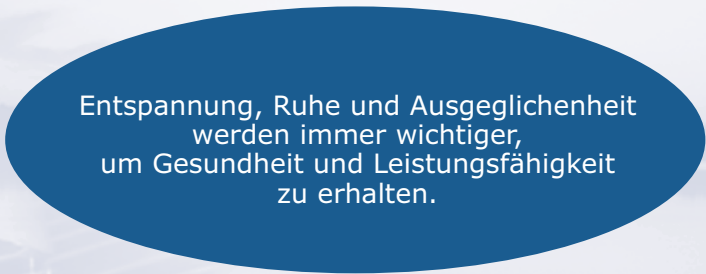


Dr. Arnd Stein
***Mentales Training
für Sportler***



Tiefensuggestion



Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit
werden immer wichtiger,
um Gesundheit und Leistungsfähigkeit
zu erhalten.

Mentale Kräfte – Schlüssel zum sportlichen Erfolg

Das kennt jeder Sportler: Die im Training entwickelten Fähigkeiten bleiben im entscheidenden Moment des Wettkampfs plötzlich auf der Strecke. Der Akteur verkauft sich unter Wert, weil zwar sein Körper, nicht aber sein Geist optimal vorbereitet und eingestellt ist. Nervosität, Ablenkbarkeit, negative Gedanken, falsche Zielsetzungen, mangelnde Vorstellungskraft – diese mentalen Bremsklötze und Konzentrationskiller haben schon manchen Sieg vereitelt.

Umgekehrt ist es kein Geheimnis, dass schon seit Jahrzehnten offenbar viele Weltmeister oder Olympiasieger mit großem Erfolg mentale Techniken anwenden. Heute zweifelt niemand mehr daran: Die psychische Verfassung, also die „mentale Form“ des Sportlers ist für seinen Erfolg genauso wichtig wie körperliche Fitness und technische Fertigkeiten. Wäre es da nicht selbstverständlich, in jedes Trainingskonzept auch den mentalen Bereich einzubeziehen?

Jedoch: Nur wenige Trainer befassen sich gezielt mit diesem Arbeitsfeld. Und: Eine sportpsychologische Betreuung ist eher die Ausnahme. So müssen Sie zwangsläufig Eigeninitiative ergreifen. Die Tiefensuggestion kann Sie dabei in dreifacher Weise unterstützen:

- (1) Sie sinken völlig mühelos in einen wohltuenden Entspannungszustand.
- (2) Zahlreiche konzentrations- und leistungsfördernden Suggestionen werden in Ihrem Unterbewusstsein verankert.

(3) Vorstellungsübungen bieten Ihnen einen Freiraum zur Entfaltung „innerer Bilder“: Sie können jede Phase Ihrer ganz individuellen sportlichen Tätigkeit mental trainieren.

Mentales Training

Der Begriff „mental“ bedeutet: Geist, Verstand, Intellekt. Mentaltraining ist demnach das theoretische Gegenstück zum praktischen Training. Einige Wissenschaftler verstehen darunter ausschließlich das Erlernen und Verbessern eines Bewegungsablaufs durch intensives Vorstellen. Das ist zwar ein zentraler Bestandteil des mentalen Trainings, doch eigentlich gehören weitere Aspekte hinzu: sprachliche Instruktionen, die meist vom Trainer oder Lehrer gegeben und vom Akteur zunächst gedanklich umgesetzt werden, sowie Beobachtungsübungen.

Aber: Alle praktischen und mentalen Anstrengungen zur Verbesserung von Technik und Taktik nützen wenig, falls im Augenblick des Wettkampfes die Nerven versagen. Deshalb ist es unbedingt notwendig, auch den gezielten Aufbau bzw. die Festigung bestimmter innerer Einstellungen in das mentale Training einzubeziehen.

