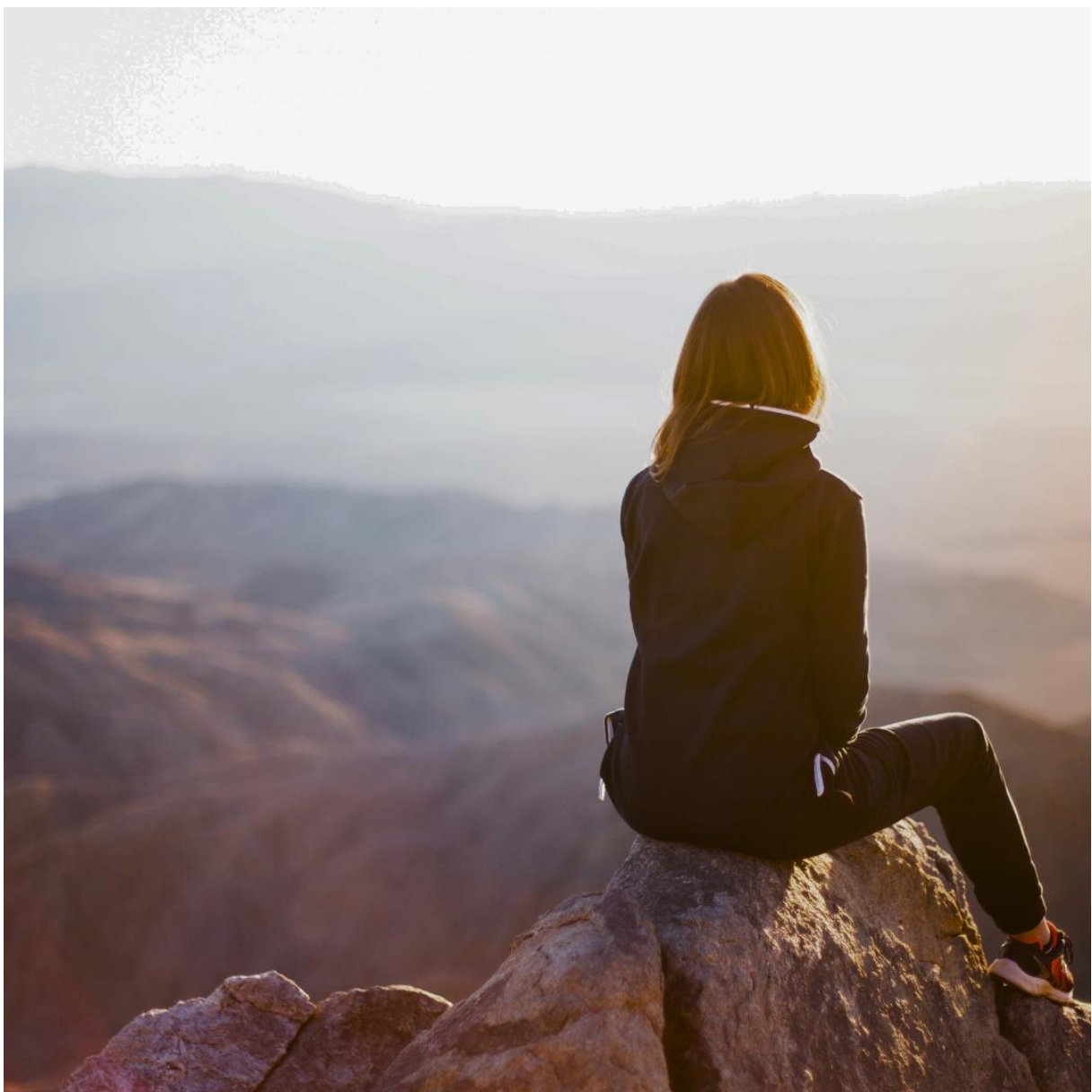


## **NLP im Sport- und Fitnessbereich**

*Sportlich, gesünder im Alltag durch NLP, zu mehr Gesundheit*

Fallbeispiele, Situationen, Fragen die zum Nachdenken anregen und NLP-Tools, die ganzheitlich angewandt wurden.



