

The background of the slide features a photograph of a person rappelling down a rope on a steep, rocky cliff. The person is wearing a yellow shirt and white shorts, and is captured in mid-air with their arms outstretched. The cliff face is dark and textured, and the sky is a clear, bright blue.

NLP Masterarbeit

Sturzangst beim Sportklettern

Autor: FRED Gosert

Institut: NLP Pfalz Academy

Lehrtrainer: Michael Löhlein

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 : Selbstreflexion – Werte, Vision und Nutzen

Begründung, Nutzen, Vision	3
----------------------------	---

Teil 2 : Zwischen Sturzangst und Angst vorm Fliegen

Eingrenzung des Themas	4
Beschreibung der Ängste und Stress-Situationen	5
Überblick der Strategien gegen Sturzangst	7
Auseinandersetzung mit der eigenen Sturzangst im Workshop	8
Reframing im Sprachstil	9
Kampf statt Flucht	9
Recourcenarbeit mit Ankerformat	10
Systematische Desensibilisierung	12
Nutzung des Wolpe Modells beim Sturz-Training	12
Vorgehensweise des Sturz-Trainings	12
Kognitive Auseinandersetzung mit der Angst vorm Fliegen	13
Transaktionale Stresstheorie (Lazarus Modell)	14
Erfolgsorientierte Stressbewältigung	16
• Selbsterkenntnis	16
• Erfolge planen	16
• Erfolgsorientierte Stimulation	16
• Eigene Stärken benennen	17
• Selbststärkung durch Erinnerung	17
• Reframing von Misserfolgen	18
Stress-Diskussionen mit dem inneren Team	19
• Selbsttest	19
• Vorgehensweise im Coaching	20
• Mut und Angst im Entwicklungs-Quadrat	22
Erstellung eines Kletter-Rituals	23
Ziele setzen auf der Timeline	24

Teil 3 : Nachwort und Literaturverzeichnis

Nachwort	26
Literaturverzeichnis Buchquelle & Internet-Quelle	26

Teil 1: Selbstreflektion - Werte, Vision und Nutzen

Begründung der Themenwahl

Das Thema meiner Masterarbeit lautet: Sturzangst beim Sportklettern.

Mit diesem Thema beschäftige ich mich seit Jahren. Als nebenberuflicher Trainer für den Deutschen Alpenverein und Trainer für eine kommerzielle Outdoor- und Kletterschule biete ich stressarmes und angstfreies Sportklettern und Bergsteigen an.

Trotz einer umfangreichen Ausbildung, jahrzehnte-langer Erfahrung und permanentem Studieren entsprechender Literatur blieb eine Frage offen: Wie wirke ich nachhaltig und überzeugend auf meine Klienten, Seil-Partner und Kursteilnehmer ein, wenn sie Angst vorm Stürzen haben?

Ängste verhindern und verändertes Verhalten in Stress-Situationen stellen sich für mich als sehr attraktives Thema einer Masterarbeit dar.

Nutzen der Masterarbeit

Ich nutze damit die Chance alle NLP-Möglichkeiten und Modelle aus anderen Unterarten der Psychologie, systematisch abzu prüfen. Ich erstelle mit dieser Master-Arbeit einen Leitfaden, wie vom fortgeschrittenen Kletterer bis zum semi-professionellen Sportkletterer individuell und situations-bezogen, blockierende Ängste und Stress-Gefühle gelöscht oder vermindert werden. Dieser Leitfaden kann für NLP-Laien im Eigenstudium hilfreich sein. Zur nachhaltigen Umsetzung der beschriebenen Formate/ Übungen ist jedoch die Anleitung durch einen NLP-Coach unbedingt notwendig.

Ich selbst wende die dargestellten Techniken in meinen Kursen und auch für meine privaten Seilschaften an.

Des Weiteren nützt mir das auch selbst, meine eigenen Vorstiegs- und Sturzängste zu vermindern.

Zustande-Kommen & Verwendung & Vision der Masterarbeit

Ich nutzte für diese Masterarbeit eine Vielzahl literarischer Quellen der Themengebiete Bergsport, NLP und Psychologie. Diese Masterarbeit ist eine Sammlung von Verhaltens-Alternativen, Modellen, Techniken und selbst-kreierter Übungen zur Sturzangst-Bewältigung. Derjenige der tatsächlich etwas für eine nachhaltige Veränderung im eigenen Lieblingshobby und damit in einer erstrebenswerten Lebenseinstellung als „Pfälzer-Kletterer“ oder erfolgreicher Sportkletterer erreichen möchte, wird künftig nicht mehr an diesem Werk vorbei kommen! 😊.

Die Erkenntnisse und Inhalte aus dieser Arbeit können auf andere Sportarten übertragen und auch im Alltagsleben bei unterschiedlichsten Stress-Situationen angewendet werden. Ziel ist es die Wahrnehmungsfähigkeiten unter Stress zu verbessern. Desweiteren werden Entscheidungen durch realistische Beurteilung von Gefahrensituationen begünstigt. Meine Erfahrungen beim Klettersport haben mich gelehrt, dass es wichtig ist, bei limitierenden Stressreaktionen entgegen zu wirken.

Dem Leser empfehle ich, die vorgestellten Techniken und Formate kritisch zu studieren und abhängig seiner Persönlichkeitsstruktur und Situation auf seine Bedürfnisse zu transformieren.

Teil 2: Zwischen Sturzangst und Angst vorm Fliegen

Eingrenzung des Themas

Das Gefühl von Angst ist eine überlebenswichtige Mitgift unserer Vorfahren. Sie bereitet unseren Körper physiologisch und mental auf Reaktionen vor. Angstgefühle beeinflussen bis heute unser Verhalten in verschiedensten Stresssituationen, - auch dann und insbesondere, wenn wir uns in die Vertikale begeben.

Wenn wir zum Klettern vor den hohen Wänden stehen ist zuerst einmal eine realistische Beurteilung der Gefahren-Situation wichtig.

Ein Mensch der das zum ersten Mal erlebt, steht in einer ganz anderen persönlichen Situation, als ein Kletterer, der das notwendige Wissen und die Erfahrungen bereits gesammelt hat. Beide können jedoch bereits am Wandfuß ähnliche Ängste spüren.

Eine gesunde Furcht vor realen Gefahren sind hier lebensnotwendig. Ein Sturz, wo man nicht stürzen darf, oder ein Steinschlag können das jähe Ende einer Existenz bedeuten. Es empfiehlt sich, Respekt vor den realen Gefahren zu zeigen und für die richtige Entscheidung zwischen Umfeld und eigenen Fähigkeiten objektiv abzuwägen.

Für den unkundigen Leser folgen zuerst einmal eine Aufzählung von Voraussetzungen, die ein Sportkletterer für seinen Vorstieg in spärlich abgesicherten Routen haben sollte (Quelle 1).

- **Funktionsfähige Ausrüstung:** Seil, Helm, Kletterschuhe, Hüftgurt, Karabiner, Bandschlingen, mobile Sicherungsmittel wie Keile und Klemmgeräte.
- **Wissen und Beherrschung der Sicherungstechnik:** Knoten, Anseilen, Selbstsicherung, Partnersicherung, Bedienung der Sicherungsgeräte, Klettern in Vorstieg, Anbringen von Fixpunkten, Sicherungsmethode, Standplatz-Bau, Abseilen & Ablassen, Seilkommandos, Tourenplanung, einfache Rettungsmethode.
- **Fähigkeiten zur effektiven Bewegung:** Treten, Greifen, Gleichgewicht, Körperspannung, Dynamik, Präzision, Klettertechnik-frontal/eingedreht, Kondition, Kraft, Beweglichkeit.

Wenn dies in guter Qualität und Quantität vorhanden ist, dann besteht auch die Basis zu einer objektiven Gefahren-Beurteilung.

Zusätzlich sind weitere äußere Bedingungen zu bewerten, wie Wetter (Kälte, Regen, Gewitter), Gelände (Schwierigkeit, Steinschlag, Sicherungsmöglichkeiten, Felsbeschaffenheit) und Seilpartner (Fähigkeiten, Wissen, Erfahrung, Können).

Die Angst ist beim Klettern und Bergsteigen ein omnipräsentes Thema und so komplex, dass es für diese Masterarbeit geschickt abzugrenzen ist.

Diese Masterarbeit wurde insbesondere aus den Perspektiven fortgeschrittener Kletterer erforscht, zusammen getragen und aus bestehenden Modellen in beschriebene Situationen transformiert.

Für dieses Klientel, ist diese Sportart nicht nur Hobby, sondern Lebenseinstellung und Lebensgefühl. Bei ihnen wirkt ausgeprägte Sturzangst mehr als nur ein kleiner Misserfolg.

Hier bedeutet Sturzangst, dass Werte nicht erreicht werden, negative Glaubenssätze bestätigt oder verstärkt werden, dass sich Motivation vermindert und Frustration initiiert.

Beschreibung der Ängste und Stress-Situationen

Erlebte Situationen von Workshop-Teilnehmern

Neulich am Einstieg: „Ich würde heute lieber in den Nachstieg gehen, ich fühle mich unfit,und ich weiß, dass es eigentlich daran liegt, dass ich zwischen der dritten und vierten Exe stürzen könnte“

In der Route: „irgendwie begann in mir dieses bekannte Gefühl von Unsicherheit aufsteigen. Ich konnte es nicht stoppen und wegen der Angst, hielt ich mich an der Exe fest...“

In der Route:... und der Platzierung der mobilen Sicherung ist nur bedingt zu vertrauen. Klettertechnisch weniger anspruchsvoll aber der Kopf weiß, im Falle eines Absturzes, haut es die Sicherung aus dem weichen Sandstein und ich lande auf dem Absatz.

Beschreibung vom Normalweg: ... und die Querung des Bandes, an der ausgesetzten Stelle, ist für mich Kopf-technisch herausfordernd.

Im Workshop: „Ich klettere schon seit 20 Jahren und traue mich wegen meiner tiefen Sturzanst nicht, mich weiter zu entwickeln“.

Am Tressen in der Halle: „Ich gehe lieber in die Halle, wegen der Angst mich beim Fallen zu verletzen.“

Beim Kurs-Kick-off: „Deinen Kurs mach ich bereits zum zweiten Mal und ich habe immer noch Angst vorm Stürzen“.

Dieses Jahr Im franz.Jura: „Ich traue mich noch nicht einmal im Nachstieg zu stürzen, obwohl das Verletzungsrisiko gering ist.“

Marvin`s email: „Ich würde sagen, dass die Sturzanst in meinem Falle ,ein klarer leistungslimitierende Faktor darstellt. Ich kann es leider nicht in zwei Sätze fassen, da das Thema dann doch deutlich komplexer ist“.

