

# Comeback - Ressourcen-Reload

Hypno - Coaching und Hypno - Mentaltraining im Spitzensport

Martin Braun, Dipl. Psych., PP, KJP

Workshop / Kongress Mentales Stärken 2023 / Würzburg

## **Hypnocoaching und Hypnomentaltraining - Grundhaltungen**

- Hypnosetechniken im Coaching und Mentaltraining geben eine effektive Grundlage für ein gelungenes Comeback bei Krisen.
- Das gezielte Einsetzen von Hypnose in der Arbeit fördert Lösungen auf der unbewussten Ebene von SportlerIn.
- SportlerIn löst das Problem, nicht der Coach.
- Coach ist BegleiterIn, mit reichhaltigen Angeboten, die im Rahmen von Lösungen schwingen.
- Die Angebote richten sich besonders an das Unbewusste von SportlerIn.
- Das Unbewusste von SportlerIn wählt passende Lösungen.

## Trance ebnet den Weg zum Unbewussten

- Trance ist ein besonderer Wahrnehmungszustand, den wir alle kennen.
- Beispiel : Tagtraum, Autofahrtrance
- Der Wahrnehmungszustand Trance im Rahmen einer Hypnosesitzung :
  - Umgebungsreize treten in den Hintergrund,
  - innere Wahrnehmung tritt in den Vordergrund,
  - Unbewusste Gehirnaktivität wird wahrnehmbarer,
  - Zugänge zu Ressourcen, Stärken, förderliche Automatismen die im Archiv des Unbewussten abgelegt sind, können sich öffnen.

## Das Unbewusste

- Gigantischer interaktiver Speicher im Gehirn.
- Archiv vergangener Wahrnehmungen, Ort verankerter Automatismen, ständig aktiv im Abgleich mit dem „Hier und Jetzt“. Arbeitet im Hintergrund autonom und grundlegend.
- Der Ort der mentalen Blockaden. Der Ort der Lösungen.
- Unsere eigentliche „Chef/innen – Ebene“.
- Zugänge : Trance, Traum, Koma, ...  
und : gezielte Selbsthypnose

# 1. Hypno – Coaching : Verletzung, Krise, Niederlage, Erschöpfung, leistungshemmende Selbstabwertungen

- Häufige einhergehende Psychodynamiken :

- Ängste
- Unsicherheiten
- depressive Stimmungen und Gedanken
- pessimistische Haltungen und Selbstbeschreibungen

meist mit suggestiven Wirkungen in Richtung : Problemvertiefung, Bildung von Blockaden, Einschränkung von Leistungen.

Beispiele :

- Ich mache immer wieder dieselben Fehler
- Ich vergebe dauernd meine Chancen
- Meine Leistung ist peinlich
- usw

Hypno – Coaching : vertiefte Aufdeckung des Problemhaften

Beispiele für Leistungseinschränkungen :

- Angst vor Blamage
- Angst, sich erneut zu verletzen
- Stress mit Trainer und oder mit Mannschaft
- Beziehungsprobleme schränken mich ein
- usw

## Hypno – Coaching : Kognitive Aufklärung / dabei zu beachten :

- Denken und Sprechen wirkt selbstsuggestiv.
- Die Beziehung zwischen Sprache und Erleben ist dialogisch : die Art wie man was ausdrückt, wirkt auf das eigene Erleben zurück und umgekehrt.
- Auswirkungen auf der unbewussten Ebene : es bilden sich problembezogene Automatismen, die unter anderem Schutzcharakter haben können. „besser 15 % weniger Leistung, um das Kreuzband zu schonen, damit die Karriere geschützt ist“.....
- Alte leistungsbezogen positive Automatismen werden im Archiv gespeichert, neue, z.B. „Schutzautomatismen“ / Leistungseinschränkungen übernehmen das Kommando.

