

Sportcoaching mit EFT

Wenn du mit EFT und seinen 9 „magischen“ Punkten noch nicht vertraut bist, kannst du dir eine kostenlose Anleitung unter der Adresse:
http://www.emotap.de/pdf/kurzanleitung_eft.pdf herunter laden.

Es gibt aber bereits auch eine lange Liste mit guten Büchern, die leicht verständlich in diese faszinierende Technik einführen. Eines dieser Bücher, bei dem auch der „Erfinder“ von EFT Gary Craig mitgearbeitet hat ist: „Klopf die Sorgen weg“ von Feinstein, Eden und Craig, erschienen bei RoRoRo.

Jeder Sportler, der in höheren Klassen dauerhaft und erfolgreich mitspielen will, muss Mittel und Wege finden, wie er sein wichtigstes „Sportgerät“, nämlich seinen Kopf, dazu nutzt um seinen Körper zu den Erfolgen zu führen, die er erreichen will.

Ein äußerst wirksames Mittel, möglicherweise sogar **das** wirksamste Mittel zur Zeit, unseren Kopf zu unserem treuesten Helfer bei der Erreichung unserer Ziele zu machen, ist die neuartige Klopfakupressur „EFT“ (**E**motional **F**reedom **T**echniques) des Amerikaners Gary Craig.

Hauptansatzpunkt des Sportcoachings mit EFT ist die Tatsache, dass es selten die äußeren Umstände sind, die den Erfolg behindern. Es ist die Art und Weise, wie wir die äußeren Umstände interpretieren. Es ist unsere ureigenste Betrachtungsweise, die uns daran hindert, unsere Ziele zu erreichen - unabhängig davon ob es sich um sportliche, persönliche oder sogar um Lebensziele handelt. Demzufolge haben wir es auch selber in der Hand durch das einfache Verändern unserer Blickrichtung unserem Leben eine einzigartige neue Dynamik zu geben, einfach indem wir einige Akupunkturpunkte beklopfen.

Bereits der Autopionier Henry Ford wusste: **„Egal ob du glaubst, du schaffst es oder ob du glaubst, du schaffst es nicht. Du wirst jedes mal recht behalten.“**

Ziele erreichen

Die Psychologie kennt zwei primäre Methoden, die einen Menschen dazu bringen können, seine momentane Situation zu verändern:

1. Das Vermeiden von unangenehmen Gefühlen oder Schmerzen.
2. Das Erreichen von Zielen, die mit angenehmen Gefühlen verknüpft sind.

Diese beiden Methoden werden auch Motivationsstrategien genannt.

In der Regel funktioniert die erste Motivationsstrategie recht einfach. Je stärker der Schmerz, desto wahrscheinlicher ist es, dass der zu Motivierende sein Verhalten ändert. Daher heißt diese Strategie auch „**Vonweg**-Strategie“ (**Von** der unangenehmen Situation **weg**.).

Ob diese Motivationsstrategie aber wirklich zu dem führt, was damit bezweckt wird, darf herzlich bezweifelt werden.

Der Grund ist recht einfach. Wenn ich mich von einer unangenehmen Situation weg bewege, weiß ich ja noch lange nicht, wohin, - in welche Richtung - ich mich bewege. Solange ich also kein klares Ziel habe, auf das ich mich zu bewege, ist die Nutzung der „Vonweg-Strategie“ genau so effektiv wie Lotto spielen. Einige wenige gewinnen, die große Masse geht leer aus.

Effektiver erscheint da schon die zweite Strategie, die auch "**Hinzu-Strategie**" genannt wird. Der zu Motivierende bewegt sich **hin zu** den angenehmen Gefühlen.

Aber auch diese Strategie ist mit einer großen Menge an Fallstricken ausgerüstet.

Viele Menschen träumen zwar von großen und verlockenden Zielen. Erreichen tun diese Ziele aber, wie die Realität deutlich zeigt, nur eine vergleichsweise kleine Gruppe von Menschen.

Woran mag das liegen?

Ein wichtiger und mächtiger Erfolgsverhinderer ist der innere Dialog.

Jeder Mensch führt diesen inneren Dialog und je nach Tagesform ist dieser Dialog eher motivierend oder eher demotivierend.