Neulich beim Small-Talk: „Die Route „XY“ kann ich nicht, im oberen Run-out fühle ich mich wacklig, davor habe ich so eine unbegründete Sturzanst“.

Beim Klettern treten individuell verschiedene Formen, Auslöser, Zeitpunkte, Bewältigungsstrategien der ANGST auf. Angst ist ein emotionaler Zustand, der sich ganz individuell äußern kann. Je nach Persönlichkeitsstruktur melden sich dann unangenehme Gefühle und Empfindungen.

Zeitliche Unterschiede, - bereits in der Nacht vor einem herausforderndem Klettertag, oder auf dem Hinweg zum Fels, während der Einstiegs-Vorbereitung oder erst in der Kletter-Route.

Physiologische Unterschiede, - wer kennt nicht das flaue Gefühl in der Magengegend, eine trockene Mundhöhle oder die Last auf den Schultern, Störung der Koordination, Zittern der Hände oder Knie (Nähmaschine), gepresste Atmung, bleiches Gesicht. Weitere physiologische Prozesse sind unangenehm empfundenes Herzklopfen, feuchte Hände durch stressbedingtes Schwitzen.

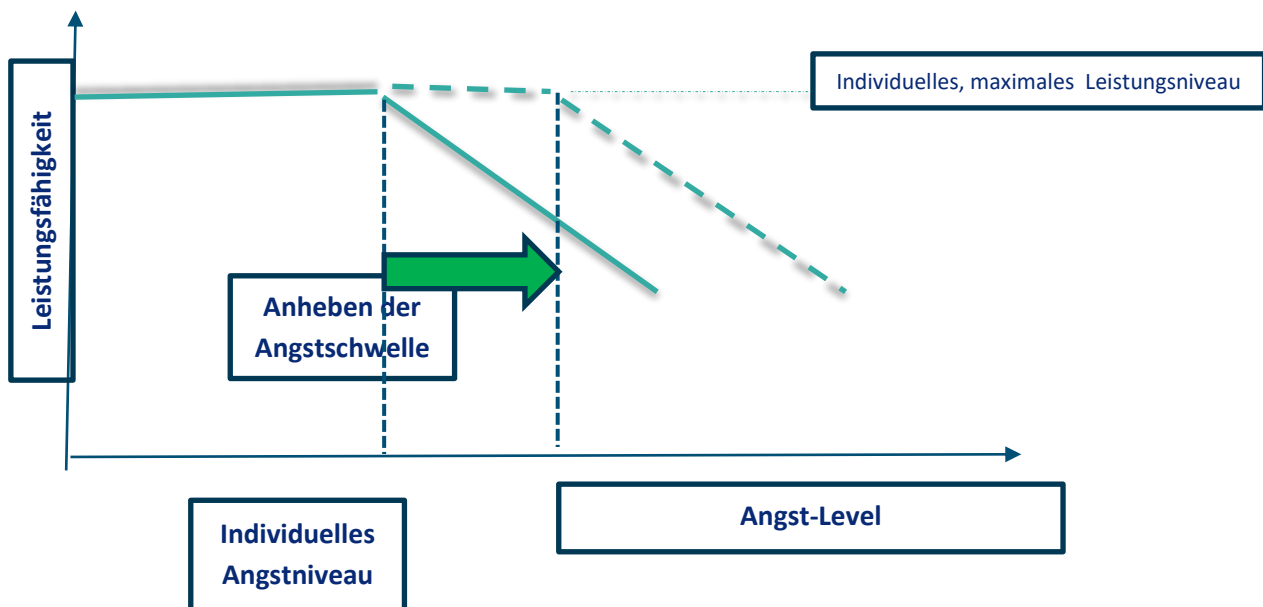
Bewältigungsstrategie, - die Rückzugsgefechte zwischen seinen inneren Anteilen, Vermeiden von kritischen Situationen versus Kletter-Erfolg, Nachstieg anstatt Vorstieg, technisch anstatt Rot-Punkt, Verharren in der Bewegung, Zurück-Klettern.

Kommunikationsverhalten, - ebenfalls häufige Merkmale von Angst oder Stress-Empfinden entdeckt man in der Kommunikation: motivationslose Schweigsamkeit und Lethargie, zittrige Stimme, Andere zeigen das Gegenteil und plappern in schnellem Stakkato, oder sie plappern entschuldigende Eigenurteile.

Unterschiedliche Angst-Auslöser, - aus einer eigenen Umfrage: Zweifel ob der Sicherer meinen Sturz optimal hält, Zweifel über die letzte Zwischensicherung, Angst über die Sturzweite, Angst über schlechtes Sturzgelände, Angst über die Verletzungsgefahr, Verschwommene Grundangst.

Intensität der Angst, - vom positiven Einfluss bei niedrigem Level bis zu Panik-Reaktionen.

Beim Ausüben der Sportart Klettern wirkt sich das Angstempfinden stark auf die (Quelle 3, 9) Kletterleistung aus. Wenn sich die Sturzangst ungehindert entfalten kann, wirkt sie sich unterschwellig auch auf die Technik aus und macht Bewegungen in hohem Maße ineffizient. Beim Klettern im oberen Leistungsbereich bestimmt die psychische Leistungsfähigkeit mehr als die Hälfte der Gesamtleistung. In seinem Buch „Lizenz zum Klettern“ beschreibt Udo Neumann (11) auch, dass psychisches Training zur Kontrolle der Angst die gleichen Effekte erzielen kann, wie ein rein körperliches.



Diese Masterarbeit beschäftigt sich unter Anderem mit dem Erkennen „wo, weshalb und wie“ das eigene individuelle Angstniveau zu finden ist, und wie diese Angstschwelle bis zum Eintritt der Leistungsreduzierung positiv veränderbar ist.

Überblick der Strategien gegen Sturzangst

Wissenschaft und Literatur zeigen viele Strategien zur Bewältigung von Ängsten und Stress. Im Folgenden werden die Bedeutsamen aus dem Bereich NLP und Kletter-Coaching dargestellt und bewertet.



Auseinandersetzung mit der eigenen Sturzanngst für Workshop-Teilnehmer

Wenn Ängste die beim Klettern auftreten, längerfristig beherrscht sein wollen, ist es wichtig sich diesen zu stellen und sich mit den beängstigenden Situationen auseinander zu setzen. Im Rahmen des jährlich statt findenden Kletter-Workshops der DAV-Sektion Landau hat der Teilnehmer die Chance seine spezifischen Ängste/Stresssituationen zu reflektieren und für einen späteren Abgleich zu dokumentieren:

Wie hoch ist Dein allgemeines Kletterangst-Gefühl im Verhältnis zu Deinen Erfahrungen und Beobachtungen anderer Kletterer in Deinem Umfeld, markiere es mit einem H (heute). Welches Niveau möchtest Du mit dem Kurs2021 erreichen, markiere mit Z (zukünftig).

1 winzig	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Panik
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	-------------

Wie stark ist Deine Veränderungsbereitschaft, wieviel Zeit/Energie wirst Du dafür investieren?

1 winzig	2	3	4	5	6	7	8	9	10 max.viel
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	----------------

Erinnere Dich an 3 Situationen, in denen Du Kletterangst hattest:

Name der Route + Schwierigkeits-Grad	Wegen was hatte ich Angst? (Zweifel ob der Sicherer meinen Sturz optimal hält, Zweifel über letzte Zwischensicherung, Sturzweite, schlechtes Sturzelände, Verletzungsgefahr, Verschwommene Grundangst	Wo/ wann hatte ich Angst (Weg zum Einstieg, am Einstieg, erster schwierigen Passage, an der Crux, am schlecht absicherbaren Teilstück	Wie stark war dadurch die Beeinträchtigung d. Leistungsfähigkeit ? Skala 1 bis 10

Wie stark ist Deine Erfolgsorientierung (E) und Deine Misserfolgsvermeidung (M) in Stress-Situationen ausgeprägt? Kennzeichne auf der Skala mit E und M.

1 winzig	2	3	4	5	6	7	8	9	10 max.viel
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	----------------

Schätze annähernd ! Falls Du es dennoch genauer willst, mach den Test bei : https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/Motivation/Sportlerfrageboegen/sportlerfrageboegen_node.html
=> **AMS-Sport !**

In welchen Situationen nervt Deine Kletterangst am Meisten und wie beschreibst Du sie?

.....

.....

Mit welchen Angst-Bewältigungsmaßnahmen hast Du bereits gearbeitet; welche möchtest Du kennen lernen?

.....

.....

Reframing im Sprachstil

Mit dem **Wort Sturz** oder Fallen assoziieren wir Negatives. (7)

Es ist verbunden mit Kontroll-verlust und den Folgen wie Schmerz und Verletzung.

Um dies zu entmachten, sollte das Substantiv „Fliegen“ benutzt werden. Mit „Fliegen“ verbindet man oftmals Freiheit, Urlaub, Sehnsucht in die Ferne; - und ist positiv besetzt.

Ähnlich geht es uns mit dem **Wort Angst**. Zuerst ist das mal negativ besetzt. Wenn wir die gute Absicht des Gefühls erfragen, kann Angst auch als Lebensretter oder Warnfunktion positiv erscheinen.

Alexander Huber (bekannt als erfolgreicher Extrem- und auch Solo-Kletterer) bezeichnet die „Angst, als besten Freund“ in seinem gleichnamigen Buch. Damit bietet er einen Ratgeber, für all Diejenigen, die ihre Ängste als Schwäche erleben, und sich künftig nicht mehr davon einschränken lassen. Als ambitionierter Kletterer ist es unumgänglich die Komfortzone der Sicherheit zu verlassen und kalkulierbare Risiken einzugehen. Denn wenn wir unsere Angst zulassen können, wird sie unser Leben reicher machen. Zitat Alexander Huber: „Die Angst ermöglicht Konzentration, denn jeder Griff muss sitzen – die Angst ist nicht meine Schwäche, sie ist mein bester Freund. Sie treibt uns an, schützt, warnt, bremst und leitet uns.“

Ein sorgfältig innerer, sowie äußerer Sprachgebrauch kann unterschiedliche Emotionen nach sich ziehen. Es kann zwischen der Situation „Sturzangst“ und der Situation „Angst vorm Fliegen“ ein Ansatz sein, stark verfestigte emotionale und gedankliche Strukturen in unseren Köpfen aufzuweichen.

Folgend wird ausschließlich der Ausdruck „Angst vorm Fliegen“ verwendet. Dies verändert in kleinen Schritten, bedarf jedoch einen adäquaten, konsequenten Sprachgebrauch.

