

Kommunikation

April 2009

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

**K&S ist das Magazin für Profis,
die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.**

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden. K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn.
www.ks-magazin.de

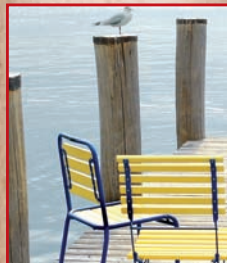
Zufriedenes Ich

Die Quellen unserer Selbstachtung



Mental- Training

Techniken
für den Sport



Gut sitzen

Blickrichtung
im Coaching



Denken und Fühlen

Begriffe
neu bestimmt

Erfolg beginnt im Kopf

Von Antje Heimsoeth und Gabi Pörner

Wie lernen Sportler, mental stark zu sein, wenn es drauf ankommt?

Unsere Autorinnen geben einen Überblick über Methoden des Mentalcoachings.



Das sich durch Sportmentaltraining völlig neue Möglichkeiten ergeben, haben sehr erfolgreiche Profispitzensportler schon frühzeitig erkannt und für sich entdeckt. Zum Beispiel die beiden Boxer Wladimir und Vitali Klitschko, und auch von Britta Steffen, Fabian Hambüchen und Magdalena Neuner weiß man, dass sie mit einem Mentalcoach arbeiten. Spätestens seit Jürgen Klinsmann ist Mentalcoaching auch bei Fußballprofis gang und gäbe, z.B. beim FC Hansa Rostock, derzeit in der 2. Bundesliga, der 2008 zwei Mentaltrainer eingestellt hat, um das Selbstbewusstsein der Mannschaft mit teambildenden Maßnahmen zu stärken.

Wie wichtig der mentale Faktor ist, zeigt sich auch in der Aussage von Roger Federer, dass im Tennis „alles“ mit dem Kopf zu tun habe. Entscheidend sei, ob sich ein Spieler wohl fühlt. Doch nicht nur Spitzensportler haben diesen Bereich für sich entdeckt. Schier unbegrenzte Möglichkeiten bietet diese Art von Training Amateur-, Hobby- und Freizeitsportlern. Zum klassischen (Technik-)Training gesellen sich also

neue Methoden, wie das Neurolinguistische Programmieren, Energetische Psychologie, Hypnose, Sportkinesiologie und die Gewaltfreie Kommunikation (GFK). Wir wollen das Potenzial einiger dieser Methoden vorstellen.

Ins Ziel mit NLP

Es gibt die so genannten Trainingsweltmeister. Im Training können sie fast alles, aber im Wettkampf versagen sie allzu oft oder sie können ihre volle Leistung nicht „abrufen“. Der Grund dafür: Stress, Nervosität und der Leistungsdruck vor und im Wettkampf lassen die Muskeln so verkrampfen, dass die Sportler ihre Potenziale und Stärken nicht ausschöpfen können. Stattdessen sind sie in ihrer Konzentration und Aufmerksamkeit gestört. Ein Skifahrer zum Beispiel merkt sich den gesteckten Lauf nicht, ein Springreiter vergisst den Ablauf des Parcours, und nach dem Sprung weiß er nicht mehr, ob er sich nach rechts oder links wenden soll.

Gerade in Sportdisziplinen, die neben körperlichen Spitzenleistungen auch

enorme mentale Anstrengungen erfordern, können dank der Methoden und Techniken aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) die Leistungen enorm steigen. Folgende Ziele können durch NLP im Sport u.a. erreicht werden:

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Verarbeitung von Leistungseinbrüchen, Niederlagen, Grenzen und Verletzungen, um gestärkt daraus hervorzugehen
- Lösung tiefer sitzender Wettkampfblockaden
- Effektiver Umgang mit Stress
- Erlernen / Verändern / Verbessern der (Spiel-)Techniken
- Analyse und Verbesserung von Teambeziehungen
- Motivationssteigerung
- Persönliche Ziele setzen, formulieren und erreichen
- Aufbau und Vertiefung mentaler Stärken und Fähigkeiten
- Erkennen von erfolgseinschränkenden Überzeugungen
- Erfolgsprogrammierung und Selbstsuggestion