Motivierende Dialoge sind z.B.:

- Ich schaffe das!
- Heute ist mein Tag!
- Ich fühle mich heute gut und schaffe, was ich mit vorgenommen habe!
- Ich bin gut vorbereitet!
- Das Wetter ist optimal!
- Ich habe mich bestens vorbereitet und glaube, die Prüfung mit Leichtigkeit zu bestehen!
- u.s.w.

Aber Vorsicht!

Es gibt eine Motivationstechnik, die mit diesen positiven Bekräftigungen, auch Affirmationen genannt, arbeitet. Die Verfechter dieser Technik behaupten, wenn ich mir nur lange genug einrede, dass ich etwas schaffe, schaffe ich es auch. So einfach ist das aber nicht.

Denn erst wenn dieser positive innere Dialog auch mit einem positiven Körpergefühl verknüpft ist, hat er eine gute Chance leistungsfördernd umgesetzt zu werden.

Unglücklicherweise ist dieser innere Dialog aber nicht immer mit positiven Gefühlen verknüpft. Selbst wenn ich mir tausend mal vorsage: „Ich schaffe es!“ und mein Unterbewusstsein strahlt mich Lügen, glaubst du wirklich, dass ich es schaffe?

Häufig versprühen wir an der Oberfläche, nach außen hin, ein wahres Feuerwerk an Optimismus und unser innerer Dialog schreit: „Lügner!“, denn unser Unterbewusstsein lässt sich nicht betrügen.

Und wie oft sagen wir 'Ja', obwohl wir eigentlich 'Nein' meinen und fühlen uns hinterher mies? Sicherlich mehrmals am Tag.

Der Grund dafür ist oft das Vermeiden von Auseinandersetzungen und Streitigkeiten, andere Gründe sind Abhängigkeitsverhältnisse, wie sie im Beruf häufig auftreten. Ähnliches passiert auch mit unseren inneren Dialogen.

Wir sagen: "Ich fühle mich gut!", obwohl es uns eigentlich gar nicht so gut geht. Wir wollen ein optimistisches Bild nach außen projizieren und unangenehme, bohrende und nervende Fragen aus dem Weg gehen.

Das bedeutet aber, wir können noch so viele positive innere Dialoge führen, erst wenn unser inneres Zwiegespräch auch mit einem guten Gefühl von Sicherheit und Zuversicht verknüpft ist, kann der positive innere Dialog seine motivierende Wirkung entfalten.

Ziel eines Sportcoachings mit EFT ist es daher, 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 erst 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. Für dieses Überwinden der mentalen und oft subbewussten inneren Saboteure gibt es kaum ein besseres Werkzeug als EFT.

Was hat Weihnachten mit sportlichen Erfolgen zu tun?

Sicherlich kennt jeder das Phänomen, sobald er den Geruch von Zimtsternen oder den typischen Gewürzen von Weihnachtsgebäck in die Nase bekommt, entstehen vor dem geistigen Auge Bilder aus längst vergangenen Zeiten und Gefühle kommen hoch, die uns an gemütliche Weihnachtsabende erinnern.

Dieser Effekt wird in der Wissenschaft der Pawlowsche Reflex genannt.

Wir verknüpfen unbewusst bestimmte Gefühle und Körperfunktionen mit externen Auslösern. Diese Auslöser können Gerüche sein, es können aber genau so gut Geräusche, Töne, Worte, Musik oder bestimmte Hand- oder ganze Körperbewegungen sein.

Dieser Reflex funktioniert mit angenehmen Gefühlen, wenn wir z.B. die Musik hören, bei der wir uns furchtbar verliebt haben und er funktioniert ebenso mit negativen Gefühlen, wenn wir beispielsweise nur den drohenden Tonfall eines unserer Erzieher hören, wie z.B. Eltern oder Lehrer(innen).

Dieser Effekt tritt aber auch auf, wenn wir als Sportler gegen Gegner antreten, denen ein Ruf als starker Gegner voraus eilt. Selbst wenn dieser Gegner zum Zeitpunkt des Wettbewerbs gar nicht so stark ist, wirken aber die Ergebnisse aus der Vergangenheit hemmend auf unser Unterbewusstsein. Denn dort ist ein starker Gegner abgespeichert. Besonders demotivierend macht sich dieser Effekt bemerkbar, wenn wir unser Spiel „unter keinen Umständen verlieren dürfen“.

