

4 Die Veränderungsarbeit auf die Zukunft ausrichten

Die Folgen der unbewussten Zeitwahrnehmung

Haben Sie die verschiedenen Aspekte sportlicher Leistung aufeinander abgestimmt, ein Ziel festgelegt und die Sprache Ihrer Psyche gelernt, sollten Sie noch sicherstellen, dass die angestrebte Leistung auf die richtige Zeitschiene ausgerichtet ist: die Zukunft.

Warum müssen wir, bevor wir zu den »fortgeschrittenen« Selbsthypnose-Techniken kommen, zuerst über unsere Vorstellung von Zeit sprechen? Weil sie auf eine Weise strukturiert ist, die viele unserer Verhaltensweisen steuert, ohne dass wir es merken. Bevor man ein konkretes Verhalten oder etwas anderes mithilfe von Selbsthypnose anvisiert, sollte man daher unbedingt eine stabile Grundlage schaffen.

Der Zeitaspekt bei der Zielfestlegung

Ein klares Ziel sollte möglichst gut vorstellbar sein, darüber hinaus aber auch zeitlich festgelegt werden. Doch die Psyche hat ihren eigenen Zeitbegriff. Wäre dieser mit unserer bewussten Zeitwahrnehmung identisch, hätten Warnhinweise wie »Rauchen tötet« auf Zigarettenspackungen ebenso eine Wirkung wie Mahnungen nach dem Muster »Denk an deine Zukunft«. Und wenn jemand sagt, er sei in fünf Minuten da, stünde er tatsächlich fünf Minuten später vor uns. Wie wir alle wissen, ist dem nicht so, denn die Psyche plant und bewertet Zeit völlig anders.

Selbst wenn ein Sportler bei der Arbeit an seiner Psyche alles richtig macht, aber das, was er erreichen will, mental zu nah, zu präsent ist, lässt der Druck nicht nach, und die Arbeit geht ins Leere. Er muss definieren, wann er eine bestimmte Leistung erzielt haben will, damit die angestrebte Veränderung und die Vision im Einklang stehen. Notfalls müssen wir die Vision abwandeln.

An der Timeline für eine Performance arbeiten

Die Arbeit an der Zeitachse, der »Timeline«, ist Teil des NLP¹⁴ ebenso wie von Hypnosetechniken; einer ihrer Hauptvertreter ist Robert Dilts. Die Zeitschiene ist nicht nur eine Hilfe bei der Vorbereitung von Veränderungsphasen, sondern auch an sich schon eine wirkungsvolle Übung. Wer an seiner unbewussten Zeitwahrnehmung arbeitet, sie frei wählen und umformen kann, verändert punktuell bereits Aspekte seines Lebens, etwa wenn jemand beim Training, am Arbeitsplatz und daheim grundsätzlich spät dran ist, obwohl er noch am Morgen fest davon überzeugt war, dass er es heute schaffen wird, alles pünktlich zu erledigen. Eine solche Kluft zwischen bewusster Zeitwahrnehmung und unbewusster Programmierung der eigenen Zeit kann unangenehme Folgen haben.

Beim Mentaltraining, bei der Vorbereitung auf eine bestimmte Leistung, ist der Zeitfaktor unumgänglich für unsere Organisation und unser Wohlbefinden. Der sorgfältige Umgang mit unserem Zeitempfinden beeinflusst zudem, wie wir unsere Lebenszeit nutzen. Denken Sie daran: Die Zeit ist eine der Ressourcen, über die wir zwar grundsätzlich verfügen, die wir aber nicht nachkaufen können.

Technik 1: Die Zeitachse abstecken

1. Leiten Sie in Ruhe einen Trancezustand ein.
2. Stellen Sie sich vor, Sie könnten der Vergangenheit einen Platz zuweisen. Wo wäre der gestrige Tag im Verhältnis zu Ihnen angesiedelt? Denken Sie dabei nicht an Inhalte. Hierbei zählt nicht, was Sie erlebt haben, sondern wie Sie es sich im Geiste vorstellen.
3. Denken Sie nun an Dinge, die weiter zurückliegen: zwei Tage, fünf Tage, eine Woche, zwei Wochen, drei Wochen, einen Monat und so weiter.
4. Machen Sie das Gleiche mit der Zukunft.
5. Nachdem Sie nun im Kopf Ihre Zeitschiene von der Vergangenheit bis in die Zukunft erstellt haben, lokalisieren Sie auf dieser Linie die

¹⁴ Aufbauend auf ihrem Konzept der Timeline entwickelten Tad James und Wyatt Woodsmall psychotherapeutische Techniken, insbesondere mithilfe von NLP-Tools. Siehe hierzu vor allem den Band *Timeline. NLP-Konzepte zur Grundstruktur der Persönlichkeit*, Paderborn 1991.

Gegenwart. Dabei stellt sich eine entscheidende Frage: Stehen Sie *auf* oder *neben* der Linie? Anders gesagt: Sind Sie mit Ihrem unbewussten mentalen Bild vom Hier und Jetzt assoziiert oder davon dissoziiert?

6. Probieren Sie verschiedene Positionen aus, indem Sie Ihre Vergangenheit und Ihre Zukunft verschieben und anders ausrichten, sodass diese sich vor, neben, über oder unter Ihnen befinden. Biegen Sie die Linien, bis sie gerade verlaufen. Vielleicht sind sie unterschiedlich geformt. Spüren Sie in sich hinein, was Ihnen am besten gefällt.

In dieser ersten Etappe haben Sie Ihre Timeline erstellt. Lassen wir die Arbeit an der Vergangenheit und ihrer Struktur nun erst einmal ruhen. Wir kommen später bei den fortgeschrittenen Techniken darauf zurück. Zum Abschluss dieses Kapitels über mentale Performance beschäftigen wir noch ein wenig mit der Zukunft.

Technik 2: Welche Form hat Ihre Performance?

Stellen Sie sich Ihre Wahrnehmung der Zukunft bildlich vor: Ähneln die Linie, die Sie sich gerade bewusst gemacht haben, in der Form eher einer Mountainbike-Strecke oder einer Schwimmbahn? Wäre Ihre Vorstellung vom morgigen Tag, vom nächsten Training, vom anstehenden Wettkampf dieselbe, wenn diese Linie einer Straße, einem Wanderweg oder einem Klettersteig ähnelte? Ganz sicher nicht. Diese Beispiele stammen aus dem Sportbereich, sind jedoch auch auf unseren Alltag als Erwachsene übertragbar. Jemand, der sich seine Zukunft als akkurat markierte Strecke vergegenwärtigt, funktioniert anders als jemand, bei dem sie einem Gasenwarr ähnelt.

