

Medizin

Psychologie im Sport

In den 70er Jahren entwickelten der Gestaltpsychologe Richard Bandler und der Sprachforscher John Grinder in den USA eine Methode, die ursprünglich in der Psychotherapie und im Coaching eingesetzt wurde: „Neuro-Linguistisches Programmieren“ – kurz NLP genannt.

NLP befasst sich mit den komplexen Zusammenhängen von Denken (Neuro-), Sprechen (-linguistisches) und inneren Verarbeitungsprozessen (Programmieren). Es geht davon aus, dass unsere Gedanken und Gefühle in unserer Sprache sichtbar werden und eine Wechselwirkung zwischen Erleben, Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln besteht. Mit NLP kann man lernen, diese Zusammenhänge zu verstehen und zu nutzen. NLP kann helfen,

- die eigenen Ziele zu erkennen und zu erreichen
- sich selbst und andere besser zu verstehen
- Probleme und Blockaden zu lösen
- belastende Erfahrungen aufzuarbeiten

NLP kann also überall dort wirksam eingesetzt werden, wo Menschen Ziele erreichen möchten und miteinander kommunizieren: im Berufsleben, in der Pädagogik, im Alltag – und natürlich auch im Sport. Gerade im Leistungssport bietet NLP Trainern wie Sportlern gute und relativ einfach zu erlernende Hilfsmittel, um einerseits Ziele zu erarbeiten und den Weg zu strukturieren und andererseits Probleme zu erkennen, zu verstehen und zu lösen.

Der Unterschied zum klassischen Coaching ist: der „Ratsuchende“ erhält keine Ratschläge (die ja bekanntlich auch Schläge sind), sondern erarbeitet sich seine Lösung selbst. Das führt zu einer verbesserten Motivation. Die erlernten NLP-Techniken sind darüber hinaus hilfreich im Umgang mit Leistungsdruck und Wettkampfsituationen, in der Klärung von Motivation und Zielen und bei der Analyse von Misserfolgen. Spezielle NLP-Sport-Ausbildungen bietet z. B. das Inntal Institut. Das Institut leiten die international anerkannten Diplom-Psychologen Claus und Daniela Blickhan. Mehr als 30 Business-Ausbildungen wurden schon erfolgreich angeboten, seit einiger Zeit nun auch die NLP-Sport-Ausbildung. Thorsten Sauter, ehemaliger Vizeweltmeister im Bogenschiessen leitet als Lehrtrainer die Ausbildung zum NLP-Practitioner (NLP-Praktiker).

Anwendungen für NLP im Sport:

- Klärung der persönlichen lang-, mittel- und kurzfristigen Ziele des Sportlers
- Erstellen einer passenden Saisonplanung mit Zwischenzielen
- Anpassung des Trainings an die persönlichen Bedürfnisse
- Verbesserung des Bewegungslernens durch Visualisierung
- Aufbau von neuen Trainingsprogrammen
- Positive Analyse von „Fehlern“ und Erarbeiten eines Lösungsweges
- Optimierung der psychischen Einstellung unmittelbar vor dem Wettkampf
- Verarbeitung von Misserfolgen in Training und Wettkampf und Umwandlung in Lernchancen

Mehr Infos über die NLP-Sport-Ausbildung: www.inntal-institut.de