Kampf statt Flucht, *mit Übungen zur besseren Wahrnehmung und Stress-Resistenz*

Für einen Kletterer ist es eine ärgerliche Situation den gesetzten Zielen auszuweichen und vor den kritischen Situationen zu flüchten. Wir entscheiden uns z.B. zum behüteten Nachstieg anstatt zum Vorstieg oder wir greifen an der Kletter-Schlüsselstelle in die Express-Schlinge zur Weiterbewegung anstatt die Felsstrukturen in einer sauberen Begehung zu nutzen. **Warum nutzen wir allzu häufig die Flucht in die Sicherheit?**

Um dies zu verbessern, hilft ein bewährtes und grundlegendes Modell aus der (5) Stressforschung, die sogenannte Theorie „Kampf statt Flucht (Fight or Flight Response)“, ein von dem US-amerikanischen Physiologen Walter Cannon (1915) geprägter Begriff. Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion beschreibt die rasche körperliche und seelische Anpassung in Gefahrensituationen als Stressreaktion. Darin werden folgende drei Zielsetzungen beschrieben:

- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeiten unter Stress,
- und damit eine realistische Beurteilung der potentiellen Risiken,
- sowie die bessere Kontrolle der eigenen Stressreaktionen.

Für Kletterer liste ich im Folgenden einige Möglichkeiten und Übungen auf, wie dies in den vier Situations-Sequenzen Planung, Vorbereitung, Durchführung, Stabilisierung/ Integration erreicht werden kann.

Viele Kletterer wenden das ein oder andere bereits bewusst oder unbewusst an, - insofern macht es Sinn, sich im Skript Notizen zu machen, was „gut“, „brauchbar“ oder „unsinnig“ für Euch ist:

Zur Schulung der Wahrnehmung und realistischen Beurteilung:

(5)

- Griffe zählen (Atomisieren der Route in einzelne Griffe und Tritte),
- Reichweite testen (sind Griffe erreichbar, gibt es Alternativ-Griffe oder soll die Bewegung angepasst werden?)
- Zielgriff-Erreichung simulieren,
- Abschätzung von Hakenabständen,
- Abschätzung der Flugweite,
- Simulation der Kletterbewegungen,
- Diskussion mit Kletterpartner über mögliche Schlüsselstellen, über Schwierigkeits-Grade in einzelnen Passagen, über den Einsatz und Menge der mobilen Sicherungsgeräten,
- Diskussion mit dem inneren Team.

Zur Schulung/ Kontrolle der Stressreaktionen:

- Bewusstes Atmen,
- Beruhigungsreflexe (lächle innerlich mit Mund und Augen, nimm einen tiefen Bauchatemzug und atme ruhig und flüssig, entspanne Kiefer, Zunge und Schulter),
- Positive, konstruktive Selbstanweisungen geben,
- In Bewegung bleiben (kein Erstarren in der Bewegung),
- Vorbereitungs-/ und Einstiegsrituale, wie auf Seite 23 beschrieben,
- Aufmerksamkeitsregulation (Körperreise, autogenes Training, Griffe fühlen, Gang des Matadors).

Ressourcen-Arbeit mit Anker-Formaten

Als Trainer für den Deutschen Alpenverein führe ich seit einigen Jahren 3-monatige Kletterworkshops für fortgeschrittene Sportkletterer durch. Dabei unterrichte ich umfangreich über psychologische Probleme und Hemmnisse, nachdem objektiven Sicherheitsaspekte gelernt und genügend praktiziert wurden. Zur Ressourcenarbeit benutze ich dort unterschiedliche NLP-Formate, ganz individuell nach Situation, Persönlichkeitsstruktur und geäußertem Ziel.

Das NLP-Konzept des Ankern stellt in wichtigen Punkten eine Erweiterung der Konditionierungsmodelle nach Pawlow dar. (7, 8)

1. Zum Installieren des Ankers sind keine mehrfachen Interventionen, keine mehrmalige Wiederholung zum Überschreiben nötig, sofern die fünf Reinheitskriterien (vergl.S.11) beachtet werden. Beim Behaviourismus bzw bei der Verhaltenstherapie wird mit der Desensibilisierung gearbeitet, die länger dauert & regelmäßige Konfrontationen bedingt.
2. Nicht nur äußere Reize können als Anker dienen, sondern auch Aspekte des subjektiven Erlebens. NLP formuliert hier, dass jeder beliebige Anker/Ressource an jedes subjektive innerliche Erleben (Gefühl, Bild, Tonalität/Wort) geknüpft werden kann.

Bei Risiko-Sportarten wie das Sportklettern ist das Thema Angst omnipräsent. Dort wird wohl keine einzelne Intervention ausreichen, um übertriebene Gefühle zu entmachten, die ganz elementare Bedürfnisse bedrohen, wie Sicherheit, Gesundheit und Leben. Ressourcen-Arbeit mit Ankern stellt nur ein Tool dar, aus einer Vielzahl, die uns der Baukasten für den Angstbewältigungs-Prozesse liefert.

Es ist möglich, an jedem beliebigen Reiz jede beliebige innere Reaktion zu koppeln

Beispiel-Intervention mit Heide, 40 Jahre alt, klettert seit 20 Jahren, hat gesteigerte Angst beim Stürzen.

Die folgende Übung ist eine klassische NLP-Intervention (7), zu der einige Erfolgsfaktoren nötig sind. Um vom Format nicht enttäuscht zu werden, empfehle ich die Unterstützung durch einen NLP-Coach. Für NLPler ist die Arbeit natürlich sehr gut zu verstehen und direkt umsetzbar.

Pacing mit Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimmqualität, Schlüsselwörter, Atemrhythmus, Blinkreflex und Rapport-Aufbau.

Framing; ich erläutere in einigen Sätzen, die Bedeutung von NLP und die Anwendung des Ressourcen-Coachings. Ich wende das **Mini-Change-Format mit Bodenankern** an, weil das eine schöne Übung ist, um mehrere positiven Ressourcen im sportlichen Umfeld zu stapeln.

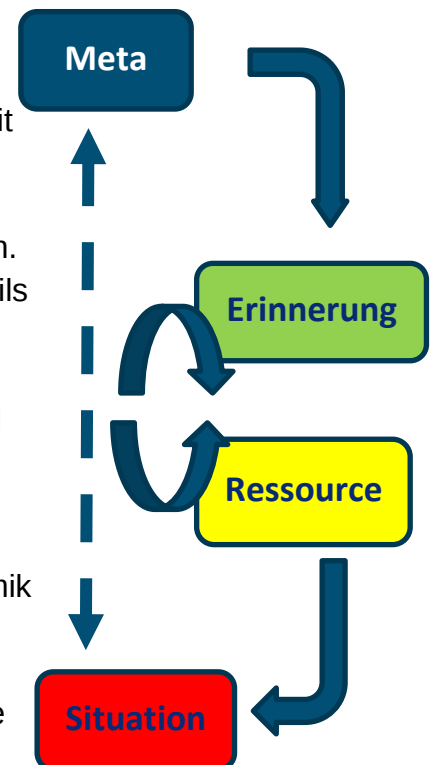
Zieldefinition und Situations-Auswahl: Da die objektiven Gefahren und deren Ängste mit anderen Techniken und viel Praxis bereits behandelt sind, konzentrieren wir uns ausschließlich auf Heide's geschilderten Empfindungen an der Crux und vor dem schlecht-abzusichernden runout.

Vier Ankerplätze: Die von Heide ausgesuchten farbigen Bodenkarten legt sie selbst vor sich, in richtigen Abständen.

Dissoziieren und Ressourcenauswahl: Aus der Meta-Position mit Blick auf die rote Situationskarte schildert sie die Situation, ihre körperliche und psychischen Empfindungen und benennt die potentiellen Ressourcen, die ihr bei der Tilgung weiterhelfen können.

Erlebensposition und Ankerposition: Ganz assoziiert kann sie teils schnell, teils langsam entsprechende Situationen der 3 Ressourcen finden. Diese sind "Vertrauen", "Willensstärke", „Freude“. Die Empfindungen auf der gelben Ressourcenkarte können gut und glaubhaft intensiv geankert werden.

Reinheits-Kriterien: Die Intensität und das Timing kann ich analog der TIGER-Kriterien an der Körperhaltung für die Willensstärke (Schulter und Rücken) und Freude & Vertrauen an der Gesichtsmimik ermessen. Die Gefühlsverstärkung gelingt mir mit kreativen Wortspielen gut. Die Ressourcen-Karte verschmelzt Heide an ihrer Bauchgegend und tritt während sie in diesen Gefühlen bleibt auf die Situationskarte.



Öko-Check und Test: An Angstgefühle kann sie sich nun weniger bis gar nicht erinnern.

Future Pace: Auch den FuturePace lasse ich sie auf der Situationskarte vornehmen.

Anschließend schildert sie dissoziiert auf der Meta-Karte, dass sie sich recht willensstark, motiviert und selbstsicher in Richtung Umlenker klettern sieht.

Kritik zur Intervention: Heide spricht von einer tollen Erfahrung und dass sie den gelben Ressourcen-Anker wirklich ganz intensiv unter sich spürte. Eine anwesende zweite Klientin, sprach davon, dass ihr beim Intensivieren und Stapeln der Ressourcen ein Schauer über den Rücken rann.

Systematische Desensibilisierung

Begriffs-Erläuterung:

Das bisherige Herzstück meines Kletter-Coachings ist die systematische Desensibilisierung um die Angst vorm Fliegen zu reduzieren. Dies ist eine Therapiemethode aus dem Bereich der Verhaltenstherapie, begründet von Josef Wolpe. Obwohl sie sich hier auch ganz klar von der NLP-Lehre abgrenzt, halte ich diese schrittweise Annäherung sehr sinnvoll. Desensibilisierung kann bei Angststörungen eingesetzt werden und hat die Konfrontation mit den Angst-auslösenden Themen zum Gegenstand. Anders als bei einer Reizüberflutung geht sie schrittweise vor. Die Konfrontation sollte dabei gestuft sein.

Nutzung des J.Wolpe Modells beim Sturz-Training:

(13)

Die zentrale praktische Übung dazu, ist ein regelmäßiges Sturztraining unter enger Coaching-Führung. Je nach Persönlichkeitsstruktur des Klienten, werden mit zunehmender Übung die Impulse schneller, intensiver, stärker und häufiger gesetzt.

Studien zur systematischen Desensibilisierung ergaben, dass Entspannungen zwischen den einzelnen Übungsschritten eher hinderlich sind und auch eine Reihenfolge beim schrittweise Vorgehen keinesfalls nötig sind. Bei Personen mit niedrigen emotional-physiologischem Erregungslevel sollen meines Erachtens intensivere Angstzustände gezielt vermieden werden. Das Modell der massierten Reizkonfrontation (Flooding) wird hier nicht angewendet. Anstatt dessen trainieren wir, wie wir den bisher phobisch gemiedenen Situationen, künftig ohne große Angst und Panik begegnen können. Im Workshop kommt das den Bedürfnissen der Teilnehmern entgegen.

