

Modellingprojekt der Flowstrategie eines Ausnahmesportlers

(Modeller: Michael Löhlein)

Struktur und Vorgehensweise

1. Einleitung
 - Inhalt der Arbeit
 - Was ist Flow?
 - Was genau soll modelliert werden?

Modellingprozess

2. Vorstellung des Projektes beim Sportler
 - Vorgehensweise
 - Ablauf
3. freies Interview
 - Überblick eines Wettkampfes und der Vorbereitung aus Sportlersicht
 - Welchen Problemen begegnet der Experte, während er seine Fähigkeiten anwendet?
 - Welche speziellen Fähigkeiten sind notwendig?
4. Flow nach Csikszentmihalyi
 - Überprüfung, in wie weit die 7 Voraussetzungen für Flow im Sport nach Csikszentmihalyi auch hier gegeben sind oder eine Rolle spielen.
5. Phänomenologisch-systemische Sichtweise des Herkunftsystems des Sportlers
 - Familiengenogramm und wichtige Dynamiken
6. Vorannahmen und Glaubenssätze
 - Welche Vorannahmen und Glaubenssätze gibt es beim Klienten bezüglich seines Sportes?
7. Physiologie während des Wettkampfes
 - Puls
 - Muskeltonus
 - Blutdruck
 - Körperbalance
8. bevorzugte Rep.Systeme
 - In welchem System gibt es die feinsten Unterscheidungen beim Sportler?
 - Lead- / Verarbeitungs- und Prüfsystem
9. Aufmerksamkeit / Chunks
 - Auf was ist die Konzentration zu welchem Zeitpunkt gerichtet?

10. Metaprogramm

- Überblick – Detail
- Sameness – Differents
- Chunkinglevel
- Anfang – Mitte – Ende
- Konkret – abstrakt
- prozedural – optional
- hin zu – weg von
- digital – analog
- int. Referenz – externe Referenz
- Möglichkeit – Notwendigkeit
- Was ist da? – Was fehlt?

11. Wertearbeit

- Die 7 wichtigsten Werte zum Sport

12. Strategie zum Flow elizitieren

- Vorbereitungsphase / Trance
- Timeline mit Bodenankern für die vergangene Situation, in der Flow entstand
- Mehrmaliges durchgehen der Timeline in Tranceähnlichem Zustand mit hin- und herspringen zwischen den Zeitpunkten
- Elizitieren der wichtigen Submodalities in verschiedenen Abschnitten der Strategie
- Elizitieren des Triggers zum Absprung in den Flow
- Wie wird der Flowzustand über 20min. gehalten?

Endauswertung und Zusammenfassung

13. Ausarbeitung der Flowstrategie

- grobes Coachingmodell für einen Leistungssportler auf der Grundlage dieser Modellierung
- Vorbereitungsphase und die Installation der 8 Phasen der Flowstrategie

Literaturhinweise

Klaus Grochowiak – Das NLP Master Handbuch

Mihaly Csikszentmihalyi – Flow im Sport

Mihaly Csikszentmihalyi – Das Flow-Erlebnis

Ernest L. Rossi – 20 Minuten Pause

Thomas Zerlauth – Sport im State of Excellence

Wyatt Woodsmall – Schulungsskript über Modelling (nicht veröffentlicht)

1. Einleitung

Diese praktische NLP-Masterarbeit beschreibt die Modellierung der Flowstrategie eines deutschen Ausnahme-Leistungssportlers in der Wildwasserabfahrt im Einer- und Zweier-Canadier / Rennbooten.

Der modellierte Sportler erzielte folgende Titel:

Im Zweierkanadier mit seinem Bruder 1x Weltmeister, 1 x Europameister, viele Platzierungen bei Europacup Rennen bzw. Weltcup Rennen, 5x Deutscher Meister.

Im Einerkanadier 2x Deutscher Meister

Im Zweierkanadier mixed 2x Deutscher Vizemeister

Er übte den Sport von 1976 – 97, also über 21 Jahre im Leistungssportbereich aus, davon 2 Jahre C-Kader, 4 Jahre B-Kader und 6 Jahre A-Kader. Der Sportler hat sich seit 1997 aus dem aktiven Bereich zurückgezogen.

Dieser Sportler stellt insofern ein besonders gutes Modell dar, da er einerseits herausragende Leistungen in einem bestimmten Bereich über lange Zeit erzielen konnte und sich andererseits ganz konkret an zwei extreme Flowzustände erinnert.

Was ist Flow?

Flowzustände werden nun schon seit vielen Jahren wissenschaftlich untersucht und viele Ausnahmesportler wurden dazu interviewt. Der wohl bekannteste und renommierteste Flowforscher ist der Philosoph Dr. Csikszentmihalyi. Er arbeitet in Kalifornien und ist Professor für Unternehmensführung an der Claremont Graduate University.

Allgemein wird Flow als ein Zustand völligem Einssein mit sich und seinem Körper beschrieben. Alle Vorgänge und Handlungen laufen mit einer absoluten Leichtigkeit auf höchstem Leistungsniveau ab. Das reine Tun erzeugt außergewöhnliche Glückszustände, gepaart mit einer ständigen, großteils unbewussten, Wahrnehmung innerer und äußerer Faktoren und einer subjektiven Wahrnehmung der Zeit – entweder schneller oder langsamer als in Realität.

Allerdings geht man bisher von der Annahme aus, dass das bewusste Erzeugen eines Flowzustandes nur durch verschiedene Vorbereitungen des Sportlers unterstützt werden kann, nicht jedoch auf Kommando entsteht.

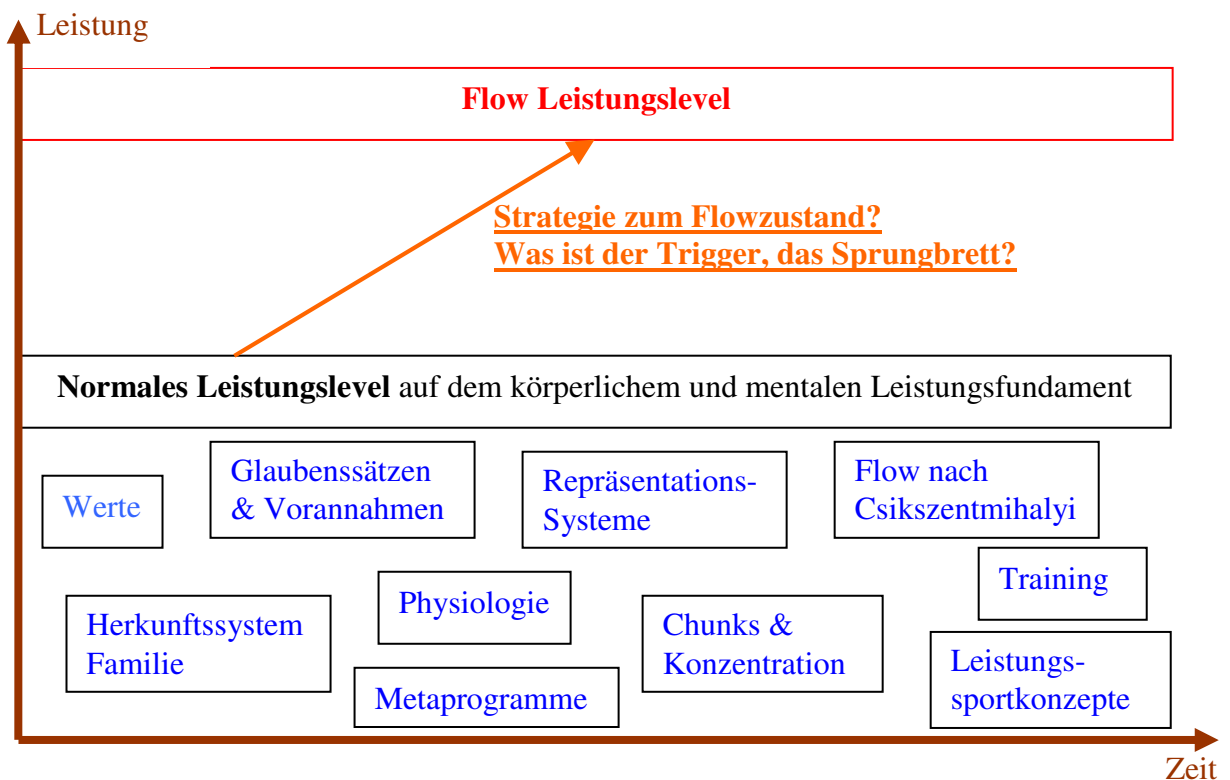
Was genau soll modelliert werden?

