

Kommunikation

Oktober 2010

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

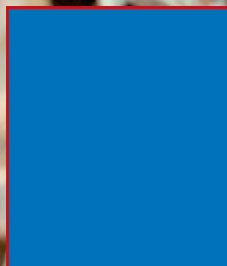
Lizenz zur Zufriedenheit

Coaching mit NLP



Ziele und Grenzen

Joey Kelly im Gespräch



Betrachte das Blau

Die Mace-Energy-Methode



Davids Schleuder

Spirituelle Intelligenz

Verlag

Junfermann

»Die Dinger nerven!«

Von Cora Besser-Siegmund



Was im Hockey die Spielerinnen mental alles beeinflussen kann: auch Kleidung und Ausrüstung zählen dazu. Systemisches Kurzzeit-Coaching für Sportspiel-Mannschaften.

Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit maßgeschneiderten Kurzzeit-Coaching-Konzepten. Dazu gehören vor allem die Entwicklung der Formate „Magic Words“ und natürlich wingwave-Coaching, die wir mit bewährten NLP-Tools kombinieren. Unter dem „Begriffs-Dach“ systemisches Kurzzeit-Coaching sammeln wir diejenigen unserer Coaching-Methoden, welche den Coachee in zwei bis maximal fünf Sitzungen zu positiven Coaching-Ergebnissen führen können und die neben objektiven Leistungserfolgen auch die innere und äußere systemische Balance der Coachees stabilisieren. Erreicht wird dieses Ergebnis durch fokussiertes Emotions-Management, um die punktgenaue Leistungssicherheit der Coachees zu unterstützen. Handball, Hockey, Fußball etc. haben die Sportler bereits gut trainiert, nun geht es darum, dass sie ihre Fähigkeiten und Talente im entscheidenden „Bahnungsmoment“ – also im Wettkampf – als wirkungsvolles Team einsetzen können.

Beim Sportspiel geht es um eine optimale systemische Vernetzung der Mannschafts-Mitglieder, damit sie nach verbindlichen Spielregeln mit anderen Mannschaften sportlich konkurrieren können. Ein Erfolg ist immer eine Gesamtleistung des Teams. Doch die Mannschaft besteht aus einzelnen Menschen, die hinsichtlich ihres persönlichen Stressprofils und ihrer individuellen Lebens- und Lerngeschichte auch „maßgeschneidert“ gecoacht werden müssen. So macht es Sinn, allgemeine Motivationsmanöver, welche die gesamte Mannschaft ansprechen, durch gezielte Maßnahmen für die Persönlichkeit des Einzelnen zu ergänzen.

Am Beispiel einer norddeutschen Damen-Hockey-Mannschaft schildere ich – anonymisiert zum Schutz von Vereins-Internas – unser Vorgehen. Wir traten ebenfalls als Team an: Meine Kollegen Bianca Kopetz, Harry Siegmund und ich coachten 15 Spielerinnen und die Trainerin.

Beim Damen-Hockey befinden sich elf Spielerinnen im Feld – zehn Feldspielerinnen und ein Torwart, dazu kommen Reservespielerinnen, die beliebig oft im Spiel ausgetauscht werden können. Ziel der Coaching-Maßnahme war der Gewinn einer wichtigen Meisterschaft – was die Mannschaft auch erreichte.

Bevor ich den gesamten Coaching-Prozess im Überblick vorstelle, berichte ich über den sicherlich interessantesten Part des Prozesses: die verschiedenen einstündigen Einzelcoachings.

„Stress-Trigger“

Beim Einzel-Coaching von 16 unterschiedlichen Menschen hinsichtlich ein und desselben Sport-Events bei ein und derselben Sportart ergaben sich durch den Myostatik-Test auch 16 verschiedene Profile von „Stress-Imprintings“, die von uns mit den eingangs erwähnten Methoden gecoacht wurden. Sehen Sie hier eine Auswahl aus dem so genannten „Aussagenbaum“, wie wir ihn beim wingwave-Coaching themenzentriert einsetzen:

