

Wie Gedanken und Gefühle dein Leistungsniveau beeinflussen - Strategien für deine positiven Gedanken und Emotionen im Leistungstennis

Masterarbeit von Mike Mejstrik, Berlin 12.2011
Im Rahmen der NLP Master Ausbildung Kurs 11M13
Betreuendes Institut: IFAPP, Belziger Str. 7, 10823 Berlin

Inhaltsverzeichnis

1. DAS THEMA.....	3
2. DAS ZIEL.....	3
3. WEITERE INFORMATIONEN FÜRS FORMAT.....	3
4. DAS FORMAT.....	4
5. DAS FORMAT IN DER PRAXIS.....	6
6. DIE PRAXIS IM MATCH.....	10
7. GRUND- UND VORANNAHMEN.....	10
8. HINDERNISSE UND LÖSUNGSANSÄTZE.....	10
9. ZUSAMMENFASSUNG.....	11

1. Das Thema

Im Leistungstennis wird häufig über die mentale Situation der Spieler gesprochen. Folgende Situationen sind im Tennis immer wieder beobachtbar:

- Spieler verlieren über einen längeren Zeitraum alle knappen Matches
- Spieler können in Turniersituationen nicht die Leistungen aus dem Training abrufen
- Während des Matches zeigen Spieler emotionale Reaktionen und schenken das Spiel ab, obwohl durchaus noch Chancen auf den Sieg bestehen

Dieses sind nur einige Beispiele, die zeigen, dass es im Tennis auf mehr ankommt, als die motorischen Fähigkeiten (Bewegungsabläufe) zu üben.

Auf der anderen Seite kann jeder Tennisspieler Matches beschreiben, bei denen er erfolgreich war. Er „über sich hinausgewachsen“ ist und eine überragende Leistung erbracht hat.

2. Das Ziel...

... des Formats ist es, dem Tennisspieler seine eigenen positiven Strategien (Fähigkeiten, Gedanken/Glaubenssätze), bei den erfolgreichen Matches, bewusst werden zu lassen und die dazu gehörenden positiven Gefühle in diese Strategien zu verankern. Der Spieler kann in der Zukunft sich während des Matches auf diese Strategien konzentrieren und dadurch die positiven Gefühle abrufen. Diese Vorgehensweise ermöglicht es dem Spieler, sein, an dem Tag, bestes Tennis zu spielen. Durch die Strategien ist es dem Spieler dann möglich, sich auf gezielte weitere tennisspezifische Handlungen zu konzentrieren, die die Chancen eines Sieges optimieren.

3. Weitere Informationen für das Format

Im Tennissport gibt es vier Situationen, in denen der Spieler die Zeit hat, entsprechende Strategien anzuwenden.

- i. Die Matchvorbereitung (beginnt individuell am selben Tag)
- ii. Das Einspielen mit dem Gegner (5 Minuten)
- iii. Die Seitenwechsel im Match (90 Sekunden)
- iv. Die Pausen zwischen den Ballwechseln (20 Sekunden)

Es wird davon ausgegangen, dass der Spieler in diesen Situationen individuelle Strategien nutzt, die ihm unter Umständen nur teilweise, oder gar nicht bewusst sind. Für jede dieser Situationen sollen die entsprechenden Strategien herausgearbeitet werden.

4. Das Format

DAS MATCH UND DIE ENTSCHIEDENDE SPIELSITUATION

Der Spieler (S) entscheidet sich für ein Match, welches als Referenz für das Format dienen soll. Er beschreibt dieses aus seiner Sicht. Der Coach (B) beobachtet und notiert Situationen, Formulierungen und Reaktionen (VAKOG) bei S. S soll hier zuerst aus seiner Sicht erzählen, damit B eine Vorstellung bekommt, was S wichtig ist und Informationen über die Repräsentationskanäle von S erhält.

Danach bittet B S die Spielsituation zu benennen, die aus Sicht von S spielentscheidend war. B lässt S jetzt auch noch die nicht beschriebenen Situationen (s. Punkt 3) beschreiben.