Es soll eine Flowstrategie elizitiert und ausgearbeitet werden, die es anderen Sportlern ermöglicht, sich ebenfalls in solch effektive mentale Zustände zu versetzen, und zwar durch bewusstes Herbeiführen des Flows.

Zuerst soll auf vielen verschiedenen Ebenen überprüft werden, welche Vorbereitungen der Sportler für seinen Wettkampf trifft.

Dazu gehören NLPische Gesichtspunkte, aber auch die wissenschaftliche Betrachtungsweise nach Csikszentmihalyi, phänomenologisch-systemische Aspekte und praktische und mentale Trainingsmodelle aus dem Profileistungssport.

Diese verschiedenen detaillierten Ebenen geben einen ganzheitlichen Überblick über das körperliche und mentale Leistungsfundament des Spitzensportlers. Von diesem Fundament aus, also des normalen Leistungslevels der Person, wird das „Sprungbrett“ zum Flowzustand gesucht, die Flowstrategie. (Siehe Schaubild unten)



Modellingprozess

2. Vorstellung des Projektes beim Sportler

- Vorgehensweise und Ablauf

Der Sportler ist selbst ausgebildeter NLP-Master. So hat er schon Kenntnisse über das Modellieren von besonderen Leistungen aus NLPischer Sicht und ist auch schon darin geübt innere Prozesse zu verfolgen, wie z.B. das sehen innerer Bilder, hören innerer Stimmen oder dem Nachspüren von speziellen Gefühlen. Die NLP-Ausbildung hat der Sportler erst nach der Beendigung seiner sportlichen Karriere gemacht.

Der Ablauf des Gesamtprozesses des Modellings findet in der Struktur dieser Masterarbeit statt und erscheint dem Sportler als logisch und nachvollziehbar. Die gesamte Arbeit wird auf Video aufgezeichnet und erstreckt sich als reine Modelling-Arbeitszeit über sechs Stunden.

Es wird ein Wettkampf im Zweierboot mit seinem Bruder zusammen von 1992 auf der Brandenberger Ache in Kramsach ausgewählt, in dem der Sportler Deutscher Meister geworden ist und sich ganz bewusst an einen extremen Flowzustand erinnert.

3. freies Interview

- Überblick eines Wettkampfes und der Vorbereitung aus Sportlersicht
- Welchen Problemen begegnet der Experte, während er seine Fähigkeiten anwendet?
- Welche speziellen Fähigkeiten sind notwendig?

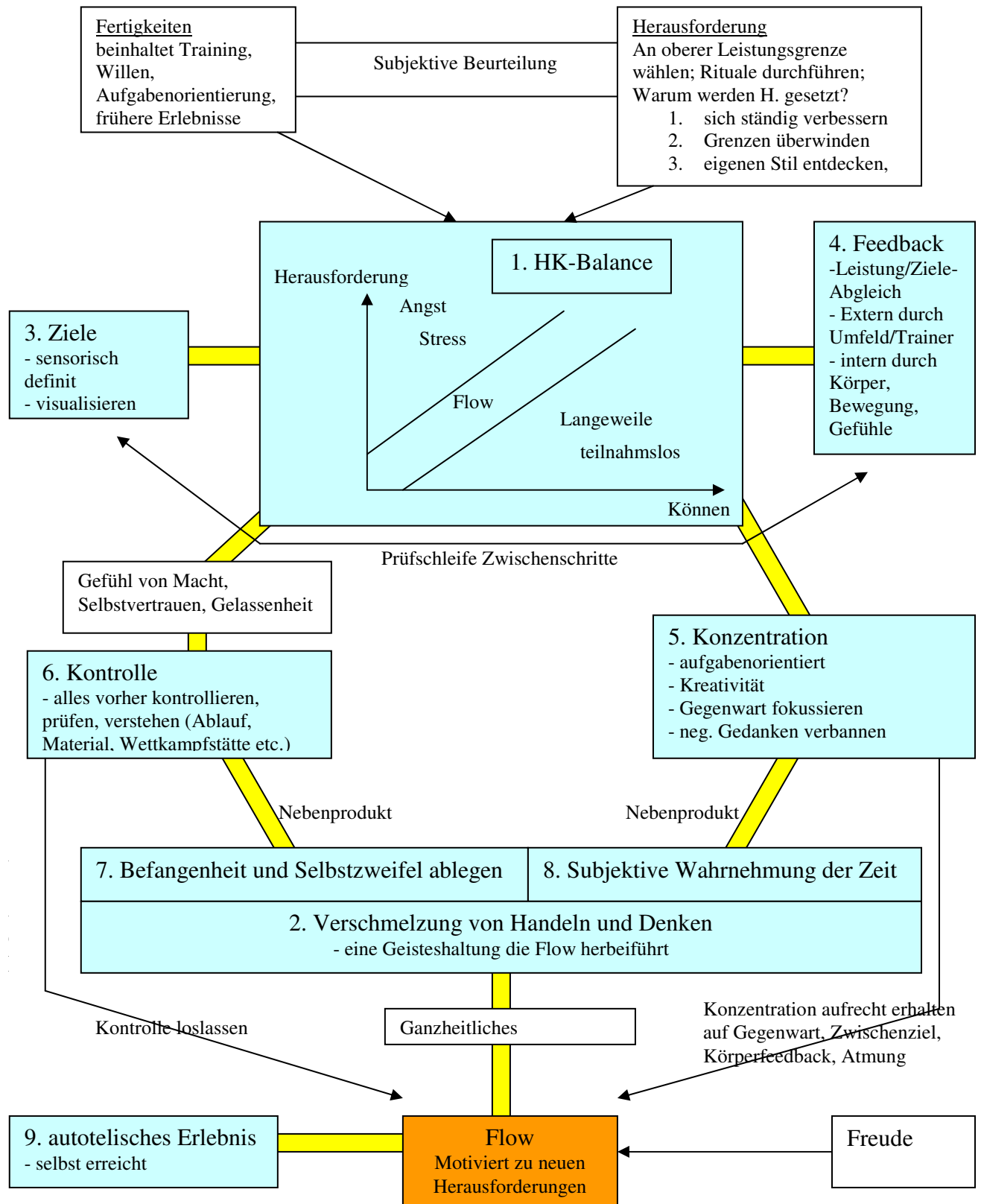
Der Sportler erzählt aus seiner Erinnerung, von der Vorbereitung auf den Wettkampf bis zum Sieg, alle wichtigen Punkte. Dies beinhaltet körperliche Trainingskonzepte, Videoanalysen, Zeichnungen, Diskussionen und mentale Übungen. Nachfragen vom Modeller erfolgen nur bei Nichtverstehen des Erzählten.

Aus dem freien Interview ergeben sich 4 wichtige Vorbereitungs-Module eines wichtigen Wettkampfes. Die Vorbereitung beginnt mindestens 1 Jahr vor Wettkampf. In unserem Fall kannte der Sportler die zu paddelnde Strecke schon länger im Voraus, schätzungsweise 6 Jahre.

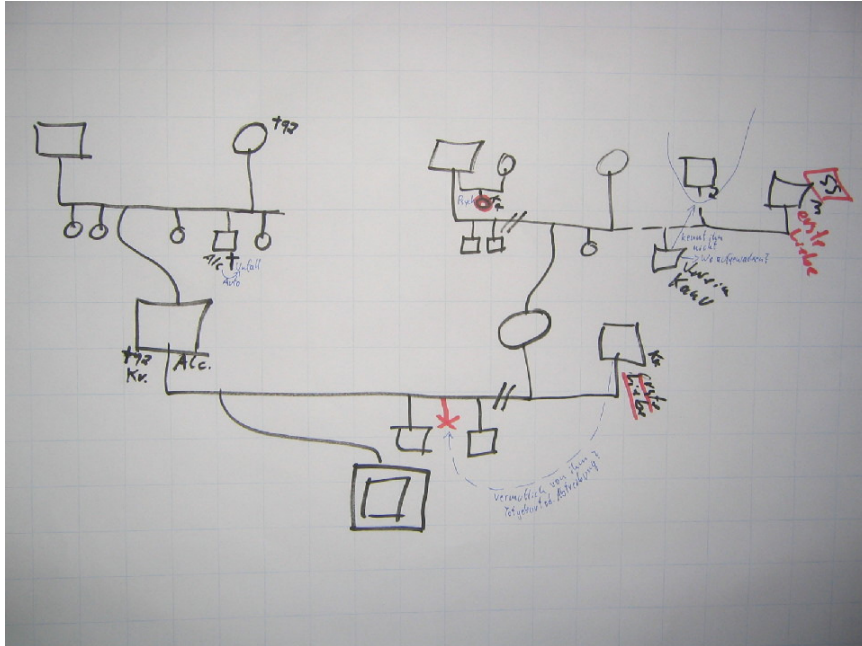
Modellingprozess – die Flowstrategie eines Ausnahmesportlers

