

Sportcoaching mit EFT

Jeder Mensch hat seinen inneren Dialog. Je nach Tagesform ist dieser Dialog motivierend oder demotivierend.

Motivierende Dialoge sind z.B.:

- Ich schaffe das.
- Heute ist mein Tag.
- Ich fühle mich heute gut.
- Heute können wir den Gegner schlagen.
- Ich bin gut vorbereitet.
- Das Wetter ist optimal.

u.s.w.

Wenn dieser positive innere (verbale) Dialog mit einem positiven Körpergefühl verknüpft ist, hat er eine gute Chance auch leistungsfördernd umgesetzt zu werden.

Leider ist das Vorhandensein von motivierenden Dialogen noch lange kein Garant dafür, dass diese auch ihre Wirkung tun. Entscheidend für die positive Wirkung motivierender Dialoge ist letztendlich das Gefühl, das wir mit diesen Dialogen verknüpfen.

Wie oft sagen Sie "Ja", obwohl Sie eigentlich "Nein" sagen wollten? Sicherlich mehrmals am Tag.

Der Grund dafür mag das Vermeiden von Auseinandersetzungen und Streitigkeiten sein, ein anderer Grund sind Abhängigkeitsverhältnisse, wie sie im Beruf oft auftreten. Ähnliches passiert oft mit unseren inneren Dialogen.

Wir sagen "Ich fühle mich gut.", obwohl es uns eigentlich mies geht. Wir wollen ein optimistisches Bild nach außen projizieren und unangenehme, nervende Fragen ausweichen.

Aber erst wenn dieser positive Dialog mit einem guten Gefühl von Sicherheit und Zuversicht verknüpft ist, kann er auch wirken.

Ziel eines Sportcoachings mit EFT ist es, diesen inneren Dialog von den ganzen 'Wenns' und 'Abers' zu befreien, den Kopf und das Unterbewusstsein von Gedanken frei zu machen, die dem Erfolg im Wege stehen.

Dadurch ist es dem Sportler möglich, sich optimal auf seine sportliche Aufgabe zu konzentrieren.

Dazu gehört es, mögliche Gedanken, die einer optimalen Vorbereitung und späteren Leistungsentfaltung im Wege stehen, zu erkennen und zu überwinden.

Limitierende Gedanken, die über die körperliche Leistungsfähigkeit auftauchen können:

Ich werfe nicht präzise genug.

Während ich laufe, kann ich mich schlecht aufs Fangen konzentrieren.

Ich bin nicht groß genug.

Ich bin nicht stark genug.

Ich bin nicht schnell genug.

Ich bin nicht schwer genug.

Ich fühle mich müde.
Ich habe meine Periode.
Ich habe nicht gut geschlafen.
Ich habe zu kurz/zu lange geschlafen.
Wenn es regnet/schneit/die Sonne scheint, kann ich keine Leistung bringen.
Es ist zu heiß/kalt/windig/trocken/naß/früh/spät
Ich bin nicht in Form.
Ich habe Jet Lag.
Mein Bein/Knie/Arm/Muskel schmerzt.
Ich habe zu hart trainiert.
Ich habe nicht genug trainiert.
Ich war verletzt und muß mich schonen.
Ich habe zu viel/wenig/spät/früh gegessen.
Ich habe nicht genug Wasser getrunken.
Ich bin zu alt/jung.
Ich bin nicht flexibel genug.
Ich kann niemals (erreichen).
Ich habe ... bereits versucht und es hat nicht geklappt.
Mir fehlt
Zeit/Mut/Stärke/Geschwindigkeit/Ausdauer/Koordinationsvermögen/Resourcen/Ideen/Geld
/....
Die Ausrüstung ist schlecht.
Die Schuhe drücken.

Emotionale Beschränkungen:

Ich bin nicht gut genug.
Mir fehlt das Vertrauen in mich selber.
Ich weiß nicht, ob ich das schaffe.
Ich habe Angst einen Fehler zu machen.
Ich bin in solchen Situationen immer nervös.
X ist besser als ich.
Y schlägt mich jedes mal.
(Der Trainer) erwarte zu viel von mir.
Letztes mal habe ich nur Platz ... erreicht.
Da lastet zu viel Druck auf mir.
Ich hatte eine Auseinandersetzung mit Frau/Freundin/Sportkamerad/Trainer/....
Ich brauche mehr Unterstützung.
Ich fürchte, dass

Was passiert, wenn
Mein (Trainer) ist bescheuert.
Ich fühle mich noch nicht fit.
Ich glaube es ist noch zu früh.
Ich komme mit ... noch nicht zurecht.
Ich habe eine schlechte Bahn erwischt.
Der Starter hat zu lange/nicht lange genug gewartet.
Ich kann mich nicht konzentrieren.
Hier ist zu viel Trubel.
Die Menschenmenge ist zu laut.
In der Vergangenheit !?
Ich mache mir zu viele Sorgen.
Ich kriege einfach nicht alle Sinne/Fähigkeiten zusammen, wenn ich sie brauche.

Aufdeckende Fragen:

Was steht deiner Höchstleistung im Wege?
Welche Entschuldigungen benutzt Du um Minderleistungen zu erklären.
Welches sind die limitierenden Gedanken/Glaubenssätze/Weltbilder
über dich selber
über das Team?
Wer ist dein Idol?
Was macht dich ärgerlich/bringt dich auf die Palme?
Was glaubst du über dich selber?
Wie siehst du dich selber?
Was macht dich nervös?
Was sind deine Schwachstellen?
Was sind deine starken Seiten?
Wie sehen deine Erwartungen aus?
Was sind deine (sportlichen)Ziele?
Was erwartest du von deinem Trainer?
Welche körperlichen Einschränkungen hast du?
Mit welchen Team-Kollegen hast du Probleme?
Was tun sie, was du nicht magst?
Wie würdest du gerne damit umgehen?
Was sind die (allgemeinen) Schwierigkeiten/Herausforderungen in deiner Sportart?
Was sind deine speziellen Schwierigkeiten/Herausforderungen in deiner Sportart?
Wie sieht deine Erfolgsgeschichte aus?
Wenn Du etwas anders machen könntest, was wäre das?
Welche Träume hast Du?
Was steht der Erfüllung dieser Träume im Wege?
Woran erinnert dich diese Situation/dieser Mitbewerber/dieser Gegner?
Was glaubst Du, erwartet dein Trainer von dir?
Was hindert dich daran, deine Leistung zu verbessern?
Wenn es eine (unterbewusste) Ursache gäbe, die dich daran hindert, deine Leistung zu verbessern, was könnte das sein?
Wer ist besser als Du und warum?
Welche Aspekte deiner Performance hast Du schleifen lassen und warum?
Welchen Teil deiner Träume betrachtest Du als unerreichbar?
In welchen Situationen hast Du Selbstzweifel und welcher Art sind sie?
Welche Teile deines Sports magst Du nicht?
Welche Aspekte deines Trainings, die für den Erfolg entscheidend sind, magst Du nicht?

Friedhelm Tramp

www.EmoTap.de