Wir leben in einer Gesellschaft, in der uns Ansehen, Wertschätzung, Lob und Anerkennung immer wichtiger wird. Aber entspricht das einer realistischen und gesunden Realität oder schränkt uns das in unserem Handeln, unserem Fühlen und unserem Sein, als Mensch ein? Indem wir auf Meinung anderer zählen und Likes auf Social-Media, immer mehr Einfluss auf unser Wohlbefinden und so auf unseren Selbstwert haben. Aber was haben wir denn davon, unsere Gefühle und unsere Emotionen negativ durch Likes oder Bewertungen von außen im Alltag beeinflussen zu lassen? Jeder Like, jeder nette Kommentar wirkt sich positiv auf unseren Selbstwert ins Unermessliche aus. Aber was passiert hier im Hintergrund und in der Psyche? Verlieren wir uns Selbst? Machen wir uns in diesen Momenten von unserer Außenwelt und von Bewertungen anderer Menschen gegenüber uns abhängig? Was passiert in solchen Momenten mit unserer Gefühlswelt, wenn es statt vielen Likes mal keine Likes oder statt den netten Kommentaren auch mal kritische Kommentare und eine Art Abwertung gibt? Wie fühlen wir uns denn dann?

„Jeder Mensch lebt in seinem eigenen Modell der Welt.“

Diese NLP-Vorannahme hat mich sehr stark im Umgang mit meinen Klienten und Kunden geprägt und hat mir geholfen mehr Verständnis in den Berufs-Alltag zu integrieren.

Lisa, 31 Jahre jung, Mutter von zwei kleinen Kindern, frisch verheiratet. Sie hat vor kurzem auf Social-Media ein Bild von ihrem Sommerurlaub im Bikini mit ihrer Familie gepostet. Aber schon als Sie das Bild gepostet hatte, würde Sie es am liebsten wieder löschen, ungute Gefühle stellen sich ein. Lisa, neigt dazu, sich gerne mit anderen Menschen zu vergleichen und vergleicht sich schon in diesem Moment mit ihrer besten Freundin, die sich vor kurzem auch frisch verheiratet hat und auch schon Mutter von 2 Kindern ist. Diese jedoch hingegen, im Vergleich zu Lisa, schon nach 6 Monaten nach der Geburt, einen super, durchtrainierten sportlichen Körper hat. Lisa kann das von sich nicht behaupten und schämt sich für ihren Körper, das wirkt sich natürlich negativ bereits 3 Stunden nach dem hochladen der Bilder auf ihre Gefühlswelt aus. Statt den 120 Likes, wie auf den Bildern zuvor, sind es jetzt nur schlappe 33 Likes, statt den 10 Kommentaren, sind es jetzt nur 2. Zusätzlich wird Lisa von ihrer Mutter angeschrieben, die der ganzen Familie zwar einen schönen Urlaub wünscht jedoch auch Lisa fragt, ob sie noch nicht mit Sport angefangen hat?

Durch diesen zusätzlichen Kommentar ihrer Mutter und den (in ihren Augen) wenigen Likes, auf Social-Media, bekommt Lisa nun Minderwertigkeitskomplexe und es machen sich bereits in Ihr unterbewusste Überzeugungen bemerkbar, die Lisa zu dem jetzigen Zeitpunkt nicht kennt und die ihr auch nicht bewusst sind.

### **Unterbewusste Überzeugungen wie,**

Ich bin hässlich. Ich bin nicht gut genug. Ich muss auch so ausschauen wie meine Freundin Annette (Freundin von Lisa), um selbstbewusster und mit meinem Körper zufrieden sein zu können und um meinem Partner zu gefallen, erst dann kann ich mir selbst gefallen.

