

SPORTHYPNOSE

Definition

Sporthyypnose ist eine Form der modernen Hypnosetherapie. Sie befähigt Sportler, die durch Probleme oder Konflikte (ausgelöst durch Verletzungen, traumatische Erlebnisse oder Eskalation einer schon länger bestehenden inneren Konfliktsituation) in ein Leistungstief geraten sind, wieder an die ursprünglichen Leistungen anzuknüpfen bzw. diese zu übertreffen

Prof. Dr. Stefan Krause, 2002, Dipl.-Psychologe und Sportwissenschaftler

Mentale Stärke ist die Stärke, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen.

Sporthyypnose wird gerne auch als legales Doping bezeichnet, da der Einfluss einer optimalen, mentalen Vorbereitung die Performance und die Möglichkeiten des Körpers signifikant steigert.

Die Leistungssteigerung durch Mentaltraining und Sporthyypnose ist längst erkannt. Sie nützt nicht nur Leistungssportlern, sondern auch im Amateur-, Freizeit-, und Hobbysportlern. Sporthyypnose erweitert und intensiviert die gängigen mentalen Trainingsmethoden und wird auch sehr erfolgreich im Wettkampf eingesetzt.

Die Vorbereitung in Hypnose, ist eine sehr effektive und wirkungsvolle Methode, mit deren Hilfe jeder seine eigenen sportlichen Leistungen verbessern und optimieren kann. In unserem Unterbewusstsein sind die Bewegungsabläufe, Motivationen, Ausdauer und Konzentration fest verankert. Durch die Hypnosetherapie werden diese inneren Kräfte aktiviert und können sich voll entfalten.

Dadurch wird die volle Leistungsfähigkeit sichergestellt.

Wichtigste und häufige Einsatzmöglichkeiten der Sporthyypnose:

- Motivation im richtigen Moment abrufen
- Emotion im richtigen Moment abrufen
- Power im richtigen Moment abrufen
- Ruhe/ Ausgeglichenheit im richtigen Moment abrufen
- Ängste / Phobien beseitigen
- Visualisierung von Erlebnismomenten
- Visualisierung von Bewegungsabläufen
- Korrektur und Programmierung von Bewegungsabläufen
- Selbstvertrauen gewinnen, Glaube an sich selbst
- Ressourcen nutzen

Neben der Sporthyypnose ist es ganz wichtig, dass die Sportler gleichzeitig autosuggestive Methoden, wie Autogenes Training / gestufte Aktivhypnose erlernen.