

„Eigentlich sind wir besser.“

Auch oft bemüht: Die gute, alte Papierform, die für Mannschaften, aber auch für Individualsportler besser erscheint als die Ergebnisse auf der Anzeigentafel oder der Zieleinlauf. Nicht selten liegt es am Gefüge der Mannschaft, an Rollen, die gespielt werden, die falsch verteilt sind, an persönlichen Nickligkeiten oder an ganz individuellen Eindrücken und Erlebnissen aus der Vergangenheit, dass das optimale Leistungspotenzial nicht abgerufen werden kann. Das ist bitter. Das Schräge ist: Auf interpersonelle Gründe für schlechte Ergebnisse mag man gar nicht kommen. Wer stellt schon seine Mitspieler in Frage, tut das kund? Und wer stellt seine eigene mentale Leistungsfähigkeit in Frage?



Mental Coaches
Stephanie Ernst (o.)
und Christina Linke.

Zwei Hamburgerinnen haben sich auf die Fahne geschrieben, hier Hilfe anzubieten. Christina Linke und Stephanie Ernst, beide zertifizierte Mental Coaches, haben sich dem Stress-Management gewidmet. Und was bei der Bewältigung von Flugangst und Prüfungsstress hilft, nutzt auch zur Analyse von ergebnisrelevanten Mannschaftsgefügen und psychisch bedingten Leistungsblockaden jedes Sportlers. Denn auch Wettkämpfe sind Leistungsprüfungen, deren Ergebnis am Ende zählt. Und natürlich will jeder Sportler sein maximales Potenzial abrufen können, wer will schon unter Wert geschlagen werden.

Ohne jemanden schief anzuschauen, stellen wir im Großen, auch im Kleinen oft fest: Da ist ein Team, das unter seinen Möglichkeiten bleibt.

Zur Lösung dieser Schwachstellen bedienen sich die beiden Mental Coaches der sogenannten wingwave-Methode. Mit dieser auf neuester neurowissenschaftlicher Hirnforschung basierenden Methodik werden unverarbeitete Erlebnisse aus der Vergangenheit, erlebte Verletzungen, Niederlagen, Angstgegner, die das Unterbewusstsein belasten, im Hirn rumspuken, identifiziert und bewertet. Hierzu bedarf es oftmals nicht mal monatelanger Sitzungen, sondern es gelingt nicht selten, schon nach kurzer Zeit Ursachen zu erkennen. Schon deren Identifikation, mittels eines Muskeltests, ist ein Teil der Lösung, und die mentalen Störfeuer können dann endlich im Langzeitgedächtnis abgelegt werden.

Für beide Frauen ist das Emotionscoaching, wie sie es nennen, ein wichtiger Baustein eines fundierten Trainings. Und wer ganz nach vorn will, sollte alle Möglichkeiten ausschöpfen. Wie schade ist es, wenn man nicht

ins Finale kommt, weil ein Erlebnis aus der Vergangenheit einen Sportler, eine Sportlerin unbewusst mental bremst. Von über 3.000 Coaches wird wingwave inzwischen praktiziert. Eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln unterstreicht, wie diese Methode in Verbindung mit Leistungssport erfolgreich genutzt werden kann. Prominente Sportler wie Christina Schwanitz (Weltmeisterin Kugelstoßen 2015) konnten mit wingwave das Beste aus sich rausholen. Die SG Flensburg Handewitt, der Olympiastützpunkt Magdeburg und auch die Handball-Weltmeister von 2007 (wir erinnern uns an das wunderbare Wintermärchen) wurden und werden durch die wingwave-Methode unterstützt. Einen Versuch ist es wert, würden wir sagen.

Anzeige

Stressmanagement, Stressprophylaxe und Umgang mit Leistungsdruck

NO STRESS TRAINING



Stephanie Ernst
0172 421 33 19



Christina Linke
0171 930 00 76

Sportcoaching mit wingwave® – weil Erfolg im Kopf beginnt!

Nach wenigen Sitzungen werden Ihre Blockaden gelöst und Ihr Leistungspotential gesteigert!

- Traumata nach Sportverletzungen überwinden
- Emotionale Stresserinnerungen aus Wettkampfsituationen und Niederlagen verarbeiten
- Leistungsdruck durch Angstgegner, das eigene Umfeld oder sogar durch sich selbst erzeugt abbauen
- Innere Blockaden lösen und Zugang zu allen Fähigkeiten haben
- Das eigene Ressourcenpotential für Training und Wettkampf optimieren
- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärken

Besuchen Sie unseren
Info-Abend am
16. Juni 2016 um 19.00 Uhr
in der Arnold-Heise-Str. 17.
Anmeldung bitte per E-Mail!

www.no-stress-training.de