<p>1 Jahr vor Wettkampf</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Der Sportler besichtigt die Stecke: zu Fuß am Ufer, zu Fuß von weiter oben (Überblick), gepaddelt. - Es werden Videos, Fotos und Zeichnungen vom Flussverlauf und seinen besonders wichtigen Stellen angefertigt. - Er schaut anderen Team auf der Strecke von außen zu. - Mit diesen Materialien wird zu Hause mental trainiert und am heimischen Fluss geübt. - Gesunde Ernährung ist wichtig - Als Langzeitmotivtion hat der Sportler ein inneres Bild von den Olympiagewinnern 1988 und die Musik von „One moment in time“.
<p>1 Woche vor Wettkampf</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Der Sportler sieht sich alles ganz genau in Natura an. Ist noch alles beim Alten, oder war ein Hochwasser im letzten Jahr? - Noch sechs Tage bis zum Start, es wird nach einem bestimmten Trainingsprogramm trainiert. Jeweils Abfahrten pro Tag: 4/4/2/2/Ruhetag/Wettkampf - Es gibt Mannschaften, die viel mehr Abfahrten machen an diesen Tagen und nicht besser fahren. - Am Ruhetag wird nicht gepaddelt, evtl. spazieren gehen – auch am Fluss. - Es gibt Symbole (Anker): <ol style="list-style-type: none"> 1. Das Trikot, in dem das Team Weltmeister wurde, wird nur zu ganz wichtigen Wettkämpfen getragen. 2. Ein spezielles Wettkampfboot wird für das Rennen benutzt. Ein Tag vorher auf dem See für Sprints zu üben und dann nur für den Wettkampf. Ansonsten wird ein Trainingsboot gefahren.
<p>14. Wettkampf -tag 4h vor Start aufstehen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 4h vor Start aufstehen, immer! - Gesundes Frühstück - In Ruhe nach dem Material sehen - 2 h vorher Besprechung im gegenseitigen Dialog mit Partner über Wettkampfstrecke. Gesamte Strecke und einzelne Passagen werden durchgesprochen. - Zurückziehen auf's Zimmer; Mental einen inneren Film sehen und in Echtzeit den Fluss befahren. Einzelne Stellen können auch wiederholt werden. Die Zeit sollte am Ende der auf dem Fluss ungefähr entsprechen. (Dauer ca. 20min.) - Zum Start fahren 1h vorher - Spezielles Wettkampfboot und Material abladen und sicher aufbewahren. - Die ersten 300m des Startes zu Fuß abgehen und auch anderen Teams zuschauen. - 0,5h vorher umziehen, spezielles Wettkampf-Trikot - gemeinsam Gymnastik machen, aufwärmen - 10min. vor Start mit kompletter Ausrüstung ins Boot steigen. Ritual: Hände mit Sand abreiben. - Entfetten - Warmpaddeln; 3 mal Start simulieren erster kinästhetischer Vergleich zu „Metagefühl Sitzposition“ - Die letzten 2 Starter werden im Minutentakt mit angesehen vom Boot aus.
<p>2 Minuten vor Start und das nachfolgen de Rennen (ca. 20min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Der letzte Starter vorher startet - noch eine Minute bis zum Start, das Boot wird mit Rückwärtsschlägen langsam manövriert und treibt zum Start. - Ein Helfer hält die hintere Bootsschleufe und somit das Boot in der Strömung - Das Paddel unseres Sportlers liegt auf einem Stein auf, er stützt das Boot damit. - Noch 15 sec. – der Sportler nimmt das Paddel vom Stein; Es ist eine Uhr zu sehen, die die Zeit anzeigt. Ritual: Eine Hand Wasser ins Genick machen. - Noch 5 sec. – es ertönen 4 piepse und ein langer Pieps. Dieser ist das Startzeichen. - Dann folgen 30 kurze schnelle Schläge innerhalb ca. 20 sec. - Dann folgt 10 sec. Übergangphase in langsamere Schläge (alles ist genau einstudiert) - Nun folgen normale Streckenschläge über das gesamte Rennen hinweg - Information unterwegs über zerstörtes Boot einer guten gegnerischen Mannschaft. - Erblicken einer als negativ abgespeicherten Person. - Ist das Finish erreicht klatschen sich die Sportler ab.

Modellingprozess – die Flowstrategie eines Ausnahmesportlers



Modellingprozess – die Flowstrategie eines Ausnahmesportlers



(Kann durch ziehen an der Ecke vergrößert werden)

Der Sportler hat schon eine Familienaufstellung gemacht, bei der die Rolle der ersten großen Liebe seiner Mutter eine Rolle spielte. Allerdings nicht zum damaligen Wettkampfzeitpunkt, sondern erst viel später.

Der Ältteste (der modellierte Sportler) und zweitälteste der Brüder sind im Leistungssport. Als die Mutter die Familie nach der Scheidung verlässt engagiert sich der kleinste Bruder im Background der beiden Sportler als Helfer.

Die Eltern des Sportlers waren nicht füreinander da, die Mutter zieht es raus zur ersten großen Liebe hin, der Vater war Alkoholiker. Trotzdem ist dem Sportler die Belobigung und Anerkennung für seine Erfolge von den Eltern sehr wichtig.

Anm. d. Autors: Ein unbewusstes Konzept in der Familie, das beim Interview des Sportlers mitschwingt, ist Leistung für Liebe (Anerkennung).

Frage: „Hat Dich etwas aus Deinem Herkunftssystem dazu bewogen Deinen Sport auszuüben?“

Sinngemäße Antwort des Sportlers:

Ich konnte raus am Wochenende, auf die Wettkämpfe. (Freiheit spielt eine große Rolle.)

Erkennbare Dynamiken:

1. Der Vater war Alkoholiker, der kleinere Bruder des Vaters auch. Dieser Bruder starb bei einem Verkehrsunfall durch Alkohol.
2. Der Vater des Sportlers und die Großmutter sterben im gleichen Jahr; zufällig auch das Jahr des modellierten Wettkampfes.
3. Es gibt eine Abtreibung oder Totgeburt an dritter Stelle. Die Vermutung in der Familie ist: das abgetriebene Kind ist von der ersten großen Liebe der Mutter. Dieser Mann ist auch während dieser Zeit anwesend gewesen.
4. Die Großmutter mütterlicherseits kann ihre erste große Liebe erst nach einer Scheidung heiraten, genauso wie die Mutter des Sportlers.
5. Der Großvater mütterlicherseits hat eine Beziehung während der Ehe und daraus entsteht ein Kind. Das Mädchen ist geistig behindert, lebt aber in keiner Anstalt.
6. Die Großmutter mütterlicherseits bekommt nach ihrer Scheidung einen unehelichen Sohn von einem Mann, den keiner kennt und auch keiner kennen will. Auch sein Sohn

selbst nicht. Er ist somit aus dem System ausgeschlossen. Dieser Onkel des Sportlers (der Sohn des Ausgeschlossenen) ist in einem Kanuverein und bringt die Brüder zum paddeln.

7. Die Großmutter mütterlicherseits heiratet ein zweites Mal, einen ehemaligen SS-Offizier, ihre erste große Liebe.

5. Vorannahmen und Glaubenssätze

- Welche Vorannahmen und Glaubenssätze gibt es beim Klienten bezüglich seines Sportes?

Positive GS und VA

1. Ich muss das lieben was ich tue, um wirklich gut zu sein
 - Nur wenn ich 100% gut drauf bin und das liebe was ich tue, dann bin ich gut.
 - Ich muss die Strecke lieben
 - Liebe das was Du tust
2. Ich kann das, was ich tue!

Submodalities zu diesem GS:

- Wohlige Bauchgefühl, steigt von unten nach oben auf, kurz, erzeugt glückliches Gefühl
 - Lachendes, strahlendes gelb-orange oberhalb der Sehachse rechts oben
- Ich bin mir selbst sicher.
 - Ich bin gut.
 - Know what you do!
 - Angst ist ein Flowkiller.
 - Ja, jetzt kann ich's!
Convincer oder Decisionpoint suchen bzgl. Sicherheit und innerer Überzeugung.
Beim Sportler Synästhesie: Metagefühl von Sicherheit und Überzeugung mit gleichzeitigem visuellem, konstruiertem Augenmuster –Bild: grünlich, türkiseses Wasser, leichte Wellen (ähnlich kurz vor dem Startpieps).