## 2. Hypno – Coaching : Reaktivierung von alten und Aktivieren von neuen Stärken und Ressourcen

### a) Reframing des Schwierigen

- Einschränkungen haben einen Sinn, Beispiel :
  - \* Torhüter / Kreuzbandriss / erfolgreiche OP / Orthopäde gibt grünes Licht für Comeback / Timing bei Entschärfung hoher Bälle kommt nicht in Gang – bleibt unzureichend bis ungewohnt schlecht / Unbewusstes Schonen der Knie, um eine mögliche neue Verletzung zu verhindern.
- Stärken und Ressourcen liegen im unbewussten Archiv und lassen im Problem den sinnhaften Einschränkungen den Vortritt.
- Der Frieden mit den Symptomen als Grundlage für die Ablösung des Schwierigen.



## b) Hypno – Coaching : Haltungen :

- Weg vom Problem – Drama , hin zur kontinuierlich wachsenden Zielorientierung, weg vom selbsthypnotischen sprachlichen „Aber“, Beispiel :
- Torhüter / Reflexe sind wieder gut, ABER das Timing im Strafraum ist weg
- Hin zum : „noch“ & „und“ als lösungsorientierte innere Haltung :
  - \* Torhüter / Reflexe sind wieder gut UND das Timing ist NOCH eingeschränkt
- Hin zur Inneren optimistischen Ausrichtung und Achtsamkeit in die positive Richtung :
  - \* OP gut überstanden
  - \* Schmerzen werden weniger
  - \* Gutes Timing darf sich wieder einstellen

## Hypno – Coaching : c) Trancen : VAKOG

Fokussierung vergangener und zukünftiger positiver Aktionen, Handlungen, Automatismen :

- **V** isuell  
Torhüter / innere Bilder seiner ehemaligen erfolgreichen Strafraumbeherrschung, bestimmte Spielerinnerungen / Übertragung auf wachsende Reassoziierung in kommende Trainings und Spielen.
- **A** uditiv  
Torhüter / Aktivierung seiner Erinnerung in Bezug zu seiner ehemaligen positiven inneren und äußeren Sprache : z.B. sich selber stark denken bei einem Elfer / laute erfolgreiche Positionierung seiner Abwehrspieler. / Übertragung auf die Zukunft.