Eine Verminderung der Angst vor dem freien Fall, aber auch anderen Klettersituationen (z.B. Runouts, mangelndes Vertrauen in mobile Sicherungsgeräte) lassen sich pragmatisch durch Sturztrainings und auch in Verbindung mit NLP-Anker-Techniken erreichen.

Obwohl die meisten Kletterer den Versuch dabei unternehmen, ihren Komfortbereich zu verlassen und ein paar kleine Trainingsstürze zu machen, begehen sie den Fehler, zu früh damit aufzuhören (Dave MacLeod, 0 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler).

(4)

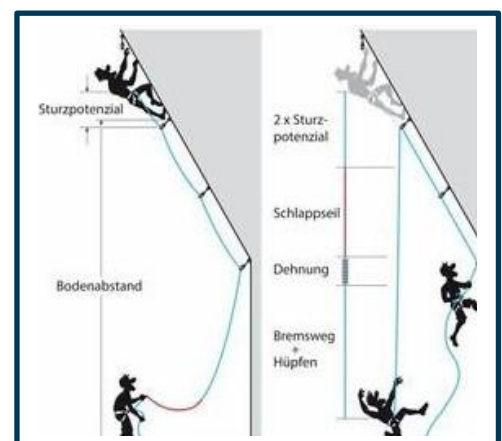
Die meisten beschränken ihr Sturztraining auf eine einzige Einheit und springen dann zwei, drei Mal ins Seil. Das war's. Dieser minimale Einsatz zeigt zwar oft schon bemerkenswerte Fortschritte, doch die Wirkung hält nicht lange an. Die Botschaft bedeutet daher, über Monate und Jahre hinweg das Stürzen zu trainieren. Tag für Tag! Grundsätzlich zu beachten ist der direkte Zusammenhang zwischen Übungs-/Flughäufigkeit und Desensibilisierungsgrad.

Vorgehensweise des Sturz-Trainings

Phase 1, Theoretische Input: Elementare Grundlage ist das theoretische Vermitteln der Sicherheitsaspekte, der physikalischen Kenntnisse über die Krafteinwirkungen, Sturzfaktor, Sturzgelände, die Physiologie des Fliegenden und des Sichernden, die Flugbahn (mit und ohne Abstoßen), Körperhaltung in den drei Phasen des Fliegens, Sicherungseigenschaften abhängig von Gewichtsunterschieden der Seilpartner, notwendiges Vertrauen zwischen den Seilpartnern.

Phase 2: Variation der Übungen

- Unterschiedliche praktischen Übungen (Toprope, Vorstieg leicht ↔ schwer),



- unterschiedliches Umfeld (Halle senkrecht ↔ überhängend, Outdoor am Fels),
- unterschiedliche Zwischensicherungen (Hallen-Exe, im Fels geklebter Ring, Umlenker, mobile Sicherungsmittel, wie Keile und Friends; mit und ohne Hintersicherung),
- unterschiedliche Kommunikation (mit/ohne Vorwarnung),
- unterschiedliche Sturzweite, in wechselnden Funktionen als Stürzender und Sicherer. Mit dem Prinzip der kleinen Schritte. Der Coach gibt Flugweite und Flugbahn vor und meidet aufkommende Angst/Panik.

Kognitive Auseinandersetzung mit Angst vorm Fliegen

Kletteraspiranten mit dem Hauptfokus „Angstreduzierung beim Fliegen“ setzen sich zu Beginn der systematischen Sensibilisierung rein gedanklich mit der Angst-einflößenden Situation auseinander. Lt. Josef Wolpe wird zuerst eine Reiz-Hierarchie erarbeitet um auf eine Reiz-Generalisierung zu reagieren.

Schritt 1: Der Kletterer erstellt eine Liste mit mindestens fünf Kletterrouten oder Klettersituationen, die mit Angst vorm Fliegen verbunden sind und die künftig bewältigt werden möchten. Diese werden auf einer Skala von „0“ (angstfrei) bis 10 (maximale Angst) bewertet.

Anschließend soll sich der Klient beginnend mit dem schwächsten Glied der Reizhierarchie mit den Situationen auseinander setzen.

Schritt 2: Der Kletterer denkt nun intensiv an die Routen/Situation mit einem geringen Angstwert. Wenn er dies kreativ mit seinen vorhandenen Ressourcen imaginär klettern kann geht es weiter mit Schritt 3.

Tauchen während der Imagination Ängste auf, dann soll unterbrochen werden. Anstatt analog der Verhaltenstherapie, nun Entspannungsübungen durchzuführen, bieten sich in dieser Situation die NLP-Formate „**Mini-Change**“ (Seite 11) oder **Ankerkollabieren** als sofort wirkendes Format auf negative Trigger. Diese werden dann später automatisch neu ausgelöst mit mehr Ressource. Weiterhin bietet das Format „**Notfallschalter**“ (7) bei unangenehmen inneren Bildern oder Angstgegnern ein tolles Element zum Selbstcoaching. Hiermit lassen sich negative Bilder mit den primären Submodalitäten entmachen. Gleiches gilt auch für die Techniken **SWISH**, **KSD (kinästhetische Submodalitäten durchlaufen)** (7) bei denen auch Angst-Antagonisten eingeübt werden.

In Anlehnung an Josef Wolpe's (13) folgt auf die Imagination der angstfreien Begehung, die Konfrontation mit der Realität.

Schritt 3: Der Kletterer begibt sich nun in den Durchstieg der betroffenen realen Kletter-Route. Auch innerhalb diese Schrittes kann schrittweise vorgegangen werden.

- Alternative A) Durchstieg im Toprope, d.h. das Seil wurde bereits am Ziel umgelenkt und der Kletterer befindet sich im gesicherten Nachstieg,
- Alt.B) Route wurde vorher „gepinkt“, d.h. alle Zwischensicherungen wurden bereits vorgehängt und Kletterer befindet sich im Vorstieg und hängt das Seil in jede Sicherung ein.
- Alt.C) Route wird von unten gesichert und vorgestiegen, Kletterer darf Schlüsselstellen technisch A0 klettern, d.h. zur Fortbewegung benutzen und sich unter Seilzug ausruhen.
- Alt.D) Kletterer durchsteigt „Rotpunkt“, im sauberen Vorstieg eigenes Legen von Zwischensicherungen, er darf nur Felsstrukturen zu Fortbewegung benutzen und sich nicht unter Seilzug ausruhen. Dies ist der ethisch wertvollste Kletterstil.

Wenn diese Konfrontation mit der Realität ohne übertriebene Angstgefühle verlief, kann die Route mit nächst höherem Angst-Level (Schritt 2) angegangen werden.

Durch dieses Stufenmodell lässt sich die Komfortzone sukzessive erweitern. Der Klient soll dies als Lernchance und Erweiterung seiner Möglichkeiten positiv sehen. Das ursprüngliche flauere Angst-Empfinden im Magen soll unterstützt durch ein Reframing in ein neutrales oder sogar motivierendes Gefühl der Spannung, Neugier und Vorfreude der Zielerreichung, uminterpretiert werden.

Begleitend zu dieser Vorgehensweise hilft auch ein Erfolgstagebuch weiter. Im Rahmen unserer selektiven Wahrnehmung durch Tilgungen, Verzerrungen und Generalisierungen ist dabei wichtig, zeitnah die Situationen, Schwierigkeiten und erlebte Gefühle (Angstlevel, Euphorie, Flow) dokumentiert werden. Von Zeit zu Zeit kann damit objektiver verglichen werden, Tendenzen festgestellt und Schwächen und Stärken für neue Ziele und Visionen entstehen.

Merker:

- Viele Ängste sind gelernt und können demnach auch wieder verlernt werden.
- Die inneren Eindrücke und die objektive Meta-Sicht können mitunter stark voneinander abweichen.
- Positive Erlebnisse und Erfahrungen helfen die Angst vorm Fliegen zu vermindern.
- Je höher die Flughäufigkeit, desto intensiver gelingt die Desensibilisierung.

Transaktionale Stresstheorie (Lazarus Modell) (5, 15)

Welcher Kletterer kennt diese Situation nicht ? Ich beobachte einen furchtlosen Kletterer im Vorstieg. Sein letzter Sicherungspunkt wandert Zug um Zug nach unten. Ich mache mir als Zuschauer schon Sorgen über die Auswirkungen eines potentiellen Sturzes. Jetzt darf nichts passieren! Obwohl das Gelände schwer ist, klettert dieser Typ seelenruhig einige Meter weiter, bis er gelassen den nächsten Haken klippt. Bei nervenstarken Vorsteigern ist dieses Phänomen der Stress-Resistenz auch noch an der Leistungsgrenze beobachtbar. Wie geht das?

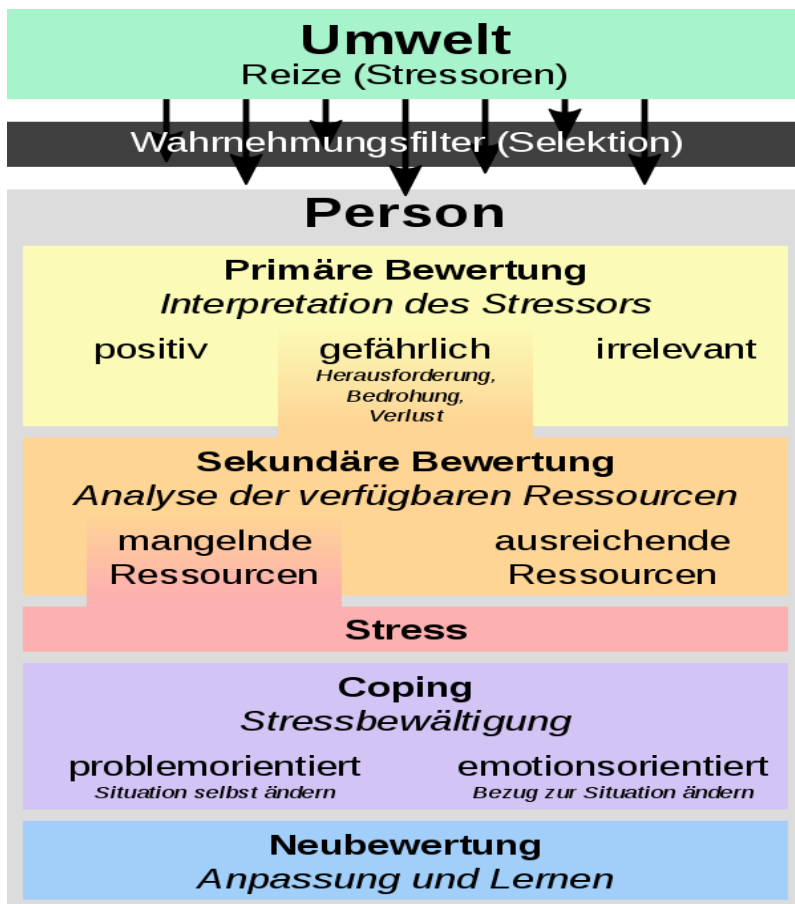
Wieso gelingt mir das nicht?

