



# Sporthypnose

*Maturaarbeit von Ramon Betschart, 6M*

*Betreut von Paolo Felix, Sport*

*Kantonsschule Zug, 2015*

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
1 Einleitung	3
2 Hypnose (Geschichte, Vorurteile)	
2.1 Was ist Hypnose allgemein?	4/5
2.2 Geschichte der Hypnose	5/6
2.3 Vorurteile	6/7
3 Gefährlichkeit	
3.1 Körperliche Schäden	7/8
3.2 Psychische Schäden	9
4 Sporthypnose kurz erklärt	
4.1 Allgemein	9/10
4.2 Nutzen für den Sportler	10
4.3 Sportarten	10
5 Eine neue Qualität des mentalen Trainings	
5.1 Vernachlässigung des mentalen Trainings	11
5.2 Nutzen von mentalem Training	12
5.3 Sporthypnose und mentales Training	12
6 Motivation führt zum Ziel	
6.1 Motivation fördern durch das Setzen von Zielen in Trance	13
6.2 Leistungsverbesserung durch das Setzen von Zielen	13
6.3 Beitrag der Hypnose	14
6.4 Ausschalten von Ablenkungen	14
6.5 Optimierung des Erregungsgrades	14/15
7 Sportler, Coach und Sportpsychologe	
7.1 Zusammenarbeit	15
8 Mentale Blockade	
8.1 Allgemein	16
8.2 Ängste	16
8.2.1 Somatische Angst	16
8.2.2 Kognitive Angst	16
8.3 Energiemobilisierung	17
8.4 Mein persönliches Gefühl	17

9	Mögliche Anwendungen der Hypnose im Sport	
9.1	Motivation im richtigen Moment abrufen	18
9.2	Emotionen im richtigen Moment abrufen	18
9.3	Power im richtigen Moment abrufen	18
9.4	Ruhe und Ausgeglichenheit im richtigen Moment abrufen	18/19
9.5	Beim Beseitigen von Ängsten und Phobien	19
9.6	Bei Visualisierungen von Bewegungsabläufen und Ereignissen	19
10	Einschränkungen für die Sporthypnose?	20
11	Selbstversuch	
11.1	Idee	20
11.2	Planung	21
11.3	Durchführung	21/22
11.4	Gefühl	22/23
11.5	Resultate	23
11.6	Fazit	24
12	Schlusswort	25
13	Ehrenwörtliche Erklärung	26
14	Anhänge	
14.1	Trainingstagebuch (Selbstversuch)	26-42
14.2	Interview	43-46
15	Quellenverzeichnis	47

# 1 Einleitung

Mit Fragen wie: „Was ist Sporthypnose? Weshalb wendet man Sporthypnose an? In welchen Sportarten ist die Sporthypnose weitverbreitet und in welchen kaum bekannt?“, habe ich mich ein Weilchen befasst und mich darüber ausgiebig informiert. Spannende Fragen lagen auf dem Tisch und ich wollte mehr über das Thema Sporthypnose und alles rundherum erfahren. Mir wurde Sporthypnose schon einmal von meinem Vater kurz vorgestellt, jedoch konnte ich mich nicht wirklich mit der allgemeinen Hypnose anfreunden, also weshalb sollte ich es dann mit der Sporthypnose können, habe ich mir gedacht. Genau das war der ausschlaggebende Punkt, weshalb ich mich für das Thema Sporthypnose als Maturaarbeit entschieden habe.

Sporthypnose ist ein vielfältiges Thema und es gibt allerlei Dinge, die man in einer solchen Arbeit schreiben kann. Aus diesem Grunde beschränkte ich mich auf die grundlegenden Sachen, die man über die Sporthypnose wissen muss, um zu einer kleinen Wissensbereicherung in diesem Themengebiet zu kommen. Um jedoch über die Sporthypnose schreiben zu können, habe ich mir gedacht, sollte ich das Thema Hypnose noch kurz anschneiden. Ohne die Hypnose gäbe es die Sporthypnose nicht. Zudem muss man, um die verschiedenen Bereiche der Sporthypnose zu verstehen, sich ein Basiswissen von der Hypnose angeeignet haben, da die Sporthypnose aufbauend auf der normalen Hypnose ist. Diese Maturaarbeit ist deshalb in die normale Hypnose und in die Sporthypnose aufgeteilt, wobei die Sporthypnose logischerweise stärker gewichtet wird.

Leute, die mich gefragt haben, was ich als Maturaarbeit mache, hatten zuerst keine Ahnung, was Sporthypnose überhaupt ist. In solchen Momenten probiere ich jeweils, das Wichtigste zusammenzufassen, so dass sie grob wissen, worum es in meiner Arbeit geht. Man fragte mich, ob das Thema nicht zu wenig bekannt sei, ob dieses Thema nicht zu langweilig sei, ob dieses Thema mich denn überhaupt interessieren würde, oder auch, ob dieses Thema denn nicht viel zu spezifisch sei, um darüber eine 25-seitige Arbeit zu schreiben. Diese Fragen spornten mich teilweise an, diese Arbeit umso besser zu machen. Wenn Fragen wie die obigen von Leuten gefragt wurden, habe ich sie natürlich beantwortet und ihnen erklärt, was die Sporthypnose für ein breites Themengebiet ist und wie viel man darüber schreiben kann. Klar ist die Sporthypnose noch ein wenig verbreitetes Thema, das jedem Menschen geläufig ist, kann es auch nicht sein, jedoch möchte ich mit meiner Arbeit jenen Leuten zeigen, die sich für das Thema Sporthypnose interessieren, dass jeder Laie ein Kenner der Sporthypnose werden kann.

Mein Ziel für die Maturaarbeit über die Sporthypnose ist, dass ich viel Freude und Motivation aufbauen kann, diese Arbeit gut zu schreiben und mich über die Sporthypnose zu informieren, zudem auch, dass ich probiere jenen Leuten, die von Vorurteilen über die Hypnose oder die Sporthypnose Bescheid wissen und diese auch auf eine Art und Weise glauben, das Thema näher zu bringen und ihnen die Tatsachen aufzuzeigen.

## 2 Hypnose

### 2.1 Was ist Hypnose allgemein?

#### *Früher*<sup>1</sup>

Hypnose fasziniert Menschen schon seit vielen Jahrhunderten, jedoch ist man sich über die Eigenschaften der Hypnose noch immer nicht ganz einig. Man hat unterschiedliche mögliche Erklärungen des Mechanismus der Hypnose wie auch der Wirkung der Hypnose. Worüber man sich aber einig ist, sind die Eigenschaften eines Menschen in Trance. Ursprünglich wurde die Hypnose angewendet für Heilungen verschiedener Art und auch für psychische Störungen von Menschen. Auch in Operationssälen wurde Hypnose oft und erfolgreich angewendet, was auch heute noch der Fall ist. Man hat es als Betäubungsmittel benutzt. Später jedoch nahm das Interesse an der Nutzung der Hypnose stetig ab und die Hypnose wurde sozusagen auf die Seite gestellt. Auch Sportler und Coaches haben heute teilweise die Wirksamkeit der Hypnose noch nicht genau erkannt. Was man nicht behauptet, ist, dass man nicht probieren würde, die Wirkung herauszufinden. Theorien gibt es etliche, jedoch eine allgemein anerkannte und eine wissenschaftlich vollständig bewiesene ist noch nicht aufgetaucht.

#### *Heute*<sup>2</sup>

Heutzutage ist die Hypnose vor allem in der Psychotherapie ein grosser Bestandteil und wird immer öfters dort als Instrument eingesetzt. Als Beispiel kann man die Raucherentwöhnung nehmen. Das Problem der Leute liegt heutzutage meistens im mentalen Bereich. Im Sport wird sie immer noch als unzulässig wie auch als ein wenig eine eher zweifelhafte Methode angeschaut. Sie wird nun jedoch immer häufiger bei Entspannungsübungen oder auch bei Visualisierungen von gewissen Bewegungsabläufen angewendet. Viele Menschen denken, dass man in Trance die Kontrolle über sein eigenes Verhalten verlieren würde. Hypnose sollte grundsätzlich sowieso nur von gut ausgebildeten Ärzten und Therapeuten angewendet werden. Ohne diese Ausbildung ist es nicht erlaubt, die Hypnose an Patienten auszuüben.

#### *Trance*<sup>3</sup>

Die Trance ist in der Fachsprache ein veränderter Bewusstseinszustand. Sie ähnelt dem normalen Zustand des Bewusstseins, jedoch zeigt sie komplett andere Charakteristika auf. Vom Verhalten bis hin zur Informationsaufnahme gibt es extreme Differenzen. Ein Mensch in Trance verhält sich von Grund auf anders als ein Mensch in einem normalen Bewusstseinszustand. In der Trance hat man das Gefühl, als würde man schlafen. Jedoch unterscheidet man wie folgt: In der Trance ist man in einem entspannten Zustand, und man nimmt seine Umgebung wahr und folgt zusätzlich den Suggestionen

---

<sup>1</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.16/17)

<sup>2</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.17/18)

<sup>3</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.19-22/41)

(Anweisungen) des Hypnotiseurs. An das, was in Trance passiert ist, kann man sich nach der Hypnose noch erinnern.

#### *Nützliche Charakteristika für die Sporthypnose*<sup>4</sup>

Viele Charakteristika der Hypnose können den Sportlern in vielerlei Hinsicht von grossem Nutzen sein. Entspannung, Imaginationskraft, Denkprozesse oder auch die autonomen Funktionen helfen den Sportlern ihre Leistungsziele besser zu fokussieren und sie zu erreichen. Mehr dazu im Kapitel 6.

#### *Konzentration*<sup>5</sup>

In Trance können sich Menschen besser auf etwas fokussieren, was im Sport, auf die Leistung und das Gefühl bezogen, sehr viel bewirken kann. Man kann ablenkende Aussengeräusche ignorieren und sich auf das Wesentliche konzentrieren. Vielen Sportlern kann es auch helfen, sich auf ein früheres Ereignis zu konzentrieren und sich in diese Situation hineinzusetzen. Man konzentriert sich darauf, wie man in jener Situation zum Erfolg gekommen ist, und wendet dies auf den jetzigen Stand, das „Jetzt“ an. Diese Situation kann man in Trance wesentlich besser analysieren als im Wachzustand. Daher kommt es auch, dass die Imaginationskraft in der Trance grösser ist als im Wachzustand.

#### *Realitätsbezug*<sup>6</sup>

Ebenso kann man in Trance die Zeit verzerrt sehen und dies kann Sportlern, wie zum Beispiel Turmspringern helfen, eine bestimmte Übung in Zeitlupe zu analysieren und so jedes Detail eines Sprunges klar zu sehen. Zusätzlich hilfreich kann die Hypnose für Schmerzen sein. Wobei dort mit der Fokussierung gearbeitet wird.

## 2.2 Geschichte der Hypnose

### *Tempel der Ägypter*<sup>7</sup>

Es gibt gewisse Anzeichen dafür, dass die Hypnose schon in den Serapis-Tempeln und den Isis-Tempeln in Ägypten das erste Mal angewandt wurde. Dort wurde der Zustand, in dem man während der Hypnose ist, nicht wie üblich „Trance“ genannt, sondern „magnetischer Schlaf“, welcher exakt neun Tage dauerte. . Dieser wurde vor allem bei den heilbaren Kranken angewendet. So sehr wie die Ägypter zu dieser Zeit an ihre Götter glaubten, gab ihnen die Göttin Isis im Traum Tipps zur Genesung und Informationen zur Krankheit.

---

<sup>4</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.22)

<sup>5</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.23)

<sup>6</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.24)

<sup>7</sup> <http://www.hpz.com/Hypnose-Geschichte/geschichte-der-hypnose.pdf> (S.1)

### *Frühes Christentum*<sup>8</sup>

Auch die Taten Jesus Christus kann man mit Charakteristika der Hypnose erklären. Je nach dem was man glaubt, kann man seine Taten als Wunder ansehen oder eben als Heilung durch Einreden, also Suggestion. Das Vertrauen in etwas Höheres als in sich selbst, das die Leute heilen konnte, half ihm zusätzlich.

### *Mittelalter*<sup>9</sup>

Aus diesem Zeitalter ist wenig in Bezug auf Hypnose überliefert worden. Mitunter ein Grund dafür ist, dass damals oft Heilkünste als Teufelswerk verstanden wurden und überhaupt nicht als angesehen galten. Heiler oder Heilerinnen dieser Art wurden folglich dann verbrannt. Von einem berühmten Schweizer Arzt, Paracelsus (1493-1541), ist bekannt, dass er von der heilenden Wirkung von dem positiven Suggestieren wusste. Die Behandlung mit Hypnose empfahl er vor allem Nervenkranken, die noch glaubten, dass sie geheilt werden können.

### *Exorzismus*<sup>10</sup>

Johann Joseph Gassner (1727-1779), ein nicht sehr bekannter Landpfarrer in der Ostschweiz, beklagte sich hie und da wieder über Kopfschmerzen und Übelkeit. Er selbst glaubte, dass der Teufel seine Finger im Spiel haben musste. Er begann Exorzismusrituale auszuüben, um die bösen Geister aus seinem Innern zu vertreiben. Der Erfolg brachte ihn dazu, dies auch bei Patienten zu probieren und anzuwenden. Später wurde Gassner ein durchaus gefragter Heiler.

### 2.3 Vorurteile<sup>11</sup>

In diesem Kapitel möchte ich einige allgemein verbreitete Vorurteile, die mir beim Schreiben dieser Arbeit begegnet sind, aufgreifen und widerlegen.

*„Während der Hypnose bin ich willenlos“*

Man ist während der Hypnose keineswegs willenlos. Eine Meinung, die weitverbreitet, jedoch komplett falsch und unsinnig ist. Jede Person kann auf die Suggestionen des Hypnotiseurs reagieren, wie sie es will. So auch in Trance. Nicht zu vergessen sind auch die Schutzmechanismen des Menschen, die ein Mensch in seinem Körper beziehungsweise in seinem Unterbewusstsein drin hat. Die Hypnose hat keinerlei Zugriff auf diese und kann sie nicht ausschalten. Auch bei Suggestionen, die einem Menschen komplett widersprechen, kann eigenständig eingegriffen werden.

---

<sup>8</sup> <http://www.hpz.com/Hypnose-Geschichte/geschichte-der-hypnose.pdf> (S.2)

<sup>9</sup> <http://www.hpz.com/Hypnose-Geschichte/geschichte-der-hypnose.pdf> (S.2)

<sup>10</sup> <http://www.hpz.com/Hypnose-Geschichte/geschichte-der-hypnose.pdf> (S.3)

<sup>11</sup> <http://www.az-hypnose.ch/vorurteile.html> /R.F.-J.K. Eck – Sport-Hypnose (S.19-22)

*„Hypnotiseure haben magische Kräfte und Begabungen“*

Stimmt nicht. Jede Person, welche nicht mit grösseren geistigen Problemen zu kämpfen hat, kann Hypnose erlernen. Die Hypnose hat nichts mit der Magie zu tun.