3. Lernen muss Spaß machen und Erfolg dahinterstehen
 - Wenn ich was mache, muss es mir Spaß machen

Negative GS und VA (Treiber)

4. Ich bin nichts wert.

Submodalities zu diesem GS:

- Ständig drückendes Gefühl im Bauch
- Dunkel und farblose innerliche Repräsentation

Metaglaubenssatz und wahrscheinlich gleichzeitige Motivationsstrategie (weg von – hin zu)

5. Ich muss den Nutzen sehen und den Erfolg haben, dann macht es auch Spaß.

Dieser GS hält den Sportler vermutlich lange in der Motivation, seinen Sport über so viele Jahre hinweg auszuführen, denn er ist mit den vorherigen GS 1.-4. in direkter Beziehung und stellt eine interessante Verknüpfung dieser GS oder eine Strategie dar.

Der Nutzen wird als negativ erlebt, ähnlich dem negativen Treiber - GS Nr. 4. Auch die Submods sind ähnlich. Vermutung: Dieser Treiber könnte systemisch bedingt sein.

Ähnlich ist es auch mit dem Erfolg. Erfolg bedeutet gutes Ergebnis, Leistung und Anerkennung. Anerkennung und „Gut sein“ (GS Nr.1) sind wichtige Motivatoren für den Sportler. Hierbei sind extern wichtig: Eltern, Bootspartner (Bruder), Verein, Medien wie Tageszeitungen und Fernsehen.

Spaß wird dagegen als intrinsisches Erlebnis wahrgenommen, mit Glücksgefühlen und den Submods von Selbstsicherheit, also ähnlich GS Nr.2.

Submodalities zu diesem GS in drei Abschnitten:

Ich muss den Nutzen sehen...

- Drückendes Gefühl in Bauch und leicht in die Brust (negativ erlebt)
- Assoziiertes Standbild; dunkel; es sind zwei Hanteln zu sehen, Blick ist nach unten rechts gerichtet

Den Erfolg haben...

- Siegertreppe ist zu sehen ohne Personen
- Orange/gelber Farbton, strahlt aber nicht, Blick geht nach oben
- Gefühl steigt Richtung Brust
- Erfolg bedeutet für den Sportler: gutes Ergebnis rausholen, Leistung und Anerkennung

Dann macht es auch Spaß.

- Strahlend, hell, innerliches Lachen, Brustgefühl
- Strichmännchen, die tanzen, rechts oben konstruiert

Vorannahmen zu Flow

1. Flow ist ein erstrebenswerter Zustand.
2. Flow ist ein „geiles Gefühl“
3. Flow bewusst herbeizuführen könnte möglich sein.
4. Flow passiert zufällig.

Vorannahme zu Freundschaft und Teamgefühl

1. „Freunde müsst ihr sein“ (im Mannschaftssport) ist in meinen Augen falsch.
2. Je höher das sportliche Niveau, um so stärker ist jeder auch Individualsportler.

5. Physiologie während des Wettkampfes

Die Zustände werden aus der Erinnerung an den Wettkampf erfragt und aus der Erinnerung an verschiedene Leistungstests des Sportlers während seiner Wettkampfzeit.

Physiologie während des Flowzustandes:

- Puls
Niederer Puls
- Muskeltonus
Der Leistung angemessener Muskeltonus
- Blutdruck
Normaler Blutdruck im Vergleich zur Körperanstrengung
- Körperbalance
Der Körper ist völlig zentriert; einfach in der Mitte.

Submods:

- Brustgefühl strahlt von Zehenspitzen bis in den Schädel
 - Fühlt sich rund an, ohne Ecken, gleichmäßig
 - Dauerstrahlen auf hohem Niveau
 - Als Bild: die Sonne in meiner Brust
 - Paddelbewegung ist rund im Schlag und unbewusst, nicht visuell wahrgenommen.
 - Knie, Beine, Po sind leicht angespannt; Po schwebt leicht über dem Sitz; das Boot scheint abzuheben und wie auf Schienen zu fahren.
ständiger Metagefühlsabgleich zu früheren ähnlichen Zuständen.
- Physiologie
Locker dynamische Bewegungen, fokussierter Blick.

Physiologie bei negativ erlebten Rennen ohne Flow:

- Der Blutdruck scheint zu hoch; Der Kopf sieht knallrot aus, wie Überdruck.
- Körperbalance und Muskeltonus fühlen sich unrund an, holprig

8. bevorzugte Rep.Systeme

- In welchem System gibt es die feinsten Unterscheidungen beim Sportler?
- Lead- / Verarbeitungs- und Prüfsystem

Die feinsten Unterscheidungen trifft der Sportler kinästhetisch. Er vergleicht durch probieren beim Einsteigen und Warmpaddeln und auch während des Wettkampfes die aktuelle Situation mit einem Metagefühl von „richtig anfühlen“ aus seiner Vergangenheit.

Der Sportler hat ein sehr gutes visuelles Erinnerungsvermögen. So kann er ganze Wettkämpfe über ca. 20 min. hinweg bei unterschiedlichen Wasserständen vorweg geistig als inneren Film simulieren und einzelne Situationen durch Wiederholung perfektionieren. Der visuell-konstruierte Kanal ist meistens in Synästhesien (Gleichzeitigkeiten) mit wichtigen Gefühlen verbunden. Diese konstruierten Bilder sind sehr schnell und kaum vom Klienten wahrzunehmen.

Der auditive Kanal kommt selten zum tragen. Im externen Dialog mit dem Bootspartner beim dialogischen Besprechen der Strecke und in wichtigen kurzen Momenten, wie dem Startpunkt oder dem Übergang zum Flowzustand.

Der Sportler ist normalorganisierter Rechtshänder.

Leadsystem: visuell

Verarbeitungssystem: kinästhetisch

Prüfsystem: kinästhetisch

9. Aufmerksamkeit / Chunks

- Auf was ist die Konzentration zu welchem Zeitpunkt gerichtet?

Aufmerksamkeit und Chunks kommen im späteren Modellingprozess nochmals genauer zum Tragen.

Hier sei nur gesagt, dass der Sportler den Wettkampf „wie unter einer Glocke“ erlebt hat. Ein Zustand wie ein sehr tiefer innerer Rapport mit sich selbst. Vor dem Wettkampf ist der Blick eher nach unten gerichtet mit der inneren Frage: „Wie geht es mir?“. Während des Wettkampfes ist die Hauptaufmerksamkeit in der gegenwärtigen Situation.

Wahrnehmung vor dem Wettkampf – die Submodalities:

Bei einem guten Gefühl vor einem Wettkampf hat der Sportler die Gegner vor dem Wettkampf innerlich gleich groß oder kleiner wahrgenommen. Positive Personen mit dem Gefühl von Lust auf mehr, strahlend, hell.

Negative Personen mit einem Druck auf dem Brustkorb, dunkel.

Bei einem schlechten Gefühl vor einem Wettkampf hat der Sportler die Personen mit den gleichen Submodalities wahrgenommen, allerdings von der Größe her gleich oder größer.

Wahrnehmung nach dem Wettkampf - Dissoziiert/Assoziiert:

Positive Wettkämpfe erlebt der Sportler in seiner Erinnerung assoziiert und negative Wettkämpfe dissoziiert. Dies ist bei vielen guten Leistungssportlern zu beobachten.

10. Metaprogramme

Die Art und Weise der inneren Verarbeitung scheint im Flowzustand eine sehr große Rolle zu spielen. Fast alle Metaprogramme kippen in die gegenteilige Richtung bei negativ erlebten Rennen.

Einzig das Programm „Anfang-Mitte-Ende“ und „Was fehlt? – Was ist da?“ bleiben gleich. Das Programm „Anfang-Mitte-Ende“ drückt ja die Stärke zu einem gewissen Zeitpunkt des Wettkampfes des Sportlers aus. Die Stärke Ausdauer stellt der Sportler eigentlich nie in Frage, auch nicht bei der noch folgenden Wertearbeit.

Aus der Beobachtung heraus lässt sich vermuten, dass das Programm „Was ist da?“ den Sportler darin unterstützt, lange einen Zustand zu halten, sowohl negative als auch positive Zustände.

Die innerliche Entscheidung, in welchen Zustand der Sportler sich bringt und diesen über die „Mitte“ hält, indem er schaut „Was ist da?“ fällt also wahrscheinlich schon früher. Zu einem Zeitpunkt, in dem die besonderen Werte und sportlichen Stärken - Kraft und Ausdauer - noch keine besondere Rolle im Rennen spielen.