Vorstellungsübungen

Gedanken sind frei – auch im Sport. In dieser menschlichen Fähigkeit liegt der Schlüssel zum Kernstück des Mentaltrainings, zur Ausbildung von Vorstellungen bestimmter Bewegungsabläufe. Je präziser, intensiver und plastischer diese „Bildfolgen“ vor dem inneren Auge ablaufen, desto

mehr begünstigen sie den Erfolg praktischer Übungen. Und nach diesem „Rezept“ verfährt auch eine Reihe von Spitzensportlern, wie z.B. der legendäre Golfspieler Jack Nicklaus. Er versichert, dass er nie einen Schlag absolviert, ohne zuvor eine präzise Vorstellung von jeder Phase seines Bewegungsablaufs sowie der Flugbahn des Balles zu entwickeln: „Es ist wie ein Farbfilm. Zuerst sehe ich den Ball, wo er meiner Vorstellung nach enden soll: Eine weiße Kugel mitten auf der grünen Wiese. Dann ändert sich die Szene blitzartig. Ich sehe wieder den Ball, wie er dorthin fliegt, seine Flugbahn und auch, wie und wo er landet. Dann blendet sich die Szene aus – und als nächstes sehe ich mich selbst und meinen Schwung, mit dem ich die vorherigen Bilder verwirklichen will. Erst am Ende dieser kurzen, ganz persönlichen Hollywood-Vorführung wähle ich meinen Schläger und gehe zum Ball.“

Wie lässt sich aber ein solcher – scheinbar rätselhafter – Einfluss innerer Bilder auf körperliche Vorgänge erklären? Der Physiologe Iwan Pawlow hat schon vor Jahrzehnten festgestellt: „Wenn wir an eine bestimmte Bewegung denken, wird sie von uns unbewusst ausgeführt.“ Diese automatisch ablaufende Umsetzung einer Idee in eine messbare körperliche Reaktion nennt man ideomotorische Bewegung – und genau darin liegt das Geheimnis der erstaunlichen Wirksamkeit des mentalen Trainings.

Physiologische Messungen belegen, dass bei diesen inneren Prozessen nicht nur der Geist, sondern auch der Körper des Sportlers rege ist. Die bioelektrische Aktivität der in Gedanken bewegten Muskeln steigt an, entsprechende Nervenbahnen und Hirnregionen nehmen ebenfalls ihre ganz spezielle Tätigkeit auf. Außerdem signalisieren vegetative Begleitreaktionen (wie Blutdruck, Puls, Atemfrequenz), dass Aktion stattfindet.

Während einer Vorstellungsübung treten diese Veränderungen meist aber weniger stark auf als beim praktischen Training. Das ist leicht nachvollziehbar – denn sonst würden die gedachten Bewegungen ja tatsächlich ausgeführt (was z.B. in Hypnose durchaus vorkommen kann). Besonders interessant: Wenn die vorgestellten Handlungsmuster noch nicht praktisch erprobt wurden, gibt es so gut wie keine physiologischen Effekte. Deshalb profitieren Sportler mit höherem Leistungsniveau mehr vom mentalen Training als Anfänger einer Sportart. Offenbar funktioniert dieses geistig-körperliche Wechselspiel umso besser, je häufiger die jeweils notwendigen neuro-muskulären Bahnen durch reale Bewegungsabläufe eingeschliffen wurden.

So haben zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt, dass die Kombination von aktivem und mentalem Training wesentlich effektiver ist als herkömmliche, ausschließlich physische Übungsmethoden. Vor allem „technische“ Sportarten mit hochkomplizierten Bewegungsabläufen (wie z.B. Eiskunstlauf) waren mit kombiniertem Training wesentlich erfolgreicher. Nicht zuletzt ließen sich mit mentaler Hilfe in nahezu allen untersuchten Disziplinen Trainingsrückstände oder verletzungsbedingte Zwangspausen in teilweise erstaunlichem Maße kompensieren.

Mentale Einstellung

Jeder Sportler kann mit Hilfe seiner mentalen Kräfte seine Leistungen deutlich verbessern. Hier einige Psychotricks:

Persönliche Ziele setzen

- Verkaufen Sie sich nicht unter Wert. Und: Träumen Sie ein bisschen. Denn: Ziele, die Sie sich nicht vorstellen können, werden Sie nie erreichen. Schaffen Sie sich ein „Traumziel“! Auch wenn Sie es kaum verwirklichen können, baut es jene psychologischen Barrieren in Ihnen ab, die Ihre aktuellen Möglichkeiten beschränken.
- Setzen Sie sich ein realistisches Nahziel, das Ihre persönliche Wettkampfgeschichte, Ihre gegenwärtigen Stärken und Schwächen und Ihren Wunsch nach Verbesserung berücksichtigt. Also: Welche Bestleistung wollen und können Sie innerhalb eines Jahres tatsächlich erreichen?
- Akzeptieren Sie sich selbst – unabhängig vom Erfolg Ihrer Bemühungen. Auch bei einer Niederlage sind Sie ein wertvoller Mensch und kein Versager.

