

Kommunikation

April 2009

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

**K&S ist das Magazin für Profis,
die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.**

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden. K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn.
www.ks-magazin.de

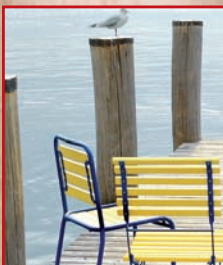
Zufriedenes Ich

Die Quellen unserer Selbstachtung



Mental- Training

Techniken
für den Sport



Gut sitzen

Blickrichtung
im Coaching



Denken und Fühlen

Begriffe
neu bestimmt

Vorm Startschuss das richtige Bild im Kopf

Von Ute Simon-Adorf

Wer nach außen schaut, träumt,
wer nach innen blickt, erwacht. – C.G. Jung



Carolin Zeugers ist Leistungssportlerin, ihre Spezialität ist der 3000-Meter-Lauf. Doch seit Monaten vermisst sie ihre Spritzigkeit. Sie kommt beim Start nicht aus dem Block, ihre Beine fühlen sich wie Blei an, irgendwie kommt ihr beim Rennen eine „lahme Ente“ in den Sinn. Und hinterher der Gedanke, mit dem Laufen aufzuhören. Von ihrem Trainer hört sie Worte, wie „Stell dich nicht so an“ oder „Kämpfe!“ Doch das bringt sie ebenso wenig zum Erfolg wie ihr eigener, ihr innerer Antreiber.

Im Coaching gilt es als erstes herauszufinden, ob sie wirklich noch einen Sinn in ihrem Leistungssport sieht. Also bitte ich sie: Nimm einmal an, du hörst mit dem Laufen auf. Wie fühlst du dich? Jetzt? Und nach fünf Jahren? Carolin spürt sofort, dass ihr etwas fehlen würde. Die Sinnfrage also beantwortete sie mit einem klaren „Ja“ zum Leistungssport. Und auch für die konditionellen und technischen Voraussetzungen zu sorgen, ist für sie selbstverständlich. Bleibt die mentale Seite.

Intuitiv drängt sich mir bei Carolin die Arbeit mit inneren Bildern auf. Sie hat ihre Situation sehr bildhaft beschrieben mit der lahmen Ente, mit Beinen schwer wie Blei. Es wäre zu erwarten, dass sie sehr offen für diese Ebene ist und ich sie dort gut ansprechen kann. Bei der Arbeit mit inneren Bildern schaut ein Coachee sozusagen in sich hinein. Gute Bilder und Metaphern können, da sie in die tieferen Bewusstseinschichten einzudringen vermögen, wie eine Art Hypnose wirken. Wir können sie bewusst erzeugen, wir können sie, Tagträumen ähnlich, wie Filmsequenzen vor dem inneren Auge ablaufen lassen und sie so für unser Tun und Handeln sinnvoll einsetzen.

Welches Bild könnte Carolin helfen, ihre früher vorhandene Spritzigkeit wieder zu spüren? Ihre Aufgabe im Coaching war nun, genau zu beschreiben, wie sie sich gern beim Laufen sehen würde. Sie schloss die Augen und erzählte, wie sie schon ganz hibbelig am Start steht, sozusagen mit den Füßen scharrt und ungeduldig auf den Startschuss wartet, um endlich losrennen zu können. Ich fragte sie, mit welchem Tier sie ein solches Verhalten in Verbindung bringt.

Spontan fällt ihr das Rennpferd ein. Ich lasse sie dieses Rennpferd ganz genau beschreiben: Es ist braun, hat eine schwarze, kurze Mähne und einen kleinen weißen Fleck auf der Stirn. Der Blick aus den Augen ist keck und es wirkt vorwitzig. Der Rücken des Pferdes fühlt sich sehr muskulös an. Sein Schnauben lässt die Ungeduld erahnen.

Es ist wichtig, dass die Klientin detailliert beschreibt, was sie im Zusammenhang mit ihrem Bild sieht, hört, fühlt. Sie muss sich ganz und gar auf das Bild einlassen, es sozusagen spüren. Je intensiver die Sinne beteiligt werden, umso stärker kommt die Klientin in Kontakt zu ihrem Bild. Und umso eher lässt sie sich darauf ein, sich als Rennpferd zu sehen. Schließlich lasse ich Carolin mit dem inneren Bild des Rennpferdes einen kompletten 3000-Meter-Lauf absolvieren. Sie erlebt vor ihrem inneren Auge die gesamte Filmsequenz, wie das Pferd gleichmäßig und voller Kraft die Strecke läuft. In seinem Gesicht erkennt sie die Lust, den Willen und vor allem: das Können.

Später bitte ich Carolin, dieses Rennpferd zu zeichnen, ganz so, wie es für sie in Ordnung ist. Am Ende gilt es noch einmal zu spüren, wie es sich anfühlt, das nächste Mal selbst als Rennpferd am Start zu stehen, mit den Hufen zu scharren und dann die Strecke kraftvoll zu laufen. Diesen inneren Ablauf gehen wir mehrmals durch, so dass er verinnerlicht wird, so, als hätte sie den Lauf schon einmal genau so absolviert. Die Zeichnung nimmt sie mit nach Hause. Sie kommt in die Wettkampftasche, möglichst mit einem weiteren Anker: einem Spielzeugpferd, einem Hufeisen, was auch immer. So dass Carolin sich vor dem Start allein mit einem Blick darauf stark und schnell wie ein Rennpferd fühlt und es auch umsetzen kann.



Ute Simon-Adorf, Coach und Sport-Mental-Trainerin, NLP-Master, wingwave-Coach, Autorin des Buches „Marathon ist mehr als 4 mal 10, ... km“ (Garwain Verlag, 2008).
www.simon-adorf.de