- ☞ Gegnerische Mannschaft, bestimmte „Angstgegner“, Fouls etc.
- ☞ Publikumsreaktionen
- ☞ Medien
- ☞ Spielerisches Umfeld: Rasen/Kunstrasen, Heim-/Auswärtsspiel, auch „Vuvuzela“
- ☞ Das Verhalten des Trainers
- ☞ Das Verhalten der Mitspieler
- ☞ Bestimmte Spielzüge
- ☞ Ausrüstung, Wettkampfkleidung, Spielutensilien wie „Puck“
- ☞ Motorische Abläufe wie Standbein/Spielbein, Schwung holen/mit Schwung durchziehen
- ☞ Organigramm-Psychologie: Verein, Veranstalter, Sponsor
- ☞ Biographie-Stress aus der persönlichen Lerngeschichte
- ☞ Leistungshemmung wegen „Sportverletzungs-Stress“
- ☞ Das „soziale Zukunftspanorama“ für eine systemische Erfolgs-Integration

Inzwischen gibt es beim wingwave-Coaching eine Vielzahl von detaillierten Aussagenbäumen für verschiedene Coaching-Themen, Sportarten und sogar auch Spielzüge in den einzelnen Disziplinen. So haben wir in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln einen speziellen Aussagenbaum zum Thema „7-Meter-Werfen“ beim Handballspiel entwickelt, der dort schon zum Einsatz kam. Golf-Mentaltrainerin und wingwave-Coach Marion Klimmer bietet für einen Golfclub ein spezielles „Loch-11-Training“ an, wobei es um die mentale Sicherheit beim Umgang mit Wasserhindernissen geht. Der wingwave-Trainer Thierry Ball trainiert mit Turniertanz-Paaren einzelne Bewegungsab-

läufe. In unserm Buch „Erfolge zum Wundern“ erzählt er, wie eine bestimmte „Tanzschritt-Blockade“ schließlich mit einer Stress-Erinnerung aus der Kindheit der Tänzerin zum Thema „3-Meter-Sprungturm im Schwimmbad“ zu tun hatte. Im wingwave-Buch „Sicheres Auftreten“ können Sie nachlesen, wie Sport-Coach und Sport-Dozent Günter Klein den Handballspieler Mimi Kraus im Rahmen der Weltmeisterschaftsvorbereitung 2007 zum Thema „Sponsoren-Stress“ coachte.

Ich möchte an dieser Stelle für den Mannschafts-Spielsport besonders interessante Beispiele aus unserem Damen-hockey-Coaching erwähnen.

Stressfaktor „Spielregeln“: Im Wettkampf spielt die Mannschaft nicht nur untereinander nach Regeln, sondern auch nach übergeordneten Spielregeln. Werden diese Spielregeln durch die Gegenspieler, die Mitspielerinnen oder durch den Schiedsrichter verletzt, kann das einzelne Spielerinnen für wertvolle Minuten völlig aus dem Takt bringen. Eine erfahrene Spielerin, die auch im National-Team mitspielt, zeigte beispielsweise bei sämtlichen „klassischen“ Stress-Trigger mentalen Stärke: Angstgegner, wütende Trainer, Presse, Publikum – alles kein Thema. Aber wenn der Schiedsrichter ihrer Meinung nach ungerecht reagierte, war sie wie ausgeschaltet. Als Emotion testeten wir hier „Ekel und Verachtung“, was bei vielen Menschen der Fall ist, wenn sie durch Mitmenschen ihre Werte verletzt fühlen.



Für eine andere Spielerin war der „wunde Punkt“ im Rahmen der Spielregeln eine unzuverlässige Reaktion von eigenen Mitspielerinnen, wobei sie nicht auf ihr eigenes Gefühl reagierte, sondern auf das Gefühl des Gegenübers, und zwar mit „Verwirrung“. „Stimmt“, kommentierte sie dieses

systemische Testergebnis, „ich habe tatsächlich den Gedanken: Ist die nicht ganz richtig im Kopf? – Im Training hatten wir es doch tausendmal geprobt!“

Viel weniger Spielerinnen reagierten empfindlich auf Spielregelverletzungen durch die gegnerische Mannschaft: „Die sind ja dafür bekannt!“ lautete beispielsweise der Kommentar einer unserer Coachees. Irritierender schien es zu sein, wenn angeblich verlässliche Vertrauens-Personen im entscheidenden Moment Regeln und Abmachungen verletzten.