Das erklärt, warum sich die Form, die Sie Ihrer Zeitschiene geben, unmittelbar auf Ihre Gegenwart auswirkt, aber auch auf Ihre künftigen Vorhaben, Ihre Wettkämpfe, Herausforderungen, Risiken, Ihr Comeback nach einer Verletzung und irgendwann Ihren Abschied vom Sport.

1. Leiten Sie einen Trancezustand ein.
2. Denken Sie an die Zukunft. Achten Sie auf die damit verknüpften Empfindungen.

3. Geben Sie Ihrer Zukunft eine Form. Überlegen Sie, wie sie aussehen könnte. Diese erste Form ist mit Ihrer aktuellen Empfindung verknüpft.
4. Beginnen Sie nun, die Form Ihrer Zukunft abzuwandeln, und achten Sie dabei darauf, ob und wie sich Ihre Empfindungen verändern. Wie sähe Ihre Zukunft aus, wenn Sie die freie Wahl hätten?
5. Finden Sie heraus, welche Form für Sie die richtige ist, mit welcher Sie sich wohl fühlen, bei welcher Sie Spielraum sehen und auf welche Sie Lust haben.
6. Kehren Sie aus dem Trancezustand zurück und testen Sie, was sich nach diesem ersten Anlauf geändert hat, wenn Sie an bevorstehende Aufgaben denken.

Wie schrieb Antoine de Saint-Exupéry: »Die Zukunft soll man nicht vor-aussehen wollen, sondern möglich machen.« Mit dieser Übung haben Sie Zukunft und Ziele aufeinander abgestimmt und damit Ihrer Psyche mehr Raum gegeben.

Technik 3: Den Weg in die Zukunft abstecken

Die logische Erweiterung der vorherigen Übung ist die Zuordnung von Symbolen zu Terminen, Zielen und allen sonstigen Vorhaben, die zu Ihrer neu konzipierten Zukunft gehören.

1. Leiten Sie einen Trancezustand ein.
2. Denken Sie wieder an die Zukunft, ihre Form und Struktur.
3. Denken Sie an ein bevorstehendes Ereignis und weisen Sie ihm einen Platz auf der Zeitachse zu. Sind es von Ihnen aus nur wenige Zentimeter bis dorthin? Ist es ein Meter? Mehr? Vor allem: Wie stellen Sie es sich vor? Als Schild, Kieselstein, Symbol?
4. Setzen Sie die Übung beliebig lange fort und machen Sie sowohl den Weg als auch die Meilensteine attraktiv.
5. Kehren Sie aus dem Trancezustand zurück und denken Sie probeweise wieder an Ihre Ziele.

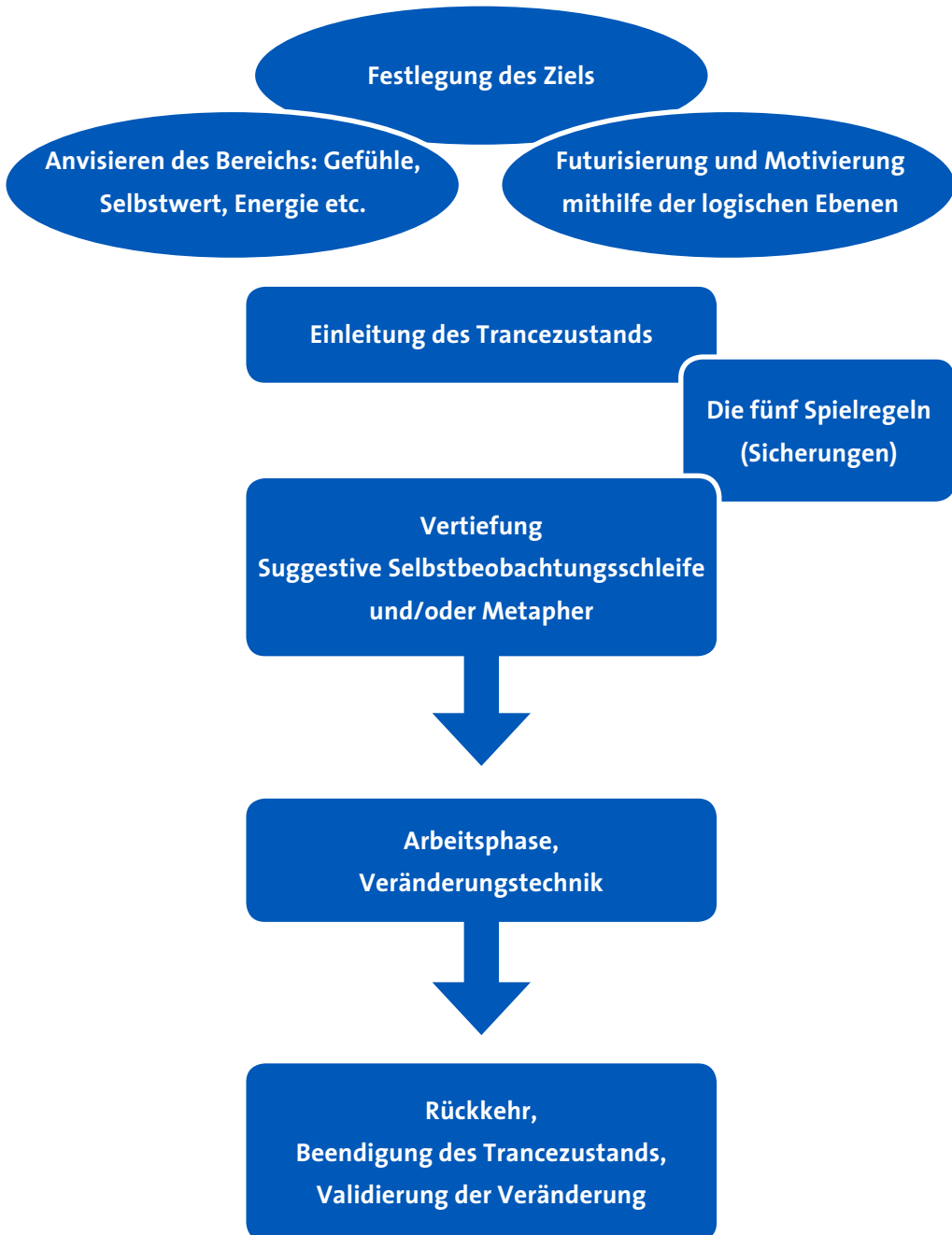
Die Ziele sollten weder zu sehr in der Ferne noch zu nahe liegen. Die Marker für gefühlten Druck, Begeisterung oder Spaß sind bei dieser Technik

die wichtigsten Hinweise für die Positionierung Ihrer Ziele und Termine auf der Zeitachse. Sie können damit den Weg zu Ihrer Performance selbst abstecken.