## Hypno – Coaching : Trancen

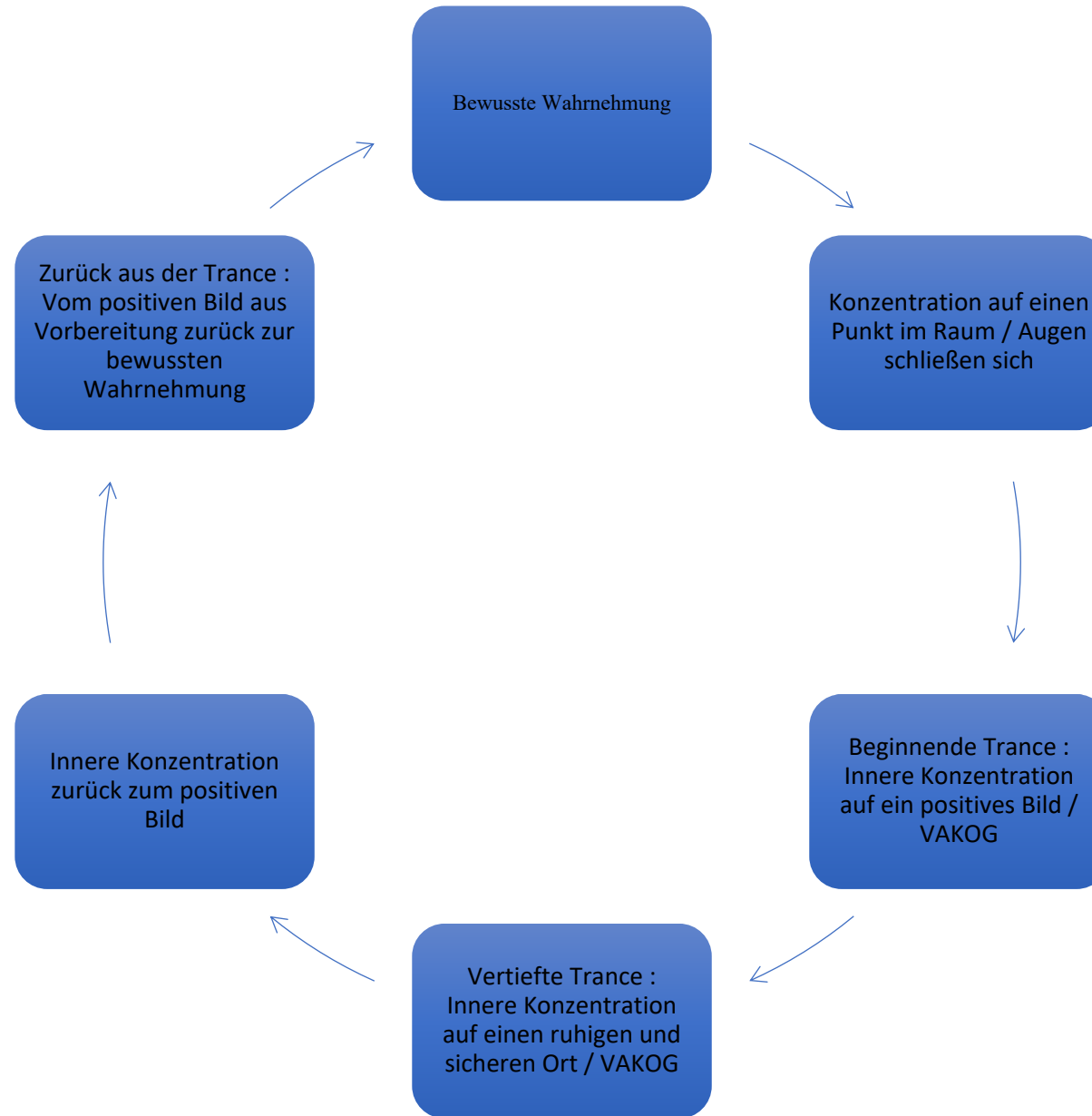
- K inästhetisch  
Torhüter / positive Gefühle und körperliche Dynamik / z.B. in ehemaligen Spielen, einen Ball bei hohem Spielerverkehr, mit gutem Timing, sicher im Strafraum aus der Luft gefangen zu haben / Übertragung in die Zukunft.
- O lfaktorisch  
Torhüter / positive passende Gerüche aus vergangenen erfolgreichen Spielen erinnern / z.B. Aktionsschweiß und Rasen und Stärkeempfinden (s.o.), vielleicht passende Metaphorik anbieten, wie die Filmsequenz aus dem Film : ein Fisch namens Wanda 😊 / Übertragung in die Zukunft.
- G ustatorisch  
Torhüter / entsprechend, wie oben, z.B. guter Geschmack des Getränkes in der Trinkflasche / Übertragung in die Zukunft.

## Hypno – Coaching : d) Trancen : Verankerung positiver alter und zukünftiger Stärken

Mit symbolhaften :

- Gegenständen                      Torhüter / bestimmter Talisman, besondere Torhüterhandschuhe, besondere Trinkflasche mit entsprechendem Inhalt.
- Stärkemetaphern                    Torhüter / Vorbildhaftes Verhalten, z.B. aus Filmen wie : Rocky 1 ( immer wieder aufstehen – weiter...), Star Wars ( die Macht ist mit mir 😊)
- Erfolgsleitsätze                    Torhüter / z.B. : „hochkonzentriert, focussiert, dynamisch von Beginn an – bis der Schiri abpfeift“ / „ich bin ein Kämpfer“
- Erfolgsleitbilder                    Torhüter / z.B : „nach dem Ball ist vor dem nächsten erfolgreichen Ball“