Eine Erklärung kann die transaktionale Stresstheorie nach dem Psychologen Richard Lazarus geben. Dort wird davon ausgegangen, dass nicht die objektive Beschaffenheit der Situation für die Stressreaktion von Bedeutung ist, sondern deren subjektive Bewertung. Jeder Mensch bewertet Situation und deren Belastung unterschiedlich.

Lt. Lazarus können Situationen in einer **primären Bewertung** in drei Abstufungen erfolgen, nämlich positiv, irrelevant oder gefährlich bzw. stressend. Lautet das Ergebnis gefährlich/stressend wird je nach dem, ob der Klient erfolgsorientiert oder misserfolgsorientiert ist, die Situation als Herausforderung oder als Bedrohung wahrgenommen.

In einer **sekundären Bewertung** wird überprüft, ob die Situation mit den verfügbaren Ressourcen bewältigt werden kann. Wenn die objektive oder subjektive Bewertung nicht ausreichend erscheint, wird eine Stressreaktion ausgelöst. Nun kann eine **Bewältigungsstrategie** entworfen werden, die wiederum von der Persönlichkeitsstruktur abhängt.

Kletterer mit optimistischer Haltung werden den Stressor gegenüber treten und bei guten Voraussetzungen die Kletterstelle als Herausforderung annehmen. Die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit steigen dadurch (Eustress). Pessimistisch veranlagte Menschen fühlen sich schnell überfordert, sie neigen dazu häufig aufzugeben oder das ursprüngliche Ziel abzuschwächen (Disstress).



Quelle:

Datei:Stressmodell -

Lazarus.svg -

<https://de.wikipedia.org>

Neubewertung: Im dritten Schritt wird der Erfolg der Bewältigungsstrategie bewertet, um eine dynamische Anpassung an die neue Situation zu gewährleisten. Lernt ein gestresster Kletterer, wie er mit einer Bedrohung (primäre Bewertung) umgehen kann, stellt er sich eventuell der neuen Herausforderung, d.h. er bewertet neu.

Mit der NLP-Technik „Anker verketteten“ (15) kann eine NLP-Coach diese drei Schritte auch gut als Merkstrategie in Automatismen überführen. Da unter Stress sich auch die Großhirnrinde nicht mehr so gerne erinnert, können 3-5 Reflektions-Schritte zur Bewertung der Situation etabliert werden. Als Anker empfehle ich die Finger oder als Symbole, die drei miteinander verbundenen Anseilpunkte des Sitzgurtes (Sicherungsring, Beinschlaufensteg, Hüftgurtöse).

Lazarus unterscheidet drei Arten der Stressbewältigung:

1. **Problemorientiertes Coping;** - dabei wird versucht durch Informationssuche direkte Handlungen zu initiieren oder durch Unterlassen, Problemsituationen zu überwinden.
2. **Emotionsorientiertes Coping;** - dort wird versucht, die durch die Situation entstandene Erregung abzubauen.
3. **Bewertungsorientiertes Coping;** - durch die Neubewertung der Stresssituation, indem das Verhältnis zur Umwelt kognitiv überprüft wird, um die Belastung als Herausforderung zu sehen.

Um aus einer Neubewertung eine Herausforderung anstatt einer Bedrohung zu sehen, zeige ich verschiedene Möglichkeiten auf, die je nach Persönlichkeitsstruktur oder Lebensphase hilfreich sein können.

Selbsterkenntnis:

Um das eigene Leistungsmotiv für den Klettersport zu ermitteln ist es hilfreich, heraus zu finden „was für ein Typ ich bin“. Selbsterkenntnis ist oft der erste Weg. Ein wissenschaftlicher Fragebogen des Bundesinstitutes für Sportwissenschaften gibt Antworten z.B. auf die Fragen:

- Wie stark beruht mein Leistungsmotiv auf Erfolgserwartungen ?
- Wie stark ist die Motivation aufgrund der Angst vor Mißerfolg?

Des Weiteren bietet dieses Bundesinstitut für Sportwissenschaft ein hervorragendes Internet-Diagnostikportal zum Thema Sportpsychologie für den Leistungssport (18).

Erfolge planen:

Erfolgsorientierte Kletterer wählen sich geeignete Projekte aus, weder zu schwer noch zu leicht, geeignete Herausforderungen mit einer Erfolgchance von 50:50. Ein Erfolg soll dann auch als wirklicher Erfolg gefeiert werden. Im Falle eines Misserfolges werden die Gründe schriftlich genauestens analysiert. Damit können die selbst beeinflussbaren Gründe trainiert und verbessert werden.

- a) mit SMART-Kriterien und Wohlgeformtheits-Attraktivierung Ziele auswählen,
- b) Tabelle anlegen mit maximal 5 Projekten/ Routen,
- c) Bei Misserfolg, suche nach Ursachen und entsprechendem Training,
- d) Hier bietet sich ein NLP-Timelinecoaching (8) an: Aufarbeitung des Mißerfolgs mit „**Change Historie**“, d.h. visuelles Erstellen eines neuen "Drehbuchs" mit Unterstützung von Submodalitäten- und Ressourcen-Arbeit.
- e) Wiederholung.

Erfolgsorientierte Stimulation

- **Gang des Matadors**: Der mentale Zustand und die körperliche Haltung stehen in sehr enger Wechselwirkung (Prinzip Embodiment). => Nehme eine positive Körperhaltung ein, wie z.B. der Matador, wenn er die Arena betritt. Damit soll erreicht werden, dass der Kletterer sich in seiner Herausforderung aufrecht hält, bzw sich aufbauen kann, um weiter an seine Fähigkeiten zu glauben.
- **Positive Selbstanweisungen**, konstruktive Selbstgesprächsregulation während des Kletterns „das schaff ich“,
- **Abrufen der Ressourcen-Anker** (vergl. S.10) in Kombination mit Submodalitäten. Zum Beispiel das Assoziieren der potentiellen Bewegungen mit dem nächsten Zielgriff oder das Assoziieren die nächsten Griffe zu vergrößern um damit den Felsstrukturen kreativer zu begegnen.
- **Zielsetzung formulieren** und entsprechendes Stichwort vorsagen, z.B. „onsight“,
- **Einstiegs-Ritual** durchführen (vergl.S.23),

- **Progressive Muskelentspannung** (progressive Muskelrelaxation PMR nach Edmund Jacobson) verfolgt das Ziel, einen Ausgleich zwischen den beiden übergeordneten Bereichen des Nervensystems, Sympathikus und Parasympathikus, herzustellen.

Angelehnt an „Das Yoga 3*3 für Kletterer“ (10) werden folgende Blitzentspannungs-Übungen beschrieben:

Blitzentspannung Variante 1: 1. Muskelanspannung, 2. Spannung halten für 7 sec., 3. Blitzartig alles hängen lassen, entspannen und ausatmen, 4. Lockeres Gefühl genießen.

Blitzentspannung Variante 2: Reise durch den Körper, - wie bei Variante 1, aber es werden einzelne Muskelgruppen angespannt und entspannt; - a. Fuß und Unterschenkel, b. Oberschenkel, c. Gesäßmuskeln, d. Bauchmuskeln, e. Rückenmuskeln, f. Gesichtsmuskeln, g. Oberarme, h. Hand und Unterarme

Eigene Stärken benennen

Gefühle bei Kletter-Frustrationen und Angst vorm Stürzen sind oft eng miteinander verbunden. Viele stellen sich dann die Frage „Wo sind meine Schwächen? Wieso kann ich das nicht? Was muss ich besser machen?“ Diese Fragen ziehen Einen eher runter und zermürben mit der Dauer. Anstatt dessen soll sich der Kletterer Fragen nach den Wohlgeformtheits-Kriterien stellen: „Wo sind meine Stärken? Was kann ich gut? Worauf kann ich mich stützen, wenn's drauf ankommt?“ Damit wird die optimistische Selbsteinschätzung gefördert.

- a) Beschreibe die Stärken anhand konkreter Klettererlebnisse,
- b) Beachte dabei ganz konkret alle Kenntnisse, Erfahrungen, Klettertechniken, körperliche Vorteile die du hast, wie zum Bspl. Ausdauer, Fußtechnik, Körperspannung, Beweglichkeit, Größe, Planung, Taktik, etc.
- c) Jede einzelne Stärke bewusst machen und daraus einen Anker formen in den visuellen, auditiven und kinästetischen Repräsentationssystemen! Je mächtiger der Anker, desto besser kann dieser in Stress-Situationen genutzt werden zu einem schnellen Zustandswechsel.

Selbststärkung durch Erinnerung erzielter Erfolge (von Dir oder Deinem Idol)

Wenn der Respekt vorm Fliegen wieder zu groß wird, sollten gesetzte Anker aktiviert werden. Wenn diese abhanden gekommen sind, sollen sie neu gesetzt werden. Dazu sind folgende Übungen äußerst hilfreich:

- a) Erstelle eine Liste mit deinen Top 10, der erfolgreich gekletterter Psycho-Routen und beschreibe die besondere Herausforderung. Analysiere den Grund mit dem diese Herausforderung erreicht wurde. Wie hast Du Dich dabei gefühlt und was waren die notwendigen Ressourcen?

Beispiel: „Plattenklettere, ich hatte einen fantastischen Grip, mein Anpressdruck auf den Fels war sagenhaft, auf meine tollen Lieblingsschuhe ist einfach Verlass. Meine Ressource/ Leitsatz könnte sein: „Ich habe Vertrauen in meine Füße und Schuhe“.

Stelle mindestens fünf kletter-spezifische Ressourcen/ Glaubenssätze auf und ankere Dir dieses Gefühl und Überzeugung. Noch bessere Erfolge zur intensiveren Integration werden mit hypnotischen NLP-Suggestion und hypnotischer Sprachmuster (8) erreicht.

- b) Spüre in Dir nach, welche kletter-relevanten Ressourcen/ Glaubenssätze für Deine **Ziel-Route mit dem höchsten Angst-Level zusätzlich hilfreich** sein können. Es kann Dir vielleicht auch helfen, wenn Du Dein Kletter-Idol vor Augen hast, und Du fühlst, dass er diese Fähigkeiten beweist und dabei kannst Du spüren, welche positiven Gefühle er dabei hat.

