

NEUE COACHING-WEITERBILDUNG

Abkürzungen fürs Coaching



Im Schatten des Zugspitzmassivs werden in der „enerise“-Ausbildung neue Wege für die Motivation trainiert.

Blitzschnell in Bestform kommen – diesen Anspruch haben nicht nur Spitzensportler, sondern auch immer mehr Manager, glaubt Thomas Schlechter. Der Motivationstrainer hat deshalb Techniken entwickelt, die genau das leisten sollen. Für den Einsatz dieser „mentalen Shortcuts“ können sich ab Oktober 2014 auch Kollegen zertifizieren lassen.

Wer als Sportler erfolgreich sein will, muss heute zunehmend auch an seinen mentalen Fähigkeiten arbeiten. Die Sportler wünschen sich dafür simple Turbotechniken, um Leistung punktgenau abrufen oder im Wettkampf blitzschnell Stress regulieren zu können. Aus diesem Grund habe

ich den Trainingsansatz „enerise“ entwickelt. Er stellt den Sportlern mentale Techniken zur Verfügung, die ihnen helfen sollen, störende Gefühle zu bewältigen und sich gleichzeitig in einen gewünschten Zustand zu versetzen.

Weil sich auch Problemsituationen und Kraftanstrengungen im Job so

wesentlich einfacher bewältigen lassen, eignen sich die enerise-Techniken auch für den Einsatz im Coaching. Mit ihnen lassen sich sechs typische mentale Blockaden bearbeiten, die Mitarbeiter in allen Unternehmensebenen davon abhalten, ihre optimale Leistung zu erreichen:

- ▶ fehlende Zielsetzung,
- ▶ Stress und Sorgen,
- ▶ mangelnde Begeisterung,
- ▶ mangelndes Selbstbewusstsein,
- ▶ Schwäche beim Regulieren von Gefühlen und
- ▶ mangelnde Konzentration.

Die Grundannahme, auf der das Konzept von enerise basiert, ist die Überzeugung, dass Menschen es selbst in der Hand haben, diese inneren Blockaden zu durchbrechen und ihr persönliches Wachstum voranzutreiben: Mentale Stärke entsteht nicht zufällig, sondern als Folge von Denkmustern. Und die kann sich jeder aneignen.

Inspiration aus dem NLP

Herzstück der enerise-Trainings sind die von mir entwickelten „mentalen Shortcuts“: Einfache Denkformeln, mit deren Hilfe sich trainierte Menschen in einen gewünschten Zustand versetzen können – ohne lästige Umwege. Mit diesen mentalen Abkürzungen werden Selbstblockaden gelöst, Situationen neu bewertet und emotionale Hürden überwunden. Dabei lassen sich die einfachen Formeln, die sogar auf einen Bierdeckel passen, schnell erlernen. Durch ihre Formelhaftigkeit bleiben sie im Gedächtnis und lassen sich – noch wichtiger –

SERVICE

» Die Ausbildung zum „enerise-Mental-Coach“ erfolgt in fünf Stufen und besteht aus einem Online-Einstieg und fünf Präsenztagen.

» Termine: 9. bis 11. Oktober 2014 und 20. bis 22. November 2014
Ort: Ehrwald, Österreich
Kosten: 3.475 Euro
Infos: www.enerise.de

auch unter großem Druck schnell abrufen.

Der Ur-Shortcut schlechthin stammt aus dem NLP. Er beschreibt den sogenannten „Moment of Excellence“: Einen Moment im Leben eines Menschen, in dem er der strahlende Sieger war und auf den er mit einfachen Mitteln schnell wieder zugreifen kann – immer dann, wenn er diese Kraftquelle braucht. Doch nicht immer ist dieser Spitzenzustand die gewünschte Lösung: Oft kommt es eher darauf an, kreativ zu sein oder sich auf die Schnelle zu entspannen. Nach dem Vorbild der NLP-Technik sind deshalb mittlerweile 28 mentale Shortcuts entstanden, mit denen sich je nach Situation entweder Energien gezielt aktivieren oder Spannungen schnell abbauen lassen.

Neben den Erfahrungen aus dem NLP sind dabei unter anderem auch Erkennt-

nisse aus der Transaktionsanalyse und sportwissenschaftliches Wissen aus dem Bereich des Leistungstrainings eingeflossen. Ergänzt werden diese psychologischen Techniken durch körperbezogene Verfahren wie Progressive Muskelrelaxation, rhythmische Elemente und Yoga. So sollen Körper, Geist und Gefühl einheitlich angesprochen werden.