### 3. Selbsthypnose



## 4. Hypnomentaltraining mit Selbsthypnose

In Trance :

das Zielverhalten als positiven „Film“, mit mir selber als HauptdarstellerIn, vor dem inneren Auge ablaufen lassen

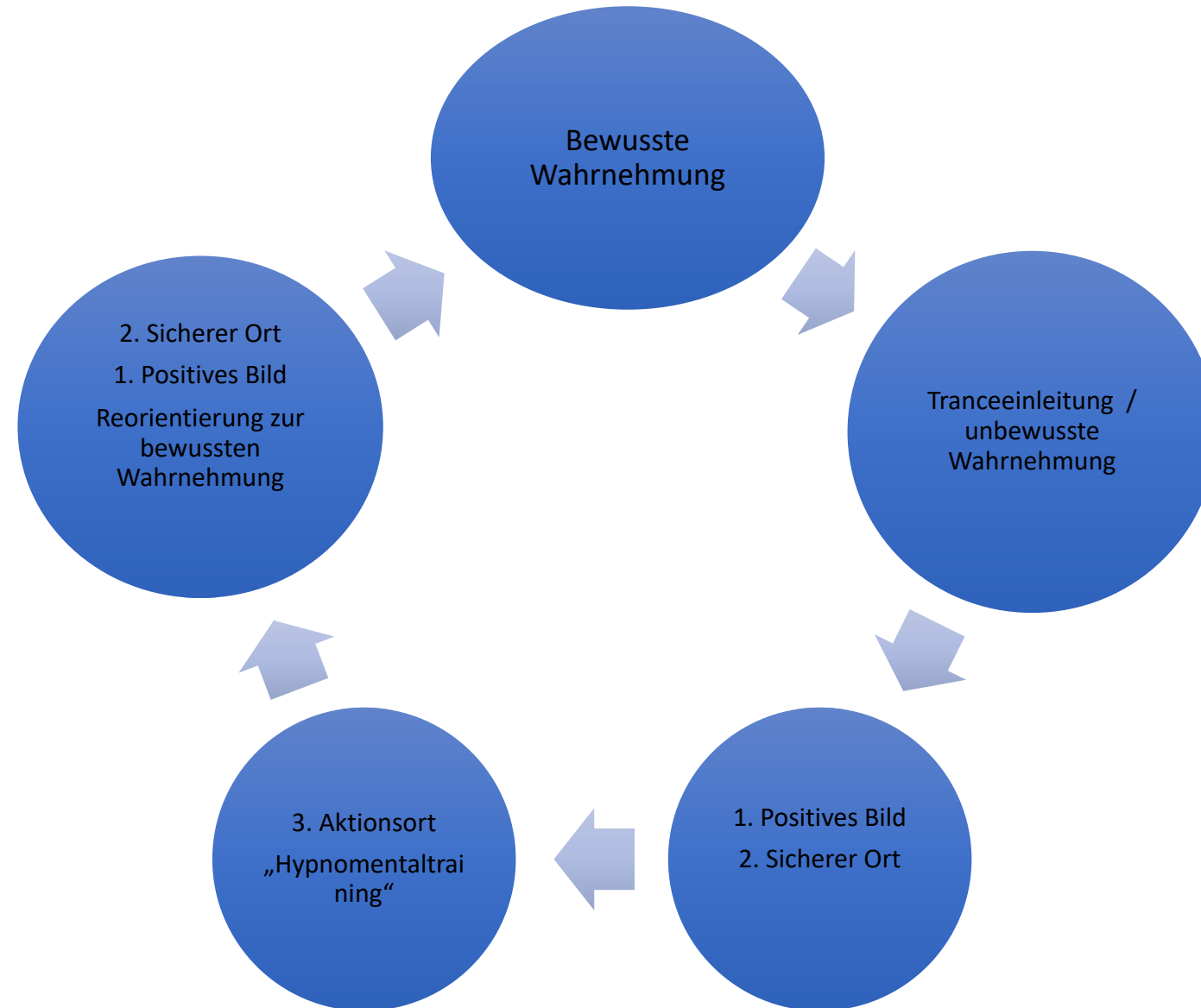
Zunächst das ehemalige und im Anschluss das zukünftige erfolgreiche Verhalten

VAKOG – Anreicherung (s.o.) und die Verankerungen (s.o.) einbauen.

