

NLP im Leistungssport

LERNEN

Tanzen ist mein Leben. Schon als Kind konnte ich nicht still sitzen, sobald irgendwoher Musik zu hören war. Seit nun schon fast 20 Jahren lebe ich diesen Drang als Turniertänzerin aktiv aus und befinde mich mittlerweile mit meinem Partner in den Top 50 der Standard Senioren-Weltrangliste.



Sabine Bräuer
Backenecker
coaching@therapie-
haus.ch

Über Mentalcoaching im Sportbereich wird vor allem seit Tom Lüthis Erfolgen im Motorradrennsport viel gesprochen. Dass sich gerade für NLP-Anwendungen hier ein grosses Betätigungsfeld auf tun könnte, muss NLPern nicht weiter erklärt werden. Was lag also näher, als mich mit den Möglichkeiten in meinem eigenen Sport auseinander zu setzen. Tanzsport ist eine Randsportart. Nichts desto trotz leben viele Spitzenpaare für nichts anderes. In Aufwand gemessen bedeutet dies dann schon mal sechs Trainings pro Woche. Dazu kommen noch Trainerstunden, Trainingsaufenthalte im Ausland und Turniere. Auch weniger hoch klassierte Paare absolvieren häufig vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche, meist neben einem vollen Berufspensum.

Dieser grosse zeitliche Aufwand wird für technisches oder choreographisches Training verwendet. Spezifisches Kraft- oder Konditionstraining kommt zumindest bei Spitzenpaaren noch dazu. Tanzfremden Aspekten, wie Kommunikation innerhalb der Partnerschaft oder mentale Stärke am Turnier wird jedoch in den seltensten Fällen Trainingszeit eingeräumt. Diese Erkenntnis veranlasste mich, mein eigenes Tanzen und meine Partnerschaft auf diese Gesichtspunkte hin zu überprüfen und dabei mein eigenes NLP-Wissen einzusetzen. Zwei Jahre erfolgreiche «Selbst»-Erfahrung haben mich dann überzeugt, meine Erkenntnisse auch anderen Tanzpaaren zur Verfügung zu stellen.

NLP ergänzt das Tanztraining

Verteilt in ganz Österreich werden von unseren Tanztrainern pro Jahr drei bis vier Dreitagesseminare angeboten. Im Sommer findet ein grösseres, das in zwei je einwöchigen Blöcken gebucht werden kann, statt. Diese Workshops besuchen jeweils 20 bis 30 Paare, wobei einige an mehreren teilnehmen und andere nur am Sommerseminar anzu-



treffen sind. Seit einem Jahr können die Paare anlässlich dieser Workshops nun von meinen Coachings Gebrauch machen.

Coaching für Turniertanzpaare fristet bis jetzt wie gesagt ein ziemliches Mauerblümchendasein. Pro Wochenende versuche ich deshalb jeweils eine eineinhalbstündige Gruppenlektion anzubieten, um dadurch mit



der Zeit bei allen Paaren ein Grundlagenverständnis zu erarbeiten. In diesen Lektionen erläutere ich, was Coaching ist und wozu eine Turniertänzerin es brauchen kann. Thematisiert wird dabei einerseits die Kommunikation innerhalb des Paares. Dabei erkläre ich vor allem die Botschaftsträger der Kommunikation, die Grundzüge der

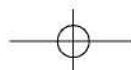
die Möglichkeit, diese Anker wenn es ernst gilt zu feuern. Auf der Metaebene will ich mit diesen Lektionen neugierig machen auf das, was neben Technik und Choreographie auch noch zu den Erfolgsfaktoren eines Turniertanzpaares gehört und Vertrauen in meine Kompetenz als Coach zu schaffen.

Individuelles Coaching

Während es mir in den Gruppenlektionen vor allem um Kommunikation als grundlegender Bestandteil unseres Sports geht, sollen in den Einzelcoachings die individuellen, täglichen Probleme bearbeitet werden. Trainingsstrategien, dazu gehören natürlich auch die jeweiligen Kommunikationsmuster, sind wesentliche Faktoren für die Effizienz eines Trainings. Gerade wenn Paare auch ihr Privatleben zusammen teilen, ist ein konstruktiver Umgang miteinander für den Erfolg am Tanzturnier letztendlich entscheidend. Auch die Fähigkeit, eine Zielbestimmung zu erarbeiten, die von beiden Partnern getragen wird, steigert einerseits die Zufriedenheit und andererseits das Erreichen der gesetzten Ziele. So besteht der Hauptanteil meiner Arbeit in den Einzelcoachings aus diesen beiden Punkten: Kommunikation untereinander und Erarbeitung einer Zielbestimmung. Wichtig ist mir, sowohl die Bedürfnisse der einzelnen Person hervor zu holen, als auch die Zusammenarbeit als Paar zu stärken. Häufig ist auch ein



Repräsentationssysteme und den Megha-Kreis. Ein zweiter Teil behandelt die mentale Stärke am Turnier. Hier geht es vor allem darum, Möglichkeiten bekannt zu machen, wie im Ernstfall der Zugang zum eigenen Können erhalten bleibt. Erarbeitet werden also das Visualisieren von Abläufen, das Verankern von erfolgreichen Situationen und





Paarcoaching sinnvoll, in dem beide Sichtweisen thematisiert werden und aus einem oft schon konflikträchtigen Kommunikationsverhalten ein gemeinsamer Weg gesucht wird. Mein Vorgehen ist dann sozusagen ein Verhandlungsreframing mit zwei externen Teilen.

Resultate

Wie gesagt arbeite ich nun etwas mehr als ein Jahr mit Turniertanzpaaren zusammen. Dabei hat sich vor allem das Angebot in den Gruppenlektionen seit dem ersten

Mal stark verändert. Ich konzentriere mich nun noch stärker darauf, mit den Paaren die Grundlagen guter Kommunikation zu erarbeiten. Noch nicht alle haben das Bewusstsein erlangt, wieviel freudvoller und spannungsfreier sie ihren Trainingsalltag mit relativ einfachen Mitteln gestalten könnten.

Was die Einzelcoachings anbelangt, habe ich die meiste Zeit dieses ersten Jahres damit verbracht, Vertrauen in mich und die angebotene Methode aufzubauen. Nur einzelne „mutige“ Personen haben es bisher gewagt, mit mir ihr Kommunikationsverhalten zu bearbeiten. In diesen Fällen konnte ich eine klare Entspannung im Trainingsverlauf des Paares beobachten.

Coaching aus dem Mauerblümchendasein im Tanzsport zu führen ist mein langfristiges Ziel, an dem ich nun seit einem Jahr arbeite. Ich bin noch lange nicht angekommen, aber es macht Spass und die ersten Resultate stimmen mich zuversichtlich, auf dem eingeschlagenen Weg kontinuierlich weiter zu gehen.