Kombinationen für Körper & Geist

Etwa bei dem Shortcut „Flow“, einer Art kreativem Beschleuniger: Wer ihn beherrscht, kann sich durch eine Kombination von mentalen und körperlichen Aktionen in den beflügelten Zustand eines Schaffensrauschs versetzen. Dazu hüpfert er zu lauter, fröhlicher Musik ein paar Minuten auf der Stelle, um Spannungen im Körper abzubauen. Danach läuft er auf der Stelle, wobei er nach und nach beschleunigt, während er eine positive innere Einstellung abrufen. Gegen Ende des Musikstücks spricht er dann eine Formel aus, zum Beispiel: „Ich bin im Flow.“

Weniger um den Aufbau von Energie als um Beruhigung geht es bei dem Shortcut „Ent-Sorgen“. Er vertreibt mentale Blockaden, die wichtige Vorhaben oder gewünschte Veränderungen stören. Er lässt sich auf die Kurzformel „Aufschreiben – durchstreichen – wegwerfen“ bringen. Zunächst werden die größten Mentalbremsen aufgespürt – zum Beispiel Unsicherheit, Schuldgefühle, Neid oder Frustrationen – und auf eine Liste geschrieben. Diese wird dann abgearbeitet, indem der Shortcut-Nutzer einen Eintrag nach dem anderen durchstreicht und jedes Mal sagt: „Dich kann ich jetzt nicht brauchen.“ Zum Abschluss zerknüllt er die Liste,

wirft sie mit Schwung in den Papierkorb und freut sich, dass er die Blockaden versenkt hat, bevor er schließlich bewusst an seine Stärken und Talente denkt. Und Gelassenheit findet.

Keine Magie

Für jeden, der noch wenig über Mentaltraining weiß, können Shortcuts durchaus etwas Magisches haben. Doch stützen sie sich auf die Erkenntnisse verschiedener Disziplinen wie der Sportpsychologie oder der Neurowissenschaft. Zutaten sind beispielsweise wirksame Visualisierungsübungen, die bewusste Gedankenlenkung und verschiedene Körpertechniken. Durch die Kombination in einem Shortcut verstärken sie gegenseitig ihre Wirksamkeit und aktivieren verschiedene Ressourcen: Geist, Körper und Gefühle lassen sich in diesem Moment in Übereinstimmung bringen und lenken.

Ein mentaler Shortcut ist im Grunde eine selbst gewählte positive Konditionierung. Wie ein Musikstück, das für einen Menschen mit einer sehr schönen Urlaubserfahrung verknüpft ist, ihn sofort wieder in die positive Stimmung von damals versetzen kann, erzeugt ein mentaler Shortcut einen bestimmten mentalen, emotionalen und körperlichen Zustand. Dafür werden zwei oder mehrere unabhängige Reize – wie der Urlaub und das Lied – gezielt miteinander gekoppelt. Der Shortcut wirkt dann wie die Glocke beim Pawlowschen Hund, dem bei ihrem Klang allein schon das Wasser im Munde zusammenläuft – selbst wenn das versprochene Fressen gar nicht mehr kommt.

Da sie bewusst und selbst gewählt sind, helfen die mentalen Shortcuts also dem Klienten, sich selbst zu steu-

ern und geben ihm Gelegenheit, sein eigenes Verhalten zu hinterfragen und Veränderungen anzustoßen. So lassen sich beispielsweise negative Gewohnheiten und Blockaden verändern. Nach ein paar Wiederholungen funktionieren die Abkürzungen automatisch und unbewusst, wie das Fahrradfahren. Der Prozess ist automatisiert und neuronal gespeichert.

Die Kürzel im Coaching

Enerise-Mental-Coachs tun nichts anderes, als ihre Klienten beim Finden dieser neuen Denkweisen zu unterstützen. Insbesondere

- ▶ bestimmen sie die Ist-Situation ihrer Klienten durch einen Mentaltest,
- ▶ verändern sie eingefahrene Bewertungen zum Beispiel durch die Technik des Reframings,
- ▶ kombinieren sie die neue Perspektive, die ihr Coachee so gefunden hat, mit unterstützenden Gefühlszuständen: Wenn es beispielsweise darum geht, neue Energie zu finden, lassen sich dafür Begeisterung oder Selbstbewusstsein durch Shortcuts aktivieren.

Am Ende entsteht ein Cocktail aus mentalen, emotionalen und körperlichen Techniken, den enerise-Coachs mit ihren Klienten intensiv einüben, damit sie effektiver und souveräner agieren können.

Das gleiche Programm durchlaufen übrigens auch interessierte Berater zum Einstieg in die Ausbildung zum enerise-Coach. So erleben sie erst selbst die Wirkung des Programms, bevor sie das notwendige Handwerkszeug erwerben, um es an ihre Klienten weiterzugeben. Zudem haben sie so die Gelegenheit, die eigenen mentalen Strategien rechtzeitig zu trainieren. Denn ich halte nichts davon, dass Menschen erst zum Coach gehen, wenn die Krise ausgebrochen ist. In den schlechten Zeiten fehlen meist die nötige Geduld und die Kraft, um noch etwas Neues zu lernen. Auch hier können Berufstätige von Profisportlern lernen: Sie trainieren nach einem wohldurchdachten Plan und bereiten sich konsequent auf einen Wettkampf vor. Im Beruf dagegen wird oft erst auf den letzten Drücker ein Projekt in Angriff genommen. Für einen Sportler wäre dies fatal.