Lisa weiß jedoch nicht, wie Sie mit ihren aktuellen Gedanken und Gefühlen umgehen soll und versucht diese den Urlaub über zu verdrängen, sie sucht stattdessen Zuflucht in dem Urlaubs-Essen und den Süßspeisen, diese ihr für einen kurzen Moment ein besseres Gefühl schenken, um den negativen Gefühlen keinen Raum mehr zu geben. Sie werden boykottiert. Doch die

Gedanken bleiben trotz dessen in ihrem Kopf verankert. Gedanken wie, „hätte ich doch nur das Bild nicht hochgeladen oder wie, warum habe ich diesmal nicht so viele Likes bekommen“, bleiben ihr im Kopf. In den Augen ihres Mannes, ist Lisa bildhübsch und hat bereits einen klasse Körper, jedoch kann das Lisa einfach nicht glauben und zweifelt an sich und der „Behauptung“ ihres Mannes. Sie beschließt bereits jetzt, sich nach dem Urlaub im Fitnessstudio anzumelden.

Wenn wir bei dem Beispiel bei Lisa bleiben, die bereits noch im Urlaub negative Gefühle und Gedanken bekommt, aufgrund der „Social-Media-Bild Situation“, können wir hier erstmal noch „oberflächlich“ mit NLP ansetzen um den Gemütszustand etwas zu entspannen. Ressourcen-Anker eignen sich hierfür hervorragend, im späteren Verlauf können wir mit der Glaubenssatz-Arbeit in Verbindung des Meta-Fragen Modells oder mit dem Re-Imprint ansetzen. Durch dem Re-Imprint, können wir dem Gefühl durch einen Suchanker nachgehen und mit der lieben Lisa in die Vergangenheit „reisen“, um die Ursprungssituation zu erkennen, erneut assoziiert und dissoziiert zu durchleben, aus der Sicht der damaligen Lisa und aus der Sicht der gegenwärtigen 31-jährigen Lisa. Das bringt Selbsterkenntnis und stärkt ihren Selbstwert und löst das „negative“ Gefühl auf, welches von nun an dafür sorgt keine schlechten Gefühle mehr, mit bspw. einem negativen Kommentar der Mutter zu verbinden.

Ich beobachte das jeden Januar aufs Neue, im Herbst nach dem Sommerurlaub. Menschen kommen aus den Feiertagen oder aus dem letzten Entspannungsurlaub zurück und möchten jetzt anfangen etwas für Ihre Figur zu machen, aber mit welchem Hintergrund? – um, ...besser auszuschauen? ... dem Partner zu gefallen? ... sich wieder mit einem guten Gefühl im Spiegel Beachtung schenken zu können? ... wieder die Jeans von vor 4 Jahren tragen zu können oder für ein besseres Wohlfühl, aber auf welcher Grundlage? Ist das wirklich der richtige Ansatz?

Was bedeutet es uns heutzutage eigentlich noch gesund zu sein? Was nimmt Gesundheit in unserem Leben wirklich ein? Wie wichtig ist uns unsere Gesundheit im Alltag – im Privat- oder Geschäftsleben? Wie würde es sich für uns anfühlen, krank zu sein und zu wissen, dass wir die Möglichkeit zuvor gehabt hätten, diese Krankheit vorzubeugen und was ist Krankheit überhaupt? Wo fängt Krankheit an und wo hört Gesundheit auf?

Bin ich mental und physisch körperlich gesund? Bin ich gesund, wenn ich mich im Spiegel anschau und mich Äußerlich bewerte? Bin ich gesund, wenn ich mich mit Menschen auf Social-Media vergleiche? Wozu ist das gut? Was bringt uns das und welchen Nutzen haben wir denn davon?

Gesundheit ein Wert, den wir in meinen Augen priorisieren sollten und auch müssen.

Menschen stürmen mit den neuen Neujahrsvorsätzen im Januar die Fitnessstudios, jedes Jahr aufs Neue und jedes Jahr mit den gleichen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen. Die Meisten möchten abnehmen, das eigene Gewicht reduzieren, mehr Muskulatur aufbauen oder vielleicht wieder die Körperform erlangen, die vor der Schwangerschaft oder noch vor 4 Jahren als attraktiv empfunden wurde. Sport und Fitness für ein besseres Wohlbefinden?

