

Hypnotherapeutischer Umgang mit Wettkampfangst, „Versagen“ und Misserfolg- und ein entwicklungsförderlicher Umgang damit



Veranstaltung: Hypnotherapeutischer Umgang mit
Wettkampfangst, „Versagen“
und Misserfolg

Art: Workshop

Tag: 03.11.2023

Beginn: 15:30

Ende: 18:30

Bestuhlung: Reihenbestuhlung

„Tagung Mentales Stärken 2023,“
1. – 5. 11. 2023 Würzburg

Dr. Reinhold Bartl
Milton Erickson Institut Innsbruck
Kochstraße 1.6020 Innsbruck
Tel. und Fax: 0043/664/3805072
office@reinhold-bartl.at
www.reinhold-bartl.at

(Mögliche) Workshopinhalte

- Prämissen und Grundannahmen des hypno-systemischen Ansatzes für ein Verständnis von „Leistung“ und dem Phänomen der „Dissoziation“ von vorhandenen Kompetenzen
 - mitunter auch Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge, Versagen.....
- Motivierende und hinderliche psychische Aspekte von Leistungsbereitschaft und Leistungskompetenz
- Hypno-Systemische Zugänge zum konstruktiven Umgang mit Niederlagen, Misserfolg, ehrgeizigen Zielen und dem manchmal notwendigen Abschied von Visionen und „Sehn-Süchten“
- Kraftvolle Imaginationen und Bilder, die Lebensfreude wirksam unterstützen – und unvermeidbaren Niederlagen einen förderlichen Platz ermöglichen
- Konzepte, Methoden, Beispiele.....
- Beispiele: Auftrittsangst bzw. – versagen, Niederlagen, Verletzungen, Rückschläge, Misserfolg, Grundunsicherheit.....



Voraussetzung für Erfolg

- **Erfolg setzt mentale Stärke voraus**
- **Mentale Stärke speist sich aus dem Gefühl, das Richtige zu tun**

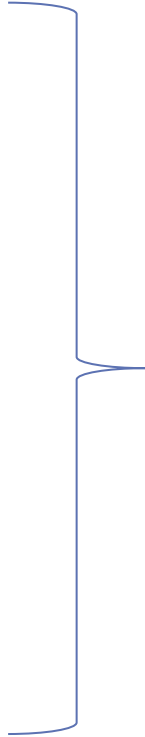


- (Novak Djokovic)

Wie aber kann man (das Gefühl, das Erleben haben) das Richtige tun,
wenn die Zukunft (das Ergebnis) unberechenbar ist?

Unterschiedliche Tranceformen

- Konzentration
- Selbstvertrauen
- Unsicherheit
- Zuversicht
- Massive Angst, Ärger
- **Flowerleben**
- Entspannung
- Unsicherheit
- Freude
- Taktische Planung



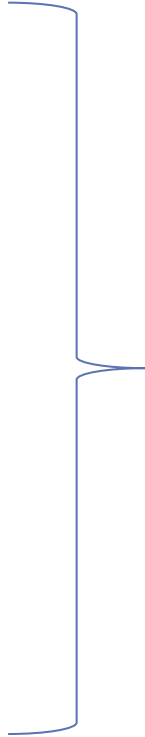
Werden von unterschiedlichen
Gehirnarealen bzw. deren
Zusammenspiel aktiviert

Unterschiedliche Tranceformen

Auch das Erleben

- Misserfolg
- Niederlagen
- Versagen

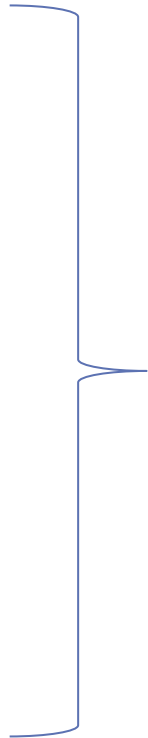
- ist eine Form von Trance



Werden von unterschiedlichen
Gehirnarealen bzw. deren
Zusammenspiel aktiviert

Hintergründe für das Erleben von Angst vor „Niederlagen“ bzw. „Versagen“

- **Mangelnde Vorbereitung**
 - -zu wenig Training
 - -zu wenig Wissen über den Wettkampf
 - -falsche Einschätzung der Wettkampfsituation
 - Schlechte Teamorganisation
 -
- **Unglückliche Umstände**
- **Gegner*in war besser**
- **Psychischer „Einbruch“**
 - Misserfolg
 - Niederlagen
 - Versagen



Werden von unterschiedlichen
Gehirnarealen bzw. deren
Zusammenspiel aktiviert