Beispiel: Alex Honold bei einer seiner free solo Besteigungen am Half Dome.

alexhonnold.com/gallery/rya1ramn4pwzd4a1e0ieyz0mqut1gf

Versetze Dich in seine Situation, denke an seine Ressourcen, an seine Fähigkeiten. Vielleicht könnte Dein Glaubenssatz lauten: „Ich bin zu 100% fokussiert und spüre meine Stärken“; „Weil ich mich präzise bewege, denke ich ausschließlich an den nächsten Schritt“.

Clustere diese Ressourcen nun in zwei oder drei Gruppen, forme dies so, dass die Anker ihre Einsatzgebiete so breit wie möglich abdecken, aber auch nachhaltig und wertvoll sind. Anschließend benennst du die Ressourcen-Gruppen: z.B. Flug-Lust oder Palatinum. Suche dir zu diesen Ressourcen-Anker jeweils ein Kletter-Equipment, das dich durch die ganze Tour begleitet. Beispiel: Markiere drei einzelne Karabiner unterschiedlich oder drei Kurz-Prusiken mit unterschiedlicher Reepschnur, die Dir als Symbol positiver Ressourcen dienen.

- c) Setze mit Hilfe der NLP-Ressourcen-Formate diese zwei oder drei gestapelten Anker die mit Namen ansprechbar sind. Verteile die Ankersetzung auf mehrere Tage; nicht Alles an einem Tag! Auch hier habe ich gute Erfahrungen mit dem Mini Change gemacht.

Reframing von Misserfolgen

Zum Schutze des Selbstwertgefühls dient auch das NLP-Format des Reframings. Wenn etwas nicht so gut lief, - überprüfe es und beschreibe, welchen Vorteil die Situation Dir bringen konnte. Was ist das Gute im Schlechten?

- Notiere das Schlechte oder die unbefriedigende Kletter-Situation. Analysiere, welchen Vorteil dies für dich gehabt haben könnte. Mit dem NLP-Format „Change History“ bietet es sich an, mit Ressourcen zusätzlich zu arbeiten und das Framing zu unterstützen.

Beispiel: Misserfolg	Möglicher Nutzen
Ich traute mich wieder nicht diese Route im Vorstieg zu klettern.	Ich konnte mir im Toprope die Tritte und Leisten gut merken. Mit dieser Erinnerung besitze ich beim nächsten Versuch eine bessere Voraussetzung.

Stress-Diskussionen mit dem inneren Team (5, 8, 12)

Manchen Kletterern passiert folgende Situation häufig: Sie steigen mit viel **Ehrgeiz** und **Motivation** in die geplante Route ein, - zuerst läuft Alles gut, - dann aber wundern sie sich, dass bei aufkommenden Schwierigkeiten von diesen positiven Ressourcen nicht viel übrig bleibt. Plötzlich gewinnen andere, innere Stimmen die Oberhand. Der innere **Pessimist** meint, dass Du nicht genügend trainiert hast! Seine Freundin **Zweifel** rät zur Vorsicht „ob die letzte Sicherung, die du gelegt hast, wirklich hält?“. Ein weiterer Kritiker meldet an das vegetative Nervensystem, schon einmal die Panik-Indikatoren einzuschalten. In der Ecke befindet sich ganz schweigsam der **Mut**, der sich nicht traut, gegen diese vorlaute Gruppe anzugehen. Und DU selbst, als Herr deiner eigenen Gefühle wirst fremdgesteuert und übernimmst nicht die Rolle des Chefs !! Du bist Dir durchaus bewusst, dass deine inneren Kritiker im Team eine Funktion haben. Was aber passiert Dir, wenn diese Funktionen im Vordergrund stehen und zu früh überbewertet werden? ... 

Du gibst auf, - rettest Dich zum nächsten Ring, greifst in die Express-Schlinge und setzt Dich ins Seil. ... dumm geloffe!

Um wiederkehrende innere Diskussionen in Stress-Situationen aufzuarbeiten bieten sich im NLP- und Coaching-Umfeld die Modelle des inneren Team's oder der inneren Anteile.

Das NLP-Teile-Modell: Der Mensch wird im NLP als Wesen mit komplexer Persönlichkeitsstruktur gesehen. Es zeigen sich Wünsche und Bedürfnisse die nicht notwendiger Weise miteinander im Einklang stehen. In Goethe's Faust steht das bekannte Zitat: „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust“. Wann immer wir als Menschen Bedürfnisse verspüren, die nicht miteinander in Übereinstimmung zu bringen sind, führt dies zu inneren Spannungen und Reibungsverlust. Mit dem Reframing-Modell und dem Format 6-Step-Reframing versucht NLP hier weiter zu helfen!

Ähnliche Ansätze verfolgt das Innere Team, ein Persönlichkeitsmodell des Hamburger Psychologen Friedemann Schulz von Thun (14). Die Pluralität des menschlichen Innenlebens wird darin mit der Metapher eines Teams und seines Leiters dargestellt. Das soll die Selbstklärung in zwiespältigen Situationen unterstützen und damit die Voraussetzung für eine klare und authentische Kommunikation nach außen bieten.

Selbsttest – die ersten Schritte: Umgang mit dem Inneren Team

Mit folgenden Schritten kannst Du die einzelnen Mitglieder Deines Inneren Teams kennen lernen und für Deinen Kletter-Alltag aufstellen.

- **Identifiziere die einzelnen Mitglieder:** Wer meldet sich zu Wort, wer hat etwas zu dieser Situation zu sagen? Versetze Dich gedanklich in die Situation einer stressigen Kletter-Situation. Suche und finde eine Situation, die du für typisch hältst und die immer mal wieder vorkommen kann. Höre und spüre in Dich hinein. Welche Gefühle zeigen sich? Welche inneren Stimmen sind zu hören? Stelle Dir wirklich vor, was jedes einzelne Teammitglied ausspricht, was es zu sagen hat, egal ob z.B. a) Motivation, b) Pessimist, c) Ehrgeiz, d) Zweifel, e) Mut.
- **Gebe den Mitgliedern einen passenden Namen**, indem Du Dir zu jedem Mitglied seiner Funktion bewußt wirst; z.B. a) der Motivator (Motivation), b) der Kritiker (Pessimist), c) der Erfolgreiche (Ehrgeiz), d) die Behüterin (Zweifel), e) Mister Courage (Mut). Das hat den

Effekt, dass Du die Mitglieder wirklich personalisieren kannst und deren Aussagen ehrlich werden.

- Spüre nach, welche Auswirkungen die einzelnen Stimmen auf Deine Kletterleistung haben. Wie arbeiten die einzelnen Stammspieler zusammen oder gegeneinander?
- Zum besseren Kennenlernen der Mitspieler kannst Du bereits jetzt das Team mit einer anderen Klettersituation vergleichen, in der es entspannter und freudiger zugeht. Notiere Dir aus der Gegenüberstellung, wer die Stress-initiiierenden Teammitglieder sind.

Vorgehensweise des 6-Step-Reframe durch einen NLP-Coach

Erinnerung aus einer Intervention mit einem Pfälzer Kletterer

Innere Teamkonflikte können dazu führen, dass der Klient/ Kletterer mit widersprüchlichen inneren Stimmen feststeckt und in seinen Entscheidungen blockiert ist. Als Coach kannst Du die Rolle eines Klärungshelfers übernehmen und das innere Team miteinander kommunizieren lassen, wie ein Team im realen Leben. Dazu ist die NLP-Technik 6-Step-Reframe ein verblüffend, effektives Mittel.

Nach der obligatorischen Zielbestimmung und der Abfrage, ob ein unbewusster Einwand der angestrebten Veränderung (Öko-Check) entgegensteht, wird der Rapport als Grundlage einer guten Kommunikation aufgebaut.

- **Schritt 1: Identifiziere das Muster, das verändert werden soll**

Gehe assoziiert in die aktuelle Stress-Situation: Welche inneren Stimmen melden sich zu Wort? Ist da vielleicht eine, die sich zuerst aufdrängt? Was hat sie zu sagen?

Im Beispiel hörte der Kletterer zuerst die positiven Team-Player „der Erfolgreiche“ und „Motivator“ mit ihren Anfeuerungsrufen. Dann kam Stress auf, und es drängten sich „der Kritiker“, „die Behüterin“ auf. Sie warnen, verunsichern und machen Panik. **Das Muster:** „Ich möchte die Tour sauber vorsteigen, aber meine eigene Verunsicherung hält mich zurück!“ Gibt es weitere Teammitglieder die weiterhelfen können? Prüfe potentielle Anteile in Dir. Achte darauf, wo sich eine „Ja-aber-Haltung“ verbirgt, oder ein „Einerseits – Andererseits“ und frage gezielt nach.

- **Schritt 2: Etabliere die Kommunikation zu den inneren, betroffenen Anteilen**

Nachdem die Mitspieler bzw. Kontrahenten identifiziert sind, dürfen sie ausführlich zu Wort kommen. Der Klient/Kletterer begrüßt seine inneren Anteile mit Wertschätzung und Dankbarkeit. Jeder der inneren Teammitgliedern darf nun, ohne unterbrochen zu werden, seinen Standpunkt und seine Sorgen / Bedenken darlegen.

- **Schritt 3: Trenne Verhalten und Absicht**

Werde Dir auch klar, was ihre Funktionen sind. Die einzelnen Persönlichkeitsseiten sollen als unbewusst agierende, autonome Funktionseinheiten geachtet werden. Frage die einzelnen Teammitglieder, was ihre höhere Absicht ist. Mit der Frage „wofür ist das gut für Dich?“ kann dabei vielleicht ein gemeinsamer Nenner elizitiert werden. Wenn dies erreicht wurde, wird das Aha-Erlebnis verstärkt mit der Frage: „War Dir das so bewußt?“

Frage die verantwortlichen inneren Kritiker ob sie auch bereit wären, ihre positiven Absichten auf ökologischere Weise auszuprobieren.“ => in der Regel sind sie dazu bereit!