*„Ich verrate in Trance alle meine dunklen Geheimnisse“*

In der Regel nicht. Eine Aussage, die schwierig zu beantworten ist. Jedoch sollte vor jeder Hypnosesitzung ein Ziel vereinbart werden. Grundsätzlich kann man während der Hypnose auch lügen, was jedoch herzlich wenig bringen würde und kontraproduktiv für sich selbst wäre. Während der Hypnose ist es meistens so, dass je mehr Informationen der Hypnotisierende erhält, desto besser kann er die Hypnose lenken.

*„Hypnose ist Manipulation pur“*

Natürlich nicht. Wenn man so von der Hypnose denkt, sollte man erst gar nicht in die Praxis eines Hypnotiseurs eintreten, geschweige denn sich mit der Hypnose überhaupt beschäftigen. Auch hier werden die unabsichtlich herbeigeführten Manipulationsversuche des Hypnotiseurs vom Unterbewusstsein abgeblockt. Es besteht also keine Gefahr, manipuliert zu werden.

### **3 Gefährlichkeit der Hypnose**

In der Hypnose wird im Allgemeinen zwischen körperlichen und psychischen Schäden unterschieden. Anschliessend führe ich vier Beispiele für körperliche und zwei Beispiele für psychische Schäden auf, die man auch beide auf den Sportler anwenden kann.

#### 3.1 Körperliche Schäden

*Schäden von Hypnotiseur, bei Hypnoseshows<sup>12</sup>*

Bei Hypnoseshows ist die Gefahr sehr gross, dass die Probanden gewisse Schäden davontragen werden. Die Arbeitsweise dieser Hypnotiseure lässt teils sehr zu wünschen übrig und ist fahrlässig. Ein Beispiel dafür wäre die Brücke. Die Probanden machen diese jeweils zwischen zwei Stuhllehnen. Sie liegen so starr, dass der Hypnotiseur sogar noch auf die Person draufsteht, um zu zeigen, wie stabil das Ganze ist. Der Patient trägt mindestens einen schweren Muskelkater davon. Die

---

<sup>12</sup> (gilt für alle Gefahren und Schäden!) [http://www.hypnoselernen.de/gefahren\\_der\\_hypnose.php](http://www.hypnoselernen.de/gefahren_der_hypnose.php)



Schmerzen, die der Proband während der Hypnose ertragen muss, gleichen den Schmerzen nach einer Operation oder während einer Geburt.

#### *Schäden durch Überanstrengung → wegen falscher Suggestionen*

Während der Hypnose kann der Hypnotiseur auf die Kraftreserven des Patienten zugreifen und sie ihm abverlangen. In der Hypnose ist man fähig Sachen zu tun, die sonst im Wachzustand nie möglich wären. Solche Sitzungen werden oft vor Wettkämpfen angewendet. Als Beispiel einer Überanstrengung während der Hypnose wäre, wenn mir während der Hypnose suggeriert wird, dass ich mir vor Augen führen soll, also visualisieren, wie ich morgen den Weltrekord laufen werde. Solche unmöglichen Dinge während einer Hypnose einem Patienten abzuverlangen, ist sehr verantwortungslos und wird so auch nicht toleriert. Diese Aktion ist sehr gefährlich. Um die Gefahr zu lindern, sollte man einfach anstatt Stress und Hochleistung, etwas Ruhe suggerieren, damit der Körper sich erholen kann.

#### *Rückfall in Dopingprobleme*

In dem man als Hypnotiseur dem Patienten seine alten Dopingprobleme suggeriert, wäre eine logische Folge davon, dass er wieder rückfällig werden könnte. Vergleichen wir dieses Problem einmal mit einem momentan „trockenen“ Alkoholiker. Wenn ihm während der Hypnose suggeriert wird, dass er Alkohol getrunken habe, wirkt er plötzlich wie angetrunken. Diese Reaktion wird nur bei Rückfallgefährdeten so ausfallen, nicht bei gesunden Menschen. Wenn der Patient ein Alkoholproblem hatte, sollte er dies unbedingt dem Hypnotiseur sagen, ansonsten kann er nichts dafür, wenn er nichts davon wusste. Bei allen Suchtmitteln und gefährlichen Stoffen ist die Rückfallgefahr während der Hypnose gross.

#### *Falsch herbeigeführte Anästhesie (örtliche Betäubung oder Vollnarkose)*

Die Anästhesie ist die Betäubung von Körperteilen oder eine Vollnarkose. Ein Beispiel für Situationen, in denen die Betäubung von Körperteilen durch Hypnose möglich ist, ist die Zahnmedizin. Dies wird nur für das Wohl des Patienten eingesetzt. Schmerzen sind gewisse Warnsignale, die der Körper aussendet. Sie übernehmen eine Schutzfunktion für den menschlichen Körper. Wenn einem Menschen mit einem Fussgelenkbruch oder einer Bänderdehnung ein Dauerlauf suggeriert wird, ist es sehr offensichtlich, dass der Heilungsprozess dadurch nicht angekurbelt wird, obschon man den Fuss örtlich betäubt hat durch Hypnose. Erstens wäre es viel zu schmerzhaft, mit solchen Verletzungen einen Dauerlauf zu absolvieren, und zweitens würde aus der Dehnung höchstwahrscheinlich ein Riss resultieren.

## 3.2 Psychische Schäden

### *Negative Suggestionen*

Es ist eine sehr grosse Bandbreite, die hier behandelt werden kann. Suggestionen, die Schäden anrichten, sind für Sportler sehr beeinträchtigend. Alles, was man im Wachzustand nie tun würde, sollte man auch nicht ohne Absprache in der Hypnose suggerieren. Die Gefahr von bleibenden psychischen Schäden ist gross. Es werden zum Beispiel Dinge suggeriert, die einem im Wachzustand Angst einflössen. Folglich ist es möglich, dass der Proband bleibende, psychische Schäden nach der Hypnose davontragen wird. Die Suggestionen müssen in solchen Fällen zurückgenommen und die Hypnosesitzung muss abgebrochen werden.

### *Falsch eingesetzte Regressionen*

Regressionen sind Rückführungen. Diese werden in der Hypnose oft angewendet, um einschneidende Ereignisse in der Vergangenheit einem Menschen im „Jetzt“ wieder vor Augen zu führen. Alles, was ihm aus dieser Zeit suggeriert wird, erlebt der Proband im „Jetzt“ noch einmal körperlich und psychisch mit. Bezogen auf den Sport, ist dies bei schönen Ereignissen kein Problem. Zum Beispiel einen erfolgreichen 800-Meter-Lauf führt man sich gerne vor Augen. Falls er jedoch in diesem Lauf gestürzt ist und sich so einen Schnitt in der Hand zugezogen hat, wird er diesen Schmerz noch einmal fühlen. Bei dieser Verletzung ist das Risiko eines psychischen Folgeschadens nicht sehr gross. Jedoch gilt dies nicht immer. Wenn etwas Schlimmeres passiert ist zu diesem Zeitpunkt, kann der Proband sehr wohl psychische Schäden davontragen.

## **4 Sporthypnose kurz erklärt**

### 4.1 Allgemein<sup>13</sup>

Viele erfolgreiche Sportler, egal aus welcher Disziplin, haben die Wirkung von Mentaltraining und Sporthypnose schon lange erkannt. Jedoch ist die Sporthypnose noch immer nicht weitverbreitet. „...Tiger Woods und Olympiasieger Jürgen Hingsen haben die Leistungssteigerungen durch Mentaltraining und Sporthypnose längst erkannt.“<sup>14</sup> Relativ wenige wissen von der Existenz der Sporthypnose und ihrer Wirkung. Viele denken, dass Sporthypnose nur den Weltklassesportlern oder Leistungssportlern etwas bringen würde. Nein. Auch an Hobbysportlern kann Hypnose angewendet werden und auch der Breitensportler kann davon profitieren. Die Sporthypnose intensiviert die verschiedenen Techniken des Mentaltrainings und wird auch an Anlässen, wie zum Beispiel den Europameisterschaften oder Nationalmeisterschaften eingesetzt. Nur gelehrte Sportpsychologen, Therapeuten oder Personen mit Beruf in dieser Branche dürfen Hypnose anwenden. Zudem muss

---

<sup>13</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.35/36)

<sup>14</sup> <http://www.sportnlpacademy.de/SportHypnose.html>

man für die Anwendung der Hypnose einen Kurs absolviert haben, welcher schlussendlich zulässt, dass man die Hypnose anwenden darf. Hypnose muss auf Vertrauen basieren. Bei einem Unfall könnte es ansonsten schnell in einem hitzigen Rechtsstreit enden. Um die Sporthypnose ausüben zu dürfen, braucht es noch zusätzliche Kurse. Die Suggestionen der Hypnose unterscheiden sich deutlich von denjenigen in der Sporthypnose.

#### 4.2 Nutzen für den Sportler<sup>15</sup>

- Positive Veränderung der mentalen Einstellung.
- Selbsthypnose
- Ablegen von Spannung und sonstigem
- Effizienzsteigerung
- Motivationssteigerung
- Linderung von Schmerzen
- Genaues Verfolgen eines Zieles
- Auflösen von mentalen Blockaden
- Psychisch und physischen/muskulären Ausgleich schaffen
- Konzentrationssteigerung
- Verarbeitung von Erfolgen und Misserfolgen
- Abrufen von Spitzenleistungen

#### 4.3 Sportarten

In den unten aufgeführten Sportarten ist die Sporthypnose schon erfolgreich eingesetzt worden. Diese Auflistung könnte noch weiter fortgesetzt werden, denn in vielen Sportarten sind es auch nur einzelne Sportler, welche die Sporthypnose schon entdeckt haben und sie erfolgreich anwenden. Über das Existieren von Sporthypnose wissen die meisten in diesen Sportarten Bescheid, jedoch ist das Vertrauen in diese Art von Training noch nicht gross genug, um damit arbeiten können.

Sportarten, in welchen die Sporthypnose vorgefunden werden kann:<sup>16</sup>

- Golf
- Basketball
- Handball
- Fussball
- Tennis
- Leichtathletik (mehrere Disziplinen)
- Wintersport (mehrere Disziplinen)
- Schwimmen
- Radfahren
- Schiessen
- usw.

---

<sup>15</sup> <http://www.sportnlpacademy.de/SportHypnose.html> /R.F.-J.K. Eck - Sport-Hypnose (S.23/24)

<sup>16</sup> <http://www.plus-hypnose.ch/sporthypnose.html>

## 5 Eine neue Qualität des mentalen Trainings

*“Zunächst einmal möchten wir klarstellen, dass wir an die Macht der Vorstellungskraft und an ihre Bedeutung für die Verbesserung der sportlichen Leistung glauben. Wie wir in diesem Kapitel vermitteln, hat die Forschung eindeutig nachgewiesen, dass Vorstellungen ein wirksamer sportpsychologischer Veränderungsmechanismus sind.“<sup>17</sup>*

<sup>18</sup> Sportler können sich hie und da an Wettkämpfe erinnern, bei welchen sie wegen ihrem damaligen mentalen Zustand beeinträchtigt waren. Der Sportler kann während Wettkämpfen oft in Situationen dieser Art geraten. Man bemerkt oft nicht, dass nicht nur der mentale Zustand uns beeinflussen kann, sondern auch wir ihn. In solchen Situationen ist es möglich, dass der Sportler in seinem Gehirn einen Schalter kippt, welcher sagt: Stopp, so geht es nicht weiter. So entstehen dann auch die mentalen Blockaden (Kap. 9). Wie gesagt, kann nicht nur der mentale Zustand uns beeinflussen, sondern auch wir können ihn beeinflussen. Das Stichwort Hypnose verrät in diesem Zusammenhang schon alles. Hypnose kann uns selbst helfen, die schlechten Erinnerungen loszuwerden und uns nur noch am Positiven zu orientieren. Auf diese Art und Weise wird der mentale Bereich in unserem Kopf von uns beeinflusst.

### 5.1 Vernachlässigung des mentalen Trainings<sup>19</sup>

Immer öfters taucht die Frage auf, wie stark unsere Leistungen vom physischen oder vom mentalen Zustand abhängen. Es zeigt sich häufig, dass die meisten Unterschiede in den Leistungen auf eine Veränderung des mentalen Zustands zurückzuführen sind, was uns als Laien sehr wahrscheinlich überraschen wird. Sportler schätzen den Einfluss vom Mentalen und Physischen auf ihre Leistungen oft auf 50/50.<sup>20</sup> Jedoch wird der Zeitaufwand im Training für den mentalen Bereich oft nur auf etwa 10 Prozent angesetzt. „Baseball ist zu 90 % mental, die andere Hälfte ist physisch.“<sup>21</sup> Dieses Verhältnis gilt allerdings nicht nur für Baseball. Das Verständnis für das mentale Training wird nun immer bedeutsamer bei Sportlern in allen Arten von Disziplinen. Ohne das mentale Training bringt jegliches physische Training nur halb so viel. Man kann sich nicht auf seine Leistungen einstellen und nicht mit ihnen umgehen.

---

<sup>17</sup> Gould und Damarjian (1996, Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.58))

<sup>18</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.33)

<sup>19</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.33/34)

<sup>20</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.33)

<sup>21</sup> Yogi Berra, Baseball-Spieler (Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.33))

## 5.2 Nutzen von mentalem Training<sup>22</sup>

Ein gut geübtes und gut durchdachtes Mentaltraining hilft Sportlern ihre Techniken effektiver und präziser auszuüben und schneller ihre Stärken zu entwickeln. Auch oft hört man, dass man durch mentales Training Schmerzen lindern kann und dies auch noch die Genesung vorantreibt. Schmerzen kann man durch mentales Training nicht „lindern“, sondern man kann sich auf sie „nicht konzentrieren“.<sup>23</sup> Man kann seine Gedanken von ihnen abbringen und sich so den essentiellen Sachen widmen, was sich dann meistens auch positiv auf die Leistungen auswirkt.

In vielen Büchern über Mentaltraining ist von Hypnose nirgends die Rede, obschon sie die Wirkung von gewissen Techniken im Mentaltraining verbessern kann. Sogar Sportler, welche das mentale Training kennen und ausüben, wissen oft nichts über die Sporthypnose und ihre Anwendung.

Wenn Sportler von mentalem Training sprechen, ist oft von der Fähigkeit die Rede, den Erregungszustand zu beeinflussen. Sportler möchten ihr Aktivierungsniveau so beeinflussen, dass sie an Wettkämpfen (Tag X) bereit sind im richtigen Moment die gewünschte Leistung abzurufen.