Anschließend erneut den positiven „Film“ ablaufen lassen und sich hineingeschlüpft noch intensiver selber als handelnde/n AkteurIn wahrnehmen.

Einüben

# Selbsthypnose nutzen



## 5. Teilarbeiten – Ego States

- Die verschiedenen Persönlichkeitsanteile in uns, wie : BoykotteurInnen, AntreiberInnen, DraufgängerInnen, OptimistInnen, LooserInnen, SiegerInnen, KämpferInnen, „innere Schweinehunde“ ,..... und ihr Verhalten.
- Einberufung innerer Konferenzen der handelnden Anteile in hypnotischer Trance.
- Dort : Erörterung, Diskussion unter den Ego States und Aushandlung neuer Verhaltensgewichtungen in Richtung Lösung.



## 6. Hypnotische Progressionen

- Was soll genau in der Zukunft erreicht werden ?
- Positive Formulierung der Ziele, keine Negationen.
- Wo, wann wie und mit wem soll das Ziel erreicht werden und ist es in einen passenden Zusammenhang eingebettet.

Handlung :

- Trancearbeit : Reise in die Zukunft, hin zum Ort der Zielerreichung.
- Trancearbeit auf dem Stuhl sitzend oder in Bewegung im Raum auf einer symbolischen Lebenslinie (effektiver).

# Timeline - Progression



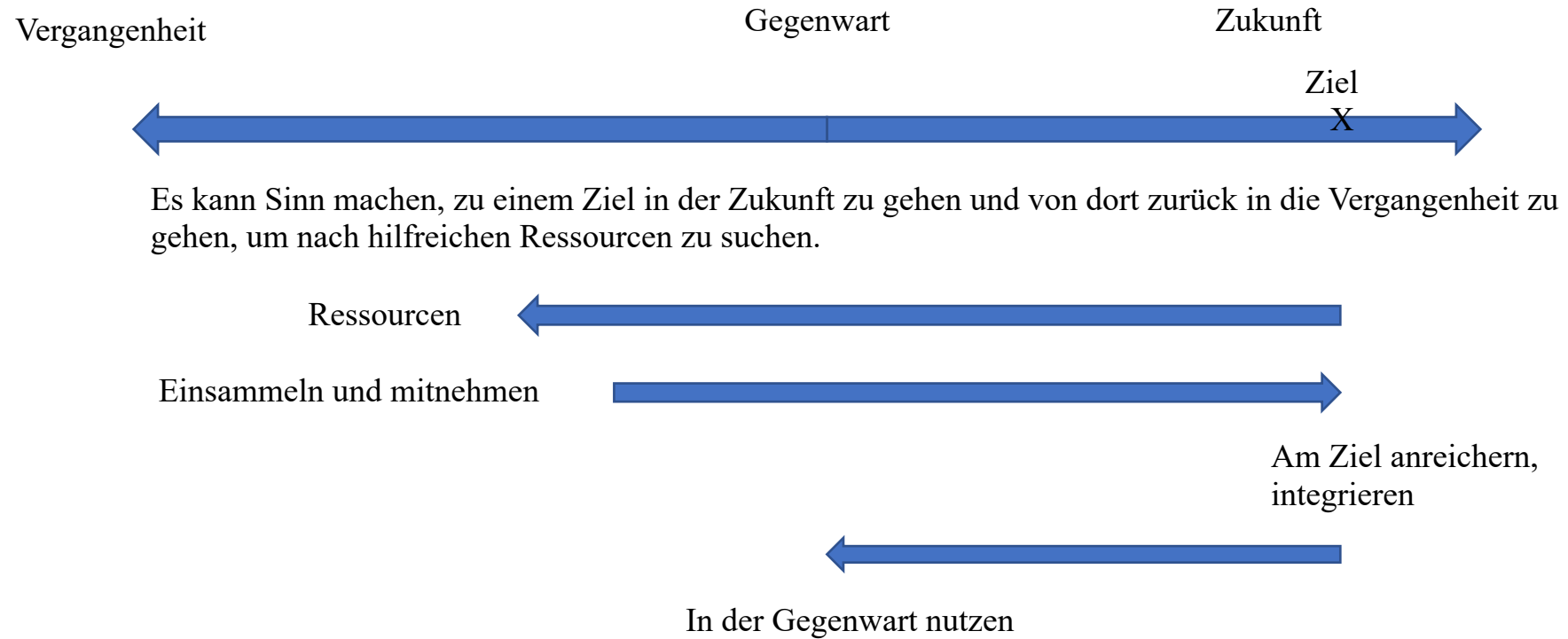
- Positive Zukünfte vorstellbar machen
- Positive Zielerreichungen vorstellbar und erlebbar machen
- Erfahrene helfende Erkenntnisse am Ziel anzukommen dem Ich in der Gegenwart zur Verfügung stellen

