erarbeiten**

Beispiele von Spitzenathleten



André Bucher, 800 m, PB 1:42,55

„Der enttäuschende Verlauf im 800 m-Final (Remplerei, 5. Rang) von Sydney (OS 2000) motivierte mich, noch härter zu arbeiten. Rückblickend erfuhr ich dadurch einen regelrechten Schub, wodurch ich letztlich ein Jahr später den Weltmeistertitel in Edmonton gewann.“

Vgl. youtube «**Men's 800m Final - Sydney 2000 Olympic Games**», Remplerei ca. 6 min

Beispiele von Spitzenathleten



- „Als Junior dachte ich, ich würde Langstreckenläufer.“
(Entwicklung von 10 000 → 1500 → 800)
- Bedeutung Aussensicht: Nationalcoach/Trainer helfen, **Stärken** aufzuspüren!
- „Fehlertolerant, aber hartnäckig!“ (Nicht verbissen, aber mit Kontinuität!)
- Mentale Einheiten (z.B. Visualisierung) im Training einbauen
(„Während des Krafttrainings, während Footings!“)

Anwendung mentaler Instrumente

- Stärkung „des Selbstbewusstseins“ von Wettkampf zu Wettkampf und durch „gute Trainings“
- Emotionen wie Glücksgefühle/Erfolgserlebnisse in Bildern speichern → mentale Orientierung
- Bilder sind schnell und jederzeit abrufbar!
- Begrenztheit des Variantendenkens akzeptieren → Kompetenz des **intuitiven** Handelns

Beispiel von Spitzenathletin

Angelica Moser, 9.10.1997

- Gold am European Youth Olympic Festival 2013
- Youth Olympic Champion 2014
- Junioren-Europameisterin 2015
- Junioren-Weltmeisterin 2016
- U23-Europameisterin 2017
- 4. Rang Hallen-EM 2019
- U23-Europameisterin 2019
- European Indoor Champion 2021



Beispiel von Spitzenathletin





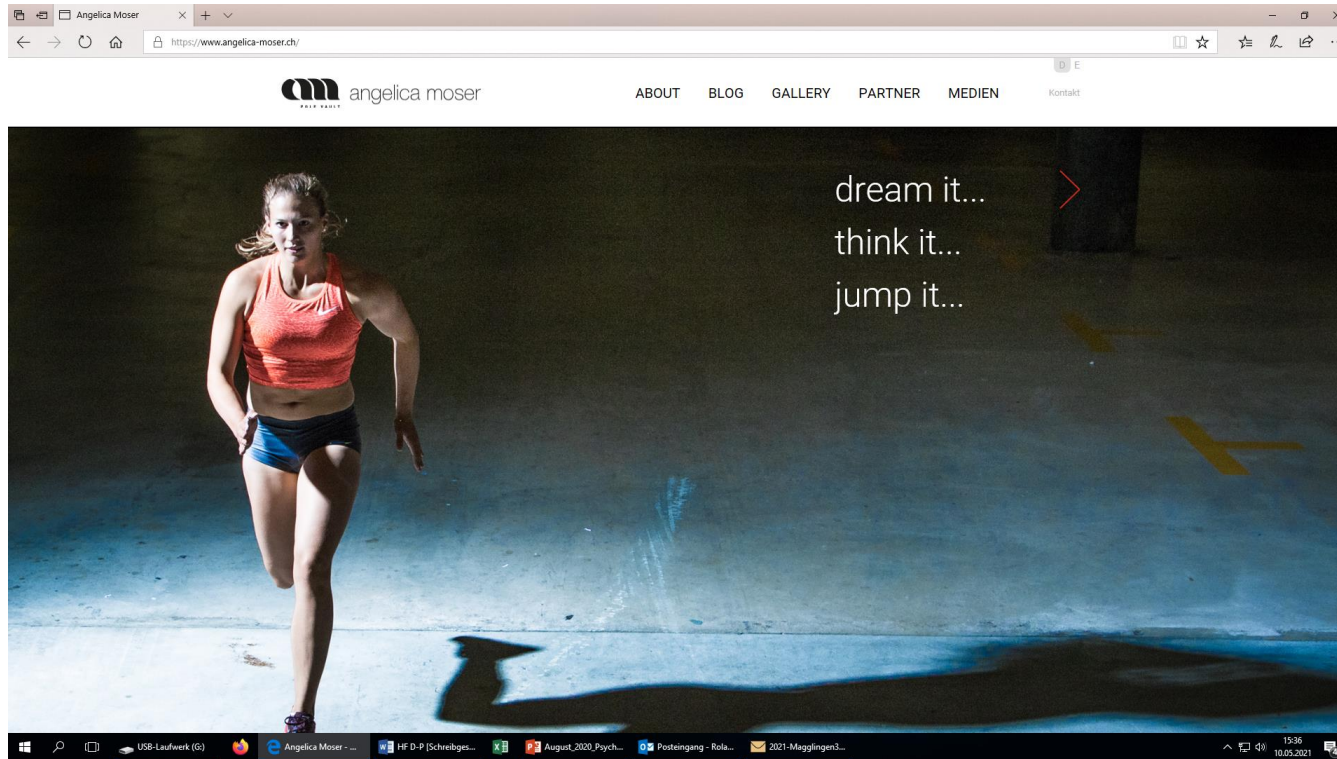
Key points: solide und breite Grundausbildung