Danach erklärt B S den folgenden Ablauf

DIE LOGISCHEN EBENEN

- i. S legt den ersten Bodenanker für die spielentscheidende Situation aus. Dabei bleibt es S überlassen, wie das „Spielfeld“ genutzt wird (Timeline, Tennisfeld, etc.). B führt S Anhand der logischen Ebenen durch die Spielsituation.
- ii. Seperator
- iii. Meta-Position
 1. B fragt S, nach Erkenntnissen aus i..
 2. S wird gefragt, ob er sich dieses Symbol als Ressourcenvollen Anker für sein Tennis vorstellen kann.
- iv. Mit dem Symbol wird jetzt S chronologisch durch die 4 Matchsituationen (3i. – iv.) geführt. Dabei werden jeweils die logischen Ebenen Verhalten bis Zugehörigkeit erlebt und dann direkt ins gleichbleibende Symbol geleadet. B schreibt die entsprechenden Formulierungen von S mit. Dabei wird auf den Ebenen Verhalten und Fähigkeiten besonderes Augenmerk gelegt. Diese Formulierungen dienen als Basis für die späteren Strategien.
- v. Seperator

DIE STRATEGIEN

B paraphrasiert das Gesagte für jede einzelne Matchsituation. Durch gezieltes Nachfragen:

„Wie machst du das genau?“

„Was kannst du dann besonders gut?“

„Welche Gedanken sind in der Situation förderlich für dich?“,
werden die einzelnen Strategien von S selbst beschrieben und bestimmt.

TIMELINE DER STRATEGIEN

B führt S, über die Bodenanker, chronologisch durch das Tennismatch. Dabei werden die logischen Ebenen auf jedem Anker durchlaufen und an den entsprechenden Stellen die Strategien eingebaut, während S das Symbol immer dabei hat. B achtet auf die Physiologie von S, um ggf. nachher Rückfragen auf der Meta-Position zu stellen.

ÖKO-CHECK

B fragt S, ob er sich Situationen vorstellen kann, oder es in der Vergangenheit Matches gegeben hat, bei denen die Anwendungen der Strategien nicht möglich sind / waren.

FUTURE PACE

B fragt S, was S tun kann, um die Strategien beim nächsten Turnier zur Verfügung zu haben. Gerade wenn dieses noch einige Zeit in der Zukunft liegt.

5. Das Format in der Praxis

Der Spieler ist 20 Jahre alt und war in der Jugend einer der besten Spieler von Berlin. Zurzeit befindet er sich in einer Formkrise. Seit ca. 4 Monaten (Aussage des Spielers) wurde kein wichtiges Match mehr gewonnen. Er weiß nicht woran es liegt. Von den Schlägen (Technik) fühlt er sich gut. Er ist offen etwas neues auszuprobieren.

Im Folgenden wird exemplarisch der Verlauf bis nach dem ersten Bodenanker beschrieben und die daraus später entwickelte Strategie.

Im Anschluss werden die Strategien der anderen Spielsituationen aufgeführt.

META EBENE

B bittet S ein Match aus seiner Vergangenheit zu nehmen, bei dem S sehr positive Empfindungen hat. S findet zwei Matches in seiner Erinnerung und entscheidet sich für das Match, bei dem er das stärkere empfinden einer herausragenden Leistung gehabt hat.

B erklärt S die Vorgehensweise des Formats. Darüber hinaus wird die Zielsetzung besprochen und das Einverständnis von S eingeholt, dass dieses auch das Thema ist, an dem S arbeiten will.

B bittet S das Match als ganzes zu beschreiben, inklusive der Vorbereitungszeit. S beschreibt aus seiner Sicht das Match. Die Beschreibung erfolgt nicht chronologisch, sondern es erscheinen nach und nach Erinnerungen von einzelnen Spielsituationen. Auf Nachfrage von B beschreibt S nicht nur den Matchverlauf, sondern auch seine Gedanken und Emotionen während des Matches.

