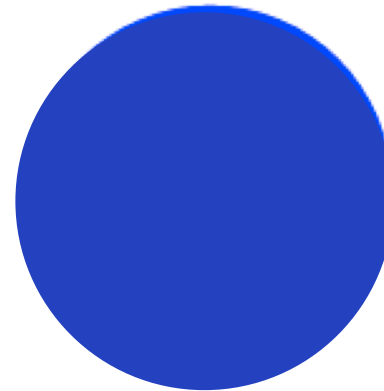
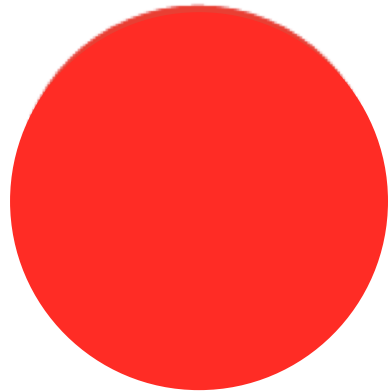


# NLP im Leistungssport

*„Your thoughts become your words, your words become your action and your actions dictate your destiny“ (Mahatma Gandhi)*

Mareike Drerup

# „Body follows mind“



# Agenda

- › Ziel
- › NLP im Sportalltag
- › Methoden
  - › Mentales Training
  - › Sportkinesiologie
- › Zusammenfassung

# Ziel

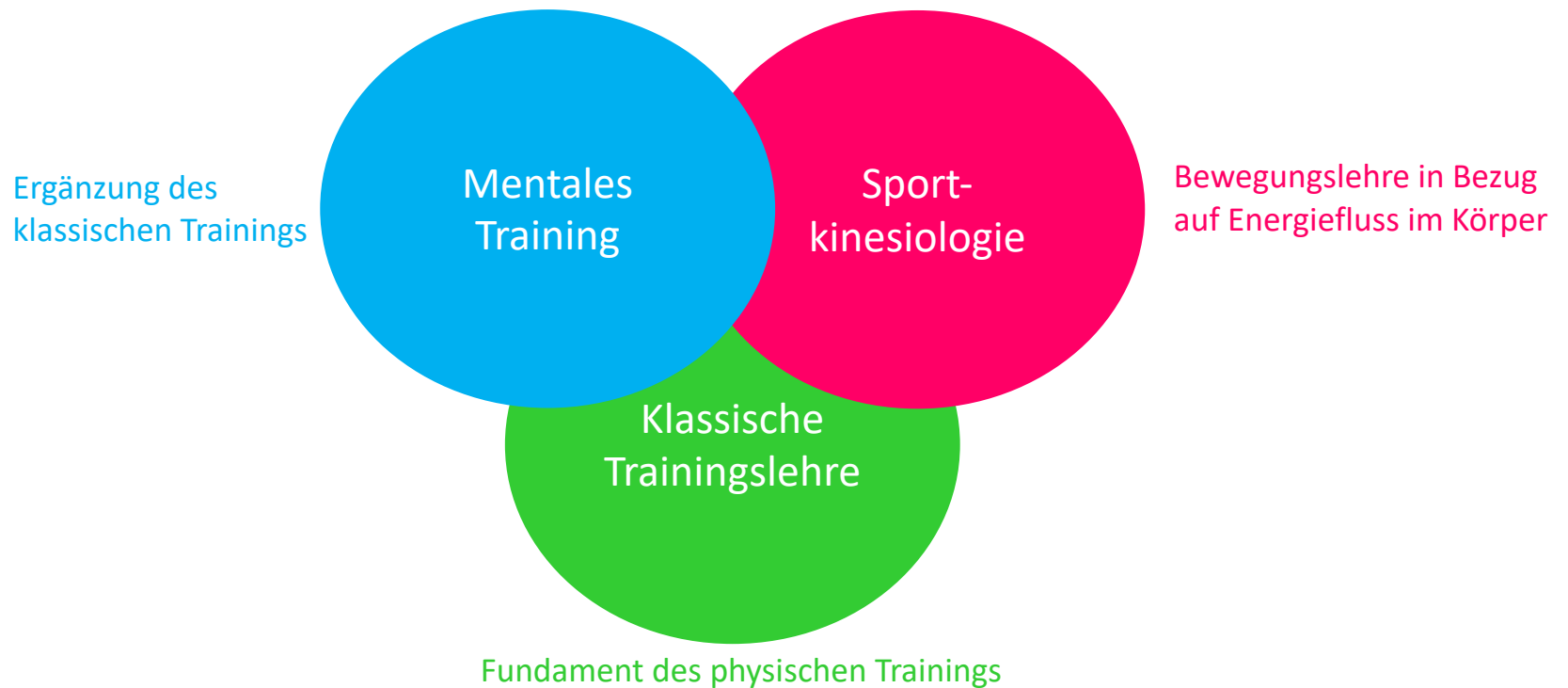
**Potenziale des Sportlers zu erweitern** und ihm optimalen **Zugriff auf alle Ressourcen**, an die mit herkömmlichen Trainingsmethoden nicht heranzukommen ist, zu ermöglichen, um **Sport optimal auszuüben**

- › **Zielorientierung und Motivation**
- › Beschleunigung **Lernprozess** sportlicher Bewegungen und Unterstützung bei der Verfeinerung und Stabilisierung des Ablaufs
- › Selbstvertrauen, Konzentration und Motivation für optimale **Wettkampfeinstellung** → Event + Response = Outcome
- › Überwindung von **Leistungsblockaden**
- › Beschleunigung des **Genesungsprozesses** nach Verletzung
- › **Balance** und Verbesserung der **Koordination**