- **umfassende Ausbildung** (Mädchenriege, Kunstturnen, Schwimmklub, Handball gemischt)
- **vielseitige Bewegungserlebnisse ermöglichen**
- **natürliche Handicaps als «Challenge» genommen** (ältere Schwester, Wettkampfsituationen mit Buben, jüngerer Jahrgang)
- **Prägung der mentalen Disposition durch intrinsische Motivation**





Vision – Strategie – Realisation



- Entwicklung einer Vision (Zielengagement)
- «Ich tue etwas, weil ich es will!»
(Selbstwirksamkeit, Antizipation)
- Geniessen! Freude auf den Wettkampf!



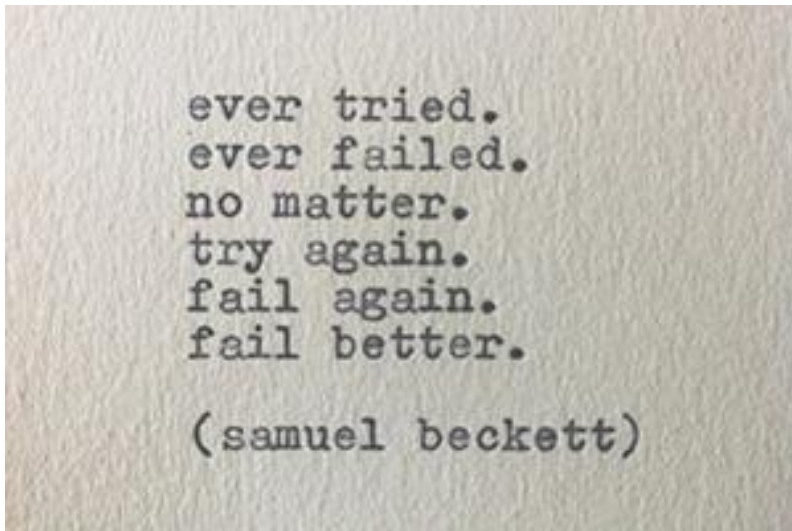
Mental tools

- Muskelverletzung → Zeit nutzen durch 1. Kooperation mit Mentaltrainer (Mai 2021)
- Visualisierung / Selbstaffirmation (z.B. «Druckvoll loslaufen!»)
- Rückschläge managen können
- soziales Netz, Interaktionen, Hilfestellungen