- **Schritt 4: Kreativer Teil**

Lasse eine konstruktive „Auseinander-Setzung“ zwischen den Konfliktpartnern zu; einerseits der Erfolgreiche, der Motivator und Mister Courage; - auf der anderen Seite der Kritiker und die Behüterin. Nimm nun in Deinem Inneren, Kontakt zu Deinem kreativen Teil auf, mit dem

Ziel, neue Verhaltensweisen hervorzubringen, mit denen die positive Absicht, ökologischer erreicht werden kann. Mache Dir dazu Erfahrungen von Kreativität zugänglich. Erlaube dem kreativen Teil, weitere Möglichkeiten für die Ausübung dieser Funktion hervor zu bringen, und lasse die Kritiker zwei oder drei Möglichkeiten aussuchen, die mindestens so gut sind wie, die Funktionen der Kritiker, oder sogar besser. Vielleicht gesellt sich nun auch „Safety Agent“ dazu, der für die technischen Sicherungsmittel zuständig ist, und es werden Alternativen gefunden, die nur unbewusst erkannt wurden. Dies ist dann der Fall, wenn bei all den gegensätzlichen Argumenten auch die positive Auswirkung der Kontrahenten-Argumente erkannt werden. In dieser Phase kann entweder der Klient selbst (als Chef seines Inneren Teams) oder der Coach die genannten Punkte noch einmal strukturieren und zusammenfassen. Nun kommt die Phase, in der sich die beiden Seiten annähern. Die inneren Anteile können sich gegenseitig wertschätzen und deren höhere Absichten anerkennen. Die neuen Verhaltensweisen und Möglichkeiten sind nun allen transparent.

- **Schritt 5: Test der neuen Möglichkeiten**

Frage die Teile (Kritiker, Behüterin) „Seid ihr bereit, die Verantwortung dafür zu übernehmen, die ausgewählten Alternativen im entsprechenden Kontext zu benutzen“. Dadurch ist auch für eine Überbrückung in die Zukunft gesorgt.

Spätestens hier soll sich der Klient im Klaren sein über die Frage „Wer ist Chef in mir?“ Will er auf der Chefposition stehen, oder lieber nur in einer Meta-Position zusehen und vermitteln? In einer Risiko-Sportart ist meines Erachtens die uneingeschränkte Eigenverantwortung notwendig. Dabei ist dringend notwendig die Position „Ich bin Chef bei mir!“ einzunehmen, um Verhalten nachhaltig verändern zu können. Es verhindert auch das Gefühl fremd-gesteuert zu sein.

- **Schritt 6: Ökologischer Check**

„Hat irgendeiner meiner Teile etwas gegen die neuen Alternativen einzuwenden?“ Falls es Einwände gibt, sind im Schritt 4 weitere Alternativen zu suchen. Wenn kein Einwand erhoben wird, vereinbare mit den inneren Teilen, Probephasen oder Ausweichmöglichkeiten!

Beispiel eines Konsenses:

Ich klettere weiter mit neuen Maßnahmen und Absprachen!

Der „Safety Agent“ versichert, heute viele mobile Sicherungen zu legen und erst weiter zu klettern, wenn ich eine Möglichkeit gefunden habe, eine Zwischensicherung zu legen. Dies wird er dann äußerst genau mit hoher Konzentration durchgeführt.

Der Motivator überzeugt die Kritiker/ Behüter, dass er mit sehr hohem Grip und präzisiertem Anpressdruck auf die Fußtechnik einwirken will.

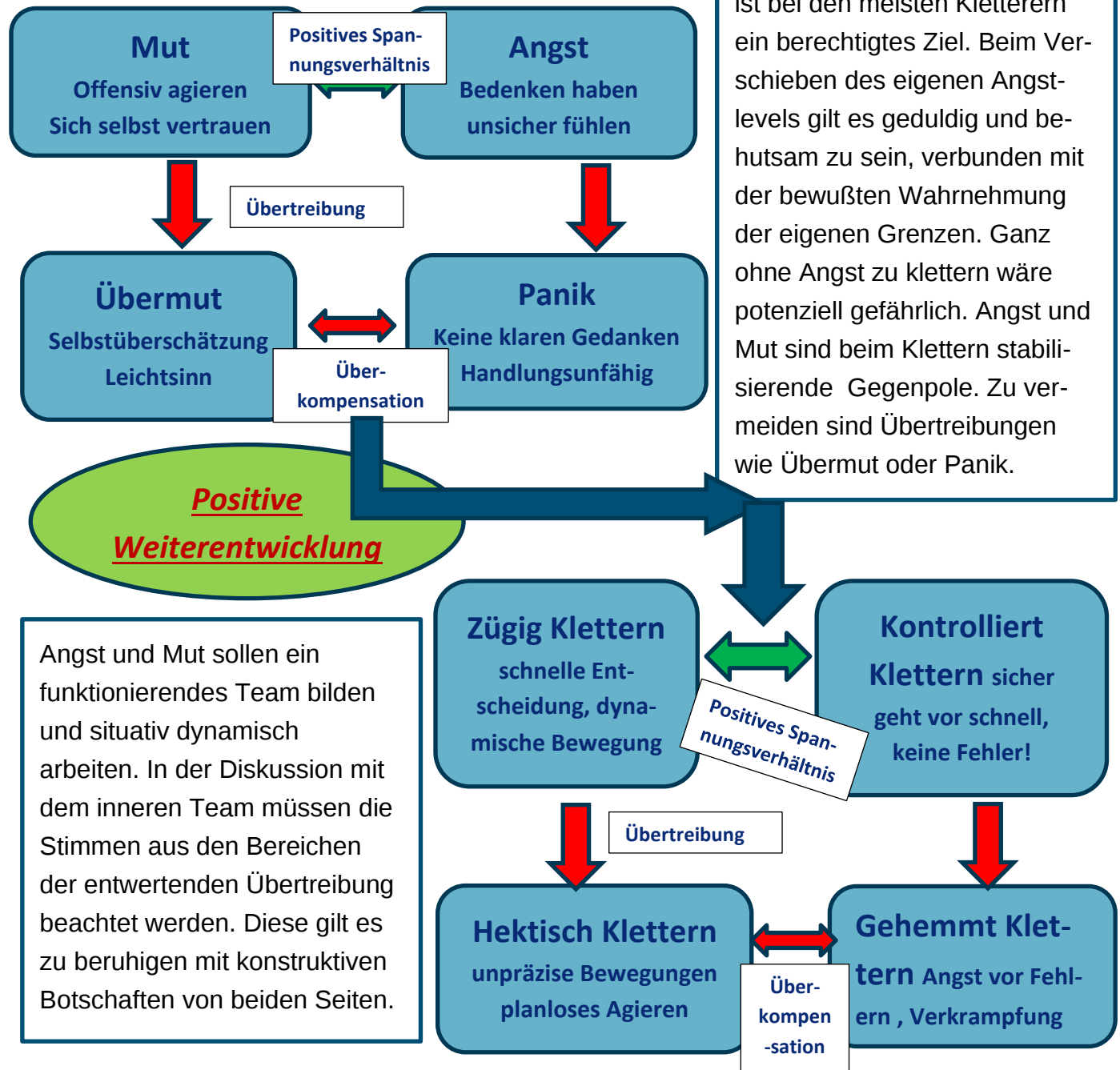
Desweiteren gilt folgende Vereinbarung:

1. Der Chef verharrt in der Stress-Situation so lange, bis sich alle inneren Anteile beruhigt haben und klettert erst dann weiter.
2. Wenn`s Probleme gibt, klettert der Chef zurück zur letzten Sicherung.
3. Falls wieder durch das Stressempfinden eine innere blockierende Diskussion beginnt, dann klettert der Chef zu einem Ruhepunkt zurück, an dem in Ruhe das innere Team über andere Möglichkeiten nachdenken kann.

Als Coach kannst Du hier darauf achten, dass Dein Klient diese Chef-Position auch beibehält und von außen strukturiert und moderiert. Letztlich geht es um Stärkung Deines Klienten als Chef seines Inneren Teams.

Mut und Angst im Entwicklungsquadrat (nach Schulz von Thun) (5, 14)

Die Intervention zeigt das Spannungsverhältnis zwischen Mut und Angst. Blockierende Angst beim Klettern erzeugt eine geringere Leistungsfähigkeit. Deshalb ist der Anteil „Angst“ beim Überschreiten einer persönlichen Angstschwelle mehr und mehr der Hauptakteur im inneren Team.



Um souverän und zielgerichtet handeln zu können, muss das innere Team zusammen an einem Strang ziehen. Botschaften der beteiligten Stimmen werden auf Relevanz und Bedeutung geprüft, entwertende Übertreibungen kontrolliert. Diese werden zum Positiven weiterentwickelt. Das ergibt eine verbesserte innere Teamaufstellung mit realistischer Gefahreneinschätzung; ein Schritt zur behutsamen Anhebung der Angstschwelle.

Kritische Beleuchtung des Modells:

Ist dieses Modell notwendig um innerlich Informationen gegeneinander abzugleichen? Arbeitet ein inneres Team nicht sowieso Tag für Tag in uns? Bestimmt ist es zu aufwändig alle Entscheidungen die wir permanent treffen mit dieser Technik zu erarbeiten. Es gibt jedoch besondere Situationen und häufig ähnliche Vorgänge die uns immer wieder die gleichen Schwierigkeiten oder Frustrationen bereiten. Hier rentiert es sich genauer hinzuschauen und unsere inneren Stimmen systematischer abzuklopfen. Es geht für den Kletterer darum, das mit der Angst vorm Fliegen verbundene innere Chaos in den Griff zu bekommen. Wenn einem dieses Zusammenspiel und die entsprechenden Entscheidungen bewusster sind und damit auch Erfolge erkennt, wird er das Erlernte nachhaltig umsetzen.

Erstellung eines Kletterrituals

Um die vereinbarten Entscheidungen nachhaltig als Bestandteil einer Kletter-Route zu halten, kann das Erinnern/ Wiederaufrufen in ein Vorbereitungs-Ritual eingebaut werden. Ein solches Ritual vor jedem Einstieg, stellt einen immer gleichen Ablauf von Handlungen dar. Dieser Anker soll die nötige Konzentration und Anspannung verleihen. Zusätzlich können nun auch die aus den inneren Dialogen gewonnen Selbstanweisungen oder Glaubenssätze organisiert abgerufen werden. Dadurch gelingt es die Angst vorm Fliegen in schwierigen Klettersituationen leichter in Schach zu halten.

Durchführung:

Erstelle eine feste Abfolge von Handlungen und Gedanken, die Du am Einstieg vor jeder Tour in genau dieser Reihenfolge durchläufst.

Beispiel als Konzentrationstrichter :



Lerne Dein individuelles, selbsterstelltes Ritual auswendig und wende es nachhaltig an!!

Ziele auf der Timeline, - pfälzisch-badische Intervention (9, 16, 17)

Marvin, 30 Jahre alt, setzt sich zum Jahresanfang neue Kletterziele. Er schreibt: „dass Sturzangst in meinem Falle, ein klarer leistungslimitierende Faktor darstellt, ...gibt's eine Reibungsstelle und der Platzierung der mobilen Sicherung ist bedingt zu vertrauen. Klettertechnisch weniger anspruchsvoll aber der Kopf weiß, im Falle eines Absturzes, haut es die Sicherung aus dem weichen Sandstein und ich lande auf dem Absatz...aus dem dynamischen Klettern wurde an einigen Stellen ein statisches Klettern... Ich würde gerne für das nächste Jahr, mind. eine Route als Kletterprojekt angehen. Z.B. die XYZ... lange, gut abzusichernde Route !

