

Marion Masholder präsentiert:

PERSONALETICS

Ausgabe Nr. 4 – Juli 2020



Heike Henkel

Europameisterin
Weltmeisterin
Olympiasiegerin

Foto: Laci Perenyi

Heike Henkel (56) sagt:

Ich habe gelitten, getrauert, gezweifelt, geschlafen und gewonnen!

Heike's sportliche Karriere habe ich über viele Jahre im Fernsehen verfolgt. Ich selbst bin ja auch Sportlerin durch und durch und interessiere mich für nahezu alle Sportarten. Die meisten sportlichen Großereignisse schaue ich mir im Fernsehen an. Dabei stehen Welt- und Europameisterschaften sowie Olympische Spiele ganz oben auf meiner Liste.

Und dann war diese Sportlerin mit einem Mal eine meiner Ausbilderinnen in der Sport Mentaltrainer Ausbildung. Ich war so fasziniert von Ihrer persönlichen Geschichte, dass sofort feststand, dass ich ein Interview mit ihr machen möchte.

Heike hat so unendlich viele Titel und Rekorde errungen und ist dabei so bescheiden und bodenständig.

Ich freue mich sehr, euch dieses Interview zu präsentieren.

Happy Life Marion



Sport-Mental-Trainerin | Resilienztrainerin |
Wingwave®-Coach | LifeKinetik®-Trainerin

Vom Turnen zum Hochsprung!

Eigentlich war Turnen meine Leidenschaft

Für das Turnen fehlten mir leider ein paar Voraussetzungen.

Einer meiner Lehrer an meiner Schule, der für die Turner wie für die Leichtathleten zuständig war, erkannte andere Talente.

Er fragte mich, ob ich bei "Jugend trainiert für Olympia" in der Leichtathletikmannschaft starten würde.

Nach kurzem Widerstand habe ich zugesagt.

Im Hochsprung wurde noch jemand gebraucht und mir hatte es gefallen. Am Anfang habe ich aber auch Mehrkampf gemacht. Später noch Hoch-, Weitsprung und Hürdenlauf.

In Leverkusen habe ich mich dann ganz auf Hochsprung konzentriert.

Ein ganz normaler Trainingstag

Als ich noch aktive Sportlerin war, gab es kein oder nur ein Minifrühstück.

Um ca. 10 Uhr war Trainingsbeginn. Das Training dauerte täglich ca. 2 Stunden. Danach ging es zur Physiotherapie oder zur Fachhochschule.

Dazwischen Mittagessen.

Abends nach Hause Abendessen oder sonstige Freizeitaktivitäten.

Alles in allem war jeder Tag ziemlich straff organisiert.

Was war für dich das Reizvolle an deinem Sport?

Hochsprung war schon ein wenig akrobatisch! Reizvoll waren für mich aber in erster Linie die Trainingskolleg*innen, die Reisen und die Wettkämpfe.

Ich liebte Wettkämpfe und die Menschen dort aus aller Welt zu treffen.

Wie definierst du Leistung?

Das Beste zu zeigen, was in mir steckt und das mit voller Freude und Überzeugung.

Heike ganz privat



Liest du auf Seite 4

Sport-Mentaltipps von unter <https://www.personaletics.de>

Typische Verletzungen...

... beim Hochsprung!

Bei den Hochspringer*innen ist oft die Achillessehne von Verletzungen betroffen. Und natürlich das Knie sowie der Nacken vom Abrollen.

Aber das ist in der Tat individuell unterschiedlich. Je nachdem, wie sauber man springt und wie stabil man im Sprung ist – deshalb sind entsprechende Stabilitätsübungen super wichtig. Die Füße spielen eine entscheidende Rolle. Sie tragen die ganze Last, das bis zu 7-fache vom Körpergewicht.

In der Jugend bin ich öfter mal umgeknickt.

Am Ende meiner Karriere hatte ich auch Achillessehnenprobleme. Ansonsten gab es keine Verletzungen.

Ich glaube, das Turnen im jungen Alter hat gute Voraussetzungen geschaffen. Und ich hatte einen guten Jugendtrainer, der damals schon Wert auf Körperstabilität gelegt hat.

Ich bin davon überzeugt, dass man sich nicht zu früh spezialisieren soll – das tut dem Körper und auch mental einfach nicht gut.

Es fördert frühe Abnutzungserscheinungen.

Psychologische Aspekte

Ich mache zu anderen Disziplinen und Sportarten keinen Unterschied. Die psychische Belastung ist immer hoch. Jeder möchte im entscheidenden Moment seine beste Leistung abrufen.

