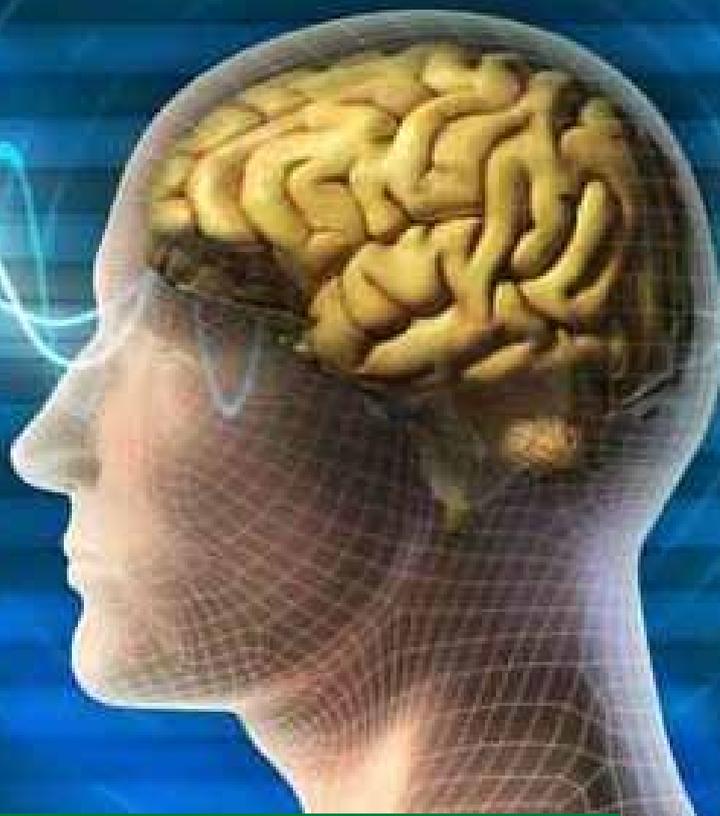


*Mentale Fitness in der Krise? – Erfolge „herbeiwinken“?!*

# ERFOLGE STABILISIEREN DURCH WINGWAVE-COACHING!



Sollen neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung im Sport ungenutzt bleiben? Die Antwort liegt bei den SportlerInnen, TrainerInnen, FunktionärInnen u. a.



**Mentales Training – ein strapaziertes Schlagwort unserer Zeit, eine „Krücke“ zur Leistungssteigerung oder ein „geldverschlingender Holzprügel“? Von den einen als unnötiger Quatsch verdammt, von den anderen als leistungssteigerndes Potenzial nutzbar gemacht, bietet Mentalcoaching ein weites Feld.**

**Mag.<sup>a</sup> Andrea Keck**

## WIE FUNKTIONIERT WINGWAVE-COACHING?

Wingwave-Coaching ist eine Kurzzeit-Coachingmethode und dient zum minuten-schnellen Abbau von Leistungsstress im Gehirn sowie emotionalen Blockaden verschiedenster Herkunft.

Gerade TrainerInnen und SpitzensportlerInnen sind häufig damit konfrontiert, dass die Leistung trotz optimalen Trainingsaufbaus und bester physischer Konstitution der SportlerInnen nicht spontan abrufbar ist.

Genau in solchen Fällen bedient sich die Wingwave-Methode der neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung und setzt punktgenau dort im Gehirn an, wo Leistungsstress entsteht

– nämlich im limbischen System, unserem „Emotionsgehirn“, das unsere Emotionen steuert. Dort wird Leistungsstress abgebaut und mentale Fitness sowie Konfliktstabilität gesteigert.

## PROBLEMBEREICHE VON LEISTUNGSSPORTLERINNEIN IM COACHINGPROZESS

Folgende „Stressverursacher“ im Gehirn eines Leistungssportlers bzw. einer Leistungssportlerin sind nur ein kleiner Ausschnitt der vielfältigen Problembereiche im Coachingprozess:

- Bestimmte „Wutgegner“, Fouls usw.: „Wenn der auf mich zurennt, flipp ich aus ...!“

- Publikumsreaktionen: „Ich wünschte, ich könnte ‚die‘ ausblenden ...“
- Verhalten des Trainers/der Trainerin: „Seine wütende Stimme erinnert mich an meinen überehrgeizigen Vater – das lähmt mich total ...“
- Motorische Abläufe (verzögert, hektisch): Versagensangst blockiert StürmerInnen im Abschluss
- Organigramm-Einflüsse (Verein, Veranstalter, Sponsor): „Uns gibt’s sowieso bald nimmer, wir Spieler sind denen da oben sowieso wurscht ...“
- Stress aus der persönlichen Lerngeschichte: „Wenn ich kein Tor schieße, fühle ich mich als Null!“
- „Sportverletzungsstress

und Schmerzgedächtnis“: Stürmer nach erfolgreicher Knieoperation bzw. Schmerzfreiheit: „Beim ersten Ballkontakt vorm Abschluss gibt's ma immer an Stich.“

- **Selbstmanagement:** „Schon wieder werde ich ausgewechselt – macht mich rasend vor Wut!“  
... und viele andere mehr.