B fragt S, ob es die „spielentscheidende Situation“ gab, bei der S wusste, dass er das Match gewinnen wird. S beschreibt folgende Situation: „Ich habe am Anfang des zweiten Satzes gut angefangen. Beim 2:0 habe ich gedacht, ich hab's geschafft. Dann kam ein Spannungsabfall. Dann kam die kritische Phase. Ich fang mit 2 Doppelfehlern an, da stand es 2:2. Ich hatte einen reinen Wutausbruch, habe den Schläger geschmissen und er ist zerbrochen. Direkt danach bin ich wieder in den „Anfangsmood“ reingekommen. Ich habe die Intensität auf 100 gesteigert und trotzdem mit dem positiven Kopf.“

Genau mit dieser Situation gehen wir auf den ersten Bodenanker, um herauszufinden, was dort passiert ist.

Es wird sich herausstellen, dass diese Situation nach dem „reinen Wutausbruch“, die „Pause vor dem nächsten Aufschlag“ (s. Punkt 3) beinhaltet. Durch diese Kombination ergeben sich beim Durchlauf der logischen Ebenen sofort die Hinweise für die erste Strategie.

Beim ersten Bodenanker fällt es S schwer die logischen Ebenen nacheinander durchzugehen. S springt immer wieder vom Verhalten in die Fähigkeiten und seinen Gedanken. B leidet durch konkrete Anweisungen: „Bitte bleibe jetzt erstmal rein bei der Umgebung, was siehst du? Vielleicht sind da auch Geräusche,

oder spezielle Eindrücke?“ Darüber hinaus gibt B immer wieder Angebote und Beispiele auf den einzelnen Ebenen, da S sich teilweise schwer tut, tiefer in die einzelnen Ebenen einzusteigen, bzw. sich etwas darunter vorzustellen. Bei jedem folgenden Bodenanker findet S schneller Zugang und B kann die Angebote und Beispiele für S weglassen.

DIE LOGISCHEN EBENEN

Bodenanker 1, die Match entscheidende Situation (=Pause vor dem nächsten Ballwechsel)

B bittet S in die Situation reinzugehen, sie sich vorzustellen und den Zeitpunkt zu beschreiben, bei dem die „Intensität auf 100 gesteigert“ wurde. S beschreibt den Gang zum nächsten Aufschlag. Der konkrete Zeitpunkt findet vom sammeln der Bälle bis zum nächsten Aufschlag statt.

Nachdem S die Umgebung und sein Verhalten (Bälle sammeln, hinstellen zum Aufschlag) beschrieben hat, geht es auf die Ebene der Fähigkeiten:

B: Welche Fähigkeiten hast du in dieser Situation?

S: Guter Aufschlag, Gute Vorhand

B: Was musst du gut können, um gut aufzuschlagen zu können?

S: Ballwurf

B: Was genau kannst du beim Aufschlag gut?

S: Nehme mir Zeit zum Aufschlag. Der Bewegungsablauf beginnt im linken Knie. Ich habe mir den Aufschlag bewusst unterteilt in bestimmte Phasen. Ich nehme mir die Zeit, diese im Kopf durchgehen. Es ist die Ruhe vor dem Sturm, wenn ich weiß, dass Leute was von mir erwarten, ich selber was von mir erwarte. Dann denke ich so: Jetzt wollen alle und du selber willst irgend etwas außergewöhnliches machen, das ich trotzdem, obwohl ich das weiß, mir mehr Zeit lasse als ich eigentlich brauch. Ein bewusstes zurückhalten von Impulsen. Der Prozess erfordert Kraft, deshalb mach ich das so selten. Ich atme bewusst tief durch und sage ganz oft: „Je länger das Spiel dauert, desto besser werde ich“, „Hier und jetzt“ und „und Topspin und“. Durchatmen leitet den Prozess vom runterkommen ein. Wenn es nicht klappt, breche ich ab und muss noch mal anfangen.

B: Woran merkst du, ob du abbrechen musst?

S: Muss nicht abbrechen, wenn ich nur diese beiden Sätze sage und keine anderen Gedanken bekomme. Dann habe ich das Gefühl extrem ruhig zu sein.

B: Wer bist du dann?