Die gekippten Metaprogramme sind rot markiert.

Metaprogramm	Rennen im Flowzustand	Neg. erlebtes Rennen
Überblick – Detail	Beide Kinästhetisch + visuell ext.+intern Allerdings kleines Chunkinglevel!	Überblick (wenig Details) hohes chunkinglevel
Gleichheit – Unterschiede	Gleichheit Was kenne ich?	Unterschiede Unterschiede in der Strecke sind auffällig (hier waren wir ja noch nie!)
Chunkinglevel	Sehr klein Was kommt als nächstes?	Hoch Ende des Rennens wird ersehnt
Anfang – Mitte – Ende	Mitte Wozu ein Endspurt? Es läuft doch super	Mitte (unwichtig) wird nicht als Stärke empfunden
Konkret – Abstrakt	Abstrakt die Wahrnehmung lässt sich nicht konkret fassen.	Konkret konkrete negative Punkte fallen auf
Prozedural – Optional	Optional ist ja genug Zeit da	Prozedural reinwürgen in vorgenommene Route
Hin zu – Weg von	Beides schwaches weg von (Angst den Zustand zu verlieren), starkes hin zu (Glücksgefühl)	Beides starkes weg von (negativem Erleben der Situation) schwaches hin zu (endlich Ziel erreichen)
Digital – Analog	(Digital) nicht wichtig es braucht keine Entscheidung; es läuft	(Analog) nicht wichtig es Nuancen in der Entscheidung
Int. Referenz – ext. Referenz	Int. Referenz	Ext. Referenz

	Extrem Ausgeprägt	vielleicht lässt sich noch was ändern mit externer Meinung, andere Zeiten etc.
Möglichkeit – Notwendigkeit	Möglichkeit verschiedene Durchfahrtsmöglichkeiten sind möglich	Notwendigkeit a must to do
Was ist da? – Was fehlt?	Was ist da? Positiver Verlauf und Flow werden stark wahrgenommen.	Was ist da? Negative Dinge werden stark wahrgenommen.

11. Wertearbeit

- Die 7 wichtigsten Werte zum Sport

Wert	Was bedeutet es für Dich, wenn dieser Wert erfüllt wird?	Was bedeutet es für Dich, wenn dieser Wert in Frage gestellt wird?
1. Sicherheit (Ausschlusskriterium anderer Werte bei Nichterfüllung von Sicherheit)	<ul style="list-style-type: none"> - es zu 100% drauf zu haben (Synästhesie Metagefühl von: ja, ich kann das! Und Visuell konstruiertem Augenmuster: grünlich, türkiseses Wasser, leichte Wellen (ähnlich kurz vor dem Startpieps) - Sicherheit alles genau zu kennen (Strecke etc.) - gesundheitliche Sicherheit bezogen auf die Gefährlichkeit des Wettkampfes (Hochwasser, Orientierungspunkte etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Freiheit geht verloren - Wie Fesseln im Wettkampf
2. Freiheit	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstbestimmung - Flexibilität 	<ul style="list-style-type: none"> - Keine Lust, kein Spaß
3. Erfolg	<ul style="list-style-type: none"> - Oben stehen, wie auch immer! 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation verloren weiterzumachen - Keine Anerkennung und Spaß - Freiheit wird eingeschränkt - Sicherheit beginnt zu wackeln
4. Spaß	<ul style="list-style-type: none"> - Neues probieren - Alles geht leichter mit Spaß 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwerer ohne Spaß
5. Anerkennung	-	-
6. Kraft	-	-
7. Ausdauer	-	-

Geplant waren ursprünglich 9 Werte zu elizitieren. Aber auch nach längerem Überlegen und Nachfragen fielen dem Sportler nicht mehr als 7 Werte zu seinem Sport ein.

Interessant sind hieraus folgende Punkte:

1. Der Wert Sicherheit ist ein Ausschlusskriterium. Das heißt, sobald Sicherheit in Frage gestellt ist, wird automatisch der Wert Freiheit und Erfolg in Frage gestellt.
Der Wert Sicherheit setzt sich aus drei Hauptfaktoren zusammen:
 - Selbstsicherheit in der Form: Ja, das kann ich!
 - Kontrolle (alles über die Strecke und den Wettkampf zu wissen)
 - Aspekte der persönlichen Unversehrtheit für Leib und Leben.
2. Obwohl der Sportler viele seiner Erfolge im Team errungen hat und auch ein gutes „Teamklima“ herrschte, kommt kein Wert wie z.B. Freundschaft, Verbundenheit, Teamgeist oder Gemeinsamkeit vor.
Dazu ergibt folgender Glaubenssatz des Sportlers Sinn:
 - „Je höher das sportliche Niveau, um so stärker ist jeder auch Individualsportler.“

12.Strategie zum Flow elizitieren

- Vorbereitungsphase / Trance
- Timeline mit Bodenankern für die Vergangene Situation, in der Flow entstand
- Mehrmaliges durchgehen der Timeline in Tranceähnlichem Zustand mit hin- und herspringen zwischen den Zeitpunkten
- Elizitieren der wichtigen Submodalities in verschiedenen Abschnitten der Strategie
- Elizitieren des Triggers zum Absprung in den Flow
- Wie wird der Flowzustand über 20min. gehalten?

Bei der Modellierung zeigt sich, dass außer den drei Wahrnehmungskanälen Visuell, Kinästhetisch und Auditiv auch noch ein vierter Kanal eine wesentliche Rolle spielt, nämlich die subjektive Wahrnehmung der Zeit.

Die bisherigen Betrachtungen lassen den Schluss zu, dass der Flowzustand um den Zeitpunkt des Startes ausgelöst wird.


Deshalb wird für die Bodenanker-Timeline eine Zeitspanne von ca. 4 Minuten ausgewählt. 3 Minuten davon vor dem Start und eine Minute nach dem Start.

Vor dieser ausgewählten Phase machen sich die Sportler 10 Minuten im Boot warm. Der modellierte Sportler testet sein Bootsgefühl im Vergleich zu früher als gut erlebten Situationen. Er testet nur im Kinästhetischen System, bis ein Gefühl entsteht „wie alleine im Boot zu sitzen“. Dies ist ein Gefühlsabgleich zu früher als gut erlebten Situationen. Er kalibriert sich über die Hüfte, Po, Knie, Beine – Spannung. Es werden 3 Startversuche simuliert.

Die Timeline ist in 7 zeitliche Abschnitte (Phasen) untergliedert:

1. 3 Min. bis 1 Min. vor Start
Die Sportler machen sich bereit und schauen zwei vorher startenden Athleten zu.
2. Eine Minute vor Start bis 15 Sekunden vor Start
Die Sportler treiben langsam zur Startstelle
3. Die letzten 15 Sekunden vor Start bis 5 Sekunden vor Start
Diese 10 Sekunden machen sich die Sportler letztendlich bereit durch ein vorletztes Ritual
4. Die letzten 5 Sekunden vor Start
Es ertönen 4 Piepse und ein langer, was den Start signalisiert. Eine große Uhr ist zu sehen.
5. Start bis 20 Sekunden nach Start
die Sportler führen in schnellem Rhythmus 30 kurze Schläge aus
6. 20 Sekunden bis 30 Sekunden nach Start
Übergangsphase von kurzen Schlägen auf lange Streckenschläge. Diese Phase ist auch genau einstudiert.
7. 30 Sekunden bis Wettkampfende
Die Sportler paddeln im Streckenschlag, abgesehen von kleinen Steuerschlägen im weiteren Wettkampf.

