

Moving im State of Excellence

oder:

Mit Leichtigkeit 110 Prozent ☺

Das Format richtet sich vorwiegend an Sportler, die ihre Leistungsfähigkeit lustvoll steigern wollen. Dabei spielt es keine Rolle ob es um Wettkampfsport, oder die Fähigkeit ein paar Bahnen zu schwimmen, geht. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung mit allen ihren positiven Begleiterscheinungen.

Allerdings wird Bewegung nicht immer als die reine Freude empfunden. Die Fähigkeit unserer Gedanken eine Tätigkeit als anstrengend und hohe Belastung, oder als lustvoll und leicht zu empfinden ist unabhängig von der eigentlichen körperlichen Bewegung. In einem State of Excellence (oder einen Flow-Zustand) in der Bewegung spielen Gedanken keine Rolle mehr. Sehr wohl aber auf dem Weg diesen Zustand zu erreichen.

Um das Erleben einer sportlichen Aktivität als lustvoll und leicht erfahrbar zu machen – und über dieses Erleben möglicherweise eine Leistungssteigerung zu erreichen – wird im folgenden Format eine Aktiv-Wach-Trance induziert.

NLP Grundannahmen:

- ☉ Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.
- ☉ Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
- ☉ Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

NLP Elemente:

- ☉ VAKOG
- ☉ Submodalitäten
- ☉ Ressourcen
- ☉ Trance-Induktion
- ☉ Anker
- ☉ Future Pace

1. Problemzustand evozieren

Zunächst sollten wir herausfinden, um welche Art der Aktivität es sich handelt. B fragt A also nach der Bewegungsform oder Sportart, in der eine Einschränkung erfahren wird, oder die mit mehr Leichtigkeit ausgeführt werden soll.

B lässt sich eine bereits erlebte Situation beschreiben und lässt A die Situation mit Hilfe von VAKOG und Submodalitäten assoziiert erleben. Spezifische Fragen nach dem Körperempfinden im Augenblick der Einschränkung sind wichtig, da diese in der Trance genutzt werden sollten (z.B.: „schwere Beine“ werden zu „leichte Beine“, oder „ich bekomme schwer Luft“ wird zu „deine Lunge ist weit und dein Atem kann frei fließen“).

2. Erwünschter Zielzustand

B befragt A nach seinen spezifischen Vorstellungen über die Art und Weise, wie die Bewegung ausgeführt werden soll. Dabei sehr Metamäßig vorgehen, um die Vorstellung so konkret und sinnesspezifisch wie möglich zu machen. Hilfreich kann auch die Frage nach anderen Sportlern, bzw. Vorbildern sein die ebenfalls in die Trance eingebaut werden können.

3. Aktiv-Wach-Trance

Im Unterschied zu einer Trance im Sinne der Entspannung wird die Aktiv-Wach-Trance als dynamisch-aktiver Zustand begriffen. Dabei verändert sich die Sprache hinsichtlich der Geschwindigkeit und der Lautstärke. In der 1.Phase (Aufwärmphase) wird noch primär in ein gutes und wohlige körperliches Empfinden hinein geführt, während in der 2.Phase (Verstärkungsphase) das Tempo und die Lautstärke zunehmen. Achte auf die Physiologie!

1. Phase (Aufwärmphase)

A nimmt eine aufrechte Haltung, am besten stehend, ein. Im Hintergrund kann Musik laufen, die im Laufe der Trance langsam aber stetig etwas lauter wird.

Führe A nun wiederum in die Bewegung hinein, indem du eine ganz allgemeine Spiel-, Wettkampf oder Bewegungssituation beschreibst. Es sollte sich aber um genau die Sportart handeln, die A ausführt! Führe A immer mehr in sein körperliches Empfinden hinein und verwende die unter 1. gesammelten Informationen in der beschriebenen Art und Weise.

„...du läufst also durch den Wald, und hörst den Tritt deiner Füße auf dem Waldboden...während du so läufst schaust du geradeaus... schau immer geradeaus, wie es dir angenehm ist...und vielleicht schließt du auch die Augen...ich werde dich nun begleiten und dich dabei unterstützen dass du aufmerksam und wach bleiben kannst während du dich auf deine Bewegungen konzentrierst...das wird dir dabei helfen in einen sehr dynamischen und sehr aktiven Zustand zu kommen...“

→ Den Text entsprechend der Sportart variieren, z.B. Schwimmen...

„...deine Armschläge sind nun bereits sehr regelmäßig und kraftvoll ...und du spürst wie sich eine angenehme Wärme in deinen Armen über deine Schultern...deinen Rücken...bis in die Beine ausbreitet...du erlebst nun ein verändertes Körpergefühl...du merkst wie du immer wacher und lebhafter wirst...“

Es geht nun darum die Bewegungen entsprechend des erwünschten Zielzustandes in die Trance einzubauen bis du an der Physiologie erkennen kannst, dass A sich topfit und wohl fühlt.

2.Phase (Verstärkungsphase)

In diesem Zustand (Zielzustand) ist es möglich, die Leistung und das Wohlempfinden weiter zu steigern. A stellt sich weiterhin vor, wie er/sie läuft, schwimmt oder Tennis spielt:

„...ich beginne nun zu zählen und bei jeder Zahl wirst du merken, wie du immer wacher und aktiver/leichter/lebhafter wirst...1...du bist immer lebhafter und sehr wach...2,3,4,...immer wacher und leichter...sehr aufmerksam und klar...5,6,7,8...deine Bewegungen sind fließend und leicht (oder schnell und kraftvoll)...9,10,11,12...“

Geh spezifisch auf das Körperempfinden ein, dass A während der Bewegungseinschränkung genannt hat und drehe sie in das Gegenteil um. Nutze deine Stimme dynamisch, werde schneller und lauter, verändere evt. auch die Tonhöhe.

4. Anker setzen im Flow-Zustand

Lass dir von A eine Zeichen geben wenn er/ sie im Flow ist. An dieser Stelle kann ein Anker gesetzt werden, entweder durch eine Berührung von B, oder A nennt ein Wort oder macht eine bestimmte Bewegung. So wird in einer zukünftigen Bewegungssituation den Körper in Bereitschaft versetzen, wieder einen Flow-Zustand zu erleben.

5. Entspannung

Im Rahmen der Trance wird nun wieder rückwärts gezählt. Mit jeder Zahl setzt zunehmend die Entspannung ein, die Muskulatur wird weicher, die Atmung ruhiger, die Haltung entspannter.

6. Öko-Check und Future Pace

Prüfe anhand der Physiologie von A, ob es Einwände gibt, Sport auf diese Art und Weise zu erleben. Wenn ja – vereinbare einen weiteren Termin. Wenn nicht, wird er/sie dich weiter empfehlen ;)