Stressfaktor Ausrüstung und Kleidung: Wie bei jeder Sportart gibt es auch beim Feldhockey eine spezifische Ausrüstung. Einige Spielerinnen reagieren im Test auf gängige Utensilien wie „Schläger“ oder „Puck“ mit einer Stressreaktion. Die meisten Stressreaktionen stellten wir bei „Schienbeinschützer“ und „Gebisschutz“ fest, wobei neben „Ärger“ („die Dinger nerven“) auch „Schamgefühl“ auftauchte. Ein häufiger „Treffer“ beim Testen war: „Sieht nicht gut aus!“

Sowohl die Sportlerinnen als auch die Trainerin hätten nie gedacht, dass diese Faktoren irgendeine Bedeutung für die mentale Stabilität haben könnten. Aber genau dies ist die Tücke des Schamgefühls: Man möchte die Emotion und das

Thema verstecken – sogar vor sich selbst. Noch deutlicher entpuppte sich beim Test die Kleidung als Stressfaktor, vor allem ein bestimmtes schwarzes Shirt, das etliche Spielerinnen als „schlecht sitzend“ bezeichneten. „Aber erstens ist es das Shirt eines unserer wichtigsten Sponsoren und zweitens müssen wir es tragen, wenn die gegnerische Mannschaft eine bestimmte andere Farbe trägt.“ Der Stress mit dem eigenen Erscheinungsbild kann laut Test bereits bei der ersten Begegnung mit der gegnerischen Damen-Mannschaft im Umkleidebereich auftreten, wenn der Eindruck entsteht, dass „die anderen“ beim Match vorteilhafter gekleidet wirken könnten.

Stressfaktor Trainer: Hier sind die Reaktionen der Spielerinnen ganz unterschiedlich, die einen „durchfährt es wie ein Blitz“, wenn die Trainerin am Spielfeld die Spieler anspricht, andere empfinden es als „engagiert“ oder sogar „niedlich“. Es ist ein wichtiges Coaching-Ziel, dass alle Spielerinnen ressourcenreiche Reaktionen mit der Stimme der Trainerin verknüpfen.

Biographie-Stress durch die systemische Lerngeschichte: Die Trainerin selbst hatte die Betreuung ihrer Damenmannschaft auf unbewusster Ebene mit dem Babysitting ihrer zwei kleineren Geschwister in der Kindheit assoziiert. Damals fühlte sie sich von der anscheinend zu hohen Verantwortung überfordert, welche die Eltern ihr für die Geschwister übertragen hatten. Als wir dieses „Stress-Imprinting“ erfolgreich „bewunken“ hatten, konnte sie viel gelassener und optimistischer mit ihren Spielerinnen umgehen. Wir halten bei allen Sportspiel-Arten die Bearbeitung von systemischen Biographie-Stress-Themen der Leistungsträger für besonders wichtig.

Organisations-Stress ist ein wesentlicher Faktor, der sich hemmend auf die Leistungsfähigkeit auswirken kann – nicht nur bei Mannschaftssportlern. Gleich vier Spielerinnen testeten schwach auf die Erwähnung ihres eigenen Vereins und hier speziell auf die Vereinsvorsitzenden: „Die behandeln unser Damen-Mannschaft wie ein fünftes Rad am Wagen. Die Herren-Mannschaften werden gefördert und bei uns sparen sie an allen Ecken und Enden – obwohl wir schon oft schon viel erfolgreicher gespielt haben!“ Alle vier konnten sich im Spiel wesentlich besser einsetzen, nachdem dieser „Kränkungs-Stress“ durch das Coaching stabilisiert wurde.

Das gesamte Coaching-Design sah folgendermaßen aus: Zunächst erfolgte ein Auftrag für die Durchführung der Maßnahme – hier wünschten die Auftraggeber nach vorheriger Information hauptsächlich die Maßnahme **wingwave-Coaching**.

