

Im entscheidenden Moment besser sein

«wingwave» und Sporthypnose – durch mentale Vorbereitung Höchstleistungen erreichen

: Körperbeherrschung, Konzentrationsfähigkeit und Belastbarkeit sind unverzichtbare Fähigkeiten, um im Wettkampf Spitzenleistungen abrufen zu können. Das allein auf den Körper ausgerichtete Training reicht heute nicht mehr, auch die mentale und emotionale Verfassung des Sportlers ist von entscheidender Bedeutung. Im Gespräch mit Cornelia Heinzle erfahren Sie mehr über «wingwave» und Sporthypnose als neue, effektive Methoden dazu.

Von Wolfgang Altheide

Es ist für den Sportler immens wichtig, in den harten Trainings- und Wettkampfzeiten alle erforderlichen Ressourcen zur Verfügung zu haben und abrufen zu können. Im Training daraufhin, kann jedoch eine Blockade die Integration einer neuen Leistungsstufe verhindern oder die Entwicklung des Sportlers verzögern. Im Wettkampf können Blockaden gar den Sieg kosten, und somit all die Mühen der intensiven aufwendigen Aufbauzeit in einem einzigen Augenblick zu Nichte machen.

Von grösster Bedeutung ist daher, zwischen den Wettkämpfen und in den trainingsfreien Zeiten abzuschalten und loszulassen, um sich erholen zu können und Kräfte zu regenerieren. Doch nur wenn die Balance zwischen Spannung und Entspannung gefunden wird, wenn gezielt Stressfaktoren und Blockaden aufgelöst werden, können im entscheidenden Moment, ‚auf den Punkt‘ Spitzenleistungen erbracht werden.

«wingwave» und Sporthypnose haben das Ziel, den Sportler genau dorthin zu führen.



Im Coachingprozess identifiziert Cornelia Heinzle mittels des O-Ring Tests die Stressfaktoren

Denn welche Stressfaktoren den Sportler tatsächlich belasten und somit behindern, lassen sich über den kinesiologischen Myostatiktest, einem sogenannten O-Ring-Test, identifizieren und sich mittels der wingwave-Methode behandeln.

Frau Heinzle, können Sie uns die wingwave-Methode bzw. Ihre Anwendung kurz erklären?

Viele Sportler haben sicherlich schon erlebt, dass die Reaktionsfähigkeit nach physischen Verletzungen nicht mehr dieselbe ist. Obwohl die Verletzungen

optimal verheilt sind und dem weiteren Training nichts mehr im Wege steht, reagieren sie im entscheidenden Moment unbewusst anders als gewohnt bzw. gewollt. Der Grund dafür ist ein natürlicher Schutz. Unser Gehirn ist ein neuronales Netzwerk, in verschiedenen Hirnteilen sind all unsere Erfahrungen, Verhaltensmuster und Gefühle gespeichert, positive aber eben auch negative. Als Schutz bei gewissen Bewegungen und in ähnlichen Situationen schlägt das Gehirn unbewusst Alarm und verhindert so die optimale Leistung. Dieser Mechanismus hat den

Menschen einerseits oft vor Schaden bewahrt, ja ihn wohl auch überleben lassen, andererseits können solche Erinnerungen, solche Ängste eben Blockaden hervorrufen, die gerade den Sportler oft daran hindern, eine punktgenaue Leistung zu erbringen.

Und wingwave wirkt natürlichen Blockaden entgegen?

Ja genau. Da es den Menschen grundsätzlich überfordern würde, sich an alle bedrohlichen Ereignisse zu erinnern hat die Intelligenz der Natur dies folgendermassen gelöst: Während unseres Nachtschlafes verarbeitet unser Gehirn Erinnerungen, die im Unterbewusstsein Gefühls Spuren hinterlassen haben. In diesen Momenten ist die rechte Gehirnhälfte, in der die Bilder und dazugehörigen Gefühle gespeichert sind, neuronal hoch aktiv. Die linke Vernunftälfte ruht. Während dieser Verarbeitungsprozesse sausen unsere Augen plötzlich hin und her. Diese Phase, die als REM (Rapid Eye Movement)-Phase bezeichnet wird, sorgt dafür, dass beide

Gehirnhälften aktiviert werden. Das führt einerseits zur Belebung der Ratioseite und andererseits zur Beruhigung der Emotionsseite: die negativen Erlebnisse werden im Gehirn gelöscht. Die wingwave Methode greift diesen natürlichen Verarbeitungsprozess unseres Gehirnes auf und setzt ihn zielgerichtet ein. Bei der wingwave-Intervention bewegt der Coach seine Hand vor den Augen des Sportlers, so dass sich seine Augen wie im Schlaf schnell hin und her bewegen. Es wird somit im Wachzustand eine REM-Phase erzeugt. Die Wirkung ist die gleiche. Unangenehme und störende Erinnerungen und Gefühle verblassen, sodass sich persönliche Blockaden eines Klienten auflösen.

Also ist wingwave eine sehr individuelle Methode?

