



Sport-Coaching

Auf den Punkt topfitsein

Ende April 2005 veranstaltete Frau Küst als eine von vier Hauptorganisatorinnen den ersten Bielefelder Coachingtag. Heike Küst, Expertin für mentale Fitness, brachte durch ihren Vortrag („Mentaltraining für Sportler - Die persönliche Bestform im richtigen Moment einsetzen“) jetzt auch in OWL den Ball ins Rollen.

Die gelernte Krankenschwester hat nach 15-jähriger Berufserfahrung als Coach und mit Zertifizierung als Master of NLP (Neurolinguistisches Programmieren), systemischer Coach und wingwave-Coach vor vier Jahren das Institut GOLDENGATE, in Rheda-Wiedenbrück, Wieselstraße 4, eröffnet. Ihre Spezialisierung liegt in den Bereichen, Sport-Coaching, Gesundheitscoaching, leistungsorientiertes Zielmanagement und Kommunikationsfitness.

Sportler aller Sportarten trainieren mit der wingwave-Methode

Mit der wingwave-Methode trainieren Einzelsportler aller Leistungsstufen und z.B. auch der Olympia-Stützpunkt Magdeburg. Auch der Handballverein SG Flensburg-Handewitt nutzte diese Strategie zu seinem größten Erfolg in der Vereinsgeschichte. Im Mai 2004 errangen die Spieler den Deutschen Meistertitel. Fünf Mal hatte die Mannschaft in den Jahren zuvor am Saisonende nur den zweiten Platz belegt. Ihr Trainer war davon überzeugt, dass bei zwei gleich starken Teams am Ende die mentale Fitness entscheiden würde. Einzelsportler aller Leistungsstärken und Sportarten profitieren inzwischen von dieser Methode. Trainer und Sportler haben längst erkannt, dass die mentale Fitness genauso wichtig ist wie die körperliche.

Abschlagprobleme eines Golfers

Heike Küst berichtet von einem Golfspieler, der beim Abschlag mit dem Driver (Schläger für den ersten Abschlag) wiederholt Probleme hatte und einen Rechtsdrall nicht vermeiden konnte. Mit dem Fairway-Holz gab es dagegen keine Schwierigkeiten. Nach einer Ist-Analyse wurde überlegt, mit welchen Methoden da Abhilfe zu schaffen ist. Der Problem-

zu-stand wurde mit Ressourcen ange-

reichert, glänzend gelungene Schläge wurden ebenso in Erinnerung gerufen, wie die Geschmeidigkeit des Spielens mit dem Fairway-Holz. Beides wurde mit dem Problemzustand verbunden.

So hinzugefügte Ressourcen lösen die Blockade und bewirken, dass der Sportler die Bestform erreicht. Frau Küst erklärt: „Bei einem Mentaltraining wird durch spezielle Methoden das Unterbewusstsein angeregt, sich bei einem Problem an die hinzugefügten Ressourcen zu erinnern. Der Sportler macht einen Abschlag, das Unterbewusstsein erinnert sich an die im Mentaltraining hinzugefügten Ressourcen und stellt es dem Sportler sofort und spürbar zur Verfügung. Der Abschlag gelingt in Bestform.“

Angst vor Publikum behoben

Eine Tennisspielerin, die sich auf ein wichtiges Turnier vorbereitete, hatte Angst vor Publikum und zeigte sich vornehmlich bei Regen in guter Verfassung, bei schönem Wetter blieb sie dagegen weit unter Normalform. Die Blockaden wurden gelöst, Ressourcen und Anker gesetzt und so die Angst vor Publikum und warmen Temperaturen behoben. Nach drei Coachingterminen spielte die Sportlerin weitaus sicherer und hatte keinerlei Blockaden mehr.

Frau Küst fasst zusammen: „Ein gutes Sportcoaching bietet Sportlern die Möglichkeit, ein Mentaltraining zu erlernen, mit dem es ihnen gelingt, „auf den Punkt fit zu sein“. Blockaden werden gelöst, Fähigkeiten erweitert, die innere Einstellung positiv verändert. Dadurch entsteht ein optimaler innerer Zustand, der, wie ein Schlüssel bewusst steuerbar, im richtigen Moment zum Einsatz kommt.“

Die Expertin für Sportcoaching bietet, neben Seminaren und Vorträgen für Sportclubs, Mentaltraining für Mannschaften und Vereine und auch individuelles Einzelcoaching an.

Interessierte können sich während ihrer telefonischen Sprechzeit Di. und Do. von 12.30-13.30 Uhr unter Tel. 05242/ 931083 informieren. www.hk-goldengate.de, info@hk-goldengate.de