Übrigens, im Training habe ich nie die Leistung gebracht, die im Wettkampf erforderlich ist. Warum auch Energie verschwenden, die ich im Wettkampf brauche. Außerdem kann man im Training kaum eine Wettkampfsituation herstellen. Ich lag im Training meistens 10 cm unter der Wettkampfleistung.

In den vielen Wettkämpfen, die ich bestritten habe, habe ich das meiste für den Hochsprung gelernt. Wenn es also die Disziplin zulässt, ziehe ich einen Wettkampf immer dem Techniktraining vor.



Foto: Laci Perenyi

Olympiasieg 1992 Barcelona

Meine 3 Mental-Tipps

1. Sich seinen Ängsten stellen und eigene Strategien zur Bewältigung entwickeln.

2. Keine Angst vor Niederlagen. Sie helfen, besser zu werden, wenn du bereit bist.

3. Hol dir Unterstützung beim Sportpsychologen oder Mentaltrainer.

Die Liste der Siege von Heike ist sehr lang!

Heike ist bislang die einzige Hochspringerin, die in drei aufeinanderfolgenden Jahren Europameisterin, Weltmeisterin und Olympiasiegerin wurde

1990 Split **Europameisterin**

1991 Tokio **Weltmeisterin**

(Hallenweltrekord mit einer Höhe von 2,07 m – dieser Weltrekord hielt 14 Jahre)

1992 Barcelona **Olympiasiegerin**

Insgesamt ersprang Heike Henkel **20 Deutsche Meister Titel** zwischen den Jahren 1984 und 2000 in der Halle und bei Freiluftveranstaltungen.

Mein schönster Moment ...

...war immer der, wenn ich eine Höhe übersprungen hatte, die entweder einen neuen Rekord bedeutete oder darüber entschieden hat, dass ich gerade gewonnen hatte.

Also immer der Moment, in dem ich etwas Besonderes geschafft hatte.



MEINE GRÖßTE NIEDERLAGE...

... war 1988 bei den Olympischen Spielen in Seoul.

Trotz bester Medaillenchancen gabe es für mich keine Finalteilnahme.

Ich habe gelitten, getrauert, gezweifelt und geschlafen.

Danach habe ich mit all den Medaillengewinnern gefeiert und mich anstecken lassen.

Ich habe meinen nächsten Plan für 1992 in Barcelona geschmiedet.

Fortsetzung auf S. 3

3 x Anfang und 3 x Ende

Ich habe dreimal angefangen und dreimal wieder aufgehört.

1993 habe ich das erste Mal aufgehört, weil ich schwanger war und Probleme mit der Achillessehne hatte.

Nach einem Neustart habe ich beim zweiten Mal gedacht, jetzt ist mal Schluss. Außerdem wollte ich ein zweites Kind.

Nach der zweiten Schwangerschaft habe ich das Training quasi als Rückbildungsgymnastik genutzt und bin aufgrund fehlender Konkurrenz dann doch wieder zurückgekommen.

Die Erkenntnis, dass sich meine Prioritäten in Richtung Familie verlagert hatten, meine Achillessehne sich neuerlich meldete und ich eigentlich auch keine sportlichen Ziele mehr hatte, haben dann das endgültige Ende bedeutet.

Das war ein schleicher Ausstieg, weil es tatsächlich nicht leicht ist, von heute auf morgen aufzuhören.

Wer war dein Vorbild?

Neben Ulrike Meyfarth, der Hochspringerin, ist Pippi Langstrumpf schon immer mein Vorbild gewesen 😊.

Treibst du noch Sport?

Ich jogge zweimal pro Woche.

Ab und zu mache ich ein Workout mit oder ohne meiner Tochter.

Besondere Auszeichnungen

Rudolf Harbig Gedächtnispreis 1992 (DLV)

Weltleichtathletin des Jahres 1991

Sportlerin des Jahres 1992

Bambi 1991 für Antidopingaktivitäten

Heike als Schirmherrin

Ich bin als Schirmherrin in folgenden Organisationen tätig:

- ident.africa
- ambulanter Kinderhospizdienst in Köln
- Ronald McDonald Haus in Aachen

Alle drei Organisationen kümmern sich um Kinder, die schwächsten Glieder in unserer Gesellschaft und um deren Familien.

Sonder-Bambi für jede/n Olympiasieger*in von 1992

Landesverdienstorden 1997 des Landes Nordrhein-Westfalen

Silberne Lorbeerblatt 1997 (ist die höchste sportliche Auszeichnung der Bundesrepublik Deutschland)

Soziale Projekte



Resilienztipps unter <https://www.personaletics.de>

Heike „heute“

Mentaltrainerin – Autorin - Referentin

Nach meiner sportlichen Laufbahn bin ich heute Mentaltrainerin und Referentin zu Themen wie (Selbst)Motivation, Erfolg, Umgang mit Misserfolg und Umgang mit Stress.