Aber warum fehlt es uns hier an Selbstakzeptanz und was steckt wirklich dahinter?  
„Ich möchte 20 Kilo abnehmen, damit ich mich wieder im Spiegel anschauen kann, erst wenn

ich mein Ziel erreicht habe, kann ich mich und meinen Körper wieder schätzen und bin selbstbewusster.“ Was steckt hinter diesem Satz und wissen die Betroffenen eigentlich, was sie hier sagen und wo das eigentliche Problem liegt? Was bringt es uns, in diesem Moment uns zu kritisieren und unser Wohlbefinden von „einem Ziel“ abhängig zu machen und was sind die positiven Absichten dahinter?

Ich habe nicht das Gefühl, dass sich die Meisten im Klaren darüber sind, was das für Folgen auf uns als Mensch haben kann, wenn wir uns dessen nicht bewusstwerden.

Auch stelle ich immer wieder fest, bewerten meist Frauen ihr Gewicht sehr stark emotional anstatt dieser Zahl sachlich und dissoziiert zu betrachten.

In diesen Moment wird mit ihrem Gewicht ein Gefühl assoziiert, meist macht sich das durch eine Unzufriedenheit oder erhöhte Zufriedenheit bemerkbar, wenn das Gewicht, welches, wenn wir diese Person dissoziiert betrachten, einfach nur eine neutrale Zahl darstellt. Sobald sich jedoch die jeweilige Person auf die Waage stellt, und das Gewicht sieht, verbindet diese Person negative Gefühle mit dieser Zahl.

Was ist das, was wir in unserem Körper in diesem Moment spüren, wenn wir uns auf die Waage stellen und plötzlich eine Zahl zu erkennen ist, die uns nicht gefällt? Vermutlich ein „schlechtes“ Gefühl, aber was machen wir jetzt damit? Wie haben wir damit umzugehen? Bin ich das Gefühl, was durch diese Zahl zustande kommt? Bin ich diese Zahl oder habe ich nur das Gewicht und drückt diese Zahl doch nur unsere Körperzusammensetzung aus? Woher kommt dieses Gefühl und was will uns dieses Gefühl eigentlich sagen?

Hier können wir mit NLP ganzheitlich ansetzen, um herauszufinden, welche Ursprungssituation wirklich hinter diesem aufkommenden Gefühl steckt. Ist es vielleicht eine Situation, die in der Vergangenheit stattgefunden hat, und die wir emotional noch nicht ausreichend erlebt und gefühlt haben? Vielleicht eine damalige Situation in der Schule, die uns emotional bewegt hatte und wir gelernt haben, diese Situation nun mit diesem negativen Gefühl zu verbinden oder vielleicht doch nur ein kritischer Blick von unserem damaligen Partner oder der Eltern?

All diese Fragen, diese Gedanken und diese Gefühle, die sich auf uns in diesem Moment auswirken, haben einen anderen Ursprungspunkt.

Wie schaffen wir es den inneren Kritiker tatsächlich innerlich in uns zufrieden zu stellen? So, dass wir glücklicher und gesünder leben können. Ab sofort betrachten wir uns in diesen Momenten aus der Meta-Perspektive und nehmen uns dissoziiert von außen wahr und erkennen vielleicht etwas, was wir bislang übersehen haben, etwas was wir nicht in Betracht gezogen haben und etwas was uns in diesem Moment weiterhelfen könnte. Eine Chance, eine Möglichkeit schon in diesem Moment etwas zufriedener mit uns und unserem Körper zu sein, hier im jetzigen Moment.

Hier setzt NLP nachhaltig an und zeigt uns auf, wie wir uns zu mehr psychischer Gesundheit ohne großen Aufwand verhelfen können.

Freude, Erfolg, Anerkennung, Selbstliebe, Gesundheit, Spaß, Zusammenhalt und Gemeinschaft sind Wörter, die wir mit Sport verbinden können. Auf der anderen Seite können Menschen, die nicht viel mit Sport und Fitness zu tun haben, auch „negative“ Assoziationsketten damit verbinden, Wörter, wie Scham, Anstrengung, Schweiß, Misserfolg, Scheitern. 2 verschiedene Ansichten und 2 verschiedene Bewertungen, durch ein einziges Wort. 2 verschiedene Ansichten und 2 verschiedene Gefühle.