# Unbewusster Einsatz von NLP Techniken

Punkte feiern  
Bewusstes atmen  
Positive Energie  
Bewusstes & geplantes Trainieren  
Einschlagen  
Unbewusste Fähigkeiten  
Körperhaltung  
Musik  
Trockenübungen  
Rituale  
Rapport im Team  
Lob und Zuspruch  
Spielvorbereitung

# Methoden



# Mentales Training - Grundlagen

- › **Physiologische Grundlagen**
  - › Spiegelneuronen
- › Das **Verarbeitungsmodell** des Menschen
  - › Reiz → Wahrnehmen → Handeln → Effekt
  - Umwelt innere Verarbeitung
- › **Sprache** zwischen Sportler und Trainer
- › **Rapport** zwischen Sportler und Trainer
- › Arten von **Feedback**
- › **Lernzyklus**
  - › Unbewusste Kompetenz → Bewusste Inkompetenz → Bewusste Kompetenz → Unbewusste Kompetenz
- › Innere **Einstellung**

# Mentales Training – ausgewählte NLP Formate

- › **Zielsetzung** für Training und Wettkampf
- › **Strategiezirkel** (Walt Disney Methode)
  - › Detaillierter Plan mit Art & Inhalt Training, Wettkampftaktik, Ernährung, etc.
- › **Bewegungsablauf mental trainieren**
  - › Einzelne Bewegungsschritte notieren (mit Zusammenfassung) → Einzelne Bewegungsschritte durchgehen (mehrere Durchgänge) → Bewegungsschritte mit Bodenankern verketteten (mehrere Durchgänge) → selbstständig vor Wettkampf

## › Hochleistungszone



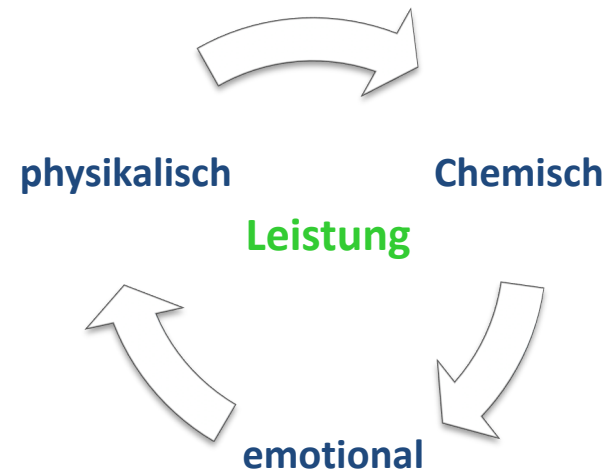
- › **State of Excellence**
- › **Das innere Team** – positive und konstruktive Selbstgespräche
  - › 1. innere Stimme + positive Absicht in Namen integrieren 2. kreativer Teil → positive Absicht sicherstellen ohne Sportler zu belasten
- › **Modeling** – vom Vorbild lernen
  - › Z. B. Techniktraining, implizites (Tiefenstruktur, z.B. Werte, Identität, Fähigkeiten, ...) und explizites Modelling (Oberflächenstruktur)



# Sportkinesiologie - Grundsätze

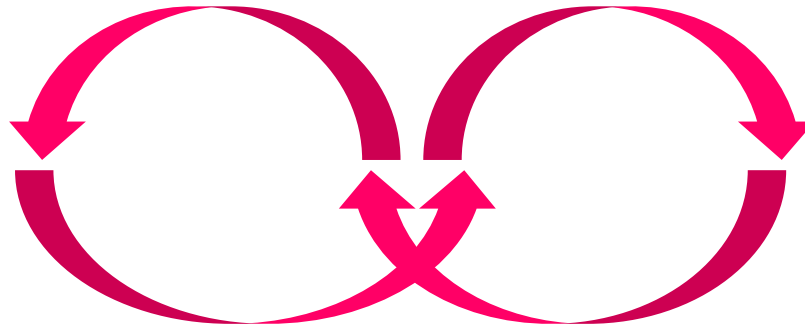
Die 3 Ebenen des Körpers

Die drei Stressoren



# Sportkinesiologie – ausgewählte Formate

- › Die **liegende Acht** aktiviert über Körperbewegung Verbindung zwischen Gehirnhälften, entspannt Augen und fördert Sehen



- › **Muskeltest**
- › **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) unterstützend zu mentalen Training

# Zusammenfassung

*„ Gewonnen wird im Kopf“*

# Quellen

- › [www.zhi.at](http://www.zhi.at)
- › Ben Bergeron (2017): Chasing Excellence, Lioncrest Publishing
- › Christian Sterr (2016): Mentaltraining im Sport, 5. Auflage, Hamburg, Sportmedis
- › Stefan Strobl (2011): Lösungsorientierte Kinesiologie, 1. Auflage, Norderstedt, Books on Demand
- › Stefan Ahlstich (2009): Abstract zum Vortrag Mentales Training und Hypnose im Sport – Bestandsaufnahme und Ausblick, Mainz, 2. Jahrestagung Deutsche Gesellschaft für Selbstorganisation Hypnose und Hypnotherapie
- › <https://www.sport-kine.com>
- › Dr. med.Klingelhöfer (2008): Sportkinesiologie – Eine Standortbestimmung und Einstieg, in: Co.med Das Fachmagazin für Komplementärmedizin, Ausgabe 11/2008