## 5.3 Sporthypnose und mentales Training<sup>24</sup>

Die Sporthypnose kann Sportlern beim Feinschliff der Technik helfen. Natürlich sollte man auch die Hilfe der Sporthypnose beim Visualisieren von gewissen Bewegungsabläufen und die Regressionen nicht vergessen. Auch dient die Sporthypnose dazu, die Technik und Bewegungsabläufe erst einmal richtig zu erlernen und das Selbstvertrauen zu entwickeln. Man muss an sich glauben, ansonsten hat man im Profisport keine Chance. Ohne Selbstvertrauen funktioniert nichts, obschon man dies nicht immer glauben würde. Weiter fördert man in der Sporthypnose noch die Entspannungstechniken und man lernt die Fokussierung auf die wichtigen Aspekte. Die Sporthypnose verstärkt die Wirkung des mentalen Trainings erheblich. Sie ist auf einem Vorwärtsmarsch und immer häufiger in den Trainings der Spitzensportler anzutreffen. Die Sporthypnose wird auf der Basis des mentalen Trainings aufgebaut und entwickelt sich so auf dem mentalen Training. Mit Wirkungen, welche sich grundsätzlich vergleichen lassen mit denjenigen des mentalen Trainings.

---

<sup>22</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.34/35)

<sup>23</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.136/137)

<sup>24</sup> Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.35/36)

## 6 Motivation führt zum Ziel

### 6.1 Motivation fördern durch das Setzen von Zielen in Trance<sup>25</sup>

Ziele, welche in Trance festgelegt werden, sind nützlicher und die Erinnerung an die Ziele spornt die Sportler an, ihr gesetztes Ziel zu erreichen. Die Ziele setzen die Sportler auch ein wenig unter Druck. Dieser Druck kann die Leistungsfähigkeit, durch das Gefühl der Verpflichtung, auch erheblich steigern. Aktivitäten können, auch wenn viel Enthusiasmus und Motivation dahinter stecken ziellos sein, da kein klar formuliertes Ziel vorliegt. Die Fortschritte sind besser und schneller zu beobachten bei Sportlern, die sich nach jedem Wettkampf weitere Ziele setzen.

Man soll die Ziele erweitern. Zudem soll man sich die Erfolge visuell vor Augen führen. Dies spornt Sportler stets an, ihre Leistungen weiter zu verbessern.

### 6.2 Leistungsverbesserung durch das Setzen von Zielen<sup>26</sup>

Eng mit der Motivation zusammenhängend ist die Leistung. Auch hier kann in Trance die Setzung eines Ziels viel besser, und zwar aus folgenden Gründen:

- Aufmerksamkeit auf Aufgabe wird fokussiert.
- Intensiviert die Bemühungen
- Der Fokus auf die gesetzten Ziele macht das Training spannender
- Man sucht nach Möglichkeiten, das Ziel möglichst schnell zu erreichen

Die Trance hilft nicht nur bei der Formulierung für bessere und weiterentwickelte Ziele, sondern hilft auch, gewisse Möglichkeiten zum schnelleren Erreichen der Ziele zu finden. Als kleines Beispiel: Eine Langstreckenläuferin kommt in einem internen Geschäftsduell nie über den 25. Platz. Es reicht ihr, unabhängig von ihrer Tagesform, nie weiter nach vorne. Sie setzte sich in Trance ihr Ziel und konnte so nach einer Weile nicht nur eine erhebliche Leistungssteigerung sehen, sondern konnte ihre Freude am Laufen wieder zurückgewinnen, welche sie zuvor verloren hatte, weil sie mit sich selbst haderte.

Um die maximale Wirkung aus dem Setzen des Zieles herauszubekommen, sollte man die Sportler auf schöne und befriedigende Gefühle hinweisen, die nach dem Erreichen eines Zieles erscheinen. Ziele, die unmöglich zu erreichen sind, sind zum einen sehr schwierig sich vor Augen zu führen und zum anderen ist es unsinnig, sich ein wirklich unmögliches Ziel zu setzen. Auch hilft die Anerkennung von Leuten, die einem nahe stehen, seine Leistung kontinuierlich zu verbessern. Der Stolz der Freundin wie auch der Stolz von Vater, Mutter und Schwester hilft einem in diesen Themen enorm weiter. Vor allem im mentalen Bereich des Menschen verleiht es einem ein viel besseres Gefühl. Ebenso ist auch die Wirkung des Visualisierens auf das Selbstvertrauen nicht zu unterschätzen. Wenn man sich Erfolge vorstellt, wird man automatisch dazu verleitet, die benötigte Energie für das Erreichen des Zieles einzusetzen.

---

<sup>25</sup> Donald R. Liggett – *Sporthygnose* (S.87/90)

<sup>26</sup> Donald R. Liggett – *Sporthygnose* (S.83-85)

### 6.3 Beitrag der Hypnose<sup>27</sup>

Visualisiert wird, um den Fokus in einer Disziplin zu ändern, Leistungen zu analysieren oder um neue Verfahren einzustudieren. Die Hypnose kann uns helfen, die oben stehenden Bereiche zu verbessern oder einfach nur auszuüben. Auch wenn einmal ein Misserfolg dabei ist, ist der Sportler dazu gezwungen, sich nicht auf diesen einen Fehler zu konzentrieren, sondern optimistisch in die Zukunft zu schauen.

### 6.4 Ausschalten von Ablenkungen

Es ist für Spitzensportler immens wichtig, Ablenkungen ausblenden zu können und sich nur auf sich selbst und die Aktivität, die man gerade ausübt, zu fokussieren. Auch sehr hilfreich ist es, den optimalen Fokus zu erzielen. Dieser befindet sich ungefähr bei mittelstarker Anstrengung.

3 wichtige Aspekte, um das Kap. 6.4 erfolgreich durchführen zu können:<sup>28</sup>

- Geniessen Sie, was Sie tun
- Geben Sie immer Ihr Bestes
- Analysieren Sie jede vollbrachte Leistung

### 6.5 Optimierung des Erregungsgrades<sup>29</sup>

Ein kleines Beispiel: Man wird vom Trainer aufgefordert 110% oder mehr seiner Leistung abzurufen als das eigentlich Mögliche. 100% ist hier für einmal noch lange nicht das Maximum. also mehr als das eigentlich Mögliche. Man tut dies und merkt sofort, dass man sich automatisch verkrampft. Wenn ein Trainer von uns jedoch „nur“ 95% verlangt, kann man schon viel relaxter an den Start gehen, weil man weiss, dass man nicht ganz alles geben muss.<sup>30</sup> Sobald man zu viel Einsatz geben will, verkrampfen sich die Muskeln, auch wenn man es eigentlich gar nicht will, und sie bleiben stetig angespannt. Diese Reaktion passiert im Gehirn. Man hört eine Zahl, welche sehr viel von einem abverlangt wird, und deshalb spannen wir automatisch jeden Muskel in unserem Körper an. Wenn man aber im Gegenzug etwas weniger verlangt, entspannen sich die Muskeln und man kann viel befreiter trainieren. Dieser Anspannungsgrad der Muskeln wird sich auch in den Zeiten oder Leistungen widerspiegeln. Schnellere Zeiten läuft man, wenn man sich weniger verspannt und dafür locker und relaxt, jedoch immer noch voll fokussiert, an den Start geht.

Diese Prozentzahlen nennt man das Erregungsniveau oder den Erregungsgrad eines Sportlers. Dieses Erregungsniveau entscheidet schlussendlich, auf welchem Grad der Sportler aktiv wird und zeigt genau auf, auf welcher Höhe sich der Sportler befinden muss, um volle Leistung abrufen zu können. Ein kleines bisschen zu hoch und die Muskeln des Sportlers spannen sich automatisch an. Dieses

---

<sup>27</sup> Donald R. Liggett – *Sporthyypnose* (S.119)

<sup>28</sup> Gallwey (1998) (Donald R. Liggett – *Sporthyypnose* (S. 114))

<sup>29</sup> Donald R. Liggett – *Sporthyypnose* (S.96/97)

<sup>30</sup> Donald R. Liggett – *Sporthyypnose* (S.97)

Erregungsniveau sollte auch beschreiben, ab wann ein Sportler nicht mehr auf Reize reagiert und wann der letzte Punkt ist, bei welchem er es tut.

Das Niveau der Erregung eines Sportlers befindet sich bei einer Bestleistung oft auf einer Höhe, von welcher der Sportler im momentanen Zustand etwas abweicht. Das Ziel ist es, ihn wieder zurück auf dieses Niveau zu bringen. Sportler selbst haben oft grössere Probleme mit einer zu starken Aktivierung als sie es mit einer schwachen Aktivierung haben.<sup>31</sup>

Sowohl Sportler, als auch Trainer müssen versuchen, das Erregungsniveau ständig im Auge zu behalten, auch während des Ausübens einer Aktivität, so dass der Sportler es korrigieren kann, falls es angepasst werden muss. Auf diese Art und Weise kann er nämlich die optimale Leistung halten, ohne unnötig Energie zu verpuffen.

## 7 Sportler, Coach und Sportpsychologe

### 7.1 Zusammenarbeit<sup>32</sup>

Der Coach ist für die korrekte Übermittlung der Technik und den Trainingsplan zuständig. Er erstellt einen Trainingsplan, genau abgestimmt, auf die Fähigkeiten und Leistungsgrenzen des Sportlers. Er muss sehr auf die Werte und Angaben des Sportlers achten, um einen guten Trainingsplan herzustellen. Wenn er dies nicht tun sollte, kann es schnell zu Rückentwicklungen führen, und anstatt dass der Sportler besser wird, werden seine Leistungen zurückgehen. Coach und Sportler müssen zusätzlich technische Schwächen aufspüren, um den Sportler weiterhin verbessern zu können, damit seine Freude am Sport genauso hoch bleibt. Wie im Kapitel zuvor gesagt, kann man durch Motivation vieles erreichen, aber auch vieles nicht erreichen. Wenn der Sportler nichts mehr zu verbessern hat, ist er beim falschen Trainer gelandet. Jeder kleine Fortschritt bringt den Sportler weiter.

Als Sportpsychologe kann man den Sportlern nur helfen eine Technik zu perfektionieren, wenn man bereits weiss, wie sie funktioniert. Ein Sportpsychologe kann dem Sportler nicht eine absolut neue Technik beibringen, die er zuvor noch nie gesehen, geschweige denn ausgeübt hat. Der Sportpsychologe hat die Aufgabe, den Probanden, hier den Sportler, zu motivieren. Zudem sollte er den Sportler dazu bringen, dass er die Freude am Sport behaltet, seine Leistungen analysiert, wie auch seine Technik verfeinert. Solche Dinge hat der Sportpsychologe zu übernehmen, aber was das Techniktraining angeht, kann er nichts ausrichten. Der Sportpsychologe muss deshalb eng mit dem Coach zusammenarbeiten.

Das Erreichen bestimmter Leistungen ist ab einem gewissen Zeitpunkt ein purer Automatismus. Die neu erlernten Techniken sind in Trance gut zu visualisieren und die Trance kann zudem hilfreich für die Automatisierung der Handlung sein.

---

<sup>31</sup> <http://lexikon.stangl.eu/1149/erregungsniveau/>

<sup>32</sup> Donald R. Liggett – *Sporthyypnose* (S.36/37/78/79)



## 8 Mentale Blockade

### 8.1 Allgemein<sup>33</sup>

Sportler werden gebeten, sich den Wettkampf oder die Situation, welche beispielsweise zu einer Verletzung geführt hat, genau vorzustellen. Die Sportler haben an den Wettkämpfen, welche nach diesem Unfall stattgefunden haben, meistens Respekt, vielleicht sogar Angst vor der Übung, bei welcher sie sich verletzt haben. Diese Blockade hindert die Sportler daran, die gewohnte Leistung abzurufen. Ihnen selbst ist diese mentale Blockade in diesem Sinne gar nicht bewusst. Sie sehen am Ende eines Wettkampfes einfach das Resultat und fragen sich, was los war. Dass dies jedoch alles mit ihrem Gehirn, also mit einer mentalen Blockade, zu tun hat, darauf kommen sie nie und nimmer. Während dem Analysieren und Visualisieren des Unfallsprunges sollte der Sportler die Übung richtig ausführen und sich die korrekte Ausführung immer wieder genau vorstellen. So behebt man die Angst vor den weiteren Übungen. Indem er sich alles immer wieder korrekt vorgestellt hat, kann gar nichts mehr schief gehen, da er die falsche Abfolge beziehungsweise die Angst vor diesem Sprung aus seinem Gehirn gelöscht hat. Beispiele für Sportler, bei welchen diese mentale Blockade auftreten könnte, wären: Stabhochspringer, Weitspringer, Hochspringer, Turner, Turmspringer etc. Auch Läufer oder Mannschaftssportler können eine mentale Blockade haben.

### 8.2 Ängste<sup>34</sup>

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei verschiedenen Arten von Ängsten. Zum einen gibt es die somatische und zum anderen die kognitive Angst.

#### 8.2.1 Somatische Angst

Bei der somatischen Angst geht man meistens von folgenden physiologischen Symptomen aus; nasse Handinnenflächen, Blutdruck und Puls ist erhöht, Kurzatmigkeit. Diese Anzeichen weisen meistens auf somatische Angst hin.

#### 8.2.2 Kognitive Angst

Bei der kognitiven Angst hat man etwas Bedenken hinsichtlich der eigenen Leistungsfähigkeit. Es fehlt an Selbstvertrauen. Man kämpft mit sich selbst, man hat Angst schlecht da zu stehen. Man fürchtet, seinen guten Ruf zu verlieren. Man glaubt nicht mehr an sich selbst und an seine Fähigkeiten in seiner Disziplin.

---

<sup>33</sup> Donald R. Liggett (S.66/67)

<sup>34</sup> (gilt für beide Ängste!) Donald R. Liggett – Sporthypnose (S.100)

### 8.3 Energie mobilisieren<sup>35</sup>

Hypnose kann helfen, Muskeln auf Kommando zu lockern, aber auch sie mit Energie zu mobilisieren und sie so zu aktivieren, wie man es gerne möchte. Der Energieeinsatz ist das eine, jedoch sollte die Technik nie auf die Seite geschoben werden, da grundsätzlich vieles auf dieser aufgebaut wird. Es ist eine gute Variante, die mentale Blockade aufzulösen, denn wenn der Sportler von einer solchen mentalen Blockade betroffen ist, wird er automatisch angespannt und kann sich grundsätzlich nie wirklich lockern und entspannen. Dazu dient die Hypnose. Man kann ihm helfen zu entspannen und gleichzeitig Energie zu mobilisieren für die nächsten Wettkämpfe oder Übungen, die er zu absolvieren hat.