Mentales Erfolgstraining: Ansätze

- Umgang mit Niederlagen lernen:
→ starres vs. dynamisches Mindset



Mentales Erfolgstraining: Ansätze

- Coping von Stressereignissen (Eustress & Distress)
- Gedankensteuerung  emotionalen Zustand beeinflussen
 - Bewusstwerden von entspannten Situationen
 - **Kraftorte** finden und pflegen
 - Verankerung, Fokussierung

Mentales Erfolgstraining: Vorgehen

- Angst- und furchteinflössende Situationen neu aufgreifen und positiv belegen:
 1. Gespräch reaktiviert diese Situation
 2. Athlet/in ist zur Konfrontation bereit
 3. Situation wird eine Herausforderung («challenge»)
 4. Gesamtsituation ist ein Gewinn für persönliche Entwicklung
 5. Erkenntnisse für die Zukunft (=lernen!)
- **8-tung:** Wenn keine dieser Voraussetzungen vorliegen, sind die Grenzen einer Trainerin/eines Coaches erreicht!



professionelle Unterstützung als Massnahme

Konsequenzen (Ableitungen)

1. Folgerung:

Angstsituationen (z.B. im Hürdenlauf) mit positiven Erlebnissen neu belegen!

2. Folgerung:

Gewinnorientierte Athleten gehen Risiken ein (Mut), verlustorientierte Athleten greifen ausschliesslich auf Routinen zurück.

3. Folgerung:

Eroberer segeln an neue Ufer, Arbeiter bleiben Sklaven ihrer Routine – und fremdbestimmt.

System Person & System Situation

- Unterschied zwischen System **Person** und System **Situation/Umfeld** beachten!
- Bevor ich weiss, was, wie und wo ich Verbesserungen einleiten will, muss ich **Fakten** sammeln (z.B. Tests, Ressourcen, Erwartungen, Zielsetzungen und Rahmenbedingungen).
- Sachanalyse der Merkmale (IST-Analyse)!

System Person

- Selbstvertrauen: Wodurch kann Selbstvertrauen entwickelt werden?

These 1:

Es gibt nichts erfolgreicherer als Erfolg!

These 2:

Selbstvertrauen wächst durch die Interaktion mit anderen Menschen!

These 3:

Selbstvertrauen wächst vor allem durch die Persönlichkeit selber!

Integration in den Trainingsalltag

- Erfolgserlebnisse feiern (z.B. auch durch stilles Ritual)! Demut vs. Hochmut!
- Komplimente / Lob kommunizieren Leistung bzw. Fortschritt
- Zielsetzungen = realistisch und fordernd (Flow-Erfahrungen ermöglichen)
- Bilder, die Selbstvertrauen auslösen
- Selbstvertrauen aufbauende Musikstücke
- Selbstvertrauen fördernde Gedanken und selbstaktives Handeln (Leitsätze)

Selbstvertrauen: Sich selber trauen...

- Egozentrismus: vgl. Kompetenzerwerb bei Kindern (= höchst effektiv & effizient!!!) → natürlicher Prozess (vgl. Rousseau, Montessori)
- Trial and error; Entwicklung über Stärken; Effekt des Zufallsglück; Aussenwirkung & Glück
- Soll man ausschliesslich Stärken trainieren?
- Rhythmisierung der Herausforderungen
- Effekt einer Motivationsschaukel

Kunst und Können



Adrian Marthaler, Regisseur:

„Ich versuche immer die Stärken/Talente einer Schauspielerin aufzuspüren. Eine ausgewogene Balance zwischen den Anforderungen eines Theaterstücks (Situation) und den Fähigkeiten der Künstlerin (Person) bringt die besten Resultate.“

(Gespräch & Beobachtung während einer Inszenierung im Casinotheater Winterthur, November 2019)

