



Rolf Hess.

Experte rät Challandes

«Bei Stress die Beine kreuzen!»

Thuns Bernard Challandes ist der emotionalste aller Super-League-Trainer, muss immer wieder auf die Tribüne. SonntagsBlick fragte den Stress-Experten: Wie kann sich der Trainer-Vulkan in den Griff kriegen?

VON SÉBASTIAN LAVOYER

Typisch Challandes! Vor zwei Wochen gegen St. Gallen flog er diese Saison schon zum zweiten Mal vom Platz. Und das in sieben Spielen! Weil Schiedsrichter Adrien Jaccottet nicht auf Penalty entschied, sondern Anatole Ngamukol mit Gelb abstrafte. Für eine Schwalbe. **Zu viel für Challandes.** Er rastete aus, wanderte auf die Tribüne.

Nachdem er beim ersten Platzverweis mit einer Geldstrafe davonkam, wird es jetzt eine Sperre absetzen, auch wenn noch immer kein Urteil gefällt ist. **Challandes weiss, dass er mit seinem Verhalten nicht nur sich, sondern auch dem Team schadet.**

Um ihm dabei zu helfen, sich in den Griff zu kriegen, hat SonntagsBlick beim Stress-Experten nachgefragt: Was muss er machen, um nicht zu explodieren?

Rolf Hess (51), Leiter Schweizerisches Zentrum für Stressforschung: «**Es braucht in erster Linie mal seinen Willen – und Zeit!**»

Aber der Wille ist doch da! Vor jedem Spiel nimmt sich Challandes vor, nicht auszurasen. **Gegen Zürich sass er gar mit einem Antistress-Gerät auf der Bank.** Hess lacht durchs Telefon, als er das hört. «Anti-Stressbälle und ähnliche Geräte bringen nur etwas bei leichten Fällen. Aber in Stresssituationen spürt Herr Challandes weder sich noch das Anti-Stress-Gerät.»

Hess geht davon aus, dass Bernard Challandes eine mentale Blockade hat. «Er

kann sich nicht kontrollieren, weil er aus Erfahrung weiss, dass er die Kontrolle verliert.» Hess rät: **«Er muss sich die Stresssituationen bewusst machen, die Auslöser, sein Verhalten.** Dann kann er sich umpolen. Nur so kann er in einer ähnlichen Situation anders reagieren.» Das brauche Zeit. Rund ein halbes Jahr, schätzt

Thun – Servette

Heute um 13.45 Uhr im Live-Ticker auf blick.ch und im Teleclub

«**Er kann sich nicht kontrollieren, weil er weiss, dass er die Kontrolle verliert**» Rolf Hess

**Beine kreuzen:
So könnte Challandes
seine Emotionen
besser in den Griff
bekommen.**



Ab auf die Tribüne!
Diese Geste sieht Bernard Challandes in beunruhigender Regelmässigkeit.

der Stress-Experte, mit durchschnittlich drei einstündigen Sitzungen pro Woche. Plus individuelle Übungen.

Zudem gibt es Tricks, die Challandes direkt in den Stresssituationen anwenden könnte. Hess: «Er müsste mit gekreuzten Beinen stillstehen. **Das sieht zwar komisch aus auf dem Platz, aber so kann man die Emotionen extrem schnell runterfahren.»**

Auch mit spezieller Atemtechnik könnte Challandes seine Gefühle runterfahren. Der Stress-Experte: «Er könnte sich zum Beispiel vorstellen, wie der Atem durch seinen Körper fliesst und alles Negative mit sich zieht.»

Einen Versuch ist es wert, Herr Challandes. Damit Sie diese Saison nicht die Hälfte aller Spiele auf der Tribüne anschauen müssen – und für Ihre Gesundheit! ●

CHALLENGE LEAGUE

Gelbe Welle! Winti schwimmt obenauf

Winterthur übernimmt mindestens für zwei Nächte die Challenge-League-Spitze. Die Zürcher überholten dank einem 3:1 gegen Lugano den bisherigen Leader Aarau und die Tessiner.

Die 2:1-Pausenführung von Winti war etwas schmeichelhaft, Lugano hatte mehr Spielanteile. Und der Foulpenalty, **den Kristian Kuzmanovic zum 2:1 versenkte, war umstritten.** Nach dem Tee erarbeiteten sich die Gastgeber aber ein klares Chancenplus, erhöhten durch Sven Lüscher auf 3:1 (65.) und beklagten noch zwei Pfostenschüsse. **Schiri San sprach insgesamt acht Verwarnungen aus.** Diese unerwartete gelbe Welle rollte an, nachdem in der Startviertelstunde kein einziges Foul registriert worden war. Lugano wartet auswärts auf den ersten Punkt. Alle drei Auswärtspartien gingen mit 1:3 verloren. ● SI

8. RUNDE
Samstag, 1. September

Chiasso – Locarno 1:0
Tor: 26. Yerly 1:0.

Winterthur – Lugano 3:1
Tore: 8. Freuler 1:0. 23. Basic 1:1. 37. Kuzmanovic (Penalty) 2:1. 65. Lüscher 3:1.

Sonntag, 2. September

Wil – Vaduz 16.00
Wohlen – Biel 16.00

Montag, 3. September

Bellinzona – Aarau TC 19.45

RANGLISTE

1. Winterthur	8	15:	8	15
2. Aarau	7	14:	8	14
3. Lugano	8	17:	12	13
4. Chiasso	8	7:	8	12
5. Biel	7	14:	13	11
6. Vaduz	7	15:	12	10
7. Bellinzona	7	11:	10	10
8. Wil	7	11:	15	9
9. Wohlen	7	5:	11	7
10. Locarno	8	4:	16	3

ANZEIGE

Alle Tore live.

Swisscom TV ab **14.–/Mt.***



Erleben Sie 180 Spiele der Raiffeisen Super League mit dem Teleclub Sport Live-Angebot auf Swisscom TV – in exzellenter HD-Qualität. Jetzt im Handel, im Swisscom Shop und auf swisscom.ch/live



swisscom



TELECLUB
SPORT LIVE



6 Monate Grundgebühr geschenkt.*

* Gilt bei Neuanmeldung für ein Swisscom TV-Abo Ihrer Wahl (z.B. Swisscom TV start, Grundgebühr CHF 14.–/Mt.). Swisscom TV setzt einen Festnetzanschluss (z.B. EconomyLINE CHF 25.35/Mt.) und einen Internetzugang (z.B. DSL start CHF 0.–/Mt.) von Swisscom voraus. Mindestbezugsdauer 12 Monate. Während der ersten beiden Monate kann der Vertrag unverbindlich aufgelöst werden. Der Empfang von HD-Programmen ist abhängig von der Leistungsfähigkeit Ihres Anschlusses. Prüfen Sie diese auf swisscom.ch/checker