Hypnose kann die Energie durch punktuelle Mobilisierung von Energie verstärken, was auch als Schnellkraft bekannt ist. Diese Art von Energiemobilisierung kann im Sprint sehr nützlich sein. Auch in den Wurfdisziplinen in der Leichtathletik findet sie ihre Anwendung. Die Hypnose kann erstens die Energiezufuhr vergrößern und zweitens alle nötigen Muskeln aktivieren und auch entspannen. Diese Energiemobilisierung kann durch Vorstellung von inneren Bildabläufen gefördert werden.

Ein kleiner Einblick in die Hypnose zeigt, dass das Ausatmen für Energieverbreitung im ganzen Körper dient. Das Einatmen hingegen dient für den Energieaufbau.

### 8.4 Mein persönliches Gefühl

Die mentale Blockade selbst ist bei mir in diesem Sinne nie wirklich aufgetreten. Ich fürchtete mich nicht davor, etwas wieder zu tun. Bei meinen ausgewählten Strecken von jeweils sechs, acht und zehn Kilometer hatte ich zwei Problemteile drin. Bei diesen wurde ich jeweils automatisch langsamer und unkonzentrierter. Vor der Hypnosesitzung erzählte ich meinem Hypnotiseur jeweils, welcher Teil mir Mühe bereitet hat, und er griff das dann während der Hypnosesitzung auf. Ich sollte mich auf diesen Teil fokussieren, ohne den anderen Teil hinten anzustellen. Ich sollte vor dem Lauf zwei, drei Mal tief durchatmen, um meine Energiereserven anzukurbeln und zu aktivieren. Das Fokussieren ging jeweils sehr gut und ich konnte mich immer gut darauf einstellen, als ich auf meinen Problemkilometer zugerannt bin. Ich hatte keinerlei Besorgnis, dass ich wieder langsam sein werde auf diesem Streckenteil. Im Gegenteil. Als ich nach den Einheiten meine Resultate sah, war ich auf diesem „Problemstreckenteil“ meistens den schnellsten Kilometer gelaufen. Beinahe jedes Mal stellte ich eine Bestzeit auf mit der Hypnose. Ich konnte mich voll und ganz auf den Lauf konzentrieren und mich auf den Streckenabschnitt, welcher mir Probleme bereitet, fokussieren. Ein wirklich schönes Gefühl, wenn man selbst merkt, dass man gut auf die Hypnose reagiert hat und entsprechend super Ergebnisse am Ende eines Trainingstages vorweisen kann.

---

<sup>35</sup> Donald R. Liggett – *Sporthyypnose* (S.75/76/77)

## 9 Anwendungsbereiche der Hypnose im Sport

Man kann im Sport verschiedenste Punkte aufgreifen und sie mit Hypnose verstärken. Es gibt auch immer wieder neue Elemente von Hypnose, die im Sport individuell getestet werden. Mit fantastischen Resultaten am Ende. Die Hypnose kann Dinge verändern, die man als solche in einem Wachzustand nicht verändern kann. Die Hauptthemen, bei denen die Hypnose eingesetzt wird im Sport sind wie folgt:

### 9.1 Motivation im richtigen Moment abrufen<sup>36</sup>

Die Motivation im richtigen Moment richtig abzurufen ist sehr anspruchsvoll. Man sollte bei einem Wettkampf, wie beispielsweise der Olympiade, genau im richtigen Zeitpunkt die volle Motivation abrufen können. Ein Laie fragt sich, wie das denn gehen soll. „Motivation kann man doch gar nicht abrufen“, würde er sagen. Die Hypnose kann dem Sportler Tipps geben, wie man diese kontrollieren kann und wirklich genau richtig getimt abrufen kann.

### 9.2 Emotionen im richtigen Moment abrufen

Die Emotionen sind etwas, was man nun wirklich nicht von alleine steuern kann. Die Hypnose hilft dem Sportler, die Wichtigkeit eines Anlasses einzuschätzen und wie er diesen einzustufen hat. Die Emotionen dürfen nicht vor dem Start auftreten. Man sieht bei Sportlern meistens, dass sie nach dem Lauf noch voll konzentriert sind und dass erst mit der Zeit die Realisation aufkommt und somit auch die Gefühle freien Lauf erhalten.

### 9.3 Power im richtigen Moment abrufen

Power kann mit der Motivation verglichen werden. Die Power gibt uns Kraft und motiviert uns umso mehr. Vor einem Wettkampf sollte man die Energiereserven bereitgestellt haben und dann beim Startschuss alles komplett bis auf das letzte Tröpfchen ausschöpfen können. Wenn die Power schon vor dem Start ausgeschöpft wird, oder noch schlimmer, wenn man die Power nach dem Zieleinlauf noch auf 100% hat, dann ist es einfach nicht möglich eine gute Leistung zu vollbringen, oder vollbracht zu haben. Man braucht Power, um Leistungen zeigen zu können.

### 9.4 Ruhe und Ausgeglichenheit im richtigen Moment abrufen

Man sollte nicht immer voll unter Strom stehen, denn das erschöpft den menschlichen Körper ebenso. Genau deshalb sollte man sich vor dem Start irgendwo ein Plätzchen suchen, an welchem man kurze Zeit alleine ist und in sich gehen kann. In diesen Momenten sollte man die

---

<sup>36</sup> (gilt von 9.1-9.6) R.F.-J.K. Eck – Sport-Hypnose (S.23)

Ausgeglichenheit und die Konzentration wirken lassen. Die Konzentration sollte zu jeder beliebigen Zeit vor dem Start vorhanden sein. Auf jeden Fall gibt es verschiedene Individuen und jeder ist vor dem Start anders. Jedoch sollte die Konzentration und der Fokus zu jeder Zeit berücksichtigt werden.

### 9.5 Beim Beseitigen von Ängsten und Phobien

Wie schon im Kapitel 9.2 angesprochen, sind Ängste und Phobien Beeinträchtigungsfaktoren. Man kann nicht mehr die Leistung vollbringen, die man von sich gewohnt ist. Man hat beispielsweise Angst vor einem Bewegungsablauf, weil man sich bei der letzten Ausführung dieses Ablaufes verletzt hat. Nun prägt uns der Gedanke, dass man sich wieder verletzen könnte bei jener Bewegung. Die Hypnose kann hier helfen, die schlechten Gedanken loszuwerden und sich nur auf die richtige Ausführung dieses Ablaufes zu konzentrieren. In Trance geht man diesen Ablauf ein paar Mal durch und schlussendlich kann der Bewegungsablauf wieder ohne Mühe, korrekt und einwandfrei, umgesetzt werden.

### 9.6 Bei Visualisierungen von Bewegungsabläufen und Ereignissen

Visualisierungen von den Bewegungsabläufen sind ein Thema im Training, das sollte es zumindest sein. In der Hypnose wird ein Bewegungsablauf, welcher noch nicht korrekt ausgeführt wird, aufgegriffen und dem Sportler wird suggeriert, dass er sich denselben Bewegungsablauf vorstellen sollte, jedoch von einem Meister des Faches. Beispielsweise kann man sich bei einem 100-Meter-Läufer Usain Bolt, den schnellsten Sprinter der Welt, vorstellen. Man könnte sich theoretisch auch einen Panther vorstellen, sofern diese Ästhetik einem mehr sagt als jene von Usain Bolt.<sup>37</sup> Wenn er dies tut, sieht er den Ablauf in Perfektion und verzerrt, das heißt die Bildabfolge in seinem Kopf geschieht langsamer als in der Realität, und ihm wird bewusst, wie es perfekt ausgeführt würde. Bei der Umsetzung wird er immer wieder probieren, dies so anzuwenden, wie er es gesehen hat. Mehrere Übungsstunden danach sollte der Ablauf intus sein und der Sportler sollte den Ablauf perfekt ausführen können.



Abb.3

---

<sup>37</sup> Donald R. Liggett – *Sporthyypnose* (S.69)

## 10 Einschränkungen für die Sporthypnose?

Festgelegte Einschränkungen für die Anwendung der Sporthypnose für Wettkämpfe gibt es in diesem Sinne (noch) nicht. Es ist eine natürliche Art, die Fähigkeiten eines Menschen zu verbessern. Schöner formuliert, es ist eine natürliche Art, die versteckten Fähigkeiten eines Sportlers aus ihm rauszuholen. Die Sporthypnose kann man gut und gerne mit dem Mentaltraining vergleichen. Für das Mentaltraining gibt es ebenfalls keine Charta bei Sportanlässen mit grösserem und kleinerem Format. Die Sporthypnose ist zudem noch zu wenig weitverbreitet, um alles verallgemeinern zu können und Einschränkungen zur Anwendung der Sporthypnose vorzunehmen. Sporthypnose ist keinesfalls zu vergleichen mit der Anwendung von Dopingmitteln. Dopingmittel putschen den Sportler auf unnatürliche Weise auf, um zu verbesserten Leistungen zu gelangen. Doping ist zudem noch höchstgefährlich, was die Gesundheit eines Sportlers anbelangt. Wie schon erwähnt, wendet man in der Sporthypnose nur natürliche Mittel zur Leistungsverbesserung an. Der Mensch wird in eine Trance versetzt und seine eigenen Erlebnisse, Trainings oder Techniken in einer Disziplin werden von dem Sportler in der Trance visualisiert. Eine Methode, seine eigenen Fehler und seine eigenen Stärken auszufiltern. Exakt auf diese Weise kann man die Leistungsverbesserung auch erklären. Nicht durch magisches Einreden oder etwas in dieser Art wird der Sportler besser, sondern durch die Analyse seiner eigenen Leistungen in einem Zustand, in welchem man mit vollster Konzentration seine eigenen Trainings, Technikausübungen und Leistungen analysieren und verbessern kann.

## 11 Selbstversuch

### 11.1 Idee

Die Idee eines Selbstversuches kam mir bei meinem Entschluss für mein Maturaarbeitsthema Sporthypnose. Ich hatte schon davon gehört und wollte dies unbedingt selbst ausprobieren und meine Resultate selbst festhalten. Ich vertraue Büchern mit so vielen positiven Resultaten meistens etwas weniger. Meinen Selbstversuch führte ich im Bereich Jogging durch. Auf die Idee, einen Selbstversuch zu machen mit Sporthypnose, bin ich eigentlich schon relativ früh gekommen. Als ich mein Fachgebiet Sporthypnose analysiert habe und mich einarbeitete, wurde mir schnell klar, dass ich dies auch ausprobieren möchte. Ich hatte noch nicht das vollste Vertrauen in die Sporthypnose, deshalb wollte ich es selbst erfahren, wie es sich anfühlt und wie die Resultate sich mit Sporthypnose veränderten. In den Büchern führte man jeweils Ergebnisse von Sportlern auf, welche wirklich nur Positives aufzeigen. Ich hatte den Drang zu erfahren, ob dies wirklich der Fall sei oder ob es einfach Schönreden ist.

## 11.2 Planung

Ich begann den Selbstversuch zu planen und kam relativ schnell und gut vorwärts. Zu Beginn war ich mir noch unschlüssig, ob ich lieber das Joggen untersuche oder das Rollskifahren. Die Entscheidung fiel mir dann relativ leicht. Weil ich von der Leichtathletik komme und ich eine gute Ausdauer im Bereich Laufen habe, entschied ich mich dann schlussendlich für das Jogging. Auch ob ich das sogenannte Höhenttraining noch in meinen Plan einführen möchte oder lieber nicht, stand zur Debatte. Es wäre dann so gewesen, dass ich einige meiner Trainingseinheiten im Sommer in Ulrichen (Wallis) durchgeführt hätte, und so Unterschiede suchen wollte zu den Einheiten 1000 Höhenmeter tiefer. Schlussendlich kam ich jedoch zum Entschluss, sie wegzulassen, da es sonst einfach zu viele Faktoren wären, die mitgespielt hätten. Die Planung verlief ohne Probleme. Schnell einmal hatte ich meinen Plan fertig und ich konnte mit der Überarbeitung beginnen. Insgesamt acht Einheiten ohne Sporthypnose und acht Einheiten mit Sporthypnose, wobei die Hypnosesitzungen jeweils mit meinem Vater stattfanden, da er ein Naturheilpraktiker beziehungsweise ein Therapeut ist, weshalb er auch Hypnose ausüben darf. Auch mit dabei war immer meine Garmin-Uhr, mit welcher ich meinen Puls, meine Pace, meine Zeit und so weiter mass. Ich wollte jeweils in einer Woche drei Einheiten machen, welche jedoch in einer Woche die gleiche Strecke war. Erst in der zweiten Woche erhöhte ich dann das Ganze um zwei Kilometer und somit änderte sich auch die Streckenführung. Und in der dritten Woche ging es noch einmal zwei Kilometer weiter. Sechs, acht und zehn Kilometer waren die drei zu absolvierenden Distanzen. Alle Resultate mit Durchschnittspace, Durchschnittspuls, Kilometerzeiten und die Gesamtzeit führte ich auf in meinem Trainingstagebuch sowie auch die Bedingungen wie: Witterung, Schlafzeit, Uhrzeit, Temperatur und Höhenmeter. Grössere Steigungen wollte ich nicht in den jeweiligen Strecken haben, da diese zu einer Veränderung des Resultates führen könnten und es weniger glaubwürdiger würde. Ohne jegliche Steigungen in den drei verschiedenen Strecken sind sie alle in etwa gleich von dem Profil her gesehen und somit auch miteinander vergleichbar falls nötig.

## 11.3 Durchführung

Die erste Trainingseinheit startete in der ersten Sommerferienwoche. Ich konnte vor den Einheiten kaum abwarten, wie sich meine Resultate entwickeln würden. Die Resultate der Einheiten sind extrem spannend zu beobachten und zu analysieren. Die sechs Kilometer zu absolvieren, brauchte wenig Überwindung. Die Strecke ist einfach und lässt sich schnell laufen. Die ersten ein, zwei Trainingseinheiten braucht es, um die Strecke richtig auszutesten und kennenzulernen. Ansonsten läuft man die Strecke viel zu schnell an und so kommen weniger gute Resultate raus und zusätzlich sind sie schwerer zu beurteilen, wenn ein Lauf abgebrochen werden musste, weil man nicht genug Energie hatte, um den Lauf fertig zu joggen. Diese Kennenlernphase dauert meistens, wie zuvor schon gesagt, nur eine bis zwei Trainingseinheiten und diese Trainings sind auch nicht speziell langsam, so dass man das Resultat nicht gebrauchen könnte für die Auswertungen. Für die restlichen Trainingseinheiten in der Woche gab man alles, was man konnte. In der zweiten Woche waren nur zwei Trainings vorgesehen, weil am Freitag in der zweiten Woche der Ägeriseelauf stattfand, für welchen ich mich schon vorzeitig angemeldet hatte. So geschah es, dass ich in dieser Woche anstatt drei Einheiten nur zwei absolvierte. Weiter abgelenkt von meinem Selbstversuch hat der Ägeriseelauf

nicht. Die letzten drei Trainingseinheiten ohne Sporthypnose verliefen wie geplant, und ohne Zwischenfälle.

