

Persönliches Einzeltraining im Leistungssport

**Potenzialorientierte Einzelbegleitung,
Klärungshilfe bei Konflikten,
Erschöpfungssymptome im Ursprung
verstehen.**



Da schießt ein millionenschwerer Spitzenfußballer namens David Beckham einen Elfmeter in den Nachthimmel von Portugal. Die Top-Tennisspielerin Jennifer Capriati serviert mit schöner Regelmäßigkeit Doppelfehler kurz vor dem Matchgewinn. Biathleten, die im Training die Fliege an der Wand treffen würden, schießen im Wettkampf daneben, Eiskunstläufer stürzen bei Angstsprüngen. Die Diagnose ist allemal dieselbe: Nervenflattern. Unsere mentale Stärke bzw. Schwäche entscheidet über Sieg oder Niederlage. Es ist also weniger eine Frage von Muskeln und Müsli, als vielmehr eine Frage unserer Mentalität im entscheidenden Augenblick.

Stellen Sie sich doch einmal die 10 weltbesten Tennisspieler vor. Jeder von ihnen trainiert täglich viele Stunden seine körperliche Fitness. Jeder von ihnen hat jede Spieltechnik tausendmal geübt und einstudiert. Jeder von ihnen hat das beste Material zur Hand und genießt die beste medizinische Versorgung. Was ist es, das diese 10 Spitzensportler von einander unterscheidet und dazu führt, dass der eine immer und immer wieder auf dem Siegerpodest steht und der andere der ewige Vierte bleibt? In den äußeren Lebensumständen eines Leistungssportlers finden wir keine wesentlichen Unterschiede. Demnach müssen innere Umstände, innere Anhaftungen und Erinnerungen über Sieg oder Niederlage entscheiden. „Die Psyche ist für Erfolg beim Sport zu 15 bis 20 % Prozent verantwortlich“ Prof. Martin Schweer, Sportpsychologie.

Das stimmt sicherlich und doch ist es nur die halbe Wahrheit. Nach der *power law*-Wahrscheinlichkeitsverteilung von dem italienischen Ökonom Vilfredo Pareto trägt ein gering bewertetes Element (Psyche 20%) 80% zum Gesamtwert der Situation bei, wohingegen das hoch bewertete Element (Körper 80%) nur 20 % zum Gesamtwert beiträgt. Diese 80/20-Regel findet auf vielen Gebieten signifikante Bestätigung.

Im Leistungssport wird diese Regel jedoch noch übersehen oder sträflich vernachlässigt. Immer noch meinen wir, dass unsere körperliche Fitness 80 % des sportlichen Erfolgs ausmacht. Dabei ist unsere körperliche Fitness doch nur eine selbstverständliche Voraussetzung zur Teilnahme am Leistungssport. Die Psyche, unsere Mentalität, unser Kopf oder wie wir es auch immer benennen wollen, bestimmt mehr als wir es wahr haben wollen, unseren sportlichen Erfolg.

Die Ursache dafür, dass der Kopf den Sieg verweigert, sind innere Anhaftungen und Erinnerungen an unsere Vergangenheit. „Du bist immer so unkonzentriert“ klingt es dem Golfprofi heute noch unbewusst in seinem Körper nach (interzelluläre Erinnerung). Und so verliert er nicht nur regelmäßig beim Putting seine Konzentration, ohne auch nur im entferntesten zu ahnen, woher seine Konzentrationsstörungen kommen, sondern auch seinen zuvor sicher geglaubten Sieg nach den exzellenten Weitschlägen.





Das Programm für körperliche und mentale Freiheit

Nach dem Erkennen und Bewusstwerden dieses energetischen Musters aus der Kindheit, behält er heute über das gesamte Turnier seine Konzentration und erfährt den entscheidenden Leistungsdurchbruch in die Weltklasse.

Das Einzeltraining für Leistungssportler ist ein inspirierendes Coaching, das uns die Möglichkeit gibt, uns an zu sehen, wer wir sind und was uns antreibt. Dabei erkennen wir Strukturen und Denkmuster aus früheren Jahren, die sich in der Ausübung von Leistungssport als lähmende Fesseln entpuppen. Das Erkennen dieser Muster und das Unterbrechen auf der Ebene der interzellulären Kommunikation gibt uns die lang ersehnte Freiheit zu völlig Neuem. Bisherige, innere Verhaltensmuster verlieren Ihren Nährboden, Neues wird endlich möglich.

Beginnen Sie jetzt mit einer tiefen und ganzheitlichen Veränderung, in deren Mittelpunkt Sie stehen. Nutzen Sie diese Unterstützung und schildern Sie mir Ihr individuelles Thema - ich freue mich, Sie kennen zu lernen.

Ihr Hans-Peter Hepe