Gut spielen, rennen, springen, werfen wenn es gilt! → „excellences“ ausspielen

- Der Athlet hat das Gefühl der Kontrolle über die Aktivität; keine Evaluation auf dem Wettkampfplatz! (Trainerverhalten: ein guter Trainer macht sich mit der Zeit überflüssig)!
- Keine Attribution auf dem Wettkampfplatz!
- Konzentration auf die Aufgabe → keine Ablenkung durch Gedanken wie:
„Was denken andere über mich?“
„Wie komme ich an, wenn ich das oder jenes mache?“

Flow: Bedingungen

- angepasster Schwierigkeitsgrad
- Zu einfach: Gedanken schweifen ab → Konzentration lässt nach
- Aufgabe zu schwierig → Ängste und Frustrationen ein → Optionen zwischen der eigenen Handlungsfähigkeit und den verfügbaren Möglichkeiten zum Handeln verschwinden
- Keine unnötige Anstrengungen („Murks“) oder ein Erzwingen-Wollen

Flow: Bedingungen

- Voraussetzung: Investition erfolgt in Form einer (oft) harten, konzentrierten Übungsphase
- Aktivität des Leopold Mozart (hinführen; basics; skills) und das Flow-Erleben des Amadeus
- Der Aufgabe gewachsen sein → **Tätigkeitsanreize** statt Folgeanreize!
- Kombination zwischen vorgängiger Aktivität (Anstrengungen und Üben) und Sich-Hineingeben → die Rahmenbedingungen schaffen

Flow: Effekte

- Hochgefühl: Tätigkeit hat ihre Zielsetzung bei sich selbst (autotelisch)
→ lernen, sich an der unmittelbaren Tätigkeit zu freuen
- limbisches System (Emotionen) und das kortikale System (Bewusstsein und Verstand) ist im Zustand der Harmonie
- Gefühl, etwas zu bewirken, ohne wirklich zu denken; die Produktivität erreicht ungeahnte Höhen
- Aktivierungsenergie ist in der Balance!

Empfehlungen für die Trainingspraxis

- Ist der Athlet im Gleichgewicht, ist die Aufnahmefähigkeit hoch und der Lerneffekt gewährleistet?
- Lohnend sind technisch anspruchsvolle Einheiten (Stab, Diskus, usw.) nur bei genügendem/angemessenen Aktivierungsniveau!
- Ein guter Coach/Athlet differenziert zwischen Fakten und individuellen Bedürfnissen bzw. Wünschen des Athleten!

Empfehlungen für die Trainingspraxis

- Wettkämpfe: oftmals suboptimale Voraussetzungen
- Fokus auf das «Hier und Jetzt» – auch im Training üben! → «Jetzt gilt es!»
- Gereizte und überaktivierte Athleten → Entspannungstechniken anwenden!
- Schlaaffe, gelähmte Athleten → bei einigermaßen guter aerober Verfassung Aufwärmen mit kurzen anaeroben Frequenzen (Stresshormone ausschütten)

Aktivierung durch Musik

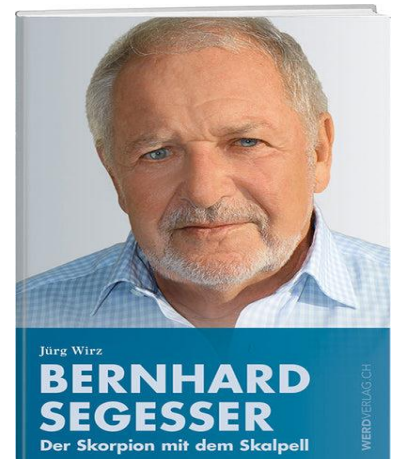
- Musik erzeugt und verstärkt Emotionen (vgl. Visualisierung durch Video)
- Chance der Abrufbarkeit der Emotion in einem späteren Zeitpunkt
- „Dur“ und „Moll“: ob eine Melodie fröhlich oder traurig tönt, entwickeln wir erst ab dem 6. Lebensjahr (vorher Tempo-, Rhythmusorientierung)
- Musik hat auf unbewusster Ebene auf das vegetative Nervensystem (steuert Atmung, Verdauung, Herzschlag, Blutdruck etc.).