Im Rahmen dieses Kletter-Coaching benutzte ich das NLP-Format, Ziele auf der Zukunfts-Timeline zu setzen. Inspirieren ließ ich mich bei dieser Intervention durch die Youtube's von S.Landsiedel und der Hochschule Luzern.

Es geht darum, ein powervolles Bild für die Zukunft zu setzen, dorthin Ressourcen und Kompetenzen zu bündeln; es geht nicht um die Frage „ob das Ziel erreicht wird“, sondern „wie das Ziel erreicht wird“. Das schafft Klarheit und einen Plan wie das Ziel zu erreichen ist. Die Technik funktioniert regressiv von der Zielerreichung bis zur Gegenwart.

1. Zieldefinition mit SMART-Kriterien und Wohlgeformtheit der Definition

Marvin definiert in wohlgeformtem Sprachstil! Spezifisches Ziel= Spidermove am Frohndell; Messbar: 7+ Grad im gepinktem Rotpunkt-Stil; Attraktiv: Das pfälzische Aushängeschild für diesen Grad, eine lange und außergewöhnlich schöne Lieblingsroute in der ich angstfrei und hoch konzentriert auf meinem persönlichen Jahreshöhepunkt ankommen werde! Das gibt mir Kraft zu einer Angst-verminderter Kletterkarriere, bei der ich viel reise und viele hervorragende Menschen begegne; Realistisch: Im top rope kam ich in 2020 bereits ohne Sturz durch, in 2015 schaffte ich den Vorstieg mit einem halben Sturz; Time: bis spätestens Mitte September.

2. Timeline ausbreiten für Gegenwart und Zukunft, dazu kannst Du ein Seil benutzen oder eine lange Reepschnur. Der Coach übernimmt die Moderation und schreibt sich Einzelheiten strukturiert auf, um diese als Ankerkarten oder Aktivitätskarten nachhaltig zu dokumentieren.

Marvin legt sich seine leicht konkav gebogene Zukunftslinie mit einem Kletterseil auf der oberen und ruhigeren Anfänger-Trainingsfläche. Als Gegenwarts-Anker justiert er eine rote Karte, auf der Start/Gegenwart geschrieben steht. Als Ziel-erreicht-Anker hält er eine grüne Karte in der Hand.

3. Gehe direkt in die Zukunft, - nicht über Los nicht über Timeline, gehe dorthin, wo das Ziel erfolgreich erreicht wurde. Fragen zum Ziel: welches Datum, welcher Ort, VAKOG-Submodalitäten, positive Empfindungen/Gefühle verstärken, zeichne vor Deinem inneren Auge ein powervolles Bild wie Du das Ziel erreicht hast.

Marvin geht langsam prüfend und mit offenen Augen circa 5 bis 6 Meter an der Timeline entlang bevor er die grüne Karte „Ziel-erreicht-Karte“ auf seine Timeline legt. Coach stellt genannte Fragen; Marvin prüft nochmals die in der Ziel-Definition festgelegten SMART-Kriterien und wiederholt sie klar und deutlich. Seine Körperhaltung ist bereits sehr stabil und aufrecht, Mimik lässt Stolz und Erfolgsorientiertheit erahnen. Er beantwortet die Fragen nach visuellen Submodalitäten, auditiv (B10-Geräusch klingen heute gut), kinästhetisch (Hitze in Brust, Kopf), auch zu riechen gibt es was. Marvin verschönert und optimiert noch seine verstärkenden Submodalitäten (Treiber) beim Power-Bild.

-
4. **Umdrehen und zum letzten Zwischenschritt/Meilenstein (Z-1) vor dem Ziel gehen. Fragen zu diesem Punkt: „was hab ich hier gelernt, welche Ressourcen waren nötig, wer konnte dabei helfen, welche Energie, Wissen und Erfahrung habe ich hier?“**
(Z-1): Spidermove und Vorwerk 3 wurden souverän im Toprope durchstiegen; die Nachbartour „Bauernriss“ läuft wie am Schnürchen angstfrei im sauberen Trad-Stil; bis spätestens Ende August. Auf meiner Kraft-/Ausdauer-Skala (1 niedrig/schlecht - 10 hoch/gut) stehe ich bei 8; ich traue mich jede Pfalz-6 (nicht 6+) vorzusteigen und stehe daher in meiner Angst-Skala auf 7. Ich werde gesund und fit sein. Seit dem Startpunkt hatte ich keine Unfälle und achte auf Sicherheit und Gesundheit. Ich habe mich mittlerweile zum Experten für Keile-/Friend-Platzierungen entwickelt. Auch meine Kletter-Vorbilder können das nicht besser.
 5. **Suche zwei bis vier weitere davor liegenden Meilensteine:**
(Z-2) Bis Ende Juli mindestens 10 Routen im franz.Grad 6a+/6b in Sportklettergebieten. Weitere Vorgehensweise wie bei (Z-1).
(Z-3) Zielzeitpunkt Ende Mai: Teilnahme an mind. 90% aller Meetings des DAV-Workshop (ca. 13 Termine) und Monats-klettern und erfolgreiche Umsetzung des dortigen Entwicklungsprozesses. Weitere Vorgehensweise wie bei (Z-1).
(Z-4) Kurzfrist-Ziele bis Ende Januar: Ich initiiere und beteilige zwei ausgewählte Kletterfreunde und bespreche die Ziele und Meilensteine. Weitere Vorgehensweise wie bei (Z-1).
 6. **Gehe zur Gegenwart und drehe Dich wieder zur Timeline um. Definiere Deinen jetzigen Zustand.** Auf meiner Kraft-/Ausdauer-Skala stehe ich bei 3 bis 4, auf meiner Angst-Skala auf 3. Ich benötige mit Priorität 1 nachhaltiges Coaching zur Verminderung meiner Sturzangst, Priorität 2 ist ein Plan zu den Fragen: , mit wem, wie und wie häufig ich Kraft-/Ausdauer, Erfahrung und Kletterpraxis verbessern kann, Priorität 3 hat die kontinuierliche Verbesserung von Gleichgewicht und Körperspannung.
 7. **Trete aus der Gegenwart auf eine Metaposition. Antworte auf folgende Fragen dissoziiert : Was fehlt oder ist inkongruent: weitere Meilensteine, weitere Ressourcen oder Unterstützer, Timeline zu lang/kurz?**
Marvin fällt ein weiterer Meilenstein ein, da zwischen (Z-4) und (Z-3) Ressource lange vier Monate liegen. Er platziert ein weiteres Flugangst-Ziel auf Ende März und passt die gesamte Zeitleiste wegen der aktuellen Corona-Unsicherheiten um Puffer-Zeitintervalle an.
 8. **Stelle Dich nun wieder auf den Gegenwarts-Punkt, der als Bodenanker neu justiert werden kann. Nimm wieder die assoziierte Position ein und schreite die Timeline ab von Meilenstein zu Meilenstein bis zum erreichten Ziel und erlebe die Veränderung und den Erfolg. Fragen: „was empfindest Du bei diesem Erfolg, was sagen Deine Freunde?**
Marvin scheint super motiviert. Er spürt von Außen Wertschätzung und von Innen sein eigenes Selbst-Bewußtsein. Er merkt, dass er nun im Eigencoaching auch Stress-Situationen im Beruf oder familiären Umfeld verbessern kann.
 9. **Drehe Dich wieder um, gehe zur Gegenwart und fühle Deine Motivation und erlebbare Veränderungen.**
Marvin hat nun einen guten Plan, äußert Freude an seinem Kletterziel 2021 und auch für den Weg dorthin. Er bittet noch um das gemeinsame Finden eines Symbols für den Prozess. Da ich gerade eine auffällige Reepschnur vorrätig habe, einigen wir uns auf eine symbolträchtige Kurz-Prusik.

Teil 3: Nachwort und Literaturverzeichnis

Nachwort:

Mein Schreibstil weist keine Gender-konforme Unterscheidung auf, - ich hielt mich an das generischen Maskulinum. Frau möge mir verzeihen, und auch der, die, das ES. Ich beschäftige mich seit vierzig Jahren mit dem Bergsport. Anstatt Romane oder die Bibel zu lesen, stehen in meinen Regalen die Bücher

- über das Bouldern von Alex Wenner bis zum Höhenbergsteigen von Messner, Kammerlander oder Boukreev,
- über Sportkletterer von Adam Ondra bis Zak, Heinz,
- Lehr-Bücher/Videos vom Kletterpapst Udo Neumann und denen die im folgenden Verzeichnis aufgeführt sind.

Alle schreiben mehr oder weniger auch über Angstgefühle. Daher beruhen viele Aspekte dieser Masterarbeit auf das Sammelsurium dieser Quellen und eigener Verzerrungen und Generalisierungen.



Literaturverzeichnis

Buchquellen :

1. DAV Alpin-Lehrplan 2: Klettern - Technik, Taktik, Psyche
2. Michael Hoffmann: Sportklettern – Technik, Taktik, Sicherung
3. Thomas Zerlauth: Sport im State of Excellence
4. Dave MacLeod: 9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler (Teil 3 Sturzangst)
5. Klaus-Dieter Birnbräuer: Klettern im Kopf – Psyche, Motivation, Selbstcoaching
6. Guido Köstermeyer: Peak Performance – Abschnitt Mentales Training
7. Klaus Grochowiak: Das Arbeitsbuch zur NLP-Practitioner-Ausbildung
8. Klaus Grochowiak: Das NLP-Master Handbuch
9. Wolfgang Urbany: Studienarbeit im Rahmen eines Pädagog. Studiums (Uni Landau)
10. Stefanie Fischer Fernandez: Das Yoga 3*3 für Kletterer
11. Udo Neumann: Lizenz zum Klettern

Internetquellen :

12. Hanno Schenk: Das innere Team <https://www.youtube.com/watch?v=Oe4tiJKIxTs>
13. Josef Wolpe: https://en.wikipedia.org/wiki/Joseph_Wolpe Systematische Desinsibilisierung
14. F.Schulz von Thun: https://en.wikipedia.org/wiki/Friedemann_Schulz_von_Thun
15. Richard S.Lazarus: https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus
16. Stephan Landsiedel: <https://www.youtube.com/watch?v=3Bz4PKutpEE>
17. Hochschule Luzern: <https://www.youtube.com/watch?v=Bpvl0i1G2CA>
18. https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/Motivation/Sportlerfrageboegen/sportlerfrageboegen_node.html => AMS-Sport oder www.bisp-sportpsychologie.de => Wissenstransfer
=> Themenportale => Sportpsychologie für Leistungssport => Diagnostikportal => AMS-Sport !!