Mentale Kräfte konzentrieren

- Machen Sie sich keine Sorgen über Dinge, die sich nicht kontrollieren lassen. Sie können weder das Wetter, noch die Kampf- oder Schiedsrichter, die Reaktionen Ihres bzw. Ihrer Gegner oder des Publikums beeinflussen. Aber: Sie können sich selbst und Ihre Reaktionen kontrollieren. Richten Sie Ihre Energie voll auf sich selbst und auf jene Ereignisse, die innerhalb Ihrer Einflussmöglichkeiten liegen.
- Geben Sie in jedem Augenblick möglichst 100 Prozent Ihrer gegenwärtigen Fähigkeiten. Üben Sie alle Phasen Ihrer sportlichen

Tätigkeit so intensiv wie möglich aus.

- Vergessen Sie unbedingt Ihre persönlichen Ziele – also Ihren möglichen Sieg – während des Wettkampfs oder -spiels. Über Gewinnen oder (und das geschieht viel öfter!) Verlieren nachzudenken trübt Ihren Blick für das, was Sie tun müssen, um zu gewinnen.

Positive Suggestionen

Zweifelnde Gedanken oder negative Selbstsuggestionen zerstören in Sekundenschnelle die mühsam aufgebauten sportlichen Fähigkeiten. Der Körper kann schlecht Spitzenleistungen erbringen, wenn ihm seine Zentrale ständig „Kann nicht!“, „Geht nicht!“ oder „Schlecht möglich!“ signalisiert. Sicher: Nicht immer helfen positive Suggestionen, aber Selbstzweifel oder -vorwürfe sind grundsätzlich destruktiv. Deshalb sollten Sie es sich zur zweiten Natur machen, nur noch aufmunternde, zuversichtliche oder auch beruhigende Gedanken bzw. Äußerungen zuzulassen: „Ich weiß, was ich kann!“, „Ich werde all meine Fähigkeiten voll entfalten!“ oder: „Jede Faser meines Körpers, jeder Gedanke ist ausschließlich bei meiner sportlichen Tätigkeit.“

Mental tofit – durch Tiefensuggestion

Das Suggestionsprogramm „Mentales Training für Sportler“ ist aufgrund seiner vielschichtigen Sprachmuster hervorragend geeignet, in Ihnen eine durchweg positive mentale Grundhaltung aufzubauen. Mehr noch: Die Dramaturgie der CD zielt in den ersten Minuten allein auf eine

psycho-regulative Wirkung (ähnlich wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) und fördert damit eine optimale Akzeptanz der anschließenden Konzentrations- und Leistungssteigernden Leitsätze.

Dann öffnet sich nach etwa 15 Minuten im Zustand tiefer Entspannung ein Freiraum zur Entfaltung visueller Vorstellungen. Das Besondere dabei: Während Sie mental trainieren, werden die einzelnen Phasen Ihrer sportlichen Tätigkeit von „flüsternden Helfern“ begleitet. Auf diese Weise können sich positive Gedanken im Laufe mehrerer Durchgänge untrennbar mit einzelnen Bewegungsmustern assoziativ verknüpfen. Bei der Anwendung der CD sollten Sie darüber hinaus noch folgende Tipps beherzigen:

- (1) Lassen Sie das Programm zunächst einige Male auf sich wirken, ohne dabei in Gedanken zu trainieren. Beobachten Sie Ihre Reaktion: Bleiben Sie die ganze Zeit wach? Oder nicken Sie zwischendurch ein?
- (2) Lassen Sie sich von der „Mehrstimmigkeit“ der Suggestionen nicht irritieren. Diese einzigartige Mentaltechnik hat sich seit mehr als 20 Jahren als äußerst effizient erwiesen. Nehmen Sie den „Chor“ positiver Leitsätze als Selbstverständlichkeit hin und lassen sie ihn einfach an sich vorbeiziehen – ohne gezielt hinzuhören.
- (3) Schreiben Sie einzelne Trainingsabschnitte auf und konzentrieren Sie sich in jeder Sitzung auf einen bestimmten Bewegungsablauf. Falls Sie während der Übung einschlafen oder – was wahrscheinlicher ist – in einen Trancezustand sinken, bleibt die entspannende und leistungs-

fördernde Wirkung der CD voll erhalten.