Aktivierung durch Musik

- Normalzustand: Herz mit 72 Schlägen pro Minute (bpm)
- Mittelschnelle Rhythmen (100 -120 bpm) animieren unser Gehirn zum Tanzen
- Tempo von 60 bpm: Körper entspannt sich (ursprüngliche Herzfrequenz des Menschen)

Aktivierung durch Musik (Beispiele)

- Szenen in Filmen **voraussehen** oder **nach empfinden** → empathischer Vorgang
- Beeinflussung auf Atemrhythmus, Stoffwechsel, Schmerzempfinden und Sauerstoffverbrauch durch musikalische Reize (autonomes Nervensystem)
- Kraft der Musik in der modernen Medizin (Bespiel Dr. med. Bernhard Segesser)



Selbstwirksamkeitsstrategien

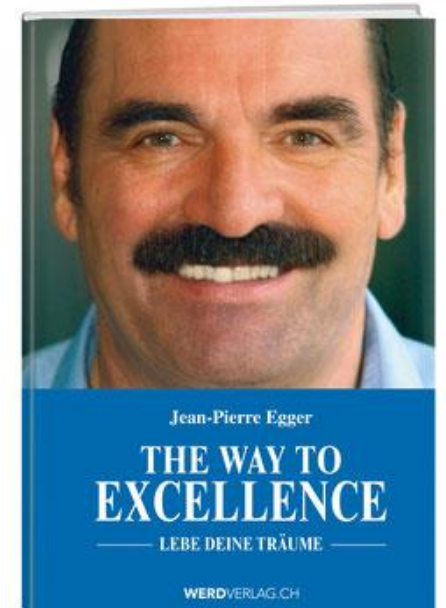


Werner Günthör, 4-facher Weltmeister:

- Ehrlich sein mit sich!
- Bezüglich Mentalem gibt es keine Märchen!
- Als Spitzensportler „muess me chnüttle“!
- Innovation: Musik (WM Stuttgart)

Selbstwirksamkeitsstrategien

- «Am Tag X haben alle die gleichen äusseren Voraussetzungen!»
- «Reden! Reden! Reden!» (Innensicht IS und Aussensicht AS)
- Soziale Interaktionen = Kommunikation (auch hinhören)



Selbstwirksamkeitsstrategien

- AS: Athlet braucht Bestätigung, Lob, Wertschätzung → Motivationsschub
- IS: Je reifer der Athlet, desto präziser; Tuning sehr wichtig (vgl. Federer)!
- AS & IS ist nicht immer identisch!
- Begrenztheit der Videoanalyse: Standbild vs. gesamter Bewegungsablauf (Auge des Trainers ist bedeutungsvoll)!