Der Start in die Sporthypnoseeinheiten begann mit einer Hypnosesitzung. Ich wurde getestet, ob ich für Hypnose geeignet bin und ob ich mich darauf überhaupt einlasse. Mir wurden noch Sensoren aufgeklebt, welche meine körperliche Aktivität während der Hypnose aufzeigte. Nach einer halben Stunde, so lange wie jede normale Hypnoseeinheit dauerte, war dann Schluss. Es ist meistens so, dass man direkt nach der Hypnose die Einheiten machen und nicht lange Zeit warten sollte, da sonst die Wirkung der Hypnose nachlassen würde. Auch wenn man nach den Hypnosesitzungen jeweils noch etwas müde und verstört war, machte ich mich auf den Weg zum Training. Dieser Ablauf zog sich dann durch bis hin zur letzten Woche meines Selbstversuches. Diese Woche musste jedoch verschoben werden. Da ich in dieser Woche einen Halbmarathon im Terminplan hatte, musste ich mich darauf konzentrieren und für einen Halbmarathon trainieren. Schnelle Einheiten wie diese in meinem Selbstversuch wären dort fehl am Platz gewesen. So kam es, dass sich meine letzte Trainingswoche mit den Zehn-Kilometer-Einheiten um eine Woche verschoben hat. Nichtsdestotrotz konnte ich drei Tage nach dem Halbmarathon wieder normal joggen gehen und mich voll und ganz auf den Selbstversuch konzentrieren. Einen solchen reibungslosen Ablauf dieses Selbstversuches, wie in diesem Stile, hätte ich beim besten Willen nicht erwartet. Ich musste mich mit keinerlei Problemen und Verletzungen konfrontieren lassen und konnte, abgesehen von den zwei Terminen, die dem Selbstversuch in die Quere kamen, meinen Ablauf wie geplant durchführen.

#### 11.4 Gefühl

In meinem Selbstversuch habe ich pro Einheit jeweils mein Gefühl aufgeführt und beschrieben, wie es mir während dem Lauf ergangen ist. Hier zeige ich nun auf, wie ich mich allgemein gefühlt habe während dieses Selbstversuches und wie es mir mit allen Trainings gegangen ist.

In den ersten Tagen des Selbstversuches hatte ich schon ein gutes Gefühl und sagte mir, dass dieser Versuch ein gutes Resultat rausbringen würde. In der ersten Einheit fühlte ich noch eine leichte Verletzung am Oberschenkel, welche ich jedoch eigentlich auskuriert haben sollte. Nach zwei, drei Trainings war dann aber nichts mehr davon zu spüren. Somit bin ich in die erste Woche gut gestartet und von mir aus konnte es so weiter gehen. Mein Gefühl während den Läufen hat sich stetig verbessert. Ich fühlte mich, obwohl ich mehr Trainings in den Beinen hatte, vor jeder nächsten Einheit fitter als vor der vorherigen. In den Einheiten hatte ich nicht vieles im Kopf. Ich konnte mich auf meinen Laufstil konzentrieren. So konnte ich vorbeugend mich gegen Verletzungen schützen. Diese passierten bei mir in den letzten Monaten jeweils wegen meines Laufstils und vor allem wegen meines Knickfusses, welchen ich am Behandeln war. Ich kam in den Läufen jeweils schnell in den Rhythmus und hatte keine Probleme mit meiner Ausdauer, was von Vorteil sein würde für die Auswertung. In den Einheiten ohne Hypnose fühlte ich mich alles in allem sehr gut während und nach den Läufen.

Während den Einheiten, welche ich mit Hypnose machte, fühlte ich mich wesentlich konzentrierter und wacher, auch wenn ich vor der Einheit das Gefühl hatte, etwas schläfrig und verstört zu sein. Ich

konnte mich auf die gewählten Problemabschnitte konzentrieren und mir während dem Lauf sagen, dass ich dort schneller sein werde als in der letzten Einheit. So konnte ich meine Zeiten stetig verbessern auf allen Distanzen. Dies verlieh mir natürlich nach jeder Einheit ein gutes Gefühl und so konnte ich mich auch immer wieder gut motivieren alles zu geben in den nächsten Einheiten, um so meine Zeiten zu verbessern. Schlussendlich war dann mein Selbstversuch zu Ende und ich hatte gute Resultate in meinem Trainingstagebuch, mit denen ich arbeiten konnte für die Auswertung. Als Auswertung nahm ich eine Tabelle und führte alle Resultate auf. So kann man auf einen Blick vergleichen, wie sich meine Leistungen verbessert oder eben verschlechtert haben.

### 11.5 Resultate

Strecke	Zeit	Pace	Durchschnittspuls
6 km	27.50,4	4.38 min./km	177 bpm
6 km	27.04,5	4.31 min./km	179 bpm
6 km	27.06,3	4.31 min./km	185 bpm
6 km (SH)	27.02,6	4.31 min./km	177 bpm
6 km (SH)	26.50,3	4.28 min./km	178 bpm
6 km (SH)	26.34,9	4.26 min./km	179 bpm
8 km	39.02,7	4.53 min./km	177 bpm
8 km	38.10,3	4.46 min./km	179 bpm
8 km (SH)	37.11,3	4.39 min./km	179 bpm
8 km (SH)	36.55,7	4.37 min./km	178 bpm
10 km	47.32,0	4.45 min./km	180 bpm
10 km	49.07,9	4.55 min./km	181 bpm
10 km	47.30,2	4.45 min./km	178 bpm
10 km (SH)	47.21,1	4.44 min./km	176 bpm
10 km (SH)	46.58,9	4.42 min./km	177 bpm
10 km (SH)	46.46,4	4.41 min./km	175 bpm

→SH= Unter Anwendung der Sporthypnose

→Blau: Das erste Resultat einer neuen Streckenführung.

→Rot: Wenn sich das Resultat verglichen mit der vorhergehenden Leistung verschlechterte.

→Grün: Wenn sich das Resultat verglichen mit der vorhergehenden Leistung verbesserte.

→Schwarz: Wenn das Resultat verglichen mit der vorhergehenden Leistung stagnierte.

(→ Verweis: Alle Streckenprofile sind im Dossier des Selbstversuches vorzufinden.)



## 11.6 Fazit

Mein Fazit für den Selbstversuch fällt sehr gut aus. Ich habe mich in allen Belangen sehr wohl gefühlt und konnte mich immer gut motivieren diesen Selbstversuch fortzuführen. Das Eintragen ins Trainingstagebuch direkt nach der Einheit war teilweise mühsam, da ich so erschöpft war, dass ich nicht einmal mehr auf meinen eigenen Beinen stehen konnte. Und in dieser Verfassung noch einen Bericht schreiben für das Trainingstagebuch und zusätzlich noch alle Resultate auf den Computer laden und dann einfügen, war etwas anstrengend und auch nervenaufreibend. Jedoch würde ich mich sofort wieder für das Führen eines Trainingstagebuches entscheiden, da es einfach sehr übersichtlich ist, wenn man es richtig macht, und dazu hat man alle Resultate auf einen Blick und kann sie somit gut analysieren. Ich sehe nur Vorteile in dieser Art von der Festhaltung der Trainingseinheiten. Je mehr Faktoren man einbringt in das Tagebuch, desto spannender wird es zum Schluss, alles durchzulesen und genau zu beurteilen. Ich habe mich für gewisse Faktoren entschieden und ich bin zufrieden mit diesen. Ich habe genug Material, um die Leistungen miteinander zu vergleichen. Ohne weiteres war dieser Selbstversuch ein grosses Plus in meiner Maturaarbeit und dieser verleiht ihr, meines Erachtens, auch die gewisse Individualität für mein Werk.

Nun analysiere ich meine Leistungen, welche ich auf S.23 in einer Tabelle aufgeführt habe. Auf den ersten Blick sieht vieles grün aus, was positiv wäre. Die verschiedenen Streckenzeiten wurden oft besser, ausgenommen die zweite 10-Kilometerstrecke. Diese war in allen Spalten schlechter als die erste Einheit. Oftmals ist die Zeit nicht rasant von einer Einheit zur anderen gesunken, sondern in der Zeitspanne in welcher ich diese Streckenteile absolviert habe, wurde die Zeit immer geringer. Der Puls ist, wie oben offensichtlich aufgezeigt, die Problemspalte in dieser Tabelle. Ob mit oder ohne Sporthypnose, zeigte der Durchschnittspuls keine eindeutige Tendenz. Auf fast allen Streckenteilen konnte ich mich schlussendlich um knapp eine Minute und mehr verbessern, verglichen von der ersten zur vierten bzw. sechsten Einheit. Schon angetönt habe ich das, was gerade ins Auge sticht. Die Zeile in der alles rot markiert ist. Grund dafür war einzig und allein die Erschöpfung von der Einheit wenige Tage zuvor, eventuell aber auch noch, dass ich vor der Einheit etwas Ungesundes gegessen hatte und mir dies noch auf dem Magen lag. Der Unterschied von der ersten zu eben dieser zweiten 10-Kilometereinheit von eineinhalb Minuten ist natürlich immens. Aber dennoch fühlte ich mich auf der 10-Kilometerstrecke am Wohlsten. Dass die Zeitdifferenz bei der 8-Kilometerstrecke grösser war als bei der 10-Kilometerstrecke beeinflusste dieses Gefühl nicht wirklich. Die mentalen Blockaden (Kap. 8), welche ich im Trainingstagebuch aufgeschrieben hatte, wurden erfolgreich mit der Sporthypnose behoben. Mitunter auch ein Grund weshalb im Nachhinein auch oftmals die schnellsten Zeiten auf meinem ursprünglichen Problemabschnitt gelaufen wurden. Einen erstaunlich grossen Unterschied zwischen der ersten und der letzten Einheit ist auch auf der 6-Kilometerstrecke zu beobachten. Für das, dass diese Strecke nur sechs Kilometer lang ist, ist der Unterschied von gut einer Minute und zwanzig Sekunden extrem gross. Allen voran allgemein die Zeitunterschiede, welche durch die Sporthypnose geschaffen wurden, sind immens. Auf allen Streckenteilen, in allen Einheiten wurde ich mit der Sporthypnose schneller. Ich bin logischerweise sehr zufrieden mit dem Resultat und konnte somit auch bestätigen, dass die Sporthypnose auch bei Amateursportlern etwas nützen kann.

## 12 Schlusswort

Zum Schluss möchte ich vorweg allen Leuten danken, welche mich auf dem Weg zur Fertigstellung dieser Maturaarbeit unterstützt und betreut haben. Allen voran meiner Betreuungsperson Paolo Felix. Er hat mir für meine Arbeit viel Spielraum gelassen und hatte vollstes Vertrauen in mich und meine Disziplin. Falls doch einmal Fragen aufgetaucht sind, hat er sie ruhig und gelassen beantwortet und war mir immer eine Hilfe. Auch meinem Vater Rolf Betschart möchte ich herzlich danken. Er hat mich unterstützt, wo immer er nur konnte. Für die Hypnosesitzungen und das ausgefüllte Interview möchte ich hiermit ein rechtherzliches Dankeschön aussprechen. Ich habe es sehr geschätzt, dass er sich erstens die Zeit genommen hat, das Interview ausführlich und termingerecht auszufüllen und zweitens, dass er sich die Zeit genommen hat, die Hypnosesitzungen für mich und mit mir durchzuführen.

Das Schreiben meiner Maturaarbeit hat mir sehr viel Freude bereitet, da ich einerseits ein sportbegeisterter, junger Mann bin und andererseits offen für neue Themen bin. Vor dem Beginn meiner Arbeit wusste ich noch relativ wenig über die Sporthypnose und ihre Wirkung und Anwendung im Sport. Ich begann zu recherchieren und mir wurde schnell bewusst, dass ich das richtige Thema für mich ausgesucht habe. Das Thema Sporthypnose ist zum einen extrem vielfältig und gut verständlich andererseits aber auch sehr umstritten. Ich habe mich mit der Materie ausgiebig befasst und es selbst ausprobiert. Mein Gefühl habe ich dann im beigelegten Trainingstagebuch ausführlich beschrieben. Sporthypnose ist ein eher unbekanntes Thema, was die ganze Arbeit noch spannender machte. Ich hoffe, dass die Sporthypnose irgendwann ihre Anerkennung im Sport finden wird und sich mehr Sportler und Sportlerinnen dafür interessieren. Als Zuschauer wäre es extrem spannend zu beobachten, ob Sportler mit der Sporthypnose arbeiten, und ob sich das schlussendlich auch im Spitzensport bezahlt macht und sich die Sporthypnose im Profisport etablieren würde.

## 13 Eigenständigkeitserklärung<sup>38</sup>

Ich bestätige hiermit, dass ich meine Maturaarbeit selbständig ohne unerlaubte fremde Mithilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet.

Ich nehme ausserdem zur Kenntnis, dass meine Arbeit zur Überprüfung der korrekten und vollständigen Angabe der Quellen mit Hilfe einer Software (Plagiaterkennungstool) geprüft wird. Die Software wird auch dazu verwendet, später eingereichte Arbeiten mit meiner Arbeit elektronisch zu vergleichen und damit Abschriften zu verhindern. Falls Verdacht besteht, dass Ausschnitte aus meiner Arbeit kopiert wurden, erkläre ich mich damit einverstanden, dass die Schulleitung meine Arbeit zu Prüfzwecken herausgibt.

Ort, Datum:

Unterschrift:

.....

.....

## 14 Anhänge

### 14.1 Trainingstagebuch (Selbstversuch)

In diesem Trainingstagebuch werde ich alle Resultate, wie auch mein Gefühl beim Joggen aufzeigen und klar beschreiben. Zudem werde ich die gegebenen Faktoren, wie zum Beispiel die Höhe über Meer, die Lufttemperatur und die Laufstrecke aufführen. Das Trainingstagebuch führe ich um den Überblick zu behalten, wie ich mich an einem bestimmten Datum während der Joggingeinheit gefühlt habe, damit ich auf diese Weise schon gewisse Schlüsse ziehen kann in den Versuchen ohne Sporthypnose und danach in den Einheiten mit der Anwendung der Hypnose. Aufgrund der Resultate und des Gefühls kann ich diese zwei verschiedenen Faktoren mit den vorangegangenen Resultaten und Gefühlen vergleichen und beurteilen wie das Gefühl mit den Resultaten in Verbindung gebracht werden, oder eben auch in die Irre führen kann. Mein Ziel ist es die Sporthypnose zu entdecken und möglicherweise dann auch weiterzuführen, falls es mir etwas bringen würde für meine Wettkämpfe. Dieses Trainingstagebuch führe ich insgesamt sechs Wochen, da mein Versuch ohne, beziehungsweise mit Sporthypnose jeweils drei Wochen dauert. Zwischen diesen beiden drei Wochen werde ich eine Pause von drei Wochen einlegen um die gleichen Voraussetzungen zu

---

<sup>38</sup> <http://www.zg.ch/behoerden/direktion-fur-bildung-und-kultur/ksz/unterricht/maturaarbeit/download-dokumente-maturaarbeit>

schaffen, wie ganz zu Beginn des Selbstversuches. In den jeweiligen drei Wochen werde ich jede Woche drei Joggingeinheiten durchführen, wobei die 8km-Strecke nur jeweils zweimal absolviert wird. Grund dafür ist der Ägeriseelauf, welcher diesem Selbstversuch ein bisschen in die Quere kommt. Aus diesem Grund wird die 8km-Strecke nur zweimal mit Sporthypnose und zweimal ohne Sporthypnose durchgeführt. Die Trainings sind in jeder der drei Wochen auf einen beliebigen Tag festgelegt, wobei ich jedoch in den zweiten drei Wochen die Tage berücksichtigen muss, um die Voraussetzungen gleich zu behalten. Insgesamt sind es 16 Einheiten bei welchen ich die jeweiligen acht Einheiten ohne Sporthypnose und die anderen acht Einheiten mit Anwendung der Sporthypnose herauspicken und die einzelnen Einheiten schlussendlich miteinander vergleichen kann.

