

# Dank Coaching auf dem richtigen Kurs

... mit Michael Diaz



Manche Menschen werden beim Sport von Denkblockaden oder Versagensängsten ausgebremst. Mit kompetenter Hilfe können sie eigene Ressourcen entdecken und nutzen.

Manchmal sind Millionen von Fernsehzuschauern mit von der Partie. Trainer verfolgen jede Bewegung genauso wie Funktionäre. Für die Akteure selbst können kleine Patzer einen Karriere-Knick bedeuten. Doch trotz dieser enormen Anspannung und Belastung sind viele Spitzensportler in der Lage, bei wichtigen Wettbewerben so entspannt und frei im Kopf zu bleiben, dass sie auf den Punkt genau ihre Höchstleistung abrufen können.

Als Resultat landen Typen wie sie auf dem Siegereppchen oft weit oben. Andere hingegen werden im entscheidenden Moment von Denkblockaden oder Versagensängsten ausgebremst und sind deshalb nicht mehr in der Lage, das unter Beweis zu stellen, wozu sie eigentlich körperlich in der Lage wären. Bedauerlicherweise landen sie auf den letzten Plätzen, obwohl sie unendlich viel Zeit und Energie in die Vorbereitung gesteckt haben.

Grund für die mangelnden Entfaltungsmöglichkeiten ihrer Fähigkeiten ist eine ungünstige psychologisch-emotionale Konditionierung. Diese lässt sich bei so manchen nicht allein mit Willenskraft verändern. Doch auch sie können auf den richtigen Kurs kommen, um ihre Ziele in die Tat umzusetzen. Wegbegleiter ist dabei ein kompetenter Coach. Mit seiner Unterstützung kann man destruktive Glaubens- und Verhaltensmuster aufspüren und auf den eigenen Charakter zugeschnittene, praktische Gedankenwerkzeuge entwickeln.

Im Gegensatz zur Psychoanalyse braucht man dazu keine jahrelangen Auseinandersetzungen mit der Vergangenheit. Eine Sitzung hin und wieder reicht, um die eigenen Ressourcen zu entdecken und nutzen. Denn letztendlich ist jeder Mensch der Spezialist für seine Probleme und trägt deren Lösung in sich selbst. Der Coach hilft lediglich, die eigenen Stärken und Schwächen zu analysieren, eingefahrene Betrachtungsperspektiven zu ändern und konstruktive Ansätze für eine Veränderung sichtbar zu machen – was sich nicht nur für Top-Athleten, sondern ebenso für Freizeitsportler auszahlt.

Wer beispielsweise zunächst aufgrund schlechter Erfahrungen die Vorstellung im Kopf hat, dass er (wieder) scheitern könnte, wird lernen, sich einen Erfolg zumindest vorzustellen und ihn auf diese Weise quasi einzuladen und eher zuzulassen. Probate Methode ist dabei das sogenannte Visualisieren: In konkreten Bildern stellt man sich vor seinem inneren Auge die

Situation vor, die man erreichen will. Zum Beispiel den geglückten Sprung vom Startblock um anschließend mit kraftvollen Zügen durchs Becken schwimmt und vor allen anderen am Ziel ankommt. Oder das überragende Gefühl, nach schweißtreibendem Aufstieg auf einem Gipfel zu stehen und den Blick auf die Bergketten der Umgebung zu genießen.

Je mehr Sinne dabei ins Spiel kommen, umso intensiver funktioniert die zum motivierende Visualisierung. Schritt für Schritt kann sich so eine Art inneres Team formieren, das mentale Kraftquellen erschließt. Diese kommen nicht nur den körperlichen Fähigkeiten zugute. Die positive Veränderung des Selbstwertgefühls bei einem Sportcoaching beeinflusst auch die Einstellung in anderen Lebensbereichen. Und das zusätzlich zum ohnehin schon wohltuenden Effekt des Sports. Der stabilisiert nämlich nachweislich die Psyche, steigert die geistige Leistungsfähigkeit und macht sogar glücklicher, weil bei körperlicher Aktivität Endorphine ausgeschüttet werden.

Ihr Michael Diaz

Praxis:

Dr.-Gessler-Strasse 18

D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008

[www.diaz-michael.de](http://www.diaz-michael.de)