Selbstwirksamkeitsstrategien im Training

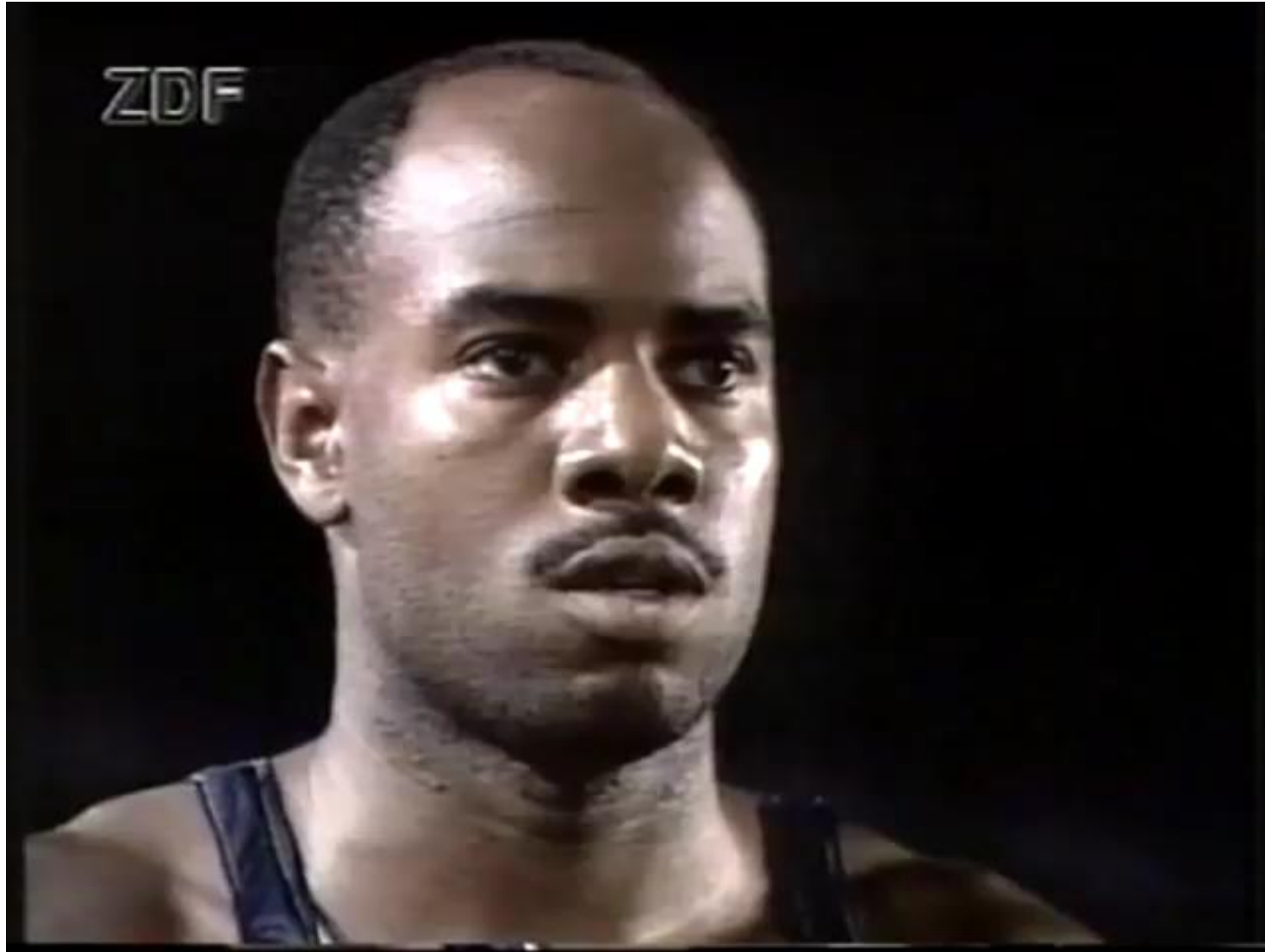
- Heute darfst du nichts trinken im Training! → Wie geht der Athlet damit um...?
- Heute 3 Versuche in zeitlich vorbestimmten Abstand! («Hier und Jetzt!»)
- „Schlachtplan“ erarbeiten! Was, wenn...? (vgl. Federer vom 6.1.2017)



2017-01-06 22.40.58.mp4



Selbstwirksamkeitsstrategien im Wettkampf



Selbstwirksamkeitsstrategien im Wettkampf



Selbstwirksamkeitsstrategien: Training & Wettkampf

- Mehrheitlich positiv sein (vgl. Attribution & Informationsautobahn im Hirn)!
- Abläufe im Training immer wieder visualisieren
- Herantasten!
- Intuition zulassen!
- Idealer Leistungszustand (ILZ)
- «My mind was clear and my body relaxed!»



Mike Powell, 8.95 m (Tokio, 1991)



Bob Beamon, 8.90 m (Mexico, 1968)

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Mit Ihrem Interesse (*lat. inter esse; inmitten sein, teilnehmen an*)
und Ihrer Aufmerksamkeit haben Sie
die geistige Datenautobahn positiv beeinflusst
und mental gestärkt!

Herzliche Gratulation!