Wie stark ein Gegner aber wirklich ist, machen Beispiele deutlich, bei denen Mannschaften, die auf Abstiegsplätzen stehen und sich quasi schon aufgegeben haben, selbst starke Gegner problemlos schlagen. Wie befreiend es sein kann, ohne Leistungsdruck zu spielen, macht der Sieg der dänischen Nationalmannschaft gegen die deutsche Mannschaft im Finale der Fußball-EM 1992 überdeutlich.

Dieses Beispiel macht vielleicht nachvollziehbar, dass sich die Stärke eines Gegners letztendlich nur in unserem Kopf, in unseren Gedanken manifestiert.

Gewonnen wird mit dem Kopf, verloren auch!

Ich bin für meine Gefühle selber verantwortlich.

Besonders in Mannschaftssportarten findet sich eine besondere Art von demotivierendem Denken.

Wir machen unser Leistungsverhalten und unser Wohlbefinden vom Verhalten unserer Mannschaftskameraden abhängig.

Typische Äußerungen in dieser Richtung sind: „Hätte der Kollege „XYZ“ nicht „ABC“ gemacht, hätten wir „LMN“ erreicht.“ oder „Hätte Kollege „XYZ“ heute mitgespielt, hätten wir die Mannschaft „QRS“ bestimmt geschlagen.“

Was bedeutet das? Wir versuchen die Schuld, den schwarzen Peter, auf jemand anderen abzuwälzen.

Wie wäre es, wenn wir statt dessen einmal überlegen würden: „Was hätte ich noch tun können, um die Situation X zu retten?“

Denn wenn ein Mannschaftskollege einen schlechten Tag hat oder er leistungsmäßig noch nicht das Level der Mannschaft erreicht hat oder sogar ganz ausfällt, nutzt es keinem, sich darüber zu ärgern oder aufzuregen.

Hilfreich in solchen Situationen ist lediglich der Gedanke: „Was kann ich persönlich jetzt tun, um die Situation doch noch zu einem guten Ende zu führen?“

Sei ehrlich zu Dir selber!

Ganz besonders Männer habe Probleme, ehrlich mit ihren Gefühlen umzugehen. Frei nach dem Spruch: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ hören Männer nur selten auf die oft warnende Stimme ihrer Emotionen.

Für eine große Menge von Männern endet dieses Verhalten in einer Fahrt mit dem Rettungswagen, nebst persönlicher Betreuung durch den Notarzt – Diagnose: Herzinfarkt oder Hirnschlag!

Wer seine innere Stimme, sei es als Sportler oder im täglichen Leben, ignoriert, wird es nie zur Perfektion bringen. Wer den freundschaftlichen Dialog mit seinem Unterbewusstsein schafft, für den ist die innere Stimme ein sehr wertvoller Partner.

Erkenne deine inneren Bedenkenträger.

Nimm dir etwas Zeit, vielleicht 2 Stunden, und schreibe alle Gedanken und Überzeugungen darüber auf, weshalb du deine sportlichen Ziele nicht erreichen kannst. Lass ruhig jeden, auch noch so verrückten Gedanken heraus und schreibe ihn auf.

Dann bearbeite jeden einzelnen Gedanken mit EFT! Auch wenn dir diese Übung auf den ersten Blick als sehr mühevoll erscheint – tue es! Du wirst mit einer wahren Leistungsexplosion belohnt werden!

Wenn dir im Moment nichts einfällt, findest du als Anregung weiter unten eine Liste mit möglichen Glaubenssätzen, denen in der Regel wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Sind diese Gedanken aber in unserem Glaubenssystem verankert und treten diese Gedanken auch noch während des Wettkampfes oder Trainings auf, was sie übrigens sehr gerne tun, können sie verheerende Folgen haben:

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 / Zuversicht / Geschwindigkeit / Ausdauer /
Koordinationsvermögen / Ressourcen / Ideen / Geld /
Die Ausrüstung ist schlecht.
Die Schuhe drücken.
Meine Leistung reicht niemals für die XYZ-Liga aus.

Emotionale Beschränkungen:

Ich bin nicht gut genug.
Die anderen Spieler / Sportler sind viel besser als ich.
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) erwartet zu viel von mir.
Letztes mal habe ich nur Platz ... erreicht.
Da lastet zu viel Druck auf mir.
Ich hatte eine Auseinandersetzung mit Partner / 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.