Das Trainingstagebuch soll mir dazu dienen meine Trainings festzuhalten und mir zusätzlich einen Überblick verschaffen, wie ich mich in den jeweiligen Trainings gefühlt habe und auch die Resultate und die Bedingungen aufzeigen, um alle einzelnen Trainingseinheiten dann regelgerecht miteinander vergleichen zu können.

## ***Selbstversuch ohne Sporthypnose***

***Mittwoch, 9. Juli 2014 (6.00km/27.50min/ohne Hypnose)***

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 418 M.ü.M. / 446 M.ü.M.

Temperatur/Uhrzeit: 14°C/ 8:00

Schlafzeit: 7 Stunden

Witterung: mittelstarker Regen

**Gefühl:** Der erste Kilometer war hart. Ich spürte, dass ich zwei Wochen lang nicht viel gemacht habe. An der Seite meines Oberschenkels spürte ich meine eigentlich auskurierte Verletzung noch ein wenig. Jedoch nach dem Anpassen des Laufstils funktionierte es vorläufig ohne Schmerzen. Die Kilometer zwei und drei waren eher locker zu laufen und gingen schnell vorbei. Ich spürte wie ich wieder in den Rhythmus kam. Ich konnte mein Tempo halten, aus meiner Sicht sogar etwas erhöhen. Auf den folgenden Kilometer spürte ich wie meine Beine langsam müde wurden und meine Waden sich begannen zu verkrampfen. Für die erste Einheit war es von Vorteil nicht zu übertreiben mit der Länge der Strecke.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 6.00km/27.50,4  
Kilometerzeiten:4.42<sub>1</sub>/4.48<sub>2</sub>/4.32<sub>3</sub>/4.33<sub>4</sub>/4.37<sub>5</sub>/4.38<sub>6</sub>  
Durchschnittspace: 4.38 min./km  
Durchschnittspuls: 177 bpm

**Freitag, 11. Juli 2014 (6.00km/27.05min/ohne Hypnose )**

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 418 M.ü.M./446 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 16°C/ 17:00  
Schlafzeit: 9 Stunden  
Witterung: bewölkt/windig

**Gefühl:** Auf dem ersten Kilometer fühlte ich mich schon ein wenig erschöpft. Ich hatte mich wohl noch nicht ganz regeneriert von der letzten Trainingseinheit. Nach eineinhalb Kilometer jedoch, kam ich wieder in den Rhythmus und ich konnte regelmässig laufen. Nach drei Kilometern war ich sogar zu schnell unterwegs und dieses Tempo machte sich in den folgenden Kilometer bemerkbar. Ich bekam schwere Beine und meine Waden verkrampften sich mehr und mehr. Ich fühlte, dass ich ziemlich schnell unterwegs war. Die Garmin-Uhr bestätigte mir mein Gefühl. Ansonsten hatte ich keine Schmerzen. Ich persönlich hoffte, dass diese Einheit etwas schneller vorbeigehen würde, da meine Beine immer schwerer wurden und meine Waden sich immer mehr und mehr verkrampften.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 6.00km/27.04,5  
Kilometerzeiten:4.39<sub>1</sub>/4.35<sub>2</sub>/4.21<sub>3</sub>/4.28<sub>4</sub>/4.29<sub>5</sub>/4.34<sub>6</sub>  
Durchschnittspace: 4.31 min./km  
Durchschnittspuls: 179 bpm

**Sonntag, 13. Juli 2014 (6.00km/27.06min/ohne Hypnose)**

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 418 M.ü.M./446 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 24°C/18:00  
Schlafzeit: 7 Stunden  
Witterung: sonnig

**Gefühl:** Das Gefühl auf den ersten Kilometern war sehr gut. Ich spürte jedoch schon ein wenig, dass ich gestern eine schnelle Einheit hatte. Die Beine wurden müder und müder. Ohne mich zu sehr darauf zu konzentrieren habe ich diese 6 Kilometer durchgebissen. Nach zwei Kilometer war auch die hohe Aussentemperatur deutlich spürbar, was mir nicht sehr in die Karten gespielt hat. Schmerzen spürte ich minimal in der Wade, was aber mit grosser Wahrscheinlichkeit von den zwei Trainingseinheiten vom Mittwoch und Freitag kommt. Der Puls war mit 185 bpm überdurchschnittlich hoch, was mich nicht weiter erstaunte, da ich recht beissen musste auf den letzten Kilometern.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 6.00km/27.06,3  
Kilometerzeiten: 4.34<sub>1</sub>/4.32<sub>2</sub>/4.27<sub>3</sub>/4.29<sub>4</sub>/4.30<sub>5</sub>/4.34<sub>6</sub>  
Durchschnittspace: 4.31 min./km  
Durchschnittspuls: 185 bpm

**Dienstag, 15. Juli 2014 (8.00km/39.02min/ohne Hypnose)**

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 414 M.ü.M./447 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 26°C/18:30  
Schlafzeit: 6.5h  
Witterung: sonnig

**Gefühl:** Als Vorbereitung für den Ägeriseelauf, ging ich die ersten Kilometer nicht so schnell an. Ich spürte wie locker ich laufen konnte, ohne meinen Puls schon zu stark in die Höhe zu jagen. Ich probierte ab dem dritten Kilometer etwas schneller zu werden, doch dann merkte ich schnell, dass ich nicht mehr so spritzig bin, wie ich mir es eigentlich erhofft habe. Ich spürte die Einheiten von letzter Woche noch in meinen Beinen. Schnell wurde mir klar, dass ich mich ein wenig zurückhalten muss, ansonsten mag ich am Freitag am Ägeriseelauf nicht schnell laufen. Ich konzentrierte mich auf einen sauberen, wenig kraftverschleissenden Laufstil und probierte immer dasselbe Tempo zu halten. Ich spürte wie meine Beine auf den letzten zwei Kilometer müde wurden. Als Vorbereitung auf den Lauf war es sicherlich vorteilhaft nicht allzu schnell zu laufen.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 8.00km/39.02,7  
Kilometerzeiten: 5.00<sub>1</sub>/4.55<sub>2</sub>/4.45<sub>3</sub>/4.50<sub>4</sub>/4.55<sub>5</sub>/4.46<sub>6</sub>/4.56<sub>7</sub>/4.56<sub>8</sub>  
Durchschnittspace: 4.53 min./km  
Durchschnittspuls: 177 bpm

#### ***Ägeriseelauf, Freitag, 18. Juli 2014 (7.05km/29.48min/ohne Hypnose)***

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 724 M.ü.M./769 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 29°C/19:30  
Schlafzeit: 7.5h  
Witterung: sonnig, geringe Luftfeuchtigkeit

**Gefühl:** Ich war schon sehr nervös beim Einlaufen, doch als ich meinen Kollegen Marco schon als einer der ersten Paarläufer einlaufen sah, ging der Puls noch weiter in die Höhe. Nach knapp 27 Minuten und schon sieben absolvierten Kilometern, musste der zweite Paarläufer ran, das war dann wohl oder übel ich. Auf dem ersten Kilometer hatte ich nicht das Gefühl unglaublich schnell zu sein, jedoch zeigte mir meine Garmin-Uhr etwas anderes. Voller Euphorie wie ich war, musste ich dennoch mit dem Tempo ein wenig runterfahren und mein eigenes Tempo laufen. Ich hielt mein Tempo immer gleich und probierte so meine Muskeln nicht schon frühzeitig in die Laktatproduktion zu bringen. Die Hitze machte mir zu schaffen. Die Beine waren schon nach knapp drei Kilometern nicht mehr so spritzig und ich hatte hart zu kämpfen auf den letzten Kilometern. Ich probierte alles, um die 1h-Marke zu knacken. Nach 7.1 km haben wir, beziehungsweise ich, es geschafft. In einer Zeit von 56.35,2 gewannen wir den Paarlaf mit gerademal fünf Sekunden Vorsprung.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 7.05km/29.47,0  
Kilometerzeiten: 4.03<sub>1</sub>/4.18<sub>2</sub>/4.14<sub>3</sub>/4.24<sub>4</sub>/4.17<sub>5</sub>/4.12<sub>6</sub>/4.11<sub>7</sub>  
Durchschnittspace: 4.14min./km  
Durchschnittspuls: 184 bpm

**Sonntag, 20. Juli 2014 (8.00km/38.10min/ohne Hypnose)**

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 414 M.ü.M./447 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 18°C/10:00  
Schlafzeit: 8h  
Witterung: bewölkt, mittelstarker Wind

**Gefühl:** Den ersten Kilometer ging ich sehr locker an. Ich spürte, dass ich am Freitag eine sehr schnelle Einheit hatte. In den folgenden Kilometer fing ich an schneller zu laufen und ich merkte, dass mein Puls heute sehr hoch gehen wird. Ich lief teilweise am Anschlag, vor allem die letzten drei Kilometer war ich auf einem Durchschnittspuls von 190 bpm. Ich hatte keine Schmerzen, jedoch war ich körperlich nie und nimmer auf demselben Niveau von letzter Woche. Ich dachte ernsthaft daran, die Einheit abubrechen, da ich wirklich nicht fit war. Ich habe die Kilometer nur noch runter gezählt, und gehofft, dass es möglichst schnell vorbei ging. Ich hoffe, dass ich nächste Woche fitter bin, so dass ich die zehn Kilometerstrecke in einer einigermaßen guten Zeit bewältigen kann.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 8.00km/38.10,3  
Kilometerzeiten: 5.01<sub>1</sub>/4.48<sub>2</sub>/4.37<sub>3</sub>/4.38<sub>4</sub>/4.44<sub>5</sub>/4.48<sub>6</sub>/4.50<sub>7</sub>/4.45<sub>8</sub>  
Durchschnittspace: 4.46 min./km  
Durchschnittspuls: 179 bpm



**Mittwoch, 23. Juli 2014 (10.00km/47.32min/ohne Hypnose)**

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 434 M.ü.M./525 M.ü.M  
Temperatur/Uhrzeit: 18°C/10:30  
Schlafzeit: 9h  
Witterung: sonnig

**Gefühl:** Die ersten Kilometer waren locker, und ich dachte etwas zu schnell. Deshalb fuhr ich ein wenig mit dem Tempo runter. Ich war gut unterwegs, spürte jedoch wie mir es ein wenig in der Wade anfang hart zu werden. Ich korrigierte meinen Laufstil, jedoch wurde es nicht wirklich besser in den folgenden Kilometer. Ungefähr beim sechsten Kilometer passierte mir etwas, was mir noch nie passiert ist. Mein Fuss begann zu kräuseln und er war wie taub. Ich liess mich nicht gross beirren und lief weiter. Ohne weiter dazu kommende Probleme habe ich die letzten Kilometer hinter mich gebracht. Physisch fühlte ich mich vor dem Lauf gut, jedoch psychisch eher nicht. Ich hatte Mühe mich zu motivieren für diese Einheit. Jedoch als ich dran war, hatte ich mehr physische Probleme als psychische.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 10.00km/47.32,0  
Kilometerzeiten: 4.48<sub>1</sub>/4.49<sub>2</sub>/4.52<sub>3</sub>/5.00<sub>4</sub>/4.59<sub>5</sub>/4.46<sub>6</sub>/4.36<sub>7</sub>/4.35<sub>8</sub>/4.41<sub>9</sub>/4.27<sub>10</sub>  
Durchschnittspace: 4.45 min./km  
Durchschnittspuls:180 bpm

**Freitag, 25. Juli 2014 (10.00km/49.08min/ohne Hypnose)**

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 434 M.ü.M./525 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 27°C/17:00  
Schlafzeit: 8h  
Witterung: sonnig

**Gefühl:** Die ersten Kilometer waren hart. Ich hatte mein Mittagessen noch nicht ganz verdaut und dieses Leiden dauerte gute drei Kilometer bis dann schlussendlich auch mein Bauch mitspielen konnte. Es ging stetig leicht bergauf. Körperlich fühlte ich mich fit und gut erholt von der Einheit am Mittwoch. Die letzten Kilometer konnte ich noch ein wenig aufdrehen, jedoch ging es auch immer leicht bergab. Ich konnte die Kilometerzeiten noch etwas runter drücken. Ab Kilometer fünf war ich nur noch am Leiden. Ich merkte nach der Hälfte, dass ich mich doch noch nicht zu 100% von der Mittwocheinheit noch nicht ganz erholt habe.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 10.00km/49.07,9  
Kilometerzeiten: 4.46<sub>1</sub>/4.56<sub>2</sub>/4.56<sub>3</sub>/4.59<sub>4</sub>/5.10<sub>5</sub>/4.56<sub>6</sub>/5.04<sub>7</sub>/4.45<sub>8</sub>/4.48<sub>9</sub>/4.48<sub>10</sub>  
Durchschnittspace: 4.55 min./km  
Durchschnittspuls: 181 bpm

***Sonntag 27. Juli 2014 (10.00km/47.30min/ohne Hypnose)***

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 434 M.ü.M./525 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 17°C/10:30  
Schlafzeit: 8h  
Witterung: bewölkt, leichter Schauer

**Gefühl:** Heute fühlte ich mich sehr gut. Ich bin aufgestanden, habe etwas getrunken und bin direkt losgelaufen. Ich hatte keine Beschwerden oder Schmerzen von der Einheit am Freitag. Die ersten Kilometer waren locker. Kilometer vier und fünf bereiten mir immer ein wenig Mühe. Das sind jene Abschnitte, in welchen die meisten Höhenmeter absolviert werden. Ab Kilometer sechs geht es hauptsächlich nur noch bergab. Auf diesem Stück kann ich mich immer sehr gut erholen und auch heute spürte ich, wie ich lockerer wurde. Ich konnte die letzten vier Kilometer in einer guten Pace laufen, ohne mich zu überschätzen. Es sind nur die Kilometer drei, vier und fünf, welche mir Mühe bereiten. Dort habe ich meistens ein Zwischentief und werde langsamer und bekomme auch einen höheren Puls.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 10.00km/47.30,2  
Kilometerzeiten: 4.48<sub>1</sub>/4.38<sub>2</sub>/4.52<sub>3</sub>/5.05<sub>4</sub>/4.58<sub>5</sub>/4.50<sub>6</sub>/4.35<sub>7</sub>/4.35<sub>8</sub>/4.39<sub>9</sub>/4.31<sub>10</sub>  
Durchschnittspace: 4.45 min./km  
Durchschnittspuls: 178 bpm

### ***Selbstversuch mit Sporthypnose***

Ich wurde nun einer Hypnose unterzogen. Zum Anfang gab es eine kleine Einführungshypnose um abzuklären, ob ich mich auf die Hypnose überhaupt einlasse. Dies tat ich glücklicherweise. Ich gab vor, dass ich Probleme habe beim kleinen Anstieg beim 10km-Lauf und beim 6 und 8km-Lauf bei der 1km langen Schleife ungefähr bei Kilometer drei. In diesen zwei Abschnitten fehlt mir immer die Power und meine Motivation vor der Schleife oder dem Anstieg ist nicht sehr hoch. Mir wurde suggeriert, also eingeredet während der Hypnose, dass ich mich auf diese Schleife/Steigung mit voller Energie zubewegen und diese Schleife logischerweise motiviert absolvieren soll.