Thomas Schlechter ■



Der Autor: Thomas Schlechter ist Motivationstrainer, Berater und Coach für Spitzensportler und Führungskräfte. Der Entwickler des „enerise“-Prinzips ist diplomierte Sportlehrer. Er betreibt selbst Sportarten wie Gleitschirmfliegen und Mountainbiken und stellt sich Herausforderungen wie dem Zugspitz-Extremberglauf.
Kontakt: info@enerise.de

Shortcut „Lebensfreude“

Der Shortcut, mit dem sich Lebensfreude aktivieren lässt, beinhaltet fünf Zutaten, die Körper, Geist und Herz ansprechen:

1. **GLÜCKSDEFINITION:** Formulieren Sie einen Schlüsselsatz, der Ihre Lebensfreude bei der Arbeit ausdrückt. Beispielsweise: Ich liebe meine Arbeit, weil ich vielen Menschen helfen kann. Schreiben Sie diesen Kernsatz auf.

2. **VORFREUDE:** Stellen Sie sich eine aktuelle, berufliche Aufgabe vor. Visualisieren Sie den Moment, wenn die Arbeit getan und das Ziel erreicht ist. Das wirkt motivierend und inspirierend.

3. **POWERMUSIK:** Stimmen Sie sich fröhlich und hören Sie laut z.B. „I Feel Good“ von James Brown. Oder summen Sie eine heitere Melodie. Das wirkt, weil es direkt das limbische System anspricht.

4. **HÜPFEN:** Hüpfen Sie zur Musik. So erzeugen Sie ein gutes Gefühl im Körper, das sich auf die Psyche niederschlägt. Oder etwas unauffälliger: Gehen Sie normal und machen ab und an mal einen Wechselschritt. Genießen Sie dabei Ihre heimliche Freude.

5. **FREUDENLAUT:** Rufen Sie laut „Juhuu“ oder „Jabadabadoo“. Oder lachen Sie herzhaft. Spüren Sie das Vibrieren im Zwerchfell und wie es sich durch den ganzen Körper fortsetzt.

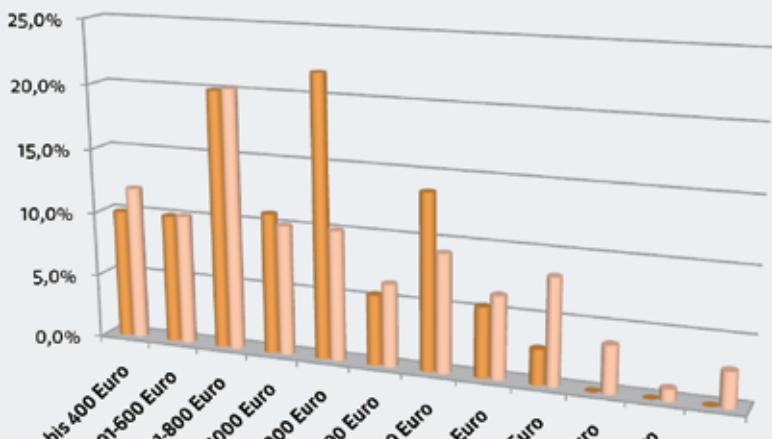
DER TRANSFER: Stellen Sie sich vor, wie Sie in einer bestimmten beruflichen Situation den Shortcut benutzen. Rufen Sie die fünf Zutaten des Shortcuts still in sich ab: Wiederholen Sie die Glücksdefinition wie ein Mantra, lassen Sie die Vorfreude vor Ihrem inneren Auge entstehen. Wenn es die Situation nicht zulässt, laut Musik zu hören, dann summen Sie Ihre Lieblingsmelodie und den Freudenlaut in Ihr inneres Ohr. Lächeln Sie und genießen Sie Ihr exklusives Gefühl der Lebensfreude. Wiederholen Sie diese Vorstellung am besten dreimal, bevor Sie den Shortcut wirklich einsetzen. Sie werden sehen, es klappt dann auf Anhieb.

Trainingaktuell

Die Zeitschrift für Trainer, Berater und Coachs

Besser beraten, besser ankommen, besser verdienen

ABB. 2: HONORARSÄTZE BEI 9-10 JAHREN TRAINERTÄTIGKEIT



SO BRINGEN SICH TRAINER IN FORM

- Die unentdeckten Kunden:
neue Zielgruppen für Trainer, Berater, Coachs
- Neue Präsentationsformate:
Kultreden, Mitmach-Events, Trainerquickies
- Tools und Bausteine im Praxistest:
Methodenempfehlungen zum Nachmachen

EXKLUSIVE VORTEILE NUTZEN

- + Marktstudien gratis
- + Beitragsarchiv gratis
- + Themendossiers gratis
- + Sonderpreise auf Bücher, eBooks, Vertragsmuster
- + Rabatte auf weiterbildungsprofis.de
- + Rabatt auf den Petersberger Trainertagen



Jetzt bestellen und dazugehören:

www.trainingaktuell.de/abo