Fallbeispiel aus dem Spitzensport

Bei der Vorbereitung für die Olympischen Spiele 2016 in Rio haderte eine erstklassige Judoka mit dem Erwartungsdruck beim Training und im Turnier. In einer Einzelsitzung fanden wir heraus, dass dieser Druck unmittelbar mit den Spielen zusammenhing. Als ich sie auf ihre Zeitachse ansprach, merkte sie, dass diese Linie vor ihrem geistigen Auge unmittelbar vor ihr steil anstieg. Sie empfand die Zukunft als erdrückend (die Gegenwart war in ihrer Vorstellung auf ein »Bläschen mitten im Herzen« geschrumpft, das dort »kaum noch Platz fand«). Als ich sie fragte, welches Bild ihr zum Stichwort »Olympische Spiele« und zu ihrem gefühlten Druck einfiel, nannte sie erwartungsgemäß die olympischen Ringe, aber in ihrer Visualisierung rückten sie auf ihrer Zeitachse ganz nah, obwohl die Spiele noch mehrere Monate entfernt waren. Als ihr das bewusst wurde, schob sie das Symbol für die Spiele ein ganzes Stück weiter von sich weg in eine Entfernung, die ihr angenehmer erschien. Rückte sie es zu weit weg, hätte das ihre Motivation abgeschwächt und sie traurig gestimmt; kam es ihr zu nah, nahm der Druck sofort wieder zu. Sie veränderte ihren Blickwinkel auf die Zukunft und übernahm damit selbst das Steuer ihrer Psyche.

Wir haben gelernt, wie man die Zukunft bearbeitet, ohne jedoch auf die Vergangenheit und Gegenwart einzugehen. Das ist Absicht. Wir kommen später auf das Tool der Timeline zurück und bearbeiten damit eine andere elementare Dimension der Performance: Ihre Konzentration.



Aufbau einer Mentaltrainingssitzung mit Selbsthypnose

Sie haben einen Punkt erreicht, von dem aus Sie durchstarten können. In den vorherigen Kapiteln haben Sie gelernt, was Sie tun müssen, um Ihr Mentaltraining mithilfe der Selbsthypnose effizient durchzuführen.

Die Bestandteile einer Selbsthypnosesitzung lassen sich mit dem Schema auf S. 122 darstellen.

Letzte Empfehlungen, bevor Sie mit den fortgeschrittenen Techniken beginnen

- Gehen Sie an die Selbsthypnose genauso heran wie an Ihren Sport. Sie können Ihr Mentaltraining damit selbst bestimmen. Manche Techniken funktionieren auf Anhieb, andere erst nach mehreren Sitzungen.
- Es ist ein individueller Lernvorgang. Auch wenn dieses Buch so vollständig wie möglich sein soll, wird es niemals so präzise auf Sie abgestimmt sein wie Ihre eigene Erfahrung. Erst sie sorgt für Effizienz.
- Die Selbsthypnose ist ein Spiel mit Ihnen selbst, mit der Wirklichkeit, mit dem Verstand, mit Gefühlen.
- Sie eröffnet andere Denkweisen und einen anderen Blickwinkel auf sich selbst. Beides sollten Sie auch außerhalb der Übungssitzungen trainieren.
- Probieren Sie alles, was Sie lesen, umgehend aus. Unterziehen Sie alle Techniken in diesem Buch einer Feuerprobe, um sie sich aneignen, verfeinern und wirkungsvoller gestalten zu können.
- Sport ist ein Universum für sich, das Gleiche gilt für die Psyche: In der Selbsthypnose für Sportler kommen beide Pole zusammen.

Im Sport geht es nicht nur darum, ans Ziel zu kommen. Eine der schönsten Herausforderungen besteht darin, das Äußerste aus sich herauszuholen. Gutes Gelingen!

Leistungsbereiche und fortgeschrittene Hypnosetechniken

In diesem Kapitel schauen wir uns Übungen an, die zu den Bereichen passen, die Sie mit Ihrem selbst festgelegten Ziel anvisieren wollen. Durch Einbeziehung der logischen Ebenen stärken Sie Ihre Motivation, und anhand der Leistungsfaktoren können Sie die Auswirkungen der angestrebten Veränderungsarbeit auf Ihr Selbstwertgefühl, auf Ihre Gefühle und Ihr Energielevel besser einschätzen.

Als Hebel für die Veränderung dienen Ihnen die Hypnose-Tools und Ihre Psyche. Diese Hebel haben sich in der Praxis bewährt, doch um gezielt Lösungen herbeizuführen, müssen sie an der richtigen Stelle ange setzt werden. Auch wenn Sie eine Technik auf einen Bereich anwenden, auf dem Sie noch unsicher sind, kann sie wirksam sein. Die Techniken sind Werkzeuge, die man auf unterschiedliche Weise einsetzen kann. Natürlich können Sie mit einem Hammer notfalls auch Teig ausrollen – aber vielleicht gibt es eine einfachere Lösung?

Denken Sie daran, die Techniken erst zu testen und dann in Ihrem Sportalltag anzuwenden, um die Wirksamkeit Ihres Mentaltrainings mittels Selbsthypnose zu überprüfen.

1 Die drei Eckpfeiler einer leistungsfähigen Psyche

Auf mentaler Ebene umfasst Leistung drei Bereiche: Selbstachtung, Energiehaushalt und Gefühlsmanagement.

Stellen Sie sich einen Sportler vor, der vor Energie sprüht, mit ganzem Herzen bei der Sache ist, aber nur wenig Selbstwertgefühl besitzt. Wird er auf Dauer durchhalten? Wird er versuchen, alles aus sich herauszuholen?

Oder was wäre, wenn eine Sportlerin zwar eine angemessene Selbstachtung besitzt, sich den richtigen Herausforderungen stellt und ihren Energiehaushalt gut im Griff hat, aber weder ein Gefühl der Zufriedenheit verspürt noch einen Sieg genießen kann? Das kommt gar nicht selten vor.

Selbstachtung

Ich betrachte Selbstwertgefühl als eine Beurteilungsdiskrepanz, und dabei nicht als etwas Punktuell, sondern als ein Spektrum, nämlich das Spektrum dessen, was wir über uns selbst denken.¹⁵ Eine Diskrepanz insofern, als auf der einen Seite das Bild steht, das wir von uns und anderen haben, und auf der anderen Seite das Bild, das wir von uns im Kopf haben und erreichen wollen. Je mehr sich diese beiden Bilder annähern (das aktuelle und das angestrebte, das Ideal), desto ausgeprägter ist unser Selbstwertgefühl. Ist ein Athlet von seinem Idealbild weit entfernt oder hält er in der Gegenwart nicht viel von sich, umso geringer ist sein Selbstwertgefühl.