# Timeline – Progression - konkret



- Geplante Zeitreise in die Zukunft mit konkretem Ziel, z.B. aktuell fehlende 10% Leistungsfähigkeit zu reetablieren, am Ausgangssetting
- Orientierung aufs Seil
- Zeitreise : Start in der Gegenwart hin zum Ziel in der Zukunft
- Zielankunft : - Geniessen, - VAKOG
- Am Ziel : Was hat geholfen, hier anzukommen ?
- Am Ziel : Wahl einer Nachrichtenform
- Am Ziel : Was geholfen hat am Ziel anzukommen, in die Nachricht geben
- Am Ziel : eventuell Verifizierungen oder Veränderungen am sicheren Ort bearbeiten
- Am Ziel : Fertige Nachricht an das Ich in der Gegenwart schicken
- Reorientierung in die Gegenwart
- In der Gegenwart : Empfang der Nachricht aus der Zukunft und Reflektieren
- Am sicheren Ort erörtern
- Erörterung auf dem Gegenwartspunkt auf dem Seil
- Beendigung der Timeline
- Ende am Ausgangssetting

# Timeline – Progression - Variationen : Floatings



## 7. Erfolg UND Problem nutzen - die „Pack Man“ - Haltung

- Erfolgsenergie treibt an - Problemenergie ebenso



- Pack Man assimiliert alle Energien für das Erreichen der Ziele aus :  
Erfolg, Misserfolg, Enttäuschung, Wut, Kränkung, Sorge, Angst, ...
- Verankerung der gesamten Energie in Trance in Richtung :
- noch dynamischere Bewegungsabläufe, stärkste positive Fokussierungen, eigenen „Flow“ geschehen zu lassen.

## **Comeback - Ressourcen – Reload im Spitzensport / Danke für Ihre Aufmerksamkeit**

- **Literatur :**

Selbsthypnose , ein Handbuch zur Selbsttherapie / Alman, B.M. und Lambrou, P.T. / Carl-Auer Verlag / je, neue Auflage.

Es ist nie zu spät, erfolgreich zu sei / Ben Furman, Tapani Ahola / Carl Auer Verlag / je neue Auflage.

Die Kunst der Höchstleistung / Alois Kogler / Springer Verlag / je, neue Auflage

- **Kontakt :**

Dipl. Psych. Martin Braun, PP, KJP

[www.meg-gelsenkirchen-dortmund.de](http://www.meg-gelsenkirchen-dortmund.de)

[m.braun@meg-gelsenkirchen.de](mailto:m.braun@meg-gelsenkirchen.de)

- **Seminar : 24.05.- 25.05.2024 :**      **Hypnosystemisches Coaching und Mentaltraining  
Im Spitzen- und Breitensport  
MEG – Regionalstelle Gelsenkirchen- Dortmund**