Modellingprozess – die Flowstrategie eines Ausnahmesportlers



	3 min	1 min	15 Sek	5 Sek	Startpieps	20 Sek	30 Sek	Wettkampf
	Phase 1 Die letzten 2 Vorstarter werden angeschaut, der letzte davon ganz bewusst	Phase 2 Die Sportler treiben mit Rückwärtschlägen zum Start. Ein Helfer hält die Bootschlaufe	Phase 3 Das Boot steht in Startposition. Eine große Uhr ist zu sehen.	Phase 4 4 Piepse und ein langer ertönen, das Startsignal	Phase 5 30 kurze Schläge werden ausgeführt in schnellem Tempo.	Phase 6 10 Sekunden Übergang von kurzen Schlägen in den Streckenschlag. Übergang ist genau einstudiert.	Phase 7 Ab hier wird der Streckenschlag benutzt.	
Zeit	- Reales Zeiterleben	- Bewusst langsam handeln, sehr viel Zeit lassen - Wie eingeschlafene Bewegungen - Nur Rückwärtspaddeln, treiben lassen		- ewig lang - wie langsame Zeitlupe	- schnell und kontrolliert erlebt - kontrolliert schnell	- wird wieder langsamer - Realität	- Langsames Zeiterleben - Das heißt, es ist genug Zeit dafür alles genau wahrzunehmen, zu spüren, zu merken.	
Kinäst.	- Müde in den Armen - Nervöse Anspannung, kribbeln im Bauch - Körper aufgerichtet - „Ich-zentrierte“ Konzentration	- Konzentration und Ruhe	- Hellwach - Noch ein bisschen nervös - Wie ein vorgespannter Gummi	- Beine, Arme, Po angespannt - Freies Atmen	- Schlagartiges Ausatmen, dann Einatmen, sowie wenn ein Tropfen japanisches Heilpflanzenöl auf der Zunge ist und schlagartig eingeatmet wird. Gleichzeitiges Durchziehen des Paddels. - Po hebt sich leicht und Oberkörper richtet sich auf - Volle Konzentration - Verbissen, Gefühl von „Gas geben“ - Ein freies Gefühl in der Brust entsteht, nach ca. 15 sec wird es noch stärker - Boot scheint zu rennen	- Körper richtet sich ganz auf - Rhythmus des Paddelschlages spürbar - Boot rennt weiter - Strahlendes Gefühl in der Brust - Impuls von diesem Strahlen aus bis in die Zehenspitzen und nach oben bis in den hinteren Kopfbereich. Es entsteht eine Gänsehaut am Kopf hinten, oben. - Der Impuls geht während der Übergangsphase langsam zurück. - Glücksgefühl, „wie wenn ich aus dem Sitz abhebe und das Boot rennt“ - Feinste kinästhetische Unterscheidungen im Bereich Po, Beine, Knie und Rhythmus Paddelschlag.	- Ruhe - Es läuft - Das leichte bleibt - Ständiges externes kinästhetisches Feedback einholen über Rhythmus Paddelschlag (rundes Gefühl) und Sitzposition (Po vom Sitz leicht abgehoben, nur wenige Millimeter).	
Visuell	- Weiter Winkelblick - Rundblick, auch mit Kopfdrehung - Alles scharf - Leuchtende Farben		- alles scharf - Blick wird enger und kürzer: auf Bootspitze und ersten zwei Steine	- Einmal Blick nach vorne (ersten 300m), dann nach unten - Alles scharf - Bootspitze ist zu sehen, hell, sonnig, assoziiert	- Ein Bild: Wie Rennpferde loslassen - Der Fokus ist sehr kurz, max. 10m eher kürzer, 2 Steine zu sehen - Tunnelblick entsteht - Alles scharf zu sehen - Boot ist hellblau, Wasser türkis, hell - Nach ca. 15 Sek.: Fokus geht weiter nach vorne, hinterer Bereich ist unscharf, vorderer Bereich scharf. - Vis.ext.: keine Wellen schwappen über das Boot (Feedback für schnelle Geschwindigkeit)	- Streckenbild (nach vorne gesehen) beim Gefühlsimpuls - Fokus richtet sich noch weiter nach vorne, bleibt in der Entfernung unscharf. - Wahrnehmungstunnel wird noch enger	- Fokus und Konzentration bleibt im Tunnelblick, Entfernung wird etwas schärfer. Der Tunnel wirkt wie ein Übergang - Trotzdem werden während des Wettkampfes zwei neg externe Ereignisse und ein positives deutlich auch visuell wahrgenommen. Die neg. Ereignisse nehmen keinen Einfluss auf den Sportler, das pos. Ereignis motiviert noch mehr. - Strahlen in der Brust wird weniger intensiv (Anm.: Die Strahlen scheinen eine Verbindung der kin. Wahrnehmungen von unten bis oben zu repräsentieren. - Wellen, Steine und Wasser werden ganz intensiv visuell wahrgenommen. Hell, scharf, türkis	
Auditiv				- hört nur noch das Piepsen 4 mal und dann ein langer - beim langen: i.D. „Auf geht’s!“	- iD.: „geht schon gut ab!“	- i.D.: „Wow“ (1 bis zwei Schläge nach Übergang von Kurzschlägen auf Übergangsschläge)		
Ritual	- dem letzten Fahrer zwei Minuten vor Startbeginn bewusst beim Start zuschauen.	- Paddelblatt erst auf Bootssteg, dann auf Stein aufstützen, um Boot zu stabilisieren.		- Paddel wird vom Stein genommen				

Endauswertung und Zusammenfassung

Zusammenfassend möchte ich der Frage nachgehen, ob es nun für einen Sportler bewusst möglich ist, sich in einen Flowzustand zu versetzen.

Meine Meinung dazu ist: ja.

Es sind einige Voraussetzungen dafür nötig und zwar unter einer ganzheitlichen Betrachtungsweise von sportlichem Training, innerer Haltung und inneren Prozessen, sowie höheren Abstraktionsebenen wie Werten, systemischen Dynamiken und energetischen Vorgängen im Körper.

Natürlich spielen auch externe Einflüsse eine Rolle, die nur bedingt beeinflussbar sind. So z.B. die Sicherheit und Berechenbarkeit der Situation.

Ein adäquates körperliches Training nach Konzepten aus dem Leistungssport ist natürlich die Grundvoraussetzung für eine gute Leistung und Performance im sportlichen Wettkampf. Und auch hier hat sich im Modellingprozess interessanterweise gezeigt, dass manchmal weniger auch mehr sein kann. So hat der Sportler den mentalen Trainingsaspekten vor allem vor dem Wettkampf große Aufmerksamkeit geschenkt, wo andere Teams wesentlich mehr Abfahrten mit dem Boot gemacht haben.

Auch keine Frage, dass beim täglichen Training vor allem das kinästhetische Wahrnehmungssystem in feinsten Unterscheidungen hinsichtlich dem Abgleich zum Metagefühl für „richtige Sitzposition“ usw. geschult werden muss.

Hierhin, also ins tägliche Training, gehören dann auch die Trainingseinheiten für die wichtigen Metaprogramme im Flow. Denn je öfter und einfacher sich ein Sportler in diesen Programmen bewegt, desto einfacher wird er später von einem zum anderen wechseln können.

Als sehr wichtig haben sich die Voraussetzungen für Flow nach Csikszentmihalyi bewahrheitet.

Diese Masterarbeit kann auf der Grundlage dieser Flowforschungen durchaus noch einige konkrete Punkte im mentalen Bereich zu den Grundvoraussetzungen hinzufügen, wie z.B. Werte, systemische Dynamik, Glaubenssätze und die Physiologie des modellierten Sportlers. Zudem wird eine konkrete Strategie angeboten, wie ein Sportler die Befangenheit und Selbstzweifel ablegt (Punkt Nr. 7 Csikszentmihalyi) und durch eine subjektive Wahrnehmung der Zeit (Punkt Nr. 8 Csikszentmihalyi) zu einer Verschmelzung von Handeln und Denken gelangt (Punkt Nr. 2 Csikszentmihalyi), was Csikszentmihalyi als sich ergebendes „Zufallsprodukt“ ansieht, als Flow.

Ein weiterer interessanter Punkt ist die Motivationsstrategie des Sportlers, nämlich über so viele Jahre hinweg seinen Sport aktiv und erfolgreich auszuüben. Die Submodalities gehen direkt mit dem Glaubenssatz einher (siehe oben bei Glaubenssätze Punkt Nr. 5):

„Ich muss den Nutzen sehen und den Erfolg haben, dann macht es auch Spaß.“

Zumindest der erste und zweite Teil dieses Satzes scheinen aus der Herkunftsfamilie des Sportlers mitgeprägt zu sein. Eine auf ein höheres Abstraktionsniveau gehobene Übersetzung in eine Motivationsstrategie könnte evtl. so lauten: „weg von Wertlosigkeit und Zwang - hin zu Liebe (Anerkennung) und Freiheit.“

Auch interessant ist der Trigger, der Schlussendlich den Flow auslöst. Es ist dieser kinästhetische Impuls, der von der Brustmitte bis in die Zehen und den Kopf strahlt und eine Gänsehaut auf dem Kopf hinten, oben auslöst.

Dieses Gefühl kannte der Sportler schon von 1989, als er Weltmeister wurde. Vor dem Rennen hatte er sich innerlich die Frage gestellt: „Wie wird es sein, wenn wir heute abend als Weltmeister aus dem Rennen gehen?“

Woraufhin sich dieser Gefühlsimpuls eingestellt hatte, mit einem gleichzeitigen, blitzschnellen visuell konstruiertem Augenmuster oben rechts über der Sehachse. Das Bild war nicht zu elizitieren und gleichzeitig hielt sich der Sportler die Hand vor den Mund und sagte: „Sei bloß ruhig!“

Eine Vermutung ist, der Sportler hat etwas gesehen, was er in seinem Herkunftssystem nicht offen aussprechen darf, sondern nur sehr selten erleben und wenn, dann zufällig.