¹⁵ Vgl. Famose Jean-Pierre, und Jean Bertsch: *L'estime de soi: une controverse éducative*, Paris 2009. Dieser Ansatz entwickelt die Idee von William James (1950 [1890]) weiter. Ihm zufolge beruht Selbstwertgefühl auf dem Verhältnis zwischen der Wahrnehmung des realen und des idealen Selbst in wichtigen Bereichen, also dessen, was der Betreffende zu sein meint und was er gern wäre.

Das angestrebte Bild bestimmen wir in der Regel nicht zu 100 Prozent selbst. Die Gesellschaft, die Schule, unsere Eltern und Trainer formen dieses unbewusste Ideal, das unserer Leistung zugrunde liegt. Die Fähigkeiten, die wir zu besitzen meinen, aber auch alles, was in die Kategorien »ich muss ...«, »man sollte ...«, »ich darf nicht ...«, »ich kann nicht ...« fällt, ergeben sich meist aus der Diskrepanz zwischen unserem aktuellen Selbstbild und der Wunschvorstellung. Ein allzu perfektionistisches Bild übt großen Druck aus, der unser Selbstwertgefühl oft bedenklich an die Kandare nimmt.

Albert Bandura¹⁶ zufolge ist Selbstachtung mit einer Selbstwirksamkeitserwartung verknüpft, also der Überzeugung, bestimmte Leistungen erbringen zu können oder nicht. Aus Banduras Sicht spielen beim Aufbau der Selbstwirksamkeitserwartung vier Faktoren eine Rolle:

- eigene Erfahrungen
- indirekte Erfahrungen durch Lernen aus dem Vergleich mit anderen (Beobachtung)
- verbale Ermutigung mithilfe von Suggestionen (= Überzeugungen anderer)
- physiologische und emotionale Erregung

Umgekehrt kann es demotivierend und unter Umständen abstoßend wirken, wenn einem aktuell sehr positiven Selbstbild ein unattraktives Ziel gegenübersteht.

Das Beste ist, genügend inneren Abstand aufzubauen. Da sich all das in unserem Kopf (und unserer Fantasie) abspielt, können wir zum Glück in der Interaktion mit uns selbst unmittelbar an der Wurzel unseres Selbstwertgefühls ansetzen. Wir werden deshalb an den unbewussten mentalen Selbstbildern arbeiten, aber auch an den Glaubenssätzen, mit deren Hilfe wir unsere Selbstwirksamkeitserwartung und unser Selbstwertgefühl aufbauen und stärken können.

¹⁶ Bandura lehrt Psychologie an der Universität Stanford (Kalifornien). Seine Definition von Selbstwertgefühl erläutert er in seinem Buch *Self-efficacy – the exercise of control*, New York 1997.

Energiemanagement

Wenn ich vom Standpunkt des Mentalcoachings aus von Energie spreche, dann denke ich dabei nicht an ATP, Glykolyse und Muskelkontraktion – das überlasse ich den Fitnesstrainern. Ich meine die mentale Ermüdung, die bei Sportlern im Alltag kumuliert, beispielsweise die Erschöpfung bei langfristig hochfrequentem Training. Es gibt Sportler, die alle Voraussetzungen für ansehnliche Leistungen erfüllen, aber über einen Mangel an Energie klagen. Ich spreche von einem rein subjektiven Energielevel, der immer für Überraschungen gut ist: Auch wenn eigentlich gar kein Anlass für eine gute Form besteht, ist der Energiepegel manchmal olympiareif. Da diese Energie die Schnittfläche zwischen Körper und Psyche bildet, setzen die Techniken in beiden zugleich an.

Wer je bei einem Turnier warten musste, weiß, dass Energieverschleiß nicht nur von körperlicher Betätigung und Kalorienverbrennung abhängig ist. Energiemanagement bedeutet daher auch die Arbeit an Schlaf, Erholung, Entspannung oder am Umgang mit Wartezeiten.

Gefühlsmanagement

Über Gefühle haben wir bereits im zweiten Kapitel gesprochen. Sie zeichnen uns als Menschen aus. Auch im Sport spielen sie eine entscheidende Rolle, nicht zuletzt bei Zuschauern und Fans. Lange Zeit glaubte man im Gefolge von Konzepten wie dem von Pierre de Coubertin¹⁷, im Sport hätten sie nichts zu suchen. Der sei ganz und gar Willenssache und es gehe darum, Körper und Gefühle gleichermaßen zu beherrschen.

Sport sucht die Angst, um sie zu beherrschen, die Müdigkeit, um sie zu besiegen, und Hindernisse, um sie zu überwinden.

Pierre de Coubertin

Heute sieht man häufiger, dass Athleten von Freude übermannt werden, vor Wut schäumen oder in Tränen ausbrechen. Was fängt man mit

¹⁷ Der Historiker, Lehrer und Sportfunktionär Pierre de Coubertin (1863–1937) war maßgeblich an der Wiederbelebung der Olympischen Spiele 1894 beteiligt.

solchen Gefühlen an? Soll man sie dämpfen, um einen kühlen Kopf zu bewahren? Soll man sie unter Verschluss halten, auf die Gefahr hin, dass man den Ausbruch womöglich nur verzögert?

Eine Emotion ist ein Signal, das uns Körper und Psyche senden, um uns etwas mitzuteilen, ungefähr wie ein Kind, das unsere Aufmerksamkeit zu erregen versucht, indem es an unserem Hosenbein zupft.

Gefühle wollen in erster Linie wahrgenommen und anerkannt werden, andernfalls zupfen sie immer hartnäckiger. Genau das tun wir, wenn wir uns über die Submodalitäten einer Erfahrung Gedanken machen. Diesen Teil der drei Eckpfeiler sportlicher Leistung zu beherrschen bedeutet nicht, dass Sie sich von Ihren Gefühlen abkoppeln sollen, sondern dass Sie lernen, die richtigen zu wählen. Sie nicht zu unterdrücken, sondern damit hauszuhalten, sie zu steuern, indem Sie manche in den Vordergrund holen und andere in den Hintergrund schieben.

Wir besprechen Techniken, die Sie beim Sport anwenden können, und andere, die in tieferen Bereichen Ihrer Psyche ansetzen und mit denen Sie im Ruhezustand an den Grundlagen arbeiten.