Ja, absolut. wingwave nutzt die drei Methodenbestandteile Neurolinguistisches Programmieren (NLP), den kinesiologischen Myostatiktest sowie die psychotraumatologische Behandlungsmethode EMDR. Die rasche Wirkung verblüfft immer wieder. Sie ist eine Kurzzeit-Coaching-Methode, entwickelt vom Hamburger Psychologenpaar Cora und Harry Besser-Siegmund, die gezielt und individuell auf die Situation des Einzelnen einwirkt und mit der Berufsleute und Sportler Höchstleistungen erzielen können.

Die Sporthypnose – eine weitere mentale Methode zur Erreichung sportlicher Ziele

Neben der wingwave-Methode gewinnt auch die Sporthypnose immer grössere Bedeutung im Bereich der Trainingsarbeit eines

Sportlers. Denn Schwachpunkte gezielt anzugehen, um aus ihnen eventuell sogar Stärken zu machen ist die Idee, die hinter dieser Methode steht. Sportler, die sich immer wieder den Herausforderungen eines Wettkampfes stellen kennen hypnotische Trancezustände sehr gut – wenn die volle Konzentration auf den Wettkampf gerichtet ist und die Welt herum nicht mehr wahrgenommen wird. In solchen Momenten entscheidet oft schon ein Tausendstel einer Sekunde über Sieg oder Niederlage

Grundsätzlich ist Hypnose nichts anderes als diese Art Trance, die auf ein Ziel gerichtet ist. Angewandte Sporthypnose ermöglicht nun, durch Suggestionen Einfluss zu nehmen, beispielsweise auf die Schwachpunkte des Sportlers beim Start in einem Rennen: Die Situation wird mental intensiver erlebt und der Körper zu schnelleren Reaktionen aufgefordert.

Frau Heinzle, bei der Hypnosemethode, sprechen Sie bewusst von Sporthypnose, warum?

Weil viele Menschen Hypnose assoziieren mit der Bühnenhypnose und möchten in jedem Fall vermeiden, sich in einer ähnlichen Situation lächerlich zu machen, was durchaus verständlich ist. Sporthypnose aber hat nichts mit der allgemein bekannten Bühnenhypnose zu tun. Als Coach kann ich den Sportlern helfen, die Trance anzuleiten oder in Trance zu gehen, immer und jederzeit aber hat der Klient die Kontrolle über sich selbst.

Was kann der Sportler durch die Sporthypnose erreichen?

Die wenigsten Sportler sind sich bewusst, was in der Entspannung alles möglich ist. Ob es nun das



Im Teamcoaching geht Cornelia Heinzle auf jeden Sportler individuell ein und nützt dabei auch bewährte Elemente aus dem Businesscoaching.

Ballgefühl im Einzelnen oder der Teamgeist im Ganzen ist - beinahe jeder Inhalt kann durch die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein angesprochen und verändert werden. Entspannte Arbeit an der Verwirklichung von sportlichen Zielen und das Selbstvertrauen diese auch zu erreichen sind daher keine Zufallsprinzipien mehr, sondern exaktes Training. Die Athleten können durch diese Methode lernen, in die Zone der optimalen Funktionsfähigkeit einzutreten und so Abläufe zu optimieren.

Die Sporthypnose greift auf den ganzen Schatz der individuellen Ressourcen und Erfahrungen zurück, denn es geht dabei nicht nur um das Training mentaler Fähigkeiten, sondern vor allem um die Umsetzung bzw. das Einfließen lassen der Erkenntnisse und des Erlernten ins physische Training sowie die Wettkämpfe. Die Art, wie mit dem Erlebten, den Gedanken dazu umgegangen wird, nimmt direkten Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit und so Einfluss darauf zu gewinnen.

Wingwave und Sporthypnose, beides also Methoden, um die mentalen Fähigkeiten des

Sportlers zu stärken. Welche Methode sollte der Sportler nun aber wann anwenden?

Bei beiden Methoden, einzeln oder in Kombination, sind Höchstleistungen erzielbar. Da schnell erste Erfolge sichtbar werden, hilft dem einzelnen Sportler sein eigener Erfahrungswert bald zu entscheiden, welche Coachingart, welche Kombination für ihn die Beste ist - jene wodurch er persönlich die meisten Erfolge erzielen kann.

Doch gleich wie man sich entscheidet, wichtig zu wissen: Die Gesundheit bleibt, ob wingwave oder Sporthypnose, stets im Blickfeld und kann oft durch das mentale Training sogar noch optimiert werden kann. Wir haben aus der Antike gelernt: „Mens sana in corpore sano“, schon die alten Römer wussten, dass nur ein gesunder Geist in einem gesunden Körper Höchstleistungen erreichen kann.

Cornelia Heinzle ist zertifizierter wingwave- und Hypno-Coach, NLP-Trainerin sowie Supervisorin und Coach BSO, Heico Vision Est., Pflugstrasse 34, 9490 Vaduz, www.heicovision.li