S: Was meinst du gerade? (Nach einer kurzen Pause) Ich weiß worauf du hinaus willst, dann bin ich der Felix, den ich mir vorstelle, wünsche. (S richtet sich merklich auf, steht gerade und hat ein lächeln auf dem Gesicht).

B: Was passt dann in dem Moment.

S: Es passen die Erwartungen, die ich an mich stelle, die andere Menschen an mich stellen. (Anmerkung: Die Erwartungen von anderen, werden an anderer Stelle von S als positive Emotionen beschrieben, die ihn unterstützen.)

B: Ist da jetzt noch was? Gibt es vielleicht ein Symbol dafür?

S: Mit 14/15 Jahren, als ich ganz erfolgreich gespielt habe, habe ich eine Münze aus der Tasche geholt und durchgepusht (macht es vor), vielleicht kommt da das durchatmen her.

B: Beschreib die Münze.

S beschreibt die Münze und verbleibt einen Augenblick in diesem Zustand.

META EBENE

S stimmt zu, die Münze als positiven Anker für die Zukunft zu nutzen. Da er die Münze nicht mehr besitzt, schlägt S vor, diese sich einfach in Erinnerung zu rufen und zu visualisieren.

DIE STRATEGIE

B liest S die oben beschriebenen Aussagen vor.

B: Woran merkst du, dass du dieser Felix bist, den du dir wünschst?

Der Felix arbeitet nach einem Plan, lässt sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Er folgt seinen Konzepten.

B: Was ist sein Konzept.

S: Er hat sich etwas vor dem Match vorgenommen und lässt sich nicht raus bringen. Er hat Kontrolle über sein eigenes Spiel.

B: Woran merkst du, dass du der Felix bist, der das Konzept hat.

S: Daran, das ich bewusst denke. Das Denke was ich möchte. Also nicht „Scheiße“, sondern die Sätze, die ich mir zurecht gelegt habe.

S fällt erst auf, das er nicht mehr der Felix ist, wenn er andere Gedanken denkt, als die, die er sich zurecht gelegt hat.

B: Wenn man dich beobachtet, woran kann ein Externer merken, das du im richtigen Zustand bist.

S: Wenn ich mich beobachten würde (der Spieler schließ die Augen), dann würde ich merken, dass ich die Sätze spreche. Wenn ich sie laut zu mir sage, dann kann ich nicht s anderes denken. Dann mach ich es bewusst und halte daran fest. Wenn ich da raus komme, dann kommt die Situation der Bewertung.

B: Was machst du, dass du in der Situation, nach einem Punkt, einfach nur den nächsten Punkt spielst und nicht in die Bewertung kommst?

S: Ich denke sofort an den nächsten Ballwechsel.

B: Wie machst du das genau?

S: Ich wiederhole die Sätze: „Hier und jetzt.“, „Je länger das Spiel dauert, desto besser werde ich.“ Und „Und Top-Spin und.“

B: Wie genau, was machst du noch?

S: Dreh mich um, und geh direkt in die Position für den nächsten Ballwechsel.

B: Wie ist das Tempo?

S: Ruhig

B: Gibt es sonst noch was, damit du nicht in die Bewertung kommst?

S: Nein

B: Wie formulierst du jetzt deine Strategie für die Situation „zwischen den Ballwechseln“.

S: Ich achte mehr darauf mich nach dem Ballwechsel in die nächste Position zu bringen. Ich lege mir vorher die Sätze zurecht und wiederhole sie. Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche, um ruhig zu werden, indem ich langsam die Sätze spreche. Vor dem Aufschlag atme ich mehrmals bewusst tief ein und aus. Ich beginne erst mit dem Aufschlag, wenn ich ruhig bin.

DIE WEITEREN STRATEGIEN

i. Beim Seitenwechsel

Ich bitte im Vorfeld, dass nur die Personen auf meiner Bank sind, die ich mir wünsche. Es coacht mich nur einer im Match, den ich vorher bestimme. Der bekommt die Anweisung erst dann zu sprechen, nachdem ich ihn auffordere. Ich nehme mir den Platz, den ich brauche auf der Bank. Ich bleibe auf meinem Platz.

ii. Beim Einspielen

Ich zähle die guten Schläge von Anfang an aktiv mit. Erst wenn ich genug gute Bälle geschlagen habe, gehe ich ans Netz.

iii. Die Vorbereitungsphase

Ich suche mir ein Lied aus, das mir hilft meinen Schlagrhythmus zu halten. Ich nehme mir die Zeit, dieses mehrmals vor dem Match in Ruhe zu hören.