Noch einmal zum Thema Selbstvertrauen

Selbstvertrauen entsteht, wenn Sie in Ihrem Sport die drei Eckpfeiler ausgewogen aufbauen. Selbstvertrauen ist eine Folge, eine Konsequenz dieser Praxis. Es basiert auf der Gewissheit und dem Glauben an Ihre Fähigkeiten in der Aktion. Sportler, die genau wissen, dass sie zu etwas in der Lage sind, haben mehr Selbstvertrauen.

Anmerkung

Aus verschiedenen Gründen neigt man heute dazu, Selbstachtung und Selbstvertrauen nicht voneinander zu unterscheiden. Und während es interessanterweise als erstrebenswert gilt, Selbstvertrauen zu besitzen, deuten viele ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl als Egoismus und Blasiertheit, was ein großer Irrtum ist.

Übung: Logbuch

Regelmäßig ein mentales Logbuch zu führen, kann nützlich sein. Erteilen Sie sich selbst Noten von eins bis fünf (oder +, ++, +++, oder A, B, C, D, falls Ihnen das mehr zusagt) für Ihre Level an Energie/Emotionen/Selbstachtung. Diese Werte schwanken selbstverständlich im Laufe der Zeit, je nachdem, ob Sie einen Wettkampf vor der Brust oder hinter sich haben, ob Sie gerade beim Feinschliff sind und dergleichen. Wichtig ist, dass Sie sich regelmäßig und einigermaßen konsistent benoten, so können Sie Fortschritte besser messen und planen.

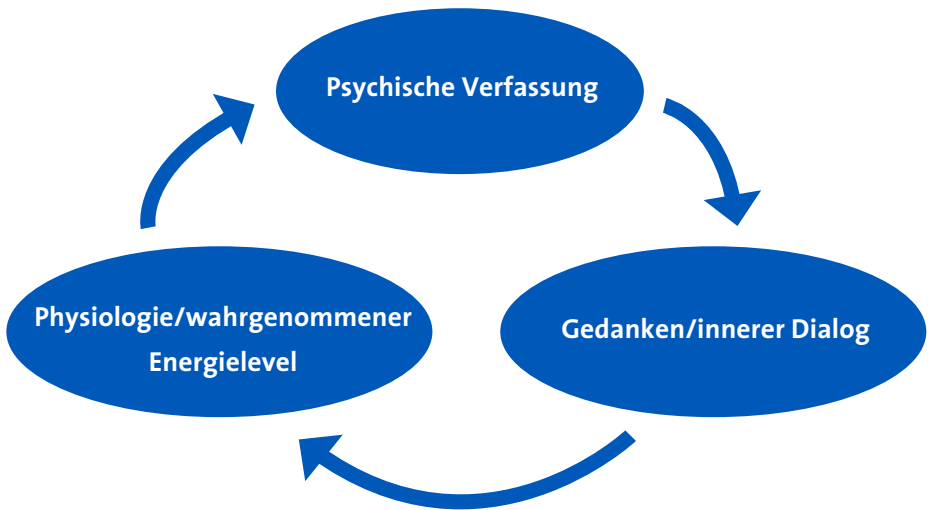
2 Mit Hypnose mehr Energie freisetzen

Hypnotische Entspannungstechniken, die eine Form der Autosuggestion einsetzen, um Energie freizusetzen und zu verstärken oder Ruhe einkehren zu lassen, sind hinreichend bekannt. Sie werden auch in anderen Bereichen eingesetzt, etwa im Krankenhausalltag, um den Energielevel während der Rekonvaleszenz nach chirurgischen Eingriffen oder Unruhezustände vor Operationen positiv zu beeinflussen.

Die Arbeit am Energiepotenzial verläuft immer auf psychischer Ebene. Alle Techniken, die mit einem veränderten Bewusstseinszustand und direkten oder metaphorischen Autosuggestionen arbeiten, lassen sich in mit der Selbsthypnose koppeln.

Mehr Energie durch einen veränderten Gefühlszustand

Die erste Technik für die Arbeit an Ihrem Energielevel ist die des mentalen Schalters (*mental switch*), mit dem man über die Psyche den Energiehaushalt insgesamt beeinflussen kann. Die Methode basiert auf dem NLP und wird gern im Mentaltraining eingesetzt. Wir werden sie hier um die hyp-



notische Dimension erweitern und so noch mehr Schlagkraft erzielen. Sie nützt Ihnen in jeder Situation, in der Ihr Energielevel und Ihre psychische Befindlichkeit eine negative Wechselwirkung eingehen. In dem Moment, wenn beispielsweise ein Trailläufer denkt: »Die ersten Stunden waren ja okay, aber jetzt kann ich nicht mehr, mir tut alles weh, und ich schaffe das sowieso nicht mehr in der vorgegebenen Zeit ...«, sollte er dringend den Schalter umlegen,

- um seine psychische Verfassung zu verändern und
- um sein Energielevel zu steigern.

Das Diagramm einer Verhaltensschleife (oben) basiert auf dem von James Tripp¹⁸ entwickelten Modell des *hypnotic loop*. Sie zeigt das Verhältnis zwischen Gemütslage und Energielevel. Verändert man einen der Parameter, wandeln sich die anderen ebenfalls. Die Technik, die ich Ihnen im Folgenden vorstellen möchte, setzt direkt an zwei der drei Parameter an: an der psychischen Verfassung und an den Gedanken oder dem inneren Dialog.

¹⁸ James Tripp ist ein bekannter britischer Hypnotiseur. Zu den von ihm entwickelten Techniken gehört die »Hypnose ohne Trance« (*Hypnosis Without Trance*). Er setzt damit auf der subjektiven Ebene an und bewirkt Veränderungen allein durch Modifikationen dieser Schleife.

Wir wirken dabei auf zwei Gefühls- und Energiezustände ein: den **aktuellen Status** (psychische und physische Erschöpfung) und die **gewünschte** emotionale und energetische Verfassung. Ziel dieser Technik ist es, Ihrer Psyche Folgendes zu suggerieren: Obwohl Sie sich gerade im ersten Zustand (**aktuellen Status**) befinden, ist der zweite (**gewünschte**) Zustand nicht nur **möglich**, sondern vor allem **erreichbar**. Dazu beschwören Sie vor Ihrem geistigen Auge zwei Bilder herauf: zwei verschiedene Visualisierungen, von denen jede automatisch eine bestimmte Empfindung auslöst. Das erste innere Bild geht beispielsweise eher in Richtung Ermüdung, das zweite hingegen zeigt den angestrebten Zustand, der von Lustgefühlen und Begeisterung geprägt ist. Der Trick dabei ist die Geschwindigkeit, mit der Sie zwischen den beiden Bildern »switchen« (hin- und herschalten). Machen Sie die Übung deshalb lieber mehrmals hintereinander, aber schnell, anstatt sie langsam und bedächtig zu lernen.

