



Mentalcoaching in der Praxis

Selbstcoaching

von Michele Ufer

Was glauben Sie, wer Sie am besten kennt? Jemand von der Arbeit? Aus dem Verein oder der Laufgruppe? Enge Freunde oder die Familie? Jemanden vergessen? Na klar, Sie selbst. In der Regel kennt uns niemand besser, als wir uns selber. Das kann genutzt werden, auch und gerade im Coaching.

Seien Sie Ihr eigener Coach und beraten Sie sich selbst. Wie das funktioniert? Nutzen Sie einfach diese praxiserprobten Übungen. Sie können einzeln genutzt oder miteinander kombiniert werden. Und wenn es Ihnen so scheint, als habe das alles gar nichts mit dem Laufsport zu tun, dann denken Sie bei der nächsten längeren Einheit doch mal darüber nach!

Übung 1: Heute besuche ich mich

Diese Übung eignet sich hervorragend, um immer wieder einen kritischen Blick auf die eigene aktuelle Lebenssituation zu werfen, um zu schauen, ob die Dinge so laufen, wie sie sein sollen. Gleichzeitig dient sie als Materialspender für die noch folgende, eher analytische Selbstcoaching-Übung.

Entspannte Konzentration

Nehmen Sie sich etwas Zeit und sorgen Sie für Ruhe (Telefon/Radio aus ...). Schließen Sie die Augen, nehmen Sie

ein paar tiefe Atemzüge, atmen Sie ein, dann langsam aus und beim Ausatmen entspannen Sie bewusst Ihren Körper, Ihre Muskulatur.

Vorstellungsbildung:

Nun stellen Sie sich vor, wie Sie sich selbst besuchen. Ungewöhnlich, aber tun Sie es mal. Sie klingeln an ihrer Haustür, beobachten als Außenstehender, wie eine Art neutraler Doppelgänger oder Kamera, was genau Sie alles wahrnehmen, wenn sich die Tür öffnet und Sie erscheinen. Wie gefällt ihnen der Eingang? Wenn er eine Botschaft senden würde, welche wäre es? Wie gefallen Sie sich? Was sehen Sie? Körpersprache? Mimik? Gestik? Kleidung? Stimme? Wie wirkt die Person auf Sie? Ist sie allein? Begleiten Sie die Person (also sich selbst) durch einen typischen Tag daheim, im Job, mit der Familie, Freunden, in der Freizeit, beim Sport. Beobachten Sie sich so intensiv wie möglich.

Und wieder: Was genau und wie nehmen Sie die Person und die allgemeine

Situation wahr? Ist sie zufrieden und glücklich? Am richtigen Ort? Zusammen mit den richtigen Menschen? Den Sport sinnvoll ausübend? War das so geplant, wie die Situation jetzt ist? Welche Beobachtungen, die Sie aus der Distanz machen, überraschen womöglich?

Nehmen Sie sich für diesen Übungsteil ruhig etwas Zeit. Wie beim Training braucht es manchmal einen Moment, um mit einer Übung warm zu werden. Sie können sich nach einiger Zeit auch in eine typische Problem-Situation begeben und begutachten. Wichtig dabei ist, dass Sie wirklich in der Position eines distanzierenden, aber scharf beobachtenden Außenstehenden bleiben, wie ein neutrales Radar.

Auswertung:

Was ist Ihnen aufgefallen? Was haben Sie positiv wahrgenommen? Womit sind Sie zufrieden? Womit weniger? Welche Schwierigkeiten und „Probleme“ haben Sie analysiert? Wo sehen Sie Ansätze für Verbesserungen?

Übung 2: Helikopter-Coaching

Auch bei dieser Übung schauen Sie mit der (emotionalen) Distanz eines neutralen Beobachters auf sich selbst

und beantworten, man könnte sagen aus einer Art Helikopterperspektive, möglichst differenziert folgende Fragen. Am besten machen Sie sich dazu Notizen.

- Was ist das Thema dieses Menschen? Worum genau geht es und was ist es, was ihn gegebenenfalls behindert? Was ist das Problem, die Herausforderung?
- Wenn es ein tiefer liegendes Thema gibt, welches könnte es sein? Was brodelt unter der Oberfläche? Was belastet den Menschen eigentlich? Womit sollte er sich beschäftigen? Was ist wirklich wichtig für eine Lösung?
- Was meinen Sie, welche Lösungsversuche werden garantiert scheitern? Was hat er bisher bereits versucht, was aber nicht funktioniert? Was sollte man besser nicht vorschlagen? Was führt weg vom eigentlichen Ziel?
- Welche Ressourcen hat dieser Mensch? Wie kann er all die vorhandenen Stärken, Fähigkeiten, Erfahrungen und sonstigen Möglichkeiten zur Lösung des Problems einsetzen? Wie genau können die Ressourcen ihm helfen, wenn er sie einsetzt?

Mit diesen Übungen ist es genauso, wie mit Trainingsplänen. Entweder Sie investieren Zeit und probieren aus, ob Sie sich mit dem Vorgegebenen arrangieren können, es Sie weiter bringt oder Sie schauen es sich nur an und treten weiterhin auf der Stelle.

- Welche Ressourcen kann dieser Mensch noch entwickeln? Wo hat er noch Entwicklungspotenzial, kann er sich konkret weiterentwickeln? Was genau kann er tun, um sich bestimmte Stärken anzueignen? Und wenn er sie dann zukünftig entwickelt hat, wie genau wird er sich dann verändern? Was wird er anders tun?
- Welche Einstellungen wären hilfreich? Welche Einsichten braucht er, um weiterzukommen, Welche Einstellungen wären eher kontraproduktiv. Was ist für ihn wichtig zu erkennen?
- Wenn man wüsste, was genau ihm helfen könnte, was wäre es? Was würde ihm besonders nützen? Wirklich weiterbringen? Was kann er selbst konkret dafür tun?
- Was könnten Sie diesem Menschen raten? Welche Ratschläge wären sinnvoll und welche würde er annehmen?



Michele Ufer ist Sportpsychologin und Mentalcoach. Er vermittelt Athleten (Hobby bis Nationalmannschaft) effektive Selbsthypnose-Techniken auf ihrem Weg zu mentaler Spitzenleistung, Gesundheit und Lebensfreude. Renommierte Unternehmen und Künstler zählen zu seinen Kunden. Michele ist selbst erfolgreicher Extremläufer und testet seine Strategien regelmäßig am eigenen Leib. Er weiß also, wovon er spricht. 2013 startete er ein Forschungsprojekt über den Einsatz der von ihm entwickelten Laufhypnose.

Foto: SXC

GIB DEINEM
PULS FARBE



PC 22.13
MAN

Mehr Infos und weitere Farben unter:
www.sigmasport.com