Hier kannst du einfach einmal einen Selbsttest machen und vorerst einmal die erste Assoziationskette auf dich wirken lassen und im Anschluss die Zweite. 2 Bewertungen, die sich komplett verschieden auf unsere Gefühlswelt auswirken. Hier hilft uns das Kontext- und Bedeutungs-Reframing, um das Problem an der Wurzel zu packen und neue Möglichkeiten mit dem Wort Sport ab sofort zu verbinden. Nun müssen nur noch die richtigen Erfahrungen mit unserem Glauben verbunden werden und es wird sich im Laufe der Zeit eine Überzeugung bilden.

Meist ist es in der Realität jedoch etwas anders, erst wenn wir Schmerzen haben oder hatten, erst, wenn es uns körperlich schlecht geht, erst wenn wir Folgen von unseren kontraproduktiven Verhaltensweisen haben, sind wir bereit etwas zu verändern. Aber warum müssen wir erst unsere Schmerzgrenze erreicht haben, bevor wir mit Sport und Bewegung anfangen?

Warum muss vom Rauchen, erst der Lungenkrebs verursacht und diagnostiziert werden, dass wir erkennen, dass unsere Verhaltensweise „das Rauchen“ uns körperlich schädigt. Wieso kann nicht Freude der Antreiber sein, bevor uns der Schmerz, aus dem Leben und unserem Alltag reißt und wir nicht anders handeln können, als dass wir jetzt von nun an radikal unseren Lebensstil überdenken und zum Sport gezwungen werden?

Können wir nicht proaktiv werden und die Bedeutung zu Sport im Vorhinein verändern?

Heißt es, dass Sport immer anstrengend sein muss? Heißt es, dass Sport nicht doch auch Spaß machen kann? Heißt es, dass wenn wir damals im Grundschulalter als Letztes in der Sportstunde gewählt wurden und vielleicht aufgrund unseres damaligen Gewichts nicht mit den anderen mithalten konnten, jetzt die Bewegung und Sport als etwas Negatives abstempeln? Wie schaffen wir es also Sport mit Spaß, Freude zu verbinden? Die Antwort darauf, durch neue Erfahrungen. Wir müssen lernen unsere Komfortzone zu erweitern und zu verlassen.

Es ist die Pflicht, die wir selbst tragen, die Verantwortung, die jeder selbst übernehmen muss und kann. Die Pflicht uns die Sichtweise anzueignen und zu lernen unseren Körper wie unseren besten Freund oder unsere beste Freundin zu behandeln oder als eine Art Tempel wahrzunehmen. Wenn wir uns diese Sichtweise aneignen, können wir ab sofort selbst bestimmen, wie wir mit unserem zu Hause ab sofort umgehen? Legst du ab sofort Wert darauf, wen du in deinem Tempel hineinlässt? Lässt du auch Menschen herein, die Schmutz und Zerstörung ausüben? Kümmerst du dich um dein Zuhause, hältst du es sauber und ordentlich? – Diese Fragen beziehst du jetzt auf deine Ernährung, willst du, dass es im inneren deines Körpers sauber und ordentlich aussieht?

Aber wie schaffen wir es diese negativen Verhaltensweisen abzulegen? Manchmal kann das wirklich schwer sein, gerade wenn uns unser Umfeld stark beeinflusst und wir uns von unserem Umfeld auch beeinflussen lassen. Hier heißt es auch wieder Selbstverantwortung und Selbstkontrolle. Hier können wir hervorragend als NLP-Master mit Ressourcen-Arbeit oder auch mit der Telearbeit ansetzen, um Möglichkeiten zu kreieren, die förderlich sind.