Die Technik

1. Konzentrieren Sie sich auf Ihre **gegenwärtige Verfassung**. Durchlaufen Sie kurz die Etappen der Zielfestlegung, um eine Vorstellung von der angestrebten Veränderung zu gewinnen. Falls Sie gerade in Aktion sind, lassen Sie die Zielfestlegung beiseite.
2. Machen Sie sich ein **mentales Bild von Ihrer gegenwärtigen Verfassung**; es soll in Ihnen Empfindungen auslösen, die das Energietief verstärken.
3. Nun machen Sie sich ein **mentales Bild von Ihrer gewünschten Verfassung**; dieses zweite Bild soll Ihnen Lust machen und einen Energieschub liefern.
4. Machen Sie sich detailliert bewusst, worin sich die Parameter unterscheiden (siehe Submodalitäten S. 70).
5. Legen Sie beide Bilder im Geiste übereinander, als würden Sie am PC über einem Fenster ein weiteres öffnen. Achten Sie darauf, dass sich der gewünschte Zustand im Vordergrund befindet.
6. Nehmen Sie jetzt das Bild des **gewünschten Zustands** (im Vordergrund) und machen Sie es kleiner und dunkler als das andere. Schieben Sie es in eine Ecke, sodass Sie vor Ihrem inneren Auge beide Bilder sehen. Machen Sie dasjenige im Hintergrund – Ihre aktuelle Befindlichkeit – größer, heller und leuchtender.

7. Vergrößern Sie nun schlagartig das Bild im Vordergrund (das von dem erwünschten Zustand) und machen Sie es dann Zug um Zug schöner, leuchtender, wärmer und immer größer, bis es das zweite Bild (Ihre aktuelle Befindlichkeit) völlig überdeckt. An dieser Stelle kommt das namensgebende »Switchen« zum Zug, denn dieser Schritt soll genauso lange dauern, wie Sie brauchen, um »switch!« zu sagen. Danach haben Sie vor Ihrem geistigen Auge den gewünschten Zustand verlockend nah vor sich. Genießen Sie ihn. Und dann ...
8. ... verkleinern Sie das Bild vom **gewünschten Zustand** wieder und schieben es in die Ecke. Dann vergrößern Sie es wieder, bis es den ganzen Bildschirm füllt, und verstärken dabei die damit verknüpften Empfindungen.
9. Wiederholen Sie Schritt 8 rund ein Dutzend Mal – wenn es geht, denn oft ist das Bild der aktuellen Verfassung im Laufe der Übung immer schwerer aufrechtzuerhalten und wiederzufinden, weil Sie ja Ihre Psyche in ihrer eigenen Sprache auffordern, Ihre aktuelle Befindlichkeit zu ändern, und zwar schnell!
10. Schließen Sie die Übung mit einem schönen, großen Bild vom **gewünschten Zustand ab**, assoziieren Sie sich damit, verankern Sie es und kehren Sie aus dem Hypnosezustand zurück.

Bild der aktuellen Verfassung (physische und psychische Ermüdung)



Bild des gewünschten
Zustands

Energie

Die Veränderungshebel dieser Technik

Nach dieser Übung hat sich Ihre psychische Befindlichkeit gewandelt. Eine der Autosuggestionen hinter dieser verblüffend simplen Methode lautet: Ich befinde mich zwar derzeit in diesem Zustand (**aktuelle Verfassung** in Großaufnahme) und fühle mich so (die damit verknüpften, eher negativen Empfindungen), während jener Zustand (der gewünschte) mir unerreichbar erscheint. Trotzdem will ich genau da hin (**schlagartige Vergrößerung des gewünschten Zustands mitsamt Empfindungen**). In allen Sportarten, in denen man hin und wieder warten muss oder ganz allein ist, bietet sich diese Technik an, um die psychische Verfassung im Handumdrehen wirksam zu verändern.

Energielevel durch Atmung und Hypnose beeinflussen

Der Atem ist bekanntlich ein grundlegender Faktor bei jeder körperlichen Anstrengung. In Sportarten wie den inneren Kampfkünsten (ich denke hier vor allem an Systema, Tai-Chi und dergleichen) steht er neben dem Aufbau physischer energetischer Fähigkeiten sogar im Mittelpunkt. Atemarbeit ist zwar komplex, vor allem aber unmittelbar mit Gefühlszuständen verknüpft. Paradoxerweise ist die Atmung der einzige Prozess in unserem Organismus, den man (mit viel Übung) bewusst steuern kann, den wir jedoch genauso gut unser Leben lang völlig sich selbst überlassen können.

Obwohl unser Leben bekanntlich die Spanne zwischen dem ersten Atemzug und dem letzten Seufzer umfasst, werden die Atmung und die Atemarbeit im Hinblick auf Performance nach wie vor unterschätzt. Die verschiedenen Atemtechniken wirken nicht auf die gleiche Weise: Manche entspannen, andere dynamisieren. Ich gehe hier nicht auf alle diese Möglichkeiten ein, sondern sehe sie vorwiegend unter dem Aspekt ihrer Verwendung in Hypnosetechniken und ihrem Nutzen für Sportler, die Selbsthypnose praktizieren.

Energie durch Atmung – die Wim-Hof-Methode plus Selbsthypnose

Eine der wirksamsten Methoden, den Energielevel über die Atmung zu steuern, ist diejenige des »Iceman« Wim Hof, der gemeinsam mit Scott

Carney seine Ideen in einem Buch¹⁹ erläutert hat. Seit vielen Jahren ist Hof der lebende Beweis dafür, dass man das sympathische und parasympathische Nervensystem durch Atemtechniken, Visualisierungen und Rituale beeinflussen kann, und gibt sein Wissen auch an Kursteilnehmer weiter. Ich gehe an dieser Stelle nur kurz auf den Ablauf und die Ziele dieser Selbsthypnose-technik ein.