### ***Mittwoch, 20.August 2014 (6.00km/27.02min/mit Hypnose)***

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 418 M.ü.M./446 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 13°C/8:00  
Schlafzeit: 7h  
Witterung: sonnig

**Gefühl:** Es war noch ziemlich früh am Morgen. Dennoch ging ich mit voller Energie und Vorfreude auf die 6km-Laufstrecke. Der erste Kilometer war etwas gar schnell dachte ich. Ich konnte dieses Tempo aber einigermassen durchziehen, was mich sehr überraschte. Ich spürte, dass ich eine dreiwöchige Pause eingelegt habe. Die Hypnose half mir, die Schleife als weniger schlimm zu empfinden und mich auf diese zu freuen. Ich lief auf diese Runde zu ohne viel nachzudenken. Ich freute mich ehrlich gesagt sogar ein wenig darauf. Diese Schleife war schlussendlich der schnellste Kilometer in dieser Einheit. Ich war sehr erstaunt. Schmerzen oder Beschwerden hatte ich keine. Teilweise spürte ich, dass ich etwas schwere Beine habe. Sonst fühlte ich mich frisch und bereit für die Einheit.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 6.00km/27.02,6  
Kilometerzeiten: 4.25<sub>1</sub>/4.47<sub>2</sub>/4.24<sub>3</sub>/4.24<sub>4</sub>/4.33<sub>5</sub>/4.29<sub>6</sub>  
Durchschnittspace: 4.31 min./km  
Durchschnittspuls: 177 bpm

***Freitag, 22. August 2014 (6.00km/26.50min/mit Hypnose)***

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 418 M.ü.M./446 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 20°C/17:00  
Schlafzeit: 9h  
Witterung: sonnig

**Gefühl:** Den ersten Kilometer ging ich relativ locker an. Ich versuchte mich nicht allzu sehr zu verausgaben und folglich konnte ich mein Tempo mit einem relativ tiefen Puls, recht angenehm, aber doch recht zügig laufen. Ich war ein wenig erschöpft von dem harten Wochenprogramm mit fünf Lektionen Sport und meiner absolvierten Einheit am Mittwoch. Nichts desto trotz konnte ich diese Schmerzen dank der Hypnose gut ausblenden und mich nicht allzu sehr auf diese konzentrieren. Sogar noch auf dem dritten Kilometer war ich spritzig und konnte mein Tempo durchziehen und sogar steigern. Ich merkte wie ich immer schneller wurde und hoffte, dass ich vor der 1-Kilometer Schleife nicht nachlassen würde. Im Gegenteil. Ich rannte wiederum den schnellsten Kilometer auf der Schleife. Die letzten zwei Kilometer der Lorze entlang in Richtung Baar waren jedoch ziemlich hart. Das Tempo aber, konnte ich einigermaßen durchziehen.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 6.00km/26.50,3  
Kilometerzeiten: 4.33<sub>1</sub>/4.37<sub>2</sub>/4.27<sub>3</sub>/4.21<sub>4</sub>/4.25<sub>5</sub>/4.27<sub>6</sub>  
Durchschnittspace: 4.28 min./km  
Durchschnittspuls: 178 bpm

**Sonntag, 24. August 2014 (6.00km/26.35min/mit Hypnose )**

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 418 M.ü.M./446 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 18°C/ 18:00  
Schlafzeit: 7 Stunden  
Witterung: sonnig

**Gefühl:** Ich ging direkt nach der Hypnose joggen. Ich fühlte mich zuerst etwas müde, jedoch hielt diese Müdigkeit nicht lange an. Ich atmete vor der Einheit drei Mal tief durch und sagte mir: „Die Schleife läufst du heute schneller denn je.“ Den ersten Kilometer ging ich relativ zügig an. Ich probierte dieses Tempo zu halten auf den folgenden Kilometer. Der zweite Kilometer war wie schon bei den vorhergehenden Einheiten der Langsamste aller sechs. Ich fühlte mich jedoch auf allen sechs Kilometer topfit. Ich hatte keine Beschwerden und konnte vom Gefühl her sehr gleichmässig laufen. Die Schleife lief ich in einer Zeit, mit der ich nach zügigen ersten drei Kilometern wirklich nicht mehr gerechnet hätte. Ich fühlte mich auf der Strecke besser denn je. Schlussendlich bestätigte die Zeit mein Gefühl.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 6.00km/26.34,9  
Kilometerzeiten: 4.23<sub>1</sub>/4.39<sub>2</sub>/4.21<sub>3</sub>/4.20<sub>4</sub>/4.25<sub>5</sub>/4.28<sub>6</sub>  
Durchschnittspace: 4.26 min./km  
Durchschnittspuls: 178 bpm

**Dienstag, 26. August 2014 (8.00km/37.11min/mit Hypnose )**

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 418 M.ü.M./447 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 14°C/18:30  
Schlafzeit: 6.5h  
Witterung: nass/ regnerisch

**Gefühl:** Auf den ersten Kilometern fühlte ich mich so frisch, als hätte ich eine Weile nichts sportliches mehr gemacht. Ich lief die ersten Kilometer völlig entspannt und in einem guten Tempo. Nach etwa drei Kilometern begann dann der harte Teil. Ich lief auf die Schleife zu, mit schon zwei Kilometern mehr in den Beinen. Ich fühlte mich aber immer noch frisch und konnte meine Kilometerzeiten ungefähr halten. Auf der Schleife selbst hatte ich dann ein so beflügelndes Gefühl, dass ich mich gar nicht mehr daran erinnerte, dass diese Schleife jemals meine Problemsektion gewesen war. Auf den letzten Kilometern hatte ich dann noch zu beißen, jedoch konnte ich mehr oder weniger das Tempo gut durchziehen. Schmerzen hatte ich heute keine.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 8.00km/ 37.11,3  
Kilometerzeiten: 4.31<sub>1</sub>/4.39<sub>2</sub>/4.38<sub>3</sub>/4.41<sub>4</sub>/4.45<sub>5</sub>/4.30<sub>6</sub>/4.46<sub>7</sub>/4.41<sub>8</sub>  
Durchschnittspace: 4.39 min./km  
Durchschnittspuls: 179 bpm

**Sonntag, 31.August 2014 (8.00km/36.56min/mit Hypnose )**

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 414 M.ü.M./447 M.ü.M.

Temperatur/Uhrzeit: 15°C/10:00

Schlafzeit: 8h

Witterung: bewölkt

**Gefühl:** Heute fühlte ich mich zu Beginn der Einheit ausserordentlich frisch. Die ganze Einheit durch hatte ich keine Schmerzen. Ich fühlte mich fit und zudem auch sehr schnell. Die ersten Kilometer probierte ich taktisch klug anzugehen. Ich hielt mich zurück und probierte ab dem dritten Kilometer meine Pace zu steigern. Dies gelang mir durchaus gut. Ich habe mich nicht so gefühlt als würde ich dieses Tempo nicht durchziehen können. Auf der Schleife habe ich in der Tat keine Mühe mehr. Ich freute mich auf nun in jeder Einheit auf diesen Streckenteil, weil ich wusste, dass ich diesen schnell laufen kann. Ich habe es mir so oft eingeredet und nun klappt es wirklich. Die letzten zwei Kilometer schoss mein Puls gehörig in die Höhe, da ich in einem sehr schnellen Tempo meine mittleren Kilometer absolviert habe und dafür nun büsste. Körperlich hatte ich keine Beschwerden, aber die meine Kondition litt am Schluss doch gehörig.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 8.00km/36.55,7  
Kilometerzeiten: 4.47<sub>1</sub>/4.45<sub>2</sub>/4.35<sub>3</sub>/4.33<sub>4</sub>/4.30<sub>5</sub>/4.34<sub>6</sub>/4.38<sub>7</sub>/4.34<sub>8</sub>  
Durchschnittspace: 4.37 min./km  
Durchschnittspuls: 178 bpm

***Mittwoch, 10. September 2014 (10.00km/47.21min/mit Hypnose )***

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 434 M.ü.M./525 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 15°C/10:30  
Schlafzeit: 9h  
Witterung: windig/bewölkt

**Gefühl:** Zu Beginn der Einheit fühlte ich mich noch ein wenig geschafft vom Halbmarathon am Wochenende. Ich konnte mich jedoch mental gut auf das Training einstellen und lief voller Elan in die drittletzte Trainingseinheit hinein. Ich fühlte eine grosse Motivation noch einmal zu zeigen wie schnell ich auch nach einem Halbmarathon noch rennen kann. Die ersten Kilometer konnte ich gut einteilen. Der kleine Problemanstieg meisterte ich meines Erachtens gut. Als es dann wieder etwas flach wurde, spürte ich, wie meine Beine schwerer wurden. Ich musste die letzten drei Kilometer beissen, und dazu noch darauf schauen, dass die Kilometer noch ein wenig schneller wurden als jene zuvor. Auf den letzten Metern gab ich noch einmal alles und schaffte eine neue Bestzeit, dies war die strengste Einheit, die ich je hatte.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 10.00km/47.21,1  
Kilometerzeiten: 4.49<sub>1</sub>/4.47<sub>2</sub>/4.50<sub>3</sub>/4.49<sub>4</sub>/4.51<sub>5</sub>/4.40<sub>6</sub>/4.44<sub>7</sub>/4.35<sub>8</sub>/4.38<sub>9</sub>/4.38<sub>10</sub>  
Durchschnittspace: 4.44 min./km  
Durchschnittspuls: 176 bpm

**Freitag, 12. September 2014 (10.00km/46.59min/mit Hypnose )**

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 434 M.ü.M./525 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 21°C/17:00  
Schlafzeit: 8h  
Witterung: bewölkt

**Gefühl:** Ich hoffte heute sehr, dass mir meine Beine nicht mehr so schmerzten, wie sie es gestern taten. Am Erholungstag konnte ich kaum noch gehen. Die Einheit startete ich ziemlich gut. Nichts von den Schmerzen zu spüren. Als bald ich dann jedoch in den kleinen Anstieg rein rannte, spürte ich, dass ich etwas schwere Beine hatte. Die eher flachen Passagen dieser Strecke lief ich in einer anständigen Pace. Ich fühlte mich so gut, dass ich auf den letzten Kilometern noch etwas zusetzen konnte. Ich probierte die Zeit von Mittwoch noch einmal zu unterbieten. Dies gelang mir um fast 25 Sekunden. Ich fühlte mich nach dem Lauf sehr gut, und hoffte zudem, dass am Sonntag bei meiner letzten Einheit meine Beine mitspielen würden. Die Einheit heute war ein voller Erfolg. Ich fühlte mich fit und hatte nur bergauf etwas Mühe.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 10.00km/46.58,9  
Kilometerzeiten: 4.45<sub>1</sub>/4.48<sub>2</sub>/4.47<sub>3</sub>/4.48<sub>4</sub>/4.46<sub>5</sub>/4.40<sub>6</sub>/4.41<sub>7</sub>/4.36<sub>8</sub>/4.36<sub>9</sub>/4.33<sub>10</sub>  
Durchschnittspace: 4.42 min./km  
Durchschnittspuls: 177 bpm

**Sonntag, 14. September 2014 (10.00km/46.46min/mit Hypnose )**

**Bedingungen:** min. Höhe/max. Höhe: 434 M.ü.M./525 M.ü.M.  
Temperatur/Uhrzeit: 17°C/10:30  
Schlafzeit: 8h  
Witterung: sonnig



**Gefühl:** Die letzte Trainingseinheit stand an. Ich fühlte mich ein wenig schlapp, jedoch wusste ich, dass ich, auch wenn ich mich nicht allzu fit fühle, schnell laufen kann. Die ersten Kilometer ging ich in einem Tempo an, welche ich sicher durchziehen konnte. Meine zurechtgelegte Taktik, dass ich zum Schluss noch zusetzen kann, hatte funktioniert. Die Kilometerzeiten wurden immer schneller und ich fühlte mich wieder etwas fitter als die Tage zuvor. Auf den letzten Kilometern, welche teilweise bergab und teilweise flach waren, konnte ich noch mal Gas geben und meine Pace steigern. Ich konnte auf dem kleinen Anstieg, ab Kilometer vier, Kraft sparen, da ich mich sehr gut fühlte. Auch ein Grund, weshalb ich auf den letzten drei, vier Kilometern noch einmal alles geben konnte. Am Ende dieser Einheit war ich sehr stolz darauf eine neue Bestzeit gelaufen zu sein. Rund 13 Sekunden schneller als zwei Tage zuvor.