„Sport ist Mord“, schonmal gehört? Aber von wem, wie hat dieser Mensch ausgesehen? War dieser Mensch der absoluten Ansicht, dass Sport gleich Mord ist? Welche Erfahrungen müssen diese Personen wohl bisher gemacht haben, waren es eher freudige oder schmerzhaft? Was drückt dieser Leitsatz denn aus und was wäre, wenn wir stattdessen einen Leitsatz hätten, wie „Sport und Bewegung bringt Spaß und gute Laune“.

Was glaubst du, wie würde der Mensch sich verändern müssen, um diesen Leitsatz verinnerlichen zu können, der Mensch, der bislang vielleicht schlechte Erfahrungen damit assoziiert hat.

Was glaubst du, sind die Unterschiede zwischen den beiden Leitsätzen. Die Unterschiede in den Verhaltensweisen, dem Glauben, dem Denken, den Handlungen, vielleicht der Ernährung?

Wie können wir aktiv und nachhaltig dazu beitragen um dabei fachgerecht im Sportbereich aktiv unsere Klienten zu unterstützen und zu begleiten, diesen Glauben, diese Überzeugung anzunehmen und nicht abzuwehren, sondern sich darauf einzulassen? Das sind Fragen, die sich jeder Coach aus der Sport- und Gesundheitsbranche stellen sollte.

Weg von dieser Einstellung und hin zu mehr Freiheit, Offenheit, Zufriedenheit und einem besseren und gesünderen Wohlfühl, welches leichter zu erreichen ist, als sich von einer Zahl, einem Spiegelbild, einer falschen Wahrnehmung oder einer Bewertung von unserer Außenwelt abhängig zu machen.

Wie würde das denn klingen? Wäre das nicht attraktiv? Was wäre, wenn wir uns voll und ganz von Anfang an so annehmen könnten, wie wir sind. Was würde sich dadurch positiv in unserem Alltag und unserem Leben in den jeweiligen Lebensbereichen und Abschnitten verändern?

Was könnten zum Beispiel Gründe sein, um ab sofort mehr auf seinen Körper, seine Ernährungsform und seinen Verhaltensweisen zu achten, um einen gesunden Lebensstil in den Alltag zu integrieren, und was hätte das vor allem für Ausmaße auf unser bisheriges Leben? Was würde sich verändern? Wie würdest du dich ab sofort fühlen, wenn du die Faulheit und Bequemlichkeit ab sofort blitzartig überwinden kannst und keine Herausforderung mehr darin siehst, dich zum Sport zu zwingen, sondern nur noch positive Gefühle damit verbindest und Sport mit Leichtigkeit nachgehen wirst?

Was kann ich also zu NLP ergänzend sagen. Neuro-Linguistisches-Programmieren ist nicht nur ein einfaches und einzelnes Tool, es sind mehrere Werkzeugkästen mit den unterschiedlichsten Tools in Einem. Ein Notfallkoffer der in vielen Bereichen angewandt werden kann und Magisches-Heilendes, in unserem Gegenüber erschafft. In der Arbeit mit meinen Klienten und Klientinnen, hat mir NLP zu vielen lächelnden Gesichtern und gesunden Menschen verholfen und somit beste Arbeit geleistet und ist super anwendbar.

Auch in Bezug auf mein Leben innerhalb der letzten 1 ½ Jahre, durfte ich Wahnsinns Erkenntnisse sammeln. Ich bin dankbar für die Möglichkeiten, die mir nun offen liegen und bin dankbar, für die super Ausbildung durch Torsten, Tanja und das komplette Team, welches an der Ausbildung mit beteiligt war, ihr seid wirklich klasse!

Somit ein doppelt und dreifaches "K+++“, und hoffentlich bis bald und zur nächsten Weiterbildung, ihr macht das wirklich spitze. Leidenschaft, Individualität, Profession, Kompetenz und Mitgefühl in der CTA ist hier der Standard, der bei jedem Weiterbildungs-Wochenende an den Tag gelegt wird.

**NLP im Coaching für mehr Gesundheit und Wohlbefinden und nachhaltigeren gesundheitsorientierten Zielen.**

- Marco Slavik, 06.10.2023