Das Prinzip ist simpel: Die Atmung verändert sich je nach Gefühlszustand. Ist man entspannt, kann man »tief durchatmen«; ist man gestresst, hat man »nicht einmal Zeit, Luft zu holen«, und erschrickt man, »verschlägt es einem den Atem«. Metaphern wie diese beschreiben einen Prozess, der unser Leben von der Wiege bis zur Bahre begleitet. Meist nehmen wir unsere Atmung jedoch gar nicht wahr. Wir lernen nicht, sie aktiv einzusetzen und zu verändern, sondern bleiben passive Zuschauer dieses immerhin lebenswichtigen Phänomens. Hinzu kommt, dass wir, ohne es zu merken, oft den Atem anhalten, etwa wenn wir uns bücken oder etwas Schweres heben oder tragen. Im Alltag muten wir unserem Körper ständig Luftnot zu und enthalten ihm damit Sauerstoff vor, den er aber für Muskelbewegungen zwingend braucht. Ein mit Sauerstoff gesättigter Organismus ist ausdauernder und erholt sich schneller. Auch die chemischen Abläufe im Körper sind besser ausgesteuert, vor allem der Cortisolspiegel bei Stress.

- Die Atmung ist für Sportler ein ausschlaggebender Faktor.
- Sie steht im Zusammenhang mit der psychischen und geistigen Verfassung.

Atmung und Selbsthypnose kann man ohne Weiteres miteinander koppeln, wenn man Gewohnheiten hinter sich lässt und sich seiner Atmung bewusst wird und sie dann mit einer präzisen Zielsetzung (Autosuggestion) verändert. Dass diese Kopplung nicht öfter eingesetzt wird, liegt vielleicht daran, dass schon die bewusste Wahrnehmung unseres Atems eine Art Trancezustand bewirkt.

¹⁹ Scott Carney: *What doesn't kill us. How Freezing Water, Extreme Altitude, and Environmental Conditioning Will Renew Our Lost Evolutionary Strength*, Brunswick (Victoria) 2017; dt. Übersetzung: *Extrem gesund. Wie uns eiskaltes Wasser und extreme Höhe gesünder und fitter denn je machen*, Kulmbach 2018.

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge soll es mit Wim Hof's Atemtechnik möglich sein, direkten Einfluss auf das sympathische und parasympathische Nervensystem auszuüben. Beide zusammen bilden das vegetative (autonome) Nervensystem und regeln sämtliche automatisch ablaufenden Prozesse im Körper, darunter Blutkreislauf, Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung, Verdauung, Körpertemperatur und Schwitzen.

- **Die Aktivierung des sympathischen Nervensystems macht den Organismus bereit zum Handeln.** Bei Stress setzt es eine Reaktion in Gang, die man mit dem Begriff »*fight or flight*« zusammenfasst: Kampf oder Flucht. Die Bronchien weiten sich, Herzschlag und Atmung werden schneller, der Blutdruck steigt, die Pupillen vergrößern sich und die Schweißdrüsen arbeiten auf Hochtouren, während die Verdauung auf Sparflamme gedrosselt wird. Gefördert wird dieser Ablauf durch sportliche Herausforderungen, Zweifel und Wetteifer.
- **Die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems hingegen bewirkt eine Entspannung.** Alle Funktionen im Organismus verlangsamen sich. Herzschlag und Atmung werden ruhiger und der Blutdruck sinkt.

Durch ihre Wechselwirkung als Gegenspieler steuern beide Nervensysteme gemeinsam die Aktivität mehrerer Organe und diverse Abläufe im Körper.

Sport löst in der Regel im Körper Stress aus und aktiviert damit automatisch das sympathische Nervensystem, nicht selten im Übermaß. Die Atemtechnik von Wim Hof kann diese Tendenz bei regelmäßiger Praxis umkehren.²⁰

Die Grundtechnik

Sie verfolgt drei Ziele:

- auf das vegetative Nervensystems einwirken;
- den Organismus vor Anstrengungen stärken;
- der Energie über Kopf und Körper ein Ziel vorgeben.

²⁰ Radboud University Nijmegen Medical Centre: *Research on »Iceman« Wim Hof suggests it may be possible to influence autonomic nervous system and immune response*. Science-Daily, 22.04.2011.

1. Machen Sie sich Ihren aktuellen Zustand bewusst, um das Vorher/ Nachher besser beurteilen zu können.
2. Versetzen Sie sich zunächst in einen leichten Trancezustand. Alles Übrige beruht auf der Atemtechnik.
3. Denken Sie an einen Moment, in dem Sie vor Energie gesprüht haben, und assoziieren Sie sich mental damit, um Ihrem Unbewussten zu sagen, was Sie erreichen möchten.
4. Konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart und machen Sie 30 bis 40 Atemzüge. Holen Sie tief Luft – die Einatmung soll länger dauern als die Ausatmung. Forcieren Sie die Ausatmung nicht, sondern lassen Sie die Luft einfach entweichen, bevor Sie erneut einatmen. Idealerweise atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
5. Atmen Sie nach jedem Atemzug vollständig aus und halten Sie den Zustand der »Atemleere«, bis der Atemreflex sich bemerkbar macht und Sie wieder einatmen. Kurz vorher, in der Atemleere, finden Sie Elemente der in diesem Buch eingeübten Hypnosezustände wieder. Nutzen Sie sie! Während Sie nicht atmen und Ihre Lunge leer ist, befinden Sie sich in einem – oft intensiven – veränderten Bewusstseinszustand, in dem Sie sich mit analogen Autosuggestionen den gewünschten Zustand ausmalen.
6. Atmen Sie tief ein. Füllen Sie die Lunge und halten Sie 15 Sekunden die Luft an. Diesen Zustand nennt man »Atemfülle«.
7. Wiederholen Sie die Übung 20 Minuten lang.
8. Im letzten Atemzyklus tauchen Sie in der Atemleere noch einmal ganz in Ihre Erinnerung an jenen energiegeladenen Moment ein und tränken sich damit.

Die Wirkprinzipien dieser Technik

Der Wechsel zwischen Atemleere und aktiver Atmung wirkt auf das vegetative Nervensystem ein. Zudem sättigen Sie Ihren Körper mit Sauerstoff und bereiten ihn damit auf die Anstrengung vor, während der Cortisolspiegel sinkt. All diese Parameter bewirken eine Art »Super-Trancezustand«, der leichten Zugang zu den Ressourcen des in Schritt 3 durch Autosuggestion vorgegebenen Energielevels bietet. Diesem Mechanismus fügen Sie noch die Dimension der Selbsthypnose hinzu, mit der Sie an den angestrebten Gefühlszuständen arbeiten.

Während der Atemleere können Sie zum Beispiel Ressourcen aktivieren oder bestimmte Autosuggestionen oder Glaubenssätze verankern. Sie werden sehen: Mit zunehmender Übung macht das mehr und mehr Spaß! Die Selbsthypnose nutzt die Phasen der Atemleere, die immer länger und angenehmer werden und Ihnen deshalb mehr und mehr Spielraum bieten. In diesen Phasen sind Ihre Autosuggestionen noch wirksamer als sonst. Durch die Atmung befinden Sie sich in einem sehr instinktiven, fast schon animalischen, intuitiven Zustand, in dem Sie (jedenfalls Wim Hof zufolge) Ihrem Körper und sich selbst Botschaften übermitteln und aktiv einen »Zustand« bewirken können.