Mit den folgenden aufdeckenden Fragen kommst du deinem inneren Schweinehund auf die Schliche:

Was steht deiner Höchstleistung im Wege?
Welche Entschuldigungen benutzt du um Minderleistungen oder Fehlschläge zu erklären (entschuldigen).
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 betrachtetest 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?

Gaaanz wichtig - Plane deine Erfolge langfristig!

Visualisiere **jeden Tag für mindestens 5 Minuten** den Tabellenplatz oder Rang, den du alleine oder mit deiner Mannschaft am Ende der Saison erreicht haben willst.
Mache das gleiche mit den Ergebnissen der nächsten Spiele oder Wettbewerbe.

Setze dich für den Anfang an einen ruhigen Platz und stelle dir vor, wie das angestrebte Ergebnis bereits in der Sport-Zeitschrift oder aber im Internet veröffentlicht ist.
Nutze dafür alle Sinne. Sieh das Resultat so klar es nur geht, vor deinem geistigen Auge.
Höre, wie du gelobt wirst, wie du feierst und spüre, wie es sich anfühlt, diesen Platz erreicht zu haben – lass dir ruhig die Gänsehaut über den Körper ziehen, die du jedes mal empfindest, wenn dich ein ganz besonderes Gefühl überkommt.
Stelle dir bereits Wochen vor den entsprechenden Spielen oder Wettbewerben die Ergebnis-Tafeln in den Stadien mit den Ergebnissen vor, die du oder deine Mannschaft erreicht haben wirst.
Später brauchst du für diese Übung noch nicht einmal einen großen Aufwand zu betreiben.
Jede Situation, in der du nicht deine volle Aufmerksamkeit brauchst, z.B. beim Warten an der Supermarkt-Kasse, im Stau auf der Autobahn, beim Geschirr spülen oder kurz vor dem Einschlafen ist eine gute Gelegenheit, dein sportliches Ziel tief in deinem Unterbewusstsein zu verankern.

Wenn es dir schwer fällt, dir die Ergebnisse vorzustellen, nutze EFT!

Übrigens muss es auch nicht unbedingt ein visuelles Bild sein. Alleine das Gefühl, die Bilder zu sehen, reicht oft aus.

Ein kleiner Tipp: Was siehst du, wenn du dir vorstellst, durch die Windschutzscheibe

deines Wagens zu schauen? Vielleicht kannst du dir die Bilder ja besser vorstellen, wenn du sie durch die imaginierte Windschutzscheibe deines Autos betrachtest?

Die gleiche Vorstellungs-Übung kannst du anwenden, wenn du Fertigkeiten und Techniken einüben willst.

Stelle dir zuerst vor, wie du in einem Kinosessel sitzt und du dich selber auf einer Kinoleinwand siehst, während du deine sportlichen Übungen machst. Nimm dir ausreichend Zeit dafür, bis das Bild ganz klar ist.

Dann stelle dir vor, du schlüpfst durch die Leinwand in deinen Körper zurück. Dann übst du deine Fertigkeiten noch einmal. Diesmal bist du aber in deinem eigenen Körper blickst durch deine eigenen Augen und nimmst dabei alle Gefühle wahr, die du haben würdest, wenn du die Übung in der Realität machen würdest. Du hörst was du hören würdest, spürst was du spüren würdest und siehst was du sehen würdest, wenn du die Übung tatsächlich ausführen würdest.

Je öfter du dieses Mental-Training wiederholst, desto perfekter wirst du tatsächlich werden.

Dass man mit dieser Art des Mental-Trainings sogar seine Körperkraft erhöhen kann, hat bereits vor einigen Jahren der Sportwissenschaftler Dr. Mathias Reiser an der Universität Gießen nachgewiesen.

Er forderte Probanden während eines Experiments dazu auf, sich vorzustellen, dass sie Hanteln stemmen würden.

Er maß die Körperkraft vor dem mentalen Hantel-Training und danach.

Das Ergebnis: Alleine durch die bloße Vorstellung, dass die Probanden ein Training durchführen würden, konnte bei ihnen eine bemerkenswerte Zunahme der Körperkräfte festgestellt werden.

Friedhelm Tramp

www.EmoTap.de

Stand: 03.06.2008