All diese „vermeintlichen Kleinigkeiten“ können den Leistungsprozess enorm negativ beeinflussen. Hier setzt Wingwave-Coaching an.

### WAS BIETET WING-WAVE-COACHING DEN SPORTLERINNEN INHALTLICH?

#### REGULATION VON LEISTUNGSSTRESS

Ziel ist die effektive Stabilisierung der inneren Balance, Energie aufzubauen und konfliktstark zu sein.

So konnte ein Stürmer seine „Schusshemmung“ im Abschluss mit Wingwave-Coaching abbauen bzw. Sicherheiten aufbauen.

#### RESSOURCEN-COACHING

Hier werden die Interventionen für Erfolgsstabilisierung, Selbstbild-Coaching, positive Selbstgespräche, die „Stärkung des inneren Teams“, Zielvisualisierung sowie die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung gesetzt – den Sportwettkampf.

Aus „TrainingsweltmeisterInnen“ werden „WettkampfsiegerInnen“!

Ein Mittelfeldspieler aus dem Nachwuchs – super im Training, unsicher im Wettkampf – erreichte nach drei Sitzungen, dass er seine Leistung auch im Wettkampf erfolgreich abrufen konnte.

Mag.<sup>a</sup> Andrea Keck  
**»Wie Menschen aller Berufsgruppen wollen vor allem die SportlerInnen auch im mentalen Training ‚punktgenau‘ arbeiten und nicht lange ‚herumfackeln‘.«**

#### SPIELER: Was bedeutet Wingwave-Coaching?

Mag.<sup>a</sup> Andrea Keck: Wing bedeutet so viel wie „Flügel Schlag des Schmetterlings“ – d. h. er hat große Wirkung, wenn er punktgenau angesetzt wird. „Wave“ heißt „Welle“ bzw. „Gehirnwellen“. Damit ist die Wichtigkeit der optimalen Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften auch für sportliche „Höhenflüge“ sowie „tragende Landungen“ gemeint.

#### Warum soll gerade diese spezielle Mentalcoachingmethode,

die bei Führungskräften, KünstlerInnen und allen Kreativen schon länger angewendet wird, jetzt auch verstärkt bei SportlerInnen eingesetzt werden?

Nach meiner langjährigen Erfahrung in meiner Praxis mit Menschen aller Berufsgruppen wollen vor allem die SportlerInnen auch im mentalen Training „punktgenau“ arbeiten und nicht lange „herumfackeln“. Diese Methode ist deshalb so effektiv, weil sie durch gezielte Intervention (EMDR) Blockaden im limbischen System unseres

Gehirns (Emotionsgehirn) direkt erreicht.

Es können somit emotionale Blockaden rascher gelöst werden – sozusagen ohne Worte. Nach wenigen Sitzungen wird das Leistungspotenzial deblockiert und gesteigert.

#### Gibt es schon Erfolge mit Wingwave im Sport bzw. im Mannschaftssport?

Ja, die deutsche Handballnationalmannschaft erreichte bei der WM den 2. Platz. Weiters gibt es Erfolge im Golf bzw. im Tanzsport (dt. Europameister).



Expertin Andrea Keck: Emotionale Blockaden rascher lösen, Leistungspotenzial steigern.

#### BELIEF-COACHING

Stress aus der persönlichen Lerngeschichte sowie leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in erfolgreiche (sog. Resource-Beliefs) verwandelt, zum Beispiel:

„Wenn du so weitermachst, wirst du es nie zu was bringen ...!“

Gerade für LeistungssportlerInnen ist es unabdinglich, Rückschläge möglichst rasch zu verarbeiten und durch Emotionscoaching in Erfolge umzuwandeln. Sprache ist dabei nur bedingt notwendig.

All jene im Betreuerstab, die aktuelle Schwachstellen, Leistungsabfall u. a. registrieren, sind wichtige Vermittler bei der Förderung dieser mentalen Hilfestellung.

#### Mag. Andrea Keck arbeitet als:

Mentalcoach für LeistungssportlerInnen, Psychotherapeutin, Lerncoach bei Lernblockaden in freier Praxis in Linz, Rainerstraße 18, 4040 Linz und Wien.

E-Mail: [andrea.keck@liwest.at](mailto:andrea.keck@liwest.at)

Web: [www.andreakeck.at](http://www.andreakeck.at)

Tel.: +43 (0) 650/403 76 28

