

.....

Inhalt

Zum Geleit ... 10

Vorwort ... 11

Danksagung ... 14

TEIL I: EINBEZIEHUNG DER HYPNOSE IN DAS MENTALE TRAINING ... 15

1. Entmystifizieren der Hypnose ... 16

Die Ursprünge der Hypnose ... 16

Medizinische Anwendungen der Hypnose im 19. Jahrhundert ... 17

Hypnose heute ... 17

Die Debatte über die Trance ... 19

Charakteristika einer Trance ... 22

Hypnotisiert werden ... 26

Selbsthypnose lehren ... 31

2. Eine neue Qualität des mentalen Trainings ... 33

Die generelle Vernachlässigung des mentalen Trainings ... 33

Wozu das mentale Training nützlich ist ... 34

Informationslücke ... 35

Hypnose und mentales Training ... 35

Die Rolle des Sportpsychologen ... 36

TEIL II: DER EINSATZ DES MENTALEN TRAININGS ZUR ENTWICKLUNG SPEZIFISCHER FÄHIGKEITEN ... 39

3. Anspannung auflösen ... 40

Jacobsons Entspannungübung ... 40

Leichte Trance ... 41

Suinns visuell-motorische Verhaltensprobe ... 42

Allgemeine Empfehlungen ... 47

- Bensons „Entspannungsreaktion“ ... 49
Hypnotische Entspannung ... 51
Zu starke Entspannung ... 53
Den Entspannungsgrad beeinflussen ... 54
Entspannung und Schmerz ... 57
- 4. Imaginieren einer perfekten Leistung ... 58**
Der Wert der bildlichen Vorstellung ... 58
Geeignete Vorstellungen ... 61
Hypnose und bildliche Vorstellung ... 63
Innere und äußere Bilder ... 67
Die Unterscheidung zwischen inneren und
kinästhetischen Bildern ... 68
Die Macht kinästhetischer Bilder ... 68
Identifikationsbilder ... 69
- 5. Energie mobilisieren ... 75**
Technik ist trotzdem wichtig ... 75
Hypnose verstärkt die Energie ... 76
Teamarbeit ... 78
Weshalb diese Technik ihren Zweck erfüllt ... 80
Automatisches Erreichen bestimmter Leistungen ... 81
- 6. Motivation fördern durch das Definieren von Zielen ... 82**
Weshalb es wichtig ist, sich Ziele zu setzen ... 82
Was Ziele bewirken ... 83
Wichtige Elemente des Setzens von Zielen ... 84
In Trance Ziele setzen ... 87
Erinnerungen an die Zukunft ... 89
Wie Hypnose bei der Definition von Zielen und beim Aufbau
von Erinnerungen an die Zukunft von Nutzen sein kann ... 94
- 7. Optimieren des Erregungsgrades ... 96**
Erregung oder Angst ... 96
Das Yerkes-Dodson-Gesetz ... 98
Hanins „Zone optimaler Funktionsfähigkeit“ ... 98
Somatische und kognitive Angst ... 100
Das Katastrophenmodell von Fazy und Hardy ... 100
Uneståls „idealer Leistungszustand“ ... 102
Lösen des Erregungsproblems ... 103
Mit der Zwerchfellatmung vertraut werden ... 107
Theoretische Begründung ... 108

Nichthyponotische Techniken ... 110
Integration der Beeinflussung des Erregungsgrades ... 113

8. Ausschalten von Ablenkungen ... 114

Fokusbreite ... 114
Die Beziehung zwischen Fokus und Erregung ... 115
Verschiedene Aspekte, die man während einer sportlichen
Aktivität im Blick behalten sollte ... 116
Der Beitrag der Hypnose ... 119

9. Innere Stärke erlangen ... 120

Das Selbstvertrauen stärken ... 120
Die Macht des inneren Selbstgesprächs ... 121
Ziele erweitern ... 123
Der Umgang mit Misserfolgen ... 124
Erlerner Optimismus ... 125
Der Gegensatz zwischen Optimismus und Pessimismus ... 126
Die rational-emotive Therapie von Albert Ellis ... 129
Ichstärkende Skripts ... 130
Hypnose zur Ich-Stärkung ... 135

10. Schmerz lindern ... 136

Schmerzbeeinflussung durch Hypnose ... 136
Vorteile und Probleme der Schmerzlinderung mithilfe
von Hypnose ... 138
Arten von Schmerz ... 140
Physische und affektive Aspekte von Schmerz ... 142
Der Einsatz von Hypnose zur Schmerzlinderung ... 142

11. Selbstheilungskräfte aktivieren ... 145

Die Macht der Selbstheilung ... 145
Definition des Begriffs „psychosomatisch“ ... 145
Physiologische und psychologische Ursachen ... 146
Psychische Ursachen ... 146
Körperliche Verletzungen ... 151

TEIL III: FALLBEISPIELE ... 157

12. Der Quarterback ... 158

Sich auf Spiele eines höheren Niveaus einstellen ... 158
Semiprofessioneller Football ... 159

Davids Probleme ... 159
Die Ergebnisse der Therapie ... 164

13. Der Fußballspieler ... 166

Die Darstellung von Lewis, dem Coach ... 166
Die Diagnose des Therapeuten ... 169
Die Therapie ... 170
Das Resümee des Coachs ... 174
Nachtrag des Therapeuten ... 175

14. Der Kajak-Fahrer ... 177

Den Schlag verändern ... 177
Externale und internale Vorstellungsbilder ... 178
Methoden zur Erzeugung kinästhetischer
Reaktionen ... 178
Sich das Kajakfahren vorstellen ... 180
Selbsthypnose lehren ... 182
Fokus und Konzentration ... 182
Die Resultate der Therapie ... 183

15. Der Stabhochspringer ... 185

Den Schneid verlieren ... 185
Einen guten Sprung visualisieren ... 186
Visualisieren des letzten Wettkampfs ... 186
Die Hilfe des Trainers sichern ... 187
Suggerieren adäquater Selbstinstruktionen ... 187
Visualisieren eines Trampolins ... 188
Ziele setzen ... 188
Die Resultate der Therapie ... 189
Kommentar zum Abschluss ... 190

16. Die Basketball-Spielerin ... 191

Was Freiwürfe beinhalten ... 191
Identifizieren einer erfolgreichen Technik ... 192
Demonstration der Macht des
inneren Selbstgesprächs ... 193
Die Induktion mit der Erfolg versprechenden
Verfahrensweise verknüpfen ... 193
Selbsthypnose lehren ... 194
Arbeit auf dem Spielfeld ... 194
Resultate der Therapie ... 196
Weshalb dieses Verfahren wirkt ... 196

Gedanken zum Abschluss ... 198

- Gedanken zur Hypnose ... 198
- Zutaten für Erfolg ... 198
- Reaktionen auf Hypnose ... 199
- Psychische Gefahren der Hypnose ... 200
- Hypnoseausbildungen ... 201
- Ein Hinweis für Nichthypnotiseure ... 201
- Der Placebo-Effekt ... 201
- Gedanken zum mentalen Training ... 203
- Ein Sportler ist mehr als ein Muskelpaket ... 203
- Spaß und Freude sind unverzichtbar ... 204
- Mein Postskriptum ... 205

Anhang ... 206

- Wie man Sportlern die Angst
vor der Hypnose nehmen kann ... 206

Glossar ... 214

Anschriften zur Hypnoseausbildung ... 216

Literatur ... 217

Über den Autor ... 221