**Resultat:** Strecke/Zeit: 10.00km/46.46,4

Kilometerzeiten: 4.51<sub>1</sub>/4.49<sub>2</sub>/4.48<sub>3</sub>/4.46<sub>4</sub>/4.44<sub>5</sub>/4.44<sub>6</sub>/4.32<sub>7</sub>/4.34<sub>8</sub>/4.30<sub>9</sub>/4.30<sub>10</sub>

Durchschnittspace: 4.41 min./km

Durchschnittspuls: 175 bpm



Abb.4: Ägeriseelauf 18.7.15

**Übersichtstabelle:**

Strecke	Zeit	Pace	Durchschnittspuls
6 km	27.50,4	4.38 min./km	177 bpm
6 km	27.04,5	4.31 min./km	179 bpm
6 km	27.06,3	4.31 min./km	185 bpm
6 km (SH)	27.02,6	4.31 min./km	177 bpm
6 km (SH)	26.50,3	4.28 min./km	178 bpm
6 km (SH)	26.34,9	4.26 min./km	179 bpm
8 km	39.02,7	4.53 min./km	177 bpm
8 km	38.10,3	4.46 min./km	179 bpm
8 km (SH)	37.11,3	4.39 min./km	179 bpm
8 km (SH)	36.55,7	4.37 min./km	178 bpm
10 km	47.32,0	4.45 min./km	180 bpm
10 km	49.07,9	4.55 min./km	181 bpm
10 km	47.30,2	4.45 min./km	178 bpm
10 km (SH)	47.21,1	4.44 min./km	176 bpm
10 km (SH)	46.58,9	4.42 min./km	177 bpm
10 km (SH)	46.46,4	4.41 min./km	175 bpm

SH= Unter Anwendung der Sporthypnose

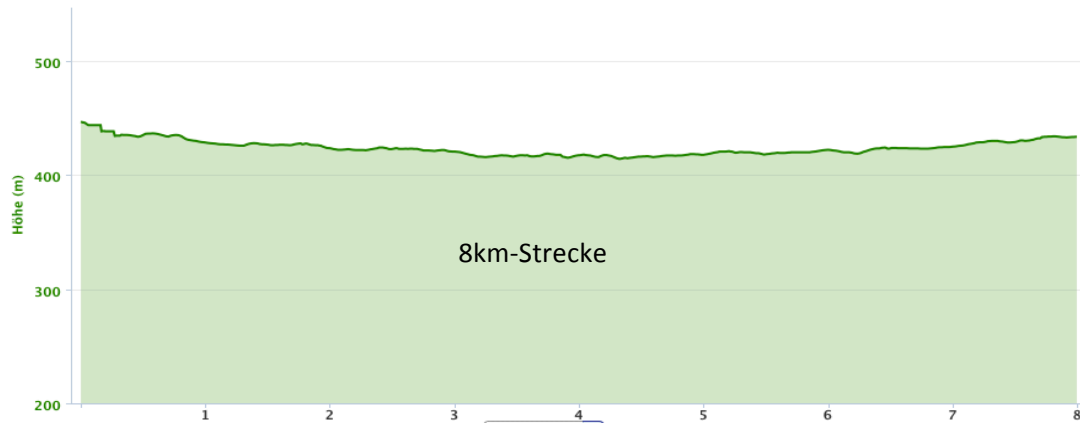
→Blau: Das erste Resultat einer neuen Streckenführung.

→Rot: Wenn sich das Resultat verglichen mit der vorhergehenden Leistung verschlechterte.

→Grün: Wenn sich das Resultat verglichen mit der vorhergehenden Leistung verbesserte.

→Schwarz: Wenn das Resultat verglichen mit der vorhergehenden Leistung stagniert

**Streckenprofile (6km/Ägeriseelauf (7.05km)/8km/10km)**



## 14.2 Interview mit Rolf Betschart (dipl. Heilpraktiker, Homöopath, Akupunkteur und Hypnotherapeut IKH)

Ich: Guten Tag Rolf, ich möchte dich herzlich zu meinem Interview über Sporthypnose begrüßen.

**Rolf: Hallo Ramon.**

Ich: Erste Frage. Ganz simpel. Ist jeder Mensch hypnotisierbar? Wenn nein, weshalb nicht?

**Rolf: Die meisten Menschen sind hypnotisierbar, ausser jene, welche es wirklich nicht wollen. Manchmal können Angst und Vorurteile über Hypnose zu Widerstand führen oder aber ebenfalls der Glaube des Menschen kann zu Widerstand führen.**

Ich: Gibt es einen markanten Unterschied zwischen der Hypnose und der Sporthypnose in der Anwendung? Ich beschränke mich hier jetzt nur auf die Ausführung als Hypnotiseur. Gibt es Sachen die du verändern musst in der Zusammenarbeit mit einem Sportler einerseits oder zum Beispiel andererseits mit einem Raucher welcher sich das Rauchen abgewöhnen will?

**Rolf: In der Sporthypnose geht es darum, den mentalen Fokus zu stärken, als Optimierung auch die Entspannung, Motivation, Konzentration und auch Handlungskontrolle.**

**Beim Raucher geht es darum eine „Last“ loszuwerden. Dies funktioniert im Allgemeinen nur wenn sie tief in ihrem Inneren wirklich aufhören wollen zu rauchen.**

**Somit muss ich bei jedem Einzelnen, sei es Sportler oder Raucher, individuell auf ihr Thema eingehen.**

Ich: Es wird auch immer wieder die Frage gestellt, ob Hypnose allgemein gefährlich ist. Gibt es denn gewisse Schäden, physisch und psychisch, die ein Patient nach der Hypnose haben kann? Auch bezogen auf die Sporthypnose?

**Rolf: „Leider“ braucht es für die Hypnose (ausser Showhypnose) ein gewisse „Intelligenz“. Darum hypnotisiert man Kleinkinder, ältere Menschen mit Demenz, sowie geistig behinderte Menschen in der Regel nicht. Auch ist bei Psychosen die Hypnose kontraindiziert. Somit gibt es keinen Unterschied, ob ich eine „normale“ Hypnose mache oder Sporthypnose.**

Ich: Zu welchen Komplikationen könnte es im schlimmsten Falle bei der Hypnose kommen? Hast du ein paar Beispiele zur Veranschaulichung?

**Rolf: Wenn jemand beispielsweise eine Depression hat, können gewisse Hypnosetechniken sogar die Depression verstärken. Auch wenn ein Patient/Klient Psychopharmaka einnimmt, kann es sein, dass die Hypnose dadurch teilweise massiv eingeschränkt werden kann. Auch bei Persönlichkeitsstörungen hat man wenig bis gar keinen Erfolg. Es würde da noch viele Beispiele geben, bei welchen Hypnose kontraindiziert ist! Darum macht es auch Sinn, sich in Psychopathologie auszukennen oder eine Ausbildung gemacht zu haben!!**

Ich: In der Hypnose ist man ja nicht bewusstlos, man ist in Trance. Wie erklärst du dir diesen Zustand? Und was passiert mit dem Menschen in dieser Zeit?

**Rolf: Trance oder eben die Trancetiefe beschreibt meistens nur das Empfinden des Klienten in der Trance. Es sagt aber noch nichts über die Trancetiefe aus! Man kann schon bei einer leichten Trancetiefe (von aussen oder vom Klienten aus kaum sichtbar) erfolgreich arbeiten. Wichtig auch; „Hypnose ist KEIN Schlaf“. Darum benötigt man auch keine besondere Stille, um die Hypnose durchzuführen.**

**Es gibt aber verschiedene Bewusstseinsstadien, wie der Wachzustand (Beta-Stadium). Im Beta-Stadium haben die Gehirnwellen eine Frequenz von 14 bis 30 Hz (Hertz).**

**Im Alpha-Stadium 8 bis 13 Hz (in diesem Zustand ist unser „Geist“ noch immer aufmerksam)**

**Der dritte Zustand, das Theta-Stadium, mit Gehirnwellen von 4 bis 8 Hz. (Da kann es zu tiefer Entspannung, Ruhe und auch zu Träumen kommen)**

**Und das letzte Stadium ist das Delta-Stadium. In dem weisen die Gehirnwellen weniger als 4 Hz auf (dieser Zustand wird aber in der Hypnose nicht erreicht)!**

Wie sieht die Sporthypnose in der Praxis aus? Wie viele Sitzungen à wie viele Minuten ist üblich? Wie lange hält der Erfolg nach einer Sitzung an?

**Rolf: Zuerst braucht es einmal die Motivation des Klienten überhaupt Sporthypnose in Betracht zu ziehen. Auch ist es für mich ein Vorteil zu wissen, wie wichtig und wertvoll es für den Klienten ist, das Ziel zu erreichen. Man formuliert ein Ziel, zerlegt es dann in kleine Schritte, und danach folgt das Erreichen des Zieles evtl. auch das Belohnen für das Erreichen. Zudem braucht es sicher auch eine positive Zielformulierung. Negatives sollte vermieden werden, wie zum Beispiel beim Satz; „Dieses Risiko sollte ich nicht eingehen“.**

**Lieber positiv und direkt sprechen, am besten mit vielen Verben, Adjektiven und Adverbien).**

**Produktion eines „Films“, Sporthypnose durchführen und das ursprünglich Gewollte verankern und so bald als möglich ausführen.**

**Da jeder individuell ist, kann man nicht sagen, wie viele Sitzungen es braucht. Es ist auch möglich dass es nach einer Sitzung super funktioniert oder eben erst nach fünf bis sechs. Sollte es keine Veränderungen geben, höre ich spätestens nach 8 Sitzungen auf. Könnte ja sein, dass ich der „falsche“ Begleiter bin.**

Ich: Eine etwas provokative Frage. Glaubst du an die Wirkung von Sporthypnose und wenn ja, weshalb bist du dir so sicher?

**Rolf: Es ist nicht wichtig, ob ich es glaube! Es ist wichtig, dass der Klient daran glaubt. Nur dann kann die Person erfolgreich sein. Sollte die Person zu mir kommen und sagen, Sie glaube nicht, dass ich Sie hypnotisieren könne, antworte ich immer so „Ist es der Glaube oder der Wille? Den Glauben kann ich nicht ändern aber den Willen“.**

Ich: Ist Sporthypnose ein Element im Sport, welches schon vielfältig eingesetzt wird, oder ist es in deinen Augen noch zu wenig weit verbreitet? Ist der Trend womöglich schon wieder abgeflacht?

**Rolf: Es war einmal ein Trend vorhanden! Ich denke, das Mentale Training wird weiterhin mehr eingesetzt als Sporthypnose. Dass Sporthypnose mehr Anklang findet, müssen wahrscheinlich zuerst einige Sportler darüber berichten. Doch wenn du mit Sporthypnose Erfolg hättest, würdest du das Deinen Konkurrenten sagen, was du machst? ☺ Mentales Training kennen viel mehr Sportler und ist schon lange in der Sportszene integriert!**

Ich: Als Anwender der Sporthypnose hast du bestimmt Einiges zu erzählen. Ist Sporthypnose grundsätzlich in allen Sportarten anwendbar oder beschränkt man sich in irgendeiner Form bei der Anwendung von Hypnose in gewissen Sportarten?

**Rolf: Sporthypnose wäre bei allen Sportarten anwendbar, sofern es der/die SportlerIn wünscht und es der Person wichtig ist, voranzukommen und etwas zu erreichen.**

Ich: Es gibt viele Vorurteile, was die Sporthypnose betrifft. Man sagt auch, dass die Sporthypnose nur Schwachsinn sei und Sportler hinters Licht führen will. Wie rechtfertigst du dich gegenüber diesen Aussagen?

**Rolf: Es gibt keinen Grund mich zu rechtfertigen diesbezüglich, da ich weiss was, es bringen kann, sofern es der Sportler selber will. Es gibt Leute die sagen, Sporthypnose sei Schwachsinn etc. Die sollen das von mir aus weiter glauben. Mich stören solche Aussagen nicht!**

Ich: Denkst du, dass die Sporthypnose an Popularität gewinnen wird?

**Rolf: Eben durch das, dass Sporthypnose nie richtig populär war, denke ich auch nicht, dass es in nächster Zeit an Attraktivität gewinnen wird. Wie schon erwähnt, arbeitet man heute schon sehr erfolgreich mit dem Mentaltraining zusammen. Da ich ja nicht ausschliesslich Sporthypnose anbiete, ist es für mich auch nicht nötig, hier massiv Werbung zu betreiben.**

Ich: Zum Schluss. Gibt es irgendwelche Einschränkungen, an die du dich persönlich halten musst, wenn du an einem Profisportler die Sporthypnose anwendest? Im Sinne von: Schreibt der Weltverband, für den der Sportler startet, irgendetwas vor, was auf eine beschränkte Anwendung von Sporthypnose hinweist?

**Rolf: Da gibt es keine Einschränkung, ausser ich würde dem Profisportler während der Hypnose noch EPO oder andere Stoffe zuführen, ohne dass er es merken würde. 😊 Dies wiederum wäre aber ein Missbrauch gegenüber dem Sportler und würde andere Konsequenzen mit sich bringen.**

Ich: Vielen Dank, dass du dir diese Zeit genommen hast um mir so ausführlich auf meine Fragen zu antworten.

**Gern geschehen. 😊**

## 15 Quellenverzeichnis

### Bücher:

Donald R. Liggett - *Sporthygnose, Eine neue Stufe des mentalen Trainings* (2000/ Originaltitel: "Sport Hypnosis")

Werner Eberwein – *Wie Hypnose wirkt, Heilung durch Trance* (1996)

R.F.-J.K. Eck – *Sport-Hypnose, Praxishandbuch für die professionelle Anwendung* (2011)

R.F.-J.K. Eck – *Sport-Hypnose Teil 2, Suggestionstexte für die professionelle Anwendung* (2012)

### Internet:

#### 21.09.14:

<http://www.plus-hypnose.ch/sporthygnose.html> (Paul Eicher)

<http://www.srf.ch/player/tv/sportpanorama/video/sporthygnose-experiment?id=8e93bc7b-f87a4f3d-9a7e-5a809b4fb571>  
(sportpanorama)

#### 13.10.14:

<http://www.hpz.com/Hypnose-Geschichte/geschichte-der-hypnose.pdf> (Hanspeter Zimmermann)

<http://www.hpz.com/disclaimer.html> (Hanspeter Zimmermann)

<http://www.hpz.com/hypnose.html> (Hanspeter Zimmermann)

#### 14.10.14:

<http://www.az-hypnose.ch/vorurteile.html> (Alain Züger)

#### 15.10.14:

[http://www.hypnoselernen.de/gefahren\\_der\\_hypnose.php](http://www.hypnoselernen.de/gefahren_der_hypnose.php) (Wolfgang Künzel)

#### 16.10.14:

<http://lexikon.stangl.eu/1149/erregungsniveau/> (unbekannter Autor)

#### 18.10.14:

<http://www.sportnlpacademy.de/SportHypnose.html> (Antje Heimsoeth)

### Abbildungsverzeichnis:

25.1.15 - Abb. 1: <http://www.bachelor-and-more.de/bachelor-sport/> (Bachelorportal Deutschland) (Titelblatt)

14.1.15 - Abb. 2: <http://www.fotocommunity.de/pc/pc/display/20858226> (fotocommunity GmbH) (Titelblatt)

25.1.15 - Abb.3: <http://www.mentalgewinnen.de/kompetenzen/sporthygnose.html> (unbekannter Autor) (S.19)

18.7.14 – Abb.4: Ägeriseelauf 18.7.14 (S.40)