(4) Kombinieren Sie Ihre mentalen Übungsabschnitte mit entsprechenden aktiven Übungen. Und: Gewöhnen Sie sich daran, auch im Training – falls praktisch durchführbar – unmittelbar vor entscheidenden Bewegungsabläufen (z.B. Aufschlag beim Tennis, Elfmeter beim Fußball, Putten beim Golf) das „innere Bild“ dieses Vorgangs möglichst präzise und plastisch ablaufen zu lassen.

So kann es Ihnen nicht zuletzt mit Hilfe dieser CD gelingen, Ihre persönliche Bestleistung zur Norm und höhere Ziele greifbar werden zu lassen.

Weitere Informationen zum Thema „Mentales Training für Sportler“ finden Sie im Internet unter www.vtm-stein.de.



Entstehung und Wirkungsweise der Tiefensuggestion

Der Wunsch nach innerer Ruhe und Zufriedenheit ist so alt wie die Menschheit selbst. Nur: Je höher der Standard einer Zivilisation, desto geringer ist offenbar die Fähigkeit abzuschalten, sich zu entspannen, kurzum mit sich und der Welt zufrieden zu sein. Die Folgen: Unausgeglichenheit, Gereiztheit, Lebensängste, nervöse Störungen wie Unkonzentriertheit, Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen, Magen- oder Kreislaufbeschwerden. Ein erhöhter körperlich-seelischer Spannungszustand also, der nicht nur eine ungesunde Lebensweise (z.B. Alkohol- oder Nikotingenuss) begünstigt, sondern auch die generelle Anfälligkeit für Krankheiten drastisch erhöhen kann.

So werden schon seit Jahrzehnten von Ärzten und Psychologen Entspannungskurse empfohlen. Allerdings: Solche Trainingsprogramme erfordern viel Geduld und Ausdauer. Deshalb werden die Übungen vielfach als „richtige Arbeit“ empfunden und früher oder später wieder aufgegeben.

Aus diesem Grund haben wir nach Möglichkeiten gesucht, körperlich-seelische Entspannung ohne größere Anstrengung zu erreichen. Anfangs setzten wir sanfte Hintergrundmusik ein, später belebten wir die eher nüchternen Suggestionen zusätzlich mit angenehmen Fantasiebildern wie Strand, Wiese oder Waldlichtung. Auf der Grundlage moderner Suggestionen- und Hypnoseforschung kristallisierte sich dann im Laufe der Jahre ein neuartiges Verfahren heraus: Über Stereo-Kopfhörer wurden mehrere verschiedene Suggestionen gleichzeitig eingespielt,

wobei die Musik eine immer wichtigere Rolle einnahm. Schon bald stellte sie keine bloße Untermalung mehr dar, sondern bildete mit den Worten eine harmonische Einheit. Die außergewöhnliche Intensität des Verfahrens liegt also in einer harmonischen Kombination mehrerer suggestionssteigernder und entspannungsfördernder Elemente. Diese neuartige Methode zeichnet sich auch dadurch aus, dass ihre vielfältigen Sprach- und Klangmuster für die unterschiedlichsten Lebensbereiche innere Kraftpotenziale freisetzen und verborgene eigene Möglichkeiten entfalten.

Die aufwändigen Musikproduktionen und Sprachaufnahmen entstehen unter Einsatz modernster Aufnahmetechnik. Zudem verwenden wir ein Stereo-Sphärenmikrofon, wodurch nicht nur der räumliche Eindruck, sondern auch die Trennschärfe der simultan hörbaren Suggestionen deutlich erhöht wird. So haben Untersuchungen mit zahlreichen Testpersonen immer wieder bestätigt, dass die Wirksamkeit der Tiefensuggestion nicht zuletzt von ihrer hohen Klangqualität abhängt.