1. Die Coaches interviewten die Trainerin und zwei Spielerinnen für die Konfektion eines maßgeschneiderten

Kurzbeschreibung der systemischen Kurzzeit-Coaching-Tools



Beim **wingwave**-Coaching arbeitet der Coach vor allem mit so genannten „wachen REM-Phasen“ (Rapid Eye Movement), um eine optimale „bilaterale Hemisphärenstimulation“ beim Coachee zu erreichen. Alternative Stimulations-Verfahren sind taktile und auditive Links-Rechts-Impulse, wie etwa der Einsatz der **wingwave**-CD oder das rhythmisch abwechselnde „Tappen“ auf Schultern, Knien oder Hand-Innenflächen des Coachees. Die Magic-Words-Methode kann man als „Neurolinguistik pur“ bezeichnen: Hier sorgt der Coach dafür, dass wichtige Schlüsselwörter im Leistungskontext des Coachees statt einer blockierenden eine ressourcenreiche psychophysiologische Resonanz bewirken – das gilt beispielsweise auch für den Namen des so genannten „Angstgegners“ oder für ein elementares Wort wie Angst.

Bei beiden Ansätzen wird mit dem Myostatiktest sowohl die individuelle „Stresslandschaft“ des Coachees herausgearbeitet als auch festgestellt, ob die Coaching-Maßnahmen sowohl auf der körperlich-energetischen Ebene als auch auf der systemischen Ebene – also in der Einbindung des Menschen in sein soziales Netzwerk – eine stabilisierende und ressourcenreiche Wirkung erzielen konnten.

- wingwave**-Aussagenbaums. Zeit: 2 Stunden Interview, 2 Stunden Konzeption.
2. Die drei Coaches präsentierten Mannschaft und Trainer die Coaching-Methoden, und zeigten durch Live-Demonstrationen die Wirkungsweise. Zeit: 1 bis 2 Stunden für die ganze Mannschaft.
 3. Individuelles **wingwave**-Coaching mit den einzelnen Spielerinnen und der Trainerin. Jeder Coach arbeitete mit fünf bis sechs Personen der Mannschaft – zunächst für eine Stunde. Vier Spielerinnen wurden noch für eine zweite Coaching-Stunde bestellt. Zeit: 20 Stunden Einzelcoaching.
 4. Übergabe eines Mentaltrainings-Konzepts an die Trainerin. Wir entwickeln aus den Aussagenbaum-Ergebnissen eine „Erfolgsstrategie“, welche die Trainerin kurz vor dem Spiel an die Mannschaft spricht – dabei hört jede Spielerin über einen MP3-Player leise die **wingwave**-CD zur bilateralen Hemisphärenstimulation. Zeit: 2 Stunden Konzeption, 1 Stunde Übergabe an die Trainerin.

Qualität und Forschung

Das Besser-Siegmund-Institut ist für die Durchführung der hier geschilderten Maßnahmen ISO-zertifiziert. Unsere An-

sätze werden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Universitäten und Hochschulen wissenschaftlich begleitet. Für diesen Zweck haben wir jetzt zusammen mit vielen Kollegen einen Verein ins Leben gerufen: „Moments of Switch – Bahnmomente e.V.“ Der Verein finanziert derzeit unter der Leitung des Diplom-Psychologen Marco Rathschlag eine Studie an der Deutschen Sporthochschule Köln, in deren Rahmen die medizinische Grundlage für den im Artikel erwähnten Myostatiktest mit fMRTs („Gehirn-Scans“) und weitere Grundlagen der **wingwave**-Methode erforscht werden. So hat der Verein bereits eine Studie mit positiven Ergebnissen zum Thema „**wingwave** im Einsatz bei Sportverletzungen“ an der Deutschen Sporthochschule Köln unterstützt.

Der Verein widmet sich allen Coaching-Formaten, die geeignet sind, im Rahmen von zwei bis fünf Sitzungen positive Coaching-Ergebnisse im Bereich „punktgenaue Leistungssicherheit“ für Schüler, Auszubildende, Studenten, Künstler, Berufstätige bewirken zu können. „Bahnmomente e.V.“ ist offen für die Unterstützung verschiedener Forschungsprojekte, Diplom- und Bachelor-Arbeiten, welche den Vereinszweck unterstützen, und hat auch eine eigene Homepage: www.bahnmomente.de.



Cora Besser-Siegmund entwickelte an ihrem Institut in Hamburg gemeinsam mit Harry Siegmund die **wingwave**-Methode. Bücher: „Sicheres Auftreten“, „Erfolge zum Wundern“, „**wingwave** – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“ (alle bei Junfermann erschienen).