

Mentaltraining & Hypnose im Laufsport

ein Artikel von Simone Lücke

Hypnose im Sport wird immer bekannter. Leistungssportler in den unterschiedlichsten Disziplinen vertrauen auf die positive Wirkung im Unterbewusstsein. Bei ambitionierten Freizeitsportlern steht eher Entspannung vom Alltag und Fitness im Fokus. Aber auch dort spielt sich Ankommen oder auf halber Strecke aufgeben im Kopf ab.

Hypnose ist ein Zustand zwischen Wachsein und Schlafen. Wir alle erleben diesen Zustand mindestens zwei Mal jeden Tag: während des Aufwachens und Einschlafens. Weitere Beispiele sind beim entspannten Fahren auf der Autobahn, wenn wir ein gutes Buch lesen oder einen spannenden Film sehen.

Während einer Hypnose kann das Unterbewusstsein zu nachfolgenden Punkten **Anweisungen (Suggestionen)** aufnehmen, abspeichern und im Training oder Wettkampf umsetzen:

- Ziele fokussieren
- Technik verbessern
- Konzentration steigern Leistungsblockaden auflösen
- äußere Störungen ausblenden
- Regeneration & Entspannung optimieren

Nehmen wir einmal an, ihr habt euch zu einem 5- oder 10km-Lauf angemeldet, konntet gut trainieren und fühlt euch fit am Wettkampftag. Nach wenigen Kilometern kommen euch jedoch Gedanken wie „Ich schaff das nicht!“, „Meine Beine werden immer schwerer!“ oder „Ich habe keine Energie mehr!“.

Hier sind zwei Übungen, die ihr vorher schon im Training testen könnt:



Über Simone

Simone Lücke ist Heilpraktikerin und Sport-Hypnose-Coach im Rhein-Main-Gebiet und darüber hinaus. Sie ist Referentin und Seminarleiterin, Läuferin und Mutter von drei sportlichen Töchtern. Seit 2010 ist Simone in eigener Praxis tätig. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Sport-Hypnose-Coaching für Sportler/-innen vom Freizeit- bis Profibereich und Schmerztherapie.

Kontakt: Adolf-Göbel-Str. 24 - 64521 Groß-Gerau - +49 (0)177-7386249
praxis@simone-luecke.de - www.simone-luecke.de

*„Was meine Arbeit so besonders macht?
Mir geht mein Herz auf wenn ich sehe,
welche Ziele durch mein Zutun erreicht*

„Ich-fühl-mich-ganz-leicht“-Übung

Es gibt so Tage, da läuft es nicht so gut. Vielleicht war die Nacht zu kurz, der Mond zu hell oder die Geräusche aus dem Nachbarzimmer zu laut. Ihr fühlt euch nicht so fit, wollt aber dennoch eure Runde drehen. Anstelle von „Puh, geht das heute schwer!“ oder „Meine Beine sind so müde!“ könntet ihr euch diese positiven Suggestionen sagen:

„Meine Beine sind ganz leicht!“
„Ich laufe mit viel Freude und Leichtigkeit!“ oder
„Laufen macht mir richtig Spaß!“

Denk positiv und du wirst dein Ziel erreichen! Eure Simone

(die zweite Übung findest du auf Seite 8)

Turtlerunner's Lieblings-Grünzeug

Warmer Frühstücksbrei

von Petra Schmitt

Die Zutaten:

- 40g Polenta
- ca. 250ml Pflanzendrink
- 1 TL Kakaopulver
- etwas gemahlene Haselnüsse
- Mandelplättchen
- Obst nach Wahl

Die Zubereitung:

Pflanzendrink aufkochen, Polenta und Haselnüsse einrühren.

Solange rühren, bis ein Brei entstanden ist. Das Kakaopulver unterrühren. Wer es süßer mag, gibt noch einen Schuss Agavendicksaft oder eine pürierte Dattel dazu.

Mit den Mandelplättchen und dem Obst garnieren und noch warm genießen.



Polenta

ist glutenfrei und enthält viel
Vitamin C, A, Calcium,
Kalium, Magnesium, Eisen
und Kieselsäure.

„Ich-bin-im-Ziel“- Übung (Fortsetzung S. 7)

Euer nächster Wettkampf (oder vielleicht sogar der erste überhaupt) steht vor der Tür. Und noch wisst ihr nicht, wie ihr das erste Mal die zu laufende Kilometer unter Wettkampfbedingungen schaffen könnt.

Visualisiert vor eurem inneren Auge, wie ihr im Ziel jubelt und euch über die gelungene Premiere freut. Ihr werdet beglückwünscht und fühlt euch auf „Wolke 7“.

Stellt euch diese Szene immer wieder vor und schmückt sie aus, mit allem was euch an positiven Dingen einfällt – ihr dürft dabei gerne übertreiben.

Diese Übung eignet sich auch wunderbar für JEDE Prüfungssituation.

Probiert sie einfach aus! Und lasst es mich wissen, wie es euch damit ergangen ist.