- Entwicklung und Verinnerlichung gezielter Strategien und Abläufe
- Bewusste Regulierung des Aktivitätsniveaus
- Selbstsicherheit und Selbstvertrauen erhöhen
- Kommunikation zwischen Trainer und Athlet optimieren

Um NLP im Sportbereich bekannt zu machen, wurde im Deutschen Verband für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP) die Fachgruppe Sport gegründet, die sich regelmäßig zu kollegialem Austausch, professioneller Fortbildung und zu Vorträgen trifft. Anstoß dazu kam von der SportNLPAcademy in Rosenheim. Die Fachgruppe koordiniert die Aktivität der vielen einzelnen NLP-Anwender, Trainer und Coaches, die bereits jetzt im Sport tätig sind.

EFT: Die Emotionen im Griff

Gary Craig, USA, entwickelte die „Emotional Freedom Techniques“, kurz EFT, und lehrt sie erfolgreich seit 1995. Seine Erfahrung lautet: „Der Grund für jedes ‚negative‘ Gefühl ist eine Unterbrechung im Energiesystem des Körpers.“ Die EFT gehören zu den Meridian Therapien, die sich auf das mehr als 5000 Jahre alte Wissen der chinesischen Taoisten über das Meridiansystem beziehen. Diese Techniken finden in den unterschiedlichsten Bereichen Eingang, in Beruf, Partnerschaft, bei Schulproblemen und eben im Sport.

EFT unterstützen Spitzenleistungen, indem sie es Sportlern u.a. ermöglichen, sich von den äußeren Umständen ihres Wettbewerbs abzuschotten: ungünstiges Wetter, Beschaffenheit des Untergrunds, auf dem Sport betrieben wird, Störungen in Organisation und Ablauf des Wettbewerbs.

Dabei wird auch mit Affirmationen gearbeitet, etwa beim Thema Übernervosität vor einem Wettkampf. Gemeinsam mit dem Sportmentaltrainer wird ein spezifischer Satz erarbeitet, zum Beispiel: „Obwohl ich hypernervös vor diesem Wettkampf in X bin, liebe und

akzeptiere ich mich so wie ich bin.“ Oder: „Auch wenn ich Angst habe, beim Wettkampf zu versagen, liebe ich mich.“ Der entsprechende Satz wird dann in die Meridianpunkte „eingeklopft“. Es ist wichtig, dass er wirklich spezifisch zu diesem Thema passt. Dies lässt sich übrigens auch auf Flugangst bei Hochleistungssportlern anwenden. Es handelt sich um Umkehrsätze, mit dem Ziel, energetische Blockaden zu lösen, zu entspannen und das Vertrauen zurückzugewinnen. Darüber hinaus können an negative Erlebnisse und Ereignisse gebundene belastende Emotionen „neutralisiert“ werden. Und das immer wieder in einer überraschenden Geschwindigkeit.

Sporthyypnose: In der Trance zum Erfolg

Der Sportwissenschaftler und Psychologe Stefan Krause definiert auf seiner Website (www.sporthyypnose.de) Sporthyypnose als „eine Form der modernen Hypnosetherapie“: „Sie befähigt Sportler, die durch psychische Probleme oder Konflikte (ausgelöst bspw. durch Verletzungen, traumatische Erlebnisse oder Eskalation einer schon länger bestehenden inneren Konfliktsituation) in ein Leistungstief geraten sind, wieder an die ursprünglichen Leistungen anzuknüpfen bzw. diese zu übertreffen.“ Erfolgreiche Sportler und Athleten aus allen Sportbereichen, etwa Kajak, Golf, Kraftsport, Radsport, Fünfkampf, haben davon profitiert. Erfolgsgolfer wie Bernhard Langer und Tiger Woods sowie Olympiasieger im Zehnkampf Jürgen Hingsen haben die Leistungssteigerungen durch Mentaltraining und Sporthyypnose längst erkannt.