Die Musik

Ein ganz wichtiger Bestandteil der Tiefensuggestion ist die Musik – in der Regel eine etwa 30-minütige Komposition, die zusammen mit den jeweiligen Suggestionen, Fantasiebildern und Naturgeräuschen eine harmonische Einheit bildet. Nicht nur die ansprechenden Melodien, sondern auch die harmonische Gestaltung und das ausgewogene Klangspektrum wirken angenehm und beruhigend. Der Ruhepuls-Rhythmus dieser komplexen Entspannungs-Symphonien wurde ebenfalls nach therapeutischen Gesichtspunkten gewählt: Das durchgängige Taktmaß

von 60 Schlägen pro Minute bewirkt eine besonders tiefe Entspannung. Studien in Kliniken und Arztpraxen haben gezeigt: Schon nach durchschnittlich 10 Minuten folgen Atmung, Pulsschlag oder auch die Hirnstromkurve (EEG) dieser Klangsuggestion und pendeln sich allmählich auf den persönlichen Ruhe-Rhythmus des Hörers ein.

Die Suggestionen

Die Wirksamkeit unseres neuartigen Entspannungsverfahrens wird nicht zuletzt durch den Einsatz indirekter und bildhafter Formulierungen gesteigert. Während die klassischen Suggestionenmethoden den Klienten überwiegend mit direkten, häufig formelhaft-stereotypen Anweisungen, Aufforderungen und Ermutigungen möglichst rasch beeinflussen wollen („Du hörst jetzt nur noch meine Stimme!“), lässt ihm die Tiefensuggestion eine größtmögliche Freiheit, die Suggestionen anzunehmen („Sie sind jetzt frei, abzuschalten und sich mehr und mehr zu entspannen.“). Sie stellt dem Ich den notwendigen Raum zur eigenen Entfaltung zur Verfügung und wirkt somit von vornherein dem Aufbau von Widerständen entgegen, die den Erfolg einer Suggestionenmethode beeinträchtigen oder völlig neutralisieren können.

Außerdem werden in unserem Verfahren mögliche Konflikte des Hörers nicht „zugedeckt“, sondern im Sinne hypnotherapeutischer Arbeit vorwiegend indirekt angesprochen. Allgemeingültige Aussagen ohne unmittelbare Anrede („Lernen bedeutet Veränderung.“) oder Suggestionen in Frageform („Wissen Sie wirklich, welche Möglichkeiten in Ihnen verborgen sind?“) haben sich als besonders geeignet erwiesen,

um so genannte innere Suchprozesse in Gang zu setzen, die zu echten Problemlösungen führen können. So hat der bedeutende amerikanische Arzt und Hypnosetherapeut Milton Erickson während seiner jahrzehntelangen Forschungsarbeit immer wieder nachgewiesen, dass seelische Störungen allein mit Hilfe geschickt eingesetzter indirekter, ja beiläufig eingestreuter Suggestionen behoben werden können.

Die besondere Wirkung der Tiefensuggestion ist aber vor allem auf eine völlig neue Suggestionstechnik zurückzuführen: Zahlreiche gleichzeitig gesprochene und geflüsterte Leitsätze und Ermutigungen, die nach komplexen „Bauplänen“ konstruiert sind, fördern Ihr gesamtes körperlich-seelisches Wohlbefinden wesentlich intensiver und nachhaltiger als die einfachen Sprachmuster herkömmlicher Verfahren.

Anwendung der CD

Da die Wirkung der Tiefensuggestion ganz wesentlich von ihrer stereofonen Gestaltung abhängt, sollten Sie die CD möglichst über Kopfhörer abspielen. Hören Sie das Programm zunächst etwa drei bis vier Wochen lang einmal täglich und beobachten Sie, wie Sie darauf ansprechen. Sobald Sie das Gefühl haben, dass die gewünschte Wirkung eingetreten ist, können Sie die Häufigkeit der Anwendung allmählich verringern und die CD schließlich nur noch bei Bedarf – oder zur „Auffrischung“ der Entspannungs- und Suggestionenwirkung – einsetzen. Um einen möglichst tiefen Ruhezustand zu erreichen, sollten Sie folgende Empfehlungen beherzigen:

(1) Für die Anwendung der Tiefensuggestion haben sich der Nachmittag oder der Abend als günstigste Entspannungszeit bewährt. Sie können die CD natürlich auch morgens oder in der Mittagszeit hören. Machen Sie es sich dabei so bequem wie möglich – entweder im Sessel oder auf dem Sofa sitzend (wobei Sie unbedingt den Kopf anlehnen sollten) oder im Liegen.