Eine zweite Vermutung ist, der Sportler hatte noch keine konkrete visuelle Repräsentation zu diesem Gefühl, da er in unserer Modellingssituation in Verbindung mit diesem Trigger die aktuelle Wettkampfstrecke in den besonderen Submods gesehen hat.

Als besonders hervorzuheben gilt noch der Aspekt Sicherheit und Berechenbarkeit. Dieser Wert war dem Sportler äußerst wichtig und zog sich in viele Bereiche des Modelling mit hinein. Es ist anzunehmen, dass Flow nicht entstehen kann, ohne dieses Fundament der Sicherheit.

Auch im Flowzustand empfindet der Sportler die Situation, „als wenn das Boot auf Schienen fährt, es ist genug Zeit alles zu merken und es ist einfach!“. Dies ist natürlich auch eine als sehr sicher empfundene Situation. Und auch hier taucht die Frage auf, inwieweit sich diese Wichtigkeit der Glaubenssätze über Sicherheit und Berechenbarkeit aufgrund systemischer Dynamiken in der Herkunftsfamilie gebildet haben.

Dies ist für diese Masterarbeit insofern eine wichtige Frage, da der Wert Sicherheit des Sportlers eine wichtige Voraussetzung zu sein scheint, um in den Flow zu gelangen (Csikszentmihalyi nennt dies Kontrolle). Beim modellierten Sportler scheint eine gewisse Wucht bei diesem Thema mitzuschwingen, die für die modellierte Strategie nicht unbedingt als notwendig erscheint. Deshalb nachfolgend die elizitierten und gefilterten Punkte für innerliche Sicherheit.

Grundsätzlich sind 3 Bereiche sehr wichtig:

1. Die persönliche Sicherheit für Leib und Leben. Das bedeutet bei Hochwasser oder Flüssen auf denen nur schwer nach einer Kenterung ans Ufer zu kommen war, fühlte sich der Sportler nicht wohl.
GS: „Du musst die Strecke lieben.“ „Know what you do.“
2. Die Sicherheit, das was ansteht voll und ganz zu beherrschen. Dies erreicht der Sportler durch körperliches Training, genaue Kenntnisse über die Strecke schon lange im Voraus und mentale Vorbereitung, ähnlich wie im Kino einen Film zu sehen. Zudem durch externe Dialoge, Zeichnungen und Videoanalysen.
3. Die sich aus den 2 vorausgehenden Punkten bildende Sicherheit: „Ja, das kann ich!“
Der Check besteht aus einer Strategie, bei der sich der Sportler ganz auf seine interne Referenz verlässt:
Metagefühl von Sicherheit und Überzeugung mit gleichzeitigem visuellem, konstruiertem Augenmuster –Bild: grünlich, türkiseses Wasser, leichte Wellen (ähnlich dem Bild vom Fluss kurz vor dem Startpieps).
Zugehöriger GS: „Nur wenn ich 100% gut drauf bin und das liebe was ich tue, dann bin ich gut.“

13. Ausarbeitung der Flowstrategie

- grobes Coachingmodell für einen Leistungssportler auf der Grundlage dieser Forschungsarbeit
- Vorbereitungsphase und die Installation der 8 Phasen der Flowstrategie

Ich möchte die Flowstrategie in zwei Teilbereiche untergliedern:

- I. Die vorbereitenden Trainings- und Coachingmaßnahmen mit dem Sportler
- II. Die direkte Vorbereitungsphase und das Installieren der eigentlichen Flowstrategie in 8 Phasen für den Wettkampf

I. Die vorbereitenden Trainings- und Coachingmaßnahmen mit dem Sportler

1. Aufklären des Sportlers über Flow und was er damit erreichen könnte.

Der Sportler muss sich selbst dazu entschließen, den Schritt des Coachings und der Installation der Flowstrategie zu gehen.

2. Trainingseinheiten

- Der Sportler bleibt natürlich in seinem Trainingsrhythmus, den er gewöhnt ist und für ihn Erfolg verspricht.
- Während des Trainings im sportlichen Kontext werden bewusst die Metaprogramme trainiert, die den Flow zu unterstützen scheinen.

Überblick und Detail Kinästhetisch + visuell ext.+intern Allerdings kleines Chunkinglevel!
Gleichheit Was kenne ich?
Chunkinglevel sehr klein Was kommt als nächstes?
Mitte Wozu ein Endspurt? Es läuft doch super
Abstrakt die Wahrnehmung lässt sich nicht konkret fassen.
Optional ist ja genug Zeit da
Weg von – Hin zu schwaches weg von (Angst den Zustand zu verlieren), starkes hin zu (Glücksgefühl)
(Digital) nicht wichtig es braucht keine Entscheidung; es läuft
Int. Referenz Extrem Ausgeprägt
Möglichkeit verschiedene Durchfahrtmöglichkeiten sind möglich
Was ist da? Positiver Verlauf und Flow werden stark wahrgenommen.

- Auch die Physiologie des Sportlers soll trainiert werden. Denn die Physiologie kann natürlich rückwirkend Gefühle und Zustände auslösen.
 - Das kinästhetische Repräsentationssystem soll besonders fein geschult werden auf die Wahrnehmung feiner Unterschiede im Vergleich zu einem Metagefühl von „Stimmigkeit“.
3. Üben mit dem Umgang innerer Prozesse
 - Innere Bilder und Filme sehen
 - Gefühle wahrnehmen und fein abstimmen, beschreiben
 - Innere Stimmen hören und nutzen
 4. Die Voraussetzungen für Flow von Csikszentmihalyi beachten und in den Wettkampf mit einbauen
 - Eine Herausforderungs/Könnens Balance schaffen
 - Ziele setzen (Langzeit und Kurzzeitziele mit Zwischenschritten)
 - Feedback einholen (intern und extern)
 - Kontrolle (interne und externe Kontrolle); später loslassen
 - Konzentration (aufgabenorientiert; in der Gegenwart; keine neg. Gedanken)
 - Befangenheit und Selbstzweifel ablegen
 - Subjektive Wahrnehmung der Zeit
 - Verschmelzung von Handeln und Denken
 - Autotelisches Erlebnis
 5. Motivationsstrategie

Die Motivationsstrategie des Sportlers elizitieren und streamlinen. Bei Bedarf kann auf die Strategie des modellierten Sportlers zurückgegriffen werden. Allerdings mit den jeweils persönlichen individuellen und systemischen Aspekten des Klienten, wie negative Treiber (weg von) und positive Motivatoren (hin zu).

6. Systemische Dynamiken auflösen

Achtung: manche Dynamiken sind auch „Antreiber“ im Sport. Deshalb mit dem Sportler genau abklären, welche Dynamiken wirklich hinderlich sind. Wie z.B. die fehlende Erlaubnis zum absoluten Erfolg.

7. Werte elizitieren und ordnen

Es wird vorgeschlagen die Werte zu ordnen und bei Bedarf die Reihenfolge des modellierten Sportlers zu wählen. Sie scheint äußerst effektiv zu sein.

8. Glaubenssätze zum Sport bearbeiten

3. Die Glaubenssätze des Sportlers elizitieren und bei Bedarf bearbeiten. Wichtig für die Flowstrategie sind die GS zum Selbstvertrauen und zur Sicherheit (Gesundheit, 100% alles drauf haben, Selbstsicherheit). Zudem die GS über Flow an sich und die Möglichkeit des Entstehens. Auch der Metaglaubenssatz über Erfolg und Spaß spielt natürlich eine wichtige Rolle: „Ich muss den Nutzen sehen und den Erfolg haben, dann macht es auch Spaß.“ Zudem der Glaubenssatz zu der Leistung des Individuums: „Je höher das sportliche Niveau, um so stärker ist jeder auch Individualsportler.“

II. Die Installation der eigentlichen Flowstrategie

Ein sinnvolles Vorgehen erscheint mir das Ankeren bestimmter Zustände aus der modellierten Flowstrategie an verschiedene Rituale, die der Klient sowieso schon hat bzw. neue Rituale im Wettkampf einzuführen, die den jeweiligen Zustand automatisch auslösen. Danach ist ein Verketteten dieser Zustände über Bodenanker einer Timeline möglich, so dass im Wettkampf alles automatisch entsteht.