Zusätzlich bin ich Autorin zweier Bücher.

Ich habe mich damals zum Austausch mit meiner Mitautorin Anke Precht getroffen. Im Gespräch kamen wir auf das Thema „Bücher“. Sie hatte bereits eines geschrieben und ein weiteres war in Arbeit.

Die Idee, meine Erfahrungen aus dem Sport in einem Buch weiterzugeben, hatte ich schon länger. Nur hatte ich nicht den Mut, mich auf den Weg zu machen. Mit Anke hatte ich nun eine Partnerin an meiner Seite, die mich wunderbar darin unterstützen konnte.

Kann man vom Hochsprung überhaupt leben?

Ich habe noch die goldenen Zeiten erlebt.

Ich durfte an vielen internationalen Wettbewerben teilnehmen, wo Startgelder gezahlt wurden.

Zusätzlich gab es einige Kooperationsverträge, denn das öffentliche Interesse war viel größer als heutzutage.

Bis heute profitiere ich von der Aufmerksamkeit.

Ihr größter Wunsch, wenn Geld keine Rolle spielen würde

Sie möchte einen „Garten Odem“ für gestresste Menschen anlegen. Dabei handelt es sich um eine Art Therapiergarten (Zentrum) bei dem das Coaching inbegriffen ist.

Ein anderer Wunsch ist der Kauf eines kleinen Waldes. Denn ich bin am liebsten im Garten und der Natur.

Grundsätzlich mache ich alles gerne, was mit Gestalten zu tun hat (siehe mein Grafik Design Studium).



Weitere Tipps und Info unter <https://www.personaletics.de>

Heike ganz privat!

Einfach mal nachgefragt:

Reist du gern?

Ich liebe es, zu reisen. Ich bin am liebsten am Meer. Sehr gerne bin ich in Kiel, auf Juist, in der Bretagne und in Bergen (Niederlande).

Was ist dein Motto?

Nichts ist unmöglich – aber alles zu seiner Zeit!

Was ist dein Lieblingslied?

Neben "Happy" von Pharrell Williams mag ich "Can't stop the feeling" von Justin Timberlake und alle gute Laune Songs 😊.

Dein Lieblingstier?

Unser Hund namens Penny

Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?

Ich bin gerne im Garten und außerdem lese ich sehr gerne.

Was ist dein Lieblingszitat?

Es gibt so viele tolle Zitate von Albert Einstein. Meines ist: "Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt."

Was ist dein Lieblingsfilm?

Da gibt es mehrere: Billy Elliott, Notting Hill, Jenseits von Africa, Frühstück bei Tiffany und so viele mehr

Was ist deine Lieblingspeise?

Marmorkuchen und Schokotorte

Was ist dein Lieblingsbuch?

Meistens das, was ich gerade lese.

Was hast du heute gepostet?

Nichts

Wer oder Was ist die Nummer 1 in deinem Leben?

Meine Familie

Was du schon immer einmal sagen wolltest!

"Danke Osi (Gerd Osenberg – mein Trainer)".

Wo siehst du dich in 5 Jahren?

Eröffnung meines "Garten Odem".



Foto: Miriam Hampel



Heike Henkel



@heikehenkel1992

Corona hat uns alle seit Monaten im Griff

Jeder entscheidet selbst, wie sehr der Virus uns im Griff hat



Derzeit gestalte ich meinen Alltag wie immer.

Ich befinde mich im Homeoffice und gehe gerade aufgrund der Krise für Nachbarn einkaufen.

Ich schreibe Postkarten und erledige Dinge, die sonst zu kurz kommen.

Als Sportlerin bin ich mindestens zwei bis dreimal die Woche mit meiner Tochter oder alleine unterwegs.

Soziale Kontakte halte ich per Telefon, Skype und Email. Dadurch netzwerke ich gerade besonders viel. Und ich plane intensiv die Zeit nach Corona.

Kontakt und Infos:



www.linkedin.com/in/marion-masholder-1b7b7b171



www.xing.com/profile/Marion_Masholder



www.personaletics.de oder www.golfmental.coach

PERSONALETICS® ist eine Marke von Marion Masholder

DAS NÄCHSTE INTERVIEW ERSCHEINT IM AUGUST:

Bleib gesund und pass gut auf dich auf!

Sportherzliche Grüße
Happy Life eure Marion