FEEDBACK VON B

- Ich habe noch nie in der Art und Weise über die Dinge nachgedacht
- Womit ich manche Sache verbinde und Erinnerungen dazu heraushole, das war neu für mich
- Sofort umsetzbar ist für mich, vor dem Aufschlag so lange zu warten, bis mein Gemütszustand perfekt ist. Eigentlich geht es darum, überhaupt wieder damit anzufangen
- Es hat mir viel gebracht, mir so intensiv die Zeit zu nehmen, über alles mal nachzudenken
- Die Frage, „Wer bist du?“, da musste ich erstmal überlegen, bevor dann „der Felix, der ich sein will“, heraus kam.

6. Die Praxis im Match

Der Spieler hatte eine Woche später sein nächstes Turnier gehabt. Nach dem verlorenen ersten Satz und einer Bewertung von dem Spieler, dass es einfach nicht läuft, gibt B dem Spieler die Anweisung, sich noch mehr Zeit zu lassen und an den erarbeiteten Strategien festzuhalten. Der Spieler lässt sich vor dem Aufschlag deutlich mehr Zeit, indem er immer wieder eine extra Runde dreht, obwohl er schon hätte aufschlagen können. Die Quote der ersten Aufschläge im Feld erhöht sich deutlich.

Nach dem Match berichtet der Spieler, dass er im ersten Satz dachte, er hätte sich genug Zeit gelassen. Die extra Runde hat sich richtig angefühlt, sodass der Spieler diese ohne Probleme umsetzen konnte. Der Spieler hat das Match gewonnen.

7. Grund- und Vorannahmen

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist. Diese Grundannahme ist die Voraussetzung für das Format. Der Spieler soll in Zukunft die Aufmerksamkeit auf die Strategien lenken, die in der Vergangenheit am erfolgversprechendsten waren. Dieses erreicht er dadurch, dass er die Strategien nutzt, um **seine Gefühle selbst zu regulieren**. Dazu nutzt **der Spieler die Ressourcen, über die er für seine persönliche Veränderung**, auf dem Tennisplatz, **selbst verfügt**.

8. Hindernisse und Lösungsansätze

Hindernis:

S kann sich nicht für ein Match entscheiden, da es immer negative Momente gibt.

Lösungsansatz:

Für die verschiedenen Strategie Situationen (Punkt 3) können verschiedene Matches genommen werden, in denen der entsprechende Teil gut funktioniert hat. Bei **Timeline der Strategie** (Punkt 5.d.) werden diese dann in einem fiktiven Match verknüpft.

Hindernis:

S findet Widerstände, wieso die Strategien in verschiedenen Situationen nicht funktionieren werden.

Lösungsansatz:

Die Bedenken von S ernst nehmen. S die Situation beschreiben lassen und herausfinden, wo der Widerstand sitzt. Gegebenenfalls weitere Formate nutzen: Six-Step Reframing, The Work, etc.. Danach wieder Öko-Check durchführen.

9. Zusammenfassung

Bei dem Format handelt es sich um einen ersten Schritt für den Spieler, sich seine Strategien bewusst zu machen. Diese basieren auf einer positiven Erfahrung. Das Format eignet sich für eine regelmäßige Wiederholung mit dem Spieler. Die positiven Erlebnisse aus zukünftigen Matches werden gefestigt und Hindernisse aufgezeigt, an denen gearbeitet werden können. Durch das regelmäßige wiederholen lernt der Spieler selbst während des Matches die Strategien sich einfacher zugänglich zu machen.

Die Strategien, die weniger erfolgreich sind, sollten hinterfragt, ergänzt, oder sogar fallengelassen und ersetzt werden (Wenn etwas nicht funktioniert, dann Versuch etwas anderes).