Trancen, Metaphern und Suggestionen können Sportlern mittels Anwendung hypnotischer Sprachmuster das Quentin an Sicherheit vermitteln, auf das es ankommt, das sie brauchen, um mental klar und wach ihre Leistung abrufen zu können. In der Sporthyypnose werden gezielt Bewegungsabläufe trainiert und Ziele bildhaft und körperlich vorgestellt, fachsprachlich: imaginiert.

Sporthyypnose ermöglicht, Leistungsblockaden aufzulösen und in Folge die Leistung zu steigern. Der Sportler erlebt und festigt dabei z.B. Bewegungsabläufe über alle Sinne, allen voran über den kinästhetischen Sinneskanal, also über die Bewegung. Hinzu kommt die Möglichkeit der Selbsthypnose. Im Sportcoaching erarbeitete Bewegungsabläufe werden vom Sportler täglich zuhause weiter geübt und vertieft. Der Sportler lernt in der Hypnose, sein Aktivitätsniveau durch gezieltes Atmen bewusst zu steuern (auch außerhalb der Hypnose) und hat so eine zusätzliche Technik zur Verfügung, wenn es drauf ankommt.

Somatic Experiencing: Ich schaff's!

Somatic Experiencing®, kurz auch SE genannt, ist eine der effektivsten Methoden zur Prävention und Verarbeitung von überwältigend stressreichen Ereignissen, wie Verletzungen oder Unfällen. Und es hilft gut bei gezieltem Stressabbau und der Verarbeitung nach Niederlagen, Leistungseinbrüchen bzw. bei übergroßer Nervosität und bei Leistungsdruck. Auch hier ist das Ziel, die eigenen Ressourcen zu aktivieren.

In stressreichen Situationen mobilisiert der Körper immense Energie und bereitet sich reflexhaft auf Kampf oder Flucht vor. Wenn beides in dem Augenblick nicht möglich ist, bleibt nur der „Totstellreflex“. Die hohe Energie verbleibt dann überwiegend im Nervensystem und verursacht typische Stresssymptome, wie Übererregbarkeit, Überaktivität, Panik, Konzentrationsstörungen, muskuläre Verspannungen, psychosomatische Störungen, Erschöpfungsreaktionen, Depressionen.

Da während eines stressreichen Ereignisses die aktivierten Reaktionen maßgeblich vom Stammhirn gesteuert werden, sind sie durch Willen und Intellekt kaum beeinflussbar. Der Schlüssel zur Stresslösung liegt darin, die hohe Energie in kleinen behutsamen Schritten aus dem Nervensystem ab-



zuleiten und die einst unterbrochenen Reflexe zu vervollständigen. Dadurch kann die Energie wieder fließen, die eigenen Ressourcen stehen wieder zur Verfügung. Der Sportler kann sein Aktivitätsniveau wieder sicher regulieren. Ziele im Sportcoaching mit Somatic Experiencing sind u.a.:

- Innere Sicherheit, Kraft und Energie
- Motivation, Freude und Wohlbefinden
- Vertrauen in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten
- Persönliche Präsenz, Motivation und Zuversicht
- Körperliches, emotionales und mentales Abschließen der vormals sehr stressreichen Situation
- Das Wissen „ich schaff’s“

Besonders wirksam ist Somatic Experiencing in Verbindung mit Hypno-Coaching und NLP-Techniken.

Sportkinesiologie: In der Spur

Der Begriff Kinesiologie kommt aus dem Griechischen („kinesis“ = Bewegung, „logos“ = Lehre, also: Bewegungslehre) und bezeichnet ein ganzheitliches, bewegungsorientiertes Körperkonzept, im Grunde ein Muskelcoaching. Bereits vor über 20 Jahren haben namhafte Profisportler verschiedenster Sparten begonnen, die vielfältigen Möglichkeiten der Kinesiologie zu nutzen. John Varun Maguire aus den USA ist einer der Begründer dieser Richtung, er entwickelte sie aus natürlichen Gesundheitstechniken und aus der angewandten Kinesiologie. Sportkinesiologie nutzt Techniken aus „Touch for Health“, „Three In One“ sowie aus der Methode „Brain Gym“. Grundlage sind sportwissenschaftliche Erkenntnisse der Trainingslehre und -methodik. Sportkinesiologie arbeitet interdisziplinär und nicht auf spezifische Sportarten beschränkt. Es gibt unterschied-

liche Auffassungen und Lehrrichtungen der Sportkinesiologie. Das System MAPS zum Beispiel, „Maximal Athletic Performance System“, ist Grundlage des hoch gelobten Trainings der deutschen Fußballnationalmannschaft.