Mögliche Vorbereitungsphase:

- frühes Aufstehen vor dem Wettkampf, mindestens 4 Stunden
- Gut Frühstücken
- Das Material sorgfältig überprüfen
- Gemeinsames Durchsprechen des Wettkampfes und der Wettkampfstrategie mit dem Coach oder einem Kollegen
- Rückzug und alleine mentales Kinotraining, bis der Wettkampf perfekt durchläuft. Vergleich ist nur die eigene Leistung, nicht die Gegner. Erster Metavergleich zu interner Referenz für Sicherheit. „Ja, das kann ich!“
- Zum Start fahren, Material sorgfältig aufbewahren.
- Konkurrenten zusehen, soweit möglich. Oder anderen Sportlern.
- Warmmachen nach eigenem Programm
- Erster kinästhetischer Metavergleich, bei z.B. Probestart, zu als sehr gut erlebten Situationen.

Flowstrategie:

Als bildliche Metapher für den gesamten Ablauf kann man sich vielleicht ein Flugzeug vorstellen, das auf einer kurzen Startbahn von einer Klippe aus startet.

Es rollt fast in Zeitlupe an den Start, es kommt zum stehen. Die letzten Sekunden vor dem Start entsteht eine gewisse Spannung, die ganze Kraft geht nun in die Triebwerke und fokussiert sich auf das Wesentliche, die Beschleunigung. Schlagartig läuft jetzt alles schnell ab. Das Flugzeug hat eine sehr kurze Startbahn und voraus ist eine Klippe. Die Startbahn endet hier abrupt und es geht viele hundert Meter in die Tiefe. Bis zu der Klippe muss das Flugzeug genug Geschwindigkeit haben um abheben zu können, denn am Ende der Klippe ist der Entscheidungspunkt. Wenn das Flugzeug über die Klippe hinausfährt, gibt es eine kurze Übergangsphase, bis es sich stabilisiert hat und dann fliegt es, ruhig, zeitlos und frei.

- Phase 1 (noch 3 Minuten bis zum Start)

- Reales Zeiterleben
- Nervöse Anspannung, kribbeln im Bauch, „Ich-zentrierte“-Konzentration
- Rundblick auch mit Kopfdrehung, alles scharf, leuchtende Farben
- Persönliches Ritual für diese Phase einführen

- Phase 2 (Noch 1 Minute bis zum Start)

- Bewusst langsam handeln, sehr viel Zeit lassen
- Wie eingeschlafene Bewegungen
- Konzentration und Ruhe
- Persönliches Ritual für diese Phase einführen

- Phase 3 (Noch 15 Sek bis zum Start)

- Hellwach, wie ein vorgespannter Gummi
- Noch ein bisschen nervös
- Blick wird kürzer und enger; alles ist scharf

- Phase 4 (Noch 5 Sek bis zum Start)

- Ewig langes Zeiterleben, wie langsame Zeitlupe
- Wichtige Muskulatur für kinästhetisches Feedback ist angespannt
- Freies Atmen
- Kurzer Blick nach vorne, dann nach unten. Alles ist scharf. Submods: hell, sonnig, assoziiert
- Auditiver Kanal konzentriert sich auf die typischen Startgeräusche, wie zählen, piepsen etc.
- Persönliches Ritual für diese Phase einführen

- Phase 5 (Startschuss)

- Schlagartiges Zeiterleben
- Schlagartiges ausatmen, dann einatmen. So wie wenn ein Tropfen japanischen Heilpflanzenöl auf der Zunge ist und schlagartig eingeatmet wird.
- Freies Gefühl in der Brust entsteht
- Gleichzeitiges Starten der körperlichen Aktion in Verbindung mit Atmung
- Ein Bild: „Wie Rennpferde loslassen!“
- Ein Tunnelblick entsteht. Alles ist scharf, der Fokus ist sehr kurz, das „Startbild“ ist noch zu sehen.
- Innerer Dialog: „Auf geht’s!“

- Phase 6 Konzentrationsphase - Ab hier ist die Zeit von der Sportart abhängig!
(hier die ersten 20 Sek nach Start)

- Zeiterleben kontrolliert schnell – schnell kontrolliert
- Typische kinästhetische Kennzeichen für gute Beschleunigung (z.B. Po hebt sich ab, Oberkörper richtet sich auf)
- Volle Konzentration auf das wesentliche in dieser Phase; verbissen; „Gas geben“;
- Das freie Gefühl in der Brust wird immer stärker
- Tunnelblick bleibt
- Der Fokus geht weiter nach vorne, hinterer Bereich ist unscharf, vorderer Bereich ist scharf; Farben sind hell, türkis, hellblau
- Externes Feedback für schnelle Geschwindigkeit einholen (z.B. keine Wellen schwappen über das Boot)
- Innerer Dialog: „Geht schon gut ab!“

- Phase 7 Übergangsphase und Triggerphase – die Zeitspanne dieser Phase ist von der jeweiligen Sportart abhängig; die Art der Bewegungen ändern sich – dies ist einstudiert. (hier von 20 Sek nach Start bis 30 Sek nach Start)

- Die Zeit wird wieder etwas langsamer erlebt, fast realitätsnah
- Kinästhetisches Gefühl von „Aufrichten“

Trigger (das Flugzeug fliegt über den Klippenrand)

- Impuls aus dem freien Gefühl der Brust heraus; es entsteht ein Strahlen in der Brust, das impulsartig bis in die kleinen Zehen und die andere Richtung bis in den Kopf reicht. Im hinteren, oberen Teil der Schädeldecke entsteht eine Gänsehaut.
- Das direkte Streckenbild (Je nach Wettkampf ist klar vor Augen)
- Innerer Dialog: „WOW!“

Weiterer Verlauf der Phase

- Glücksgefühl entsteht – je nach Sportart unterschiedlich definiert mit innerem Bild („wie wenn ich aus dem Sitz abhebe, das Boot rennt“)
- Kleinste kinästhetische Unterscheidungen zu diesem Glücksgefühl, sowohl intern über Abgleiche zu früheren Situationen von „Stimmigkeit“, als auch extern (z.B. Rhythmus des Paddelschlages, rund, ohne Ecken)
- Der Fokus richtet sich noch weiter nach vorne, bleibt in der Entfernung aber unscharf
- Wahrnehmungstunnel wird noch enger
- Der auslösende Triggerimpuls geht langsam zurück, ein stetiges Strahlen aus der Brust nach oben und unten bleibt aber

- Phase 8 - halten des Flows

- Langsames Zeiterleben, aber keine Zeitlupe, fast real – allerdings ein anderer Bewusstseinszustand; es ist genug Zeit um alles wahrzunehmen, zu spüren und zu merken
- Ständiges externes kinästhetisches Feedback einholen (z.B. runder Paddelschlag, abgehobene Sitzposition, gerades Gefühl in der Hüfte), das zu einem Gefühl innerer Stimmigkeit führt.
- Es läuft ruhig, das leichte bleibt
- Das Strahlen in der Brust wird etwas weniger intensiv, bleibt aber ständig. Es scheint, als verbinden diese Strahlen all die ständigen unbewussten Kinästhetischen Körperwahrnehmungen zu etwas Ganzem.
- Fokus und Konzentration bleibt im Tunnelblick; Die Entfernung wird etwas schärfer. Die Dinge um den Sportler herum werden in den Submods von Glücksgefühlen wahrgenommen, hier: hell, türkis, scharf. Der Tunnel wirkt wie ein Übergang (Richtung Ziel, allerdings nicht visualisiert)
- Wichtige externe visuelle Eindrücke werden auch außerhalb des Tunnels wahrgenommen. Negative externe Feedbacks zählen nicht, positive ziehen magnetisch nach vorne und motivieren.

Abschlusswort:

Aufgrund der Komplexität der Strategie fiel es schwer in der bisherigen Terminologie des NLP die Strategie aufzuzeichnen. Deshalb wählte der Autor diese Art der Darstellung.

Bei der Installation der Strategie bei Klienten ist noch zu beachten, vorher deren jeweilige Submodalities für die jeweiligen Zustände zu elizitieren und nur in Situationen wo es Sinn macht, die Submodalities des modellierten Sportlers zu benutzen. Dieses Vorgehen wird die Strategie bei weitem effektiver machen, als alles 1 zu 1 zu übernehmen.

Aus zeitlichen Gründen und dem Umfang dieser NLP-Masterarbeit konnte diese Strategie noch nicht bei verschiedenen Sportlern installiert und deren Effektivität ausgewertet werden. Diese Studien wären wahrscheinlich nochmals eine eigene Masterarbeit wert.

Modeller:

Michael Löhlein