(2) Bemühen Sie sich nicht darum, jedes einzelne Wort bewusst aufzunehmen! Hören, ohne direkt hinzuhören – darin liegt bei der Tiefensuggestion die eigentliche Konzentrationsleistung.

(3) Lassen Sie sich einfach fallen! Auch wenn Sie sich die angebotenen Fantasiebilder nicht plastisch vorstellen können oder eigenen Träumen nachgehen, bleibt die suggestive Kraft dieser Methode erhalten.

Sollten Sie sich am Ende der CD kaum oder überhaupt nicht an das Gehörte erinnern, dann haben Sie den idealen Entspannungszustand erreicht: Sie sind in hypnotische Trance gesunken, in der eine optimale Aufnahmebereitschaft für Suggestionen besteht. Selbst wenn Sie während der Anwendung einschlafen, können die Suggestionen Ihr Unbewusstes in bestimmten Schlafphasen noch erreichen.

Weitere Informationen zur Tiefensuggestion finden Sie im Internet unter www.vtm-stein.de

Weitere Titel von Dr. Arnd Stein

Wellness- und Entspannungsmusik

Traumreise	Palmenstrand
Sonnenlicht	Bergquell
Frühlingmorgen	Visionen
Sommerabend	Feelings
Wolkenmeer	Im Frühling
Lebensfreude	Paradies
Phantasie	Magic Moments
Träume	Silent Dreams
Galaxis	Indian Summer
Sternenglanz	Emotions
Blumenwiese	Musik für festliche Stunden
Horizont	Musik für romantische Stunden
Inspiration	Top-Hits Vol. 1 - 4
Romantik	Schwebende Klänge Vol. 1 - 3
Elemente	Wellness-Musik Vol. 1 u. 2
Jahreszeiten	Wellness & Chillout
Am Meer	Wellness & Dreams
Waldlichtung	Wellness & Soul
Atlantis	Wellness & Meditation
Arktika	



Tiefensuggestion

Raucherentwöhnung
Idealgewicht ohne Diät
Den Schmerz besiegen
Abwehrkräfte steigern
Entspannte Schwangerschaft
Stress abbauen
Selbstbewusstsein stärken
Ängste überwinden
Mentales Training für Sportler
Konzentration steigern
In 15 Minuten frisch und ausgeglichen
Bewusster und angenehmer träumen

Autogene Entspannung
Gesunder Schlaf
Erfolgreicher leben
Lebensmut statt Depression
Harmonische Partnerschaft
Den richtigen Partner finden
Allergien lindern
Wellness & Beauty
Wellness beim Sonnenbad



Aktiv-Suggestion

Mit guter Laune in den Tag
Mein Wunschgewicht erreichen
Den Stress bewältigen
Meine Ziele verwirklichen
Den Schmerz lindern
Nie mehr rauchen
Mentale Energie für Sportler
Allergische Reaktionen abbauen
Die Angst bewältigen



Audiovisuelle Suggestionen auf DVD

Entspannungsfilm, Wellness-Musik und positive Leitsätze

Den Stress bewältigen

Mein Wunschgewicht erreichen



Fantasiereisen und Entspannungsmusik für Kinder

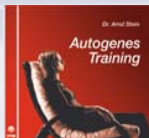
Im Zauberschloss
Der geheimnisvolle Planet
Traumland
Sternenreise



Die Klassiker der Entspannung – neuartige Versionen

Autogenes Training

Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson



Ausführliche Informationen über das Gesamtprogramm
erhalten Sie bei Ihrem Händler oder bei:



VTM Verlag für Therapeutische Medien

D-58610 Iserlohn • www.vtm-stein.de • info@vtm-stein.de

Auf den Innenseiten finden Sie
einige interessante Informationen
zur Tiefensuggestion.

Gratis! Download für Sie:

*Hier können Sie einen ca. 5-minütigen
Bonus-Track kostenlos herunterladen:*

www.vtm-stein.de/gratis.asp