Diese Form der Atmung erhöht den pH-Wert des Bluts, macht den Organismus also basischer. Da Sport den Körper oft übersäuert und uns damit längere Erholungszeiten und Muskelkater beschert, fördert ein eher basischer pH-Wert eine schnellere Regeneration und eine bessere Ressourcenverteilung vor und nach der Anstrengung.

Hintergrundwissen

Sie können bei Wim Hof oder Personen, die er ausgebildet hat, Kurse buchen. Falls die Methode Sie interessiert und Sie weitergehen möchten, melden Sie sich am besten direkt an. Wie jede andere Methode, die ich in diesem Buch vorstelle, sollten Sie auch diese Technik ausprobieren, um sich selbst eine Meinung zu bilden. Sie werden feststellen, dass die Übung anstrengend ist. Ihnen kann schwindelig werden, vielleicht kribbelt es in den Armen und Beinen, Spannungen können kommen und gehen und hinter geschlossenen Augenlidern helle Lichter aufblitzen. All das ist normal.

Wim Hof schlägt vor, im Anschluss an die Technik Dehnübungen zu machen und sich Kälte auszusetzen (eine zweiminütige kalte Dusche genügt). Wenn Sie seine Methode im Detail kennenlernen möchten, kann ich Ihnen Scott Carneys Buch über ihn empfehlen.

Vorsichtsmaßnahmen

Üben Sie diese Technik nicht im Stehen, denn sie kann Schwindel auslösen. Setzen oder legen Sie sich dabei hin. Schwangere sollten vorab mit ihrem Arzt sprechen. Im Zweifel wählen Sie lieber die nachfolgend beschriebene Technik.

Stressmanagement durch Atmung

Der Begriff »Stress« umfasst unzählige physiologische Prozesse wie beispielsweise den Anstieg des Cortisolspiegels. Bei der Selbsthypnose für Sportler unterscheiden wir nicht zwischen positivem oder negativem Stress, sondern sehen ihn als leistungsunterstützenden oder leistungseinschränkenden Faktor. Stress kann unsere Aufmerksamkeit schärfen, was im Sport nützlich ist, aber auch einen Tunnelblick bewirken, bei dem wir die Orientierung verlieren. Die Folge: Selbst hundertmal trainierte Abläufe und Gesten sind unvermittelt keine Automatismen mehr.

Die Grundtechnik

Grundsätzlich geht es darum, die Atemarbeit mit einer hypnotischen Visualisierung zu koppeln. Um Stress abzubauen, blenden Sie zunächst für die Dauer der Übung möglichst alle Stressfaktoren aus. Wählen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie allein sind, schalten Sie Ihr Mobiltelefon stumm und beginnen Sie, bewusst zu atmen, jedoch ohne zwischen Ein- und Ausatmen in der Atemfülle und Atemleere innezuhalten. Falls Sie mit der sogenannten Herzkohärenzatemung vertraut sind: Ein Rhythmus von sechs Atemzügen pro Minute wäre ideal. Kalkulieren Sie für diese Übung alles in allem fünf Minuten ein. Die Selbsthypnose kommt unmittelbar vor dem Einatmen zum Zuge und begleitet Sie während der gesamten Übung.

1. Denken Sie zunächst an Stress. Vergegenwärtigen Sie sich möglichst ein konkretes Element, das Ihnen Stress verursacht, und spüren Sie nach, welche Körperempfindungen damit assoziiert sind. Verankern Sie den Stress wie im zweiten Kapitel beschrieben mit einer Geste.
2. Atmen Sie nun bewusst ein und aus und denken Sie dabei an etwas, was für Sie das genaue Gegenteil von Stress darstellt.
3. Stellen Sie sich vor, wie dieses positive Gegenbild Gestalt annimmt und bei jedem Atemzug mehr und mehr Raum gewinnt. Bearbeiten Sie die Submodalitäten und achten Sie weiter auf Ihre Atmung. Denken Sie daran: Das Wichtigste ist eine fließende Atmung mit jeweils etwa fünf Sekunden Ein- und Ausatmen.
4. Verstärken Sie die Empfindungen, indem Sie bewusst atmen und sich dabei das angenehme Gefühl ausmalen, das sich in Ihnen ausbreitet.

5. Sobald Sie eine Zunahme Ihres Wohlfühls oder eine Abnahme des Stressgefühls spüren, verankern Sie das Gefühl mit einer zweiten Geste.
6. Nach fünf Minuten verfügen Sie über die zu Anfang verankerte Geste für »gestresst« und eine zweite, mit angenehmen Empfindungen verknüpfte Geste für »stressfrei«.
7. Nun müssen Sie nur noch den Stress-Anker deaktivieren und die Trance zurücknehmen.

Die Wirkprinzipien dieser Technik

Bei dieser Übung addieren Sie die Wirkung mehrerer Techniken: Herzkohärenz, Selbsthypnose, Deaktivierung von Ankern und Autosuggestion. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, empfehle ich entsprechende Publikationen zum Thema Herzkohärenz.²¹ Ziel dieser Methode ist es, mithilfe der Atmung den Cortisolspiegel zu senken, damit der Körper auch von den Blutwerten her weniger unter Stress steht. Überdies arbeiten Sie auf einer tieferen unbewussten Ebene an physischen und psychischen Lerninhalten. Durch die Deaktivierung des Ankers »verlernen« Sie die Stressreaktion, und mithilfe der Visualisierung programmieren Sie andere Empfindungen. Nachfolgend einige Anregungen für den praktischen Einsatz und die Wirkung dieser Technik im Leistungssport:

- Sie fördert den Schlaf.
- Sie hilft, den Jetlag bei der Anreise zu Wettkämpfen im Ausland besser zu verkraften.
- Sie erleichtert den Umgang mit Wartezeiten bei Wettkämpfen, vor allem zwischen den einzelnen Prüfungen über Tag.
- Sie unterstützt die Regeneration vor, während und nach Ruhephasen.
- Man kann damit kurzfristig alles um sich herum ausblenden, selbst mitten in der Aktion (zwischen zwei Aufschlägen beim Tennis, zwei Wettkampfrunden, zwei Durchgängen beim Klettern *on sight* etc.).

²¹ Insbesondere *Cardiac Coherence* 365 von David O'Hare, Vergèze 2014.