Grundidee ist, dass das Erreichen der körperlichen Balance sich im mentalen Bereich fortsetzen muss. Ideal ausgeführter Sport kann nur immer im balancierten Wechselspiel zwischen Körper und Geist erfolgen. Eine gute sportliche Leistung kommt also aus der Balance des Sportlers. Wenn der Sportler „neben der Spur“ ist, physisch wie psychisch, können keine Topleistungen erbracht werden.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Ein oft vernachlässigter Bereich im Sport ist der Bereich der Kommunikation der Sportler mit den Trainern, den Kollegen, mit den Medien, mit der Familie und dem weiteren Umfeld, wie Sponsoren, Schiedsrichtern, Funktionären etc. In Teams herrscht aufgrund unausgesprochener Konflikte und Bedürfnisse zuweilen eine miese Stimmung, die natürlich Einfluss auf das Wettkampfgeschehen hat. Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Trainer und Sportler verursachen mentale Blockaden, die wiederum die Leistung bremsen.

Ein zentraler, oft unterschätzter Bestandteil der Kommunikation ist konstruktives Feedback. Sportler und Trainer kommunizieren oft sehr flapsig miteinander, besonders auf der Beziehungsebene, so dass ein Sportler dadurch unsicher werden kann und sich schon prophylaktisch gegen Angriffe wehrt. Das kostet viel Energie, die ihm anderswo fehlt.

Ein Beispiel ist der Umgang mit Ärger: Ein Sportler ist sauer auf den Trainer oder auf Kollegen, weil diese ihn in seinen Augen herabgesetzt haben. Hier bietet sich GFK besonders gut an, indem man die unterschiedlichen Ebenen voneinander trennt, seine Gefühle, die ausgelöst wurden, mitteilt, das zugrunde liegende Bedürfnis (Wert) beschreibt und dadurch Klarheit schafft. Wer ist dafür verantwortlich, dass ich sauer bin? Ich selbst. Was hat dazu geführt, dass ich sauer bin? Z.B. wurde mein Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung missachtet. Das heißt, mein Ärger hat damit zu tun, dass ich mich verletzt fühle. GFK gestattet es mir, mich mit einer konkreten Bitte nach Wertschätzung an den Trainer zu wenden. Beide können mit Hilfe von GFK lernen, empathisch miteinander umzugehen.

Fazit: Vom Wollen zum Tun

Vom Sportcoaching profitieren all jene Sportler, die es technisch „drauf haben“ und das entscheidende Etwas aus sich herausholen wollen. Es profitieren überdies die Trainer, die ihr Know-How um ein professionelles, tiefgehendes, systemisches und ganzheitliches Konzept erweitern wollen. Es profitieren Sportteams, die mehr sein wollen als nur die Summe der Einzelsportler. Und es profitieren Vereine und Verbände, die ihren Sportlern und Trainern ein modernes und erfolgreiches Zusatzangebot ermöglichen wollen. Sportmentalcoaching unterstützt den Sportler vom Wollen zum Können bis zum Tun.



Antje Heimsoeth, Trainerin, NLP-Lehrtrainerin und Coach, leitet das Institut SportNLPAcademy. Autorin des Buches „Mentaltraining für Reiter“ (Müller Rüsclikon, 2008). www.sportmentaltraining.eu

Dr. Gabi Pörner, Business- und Sport-Coach, NLP-Lehrtrainerin, Geschäftsführerin der TIM-Training GmbH in Grünwald. www.Tim-Training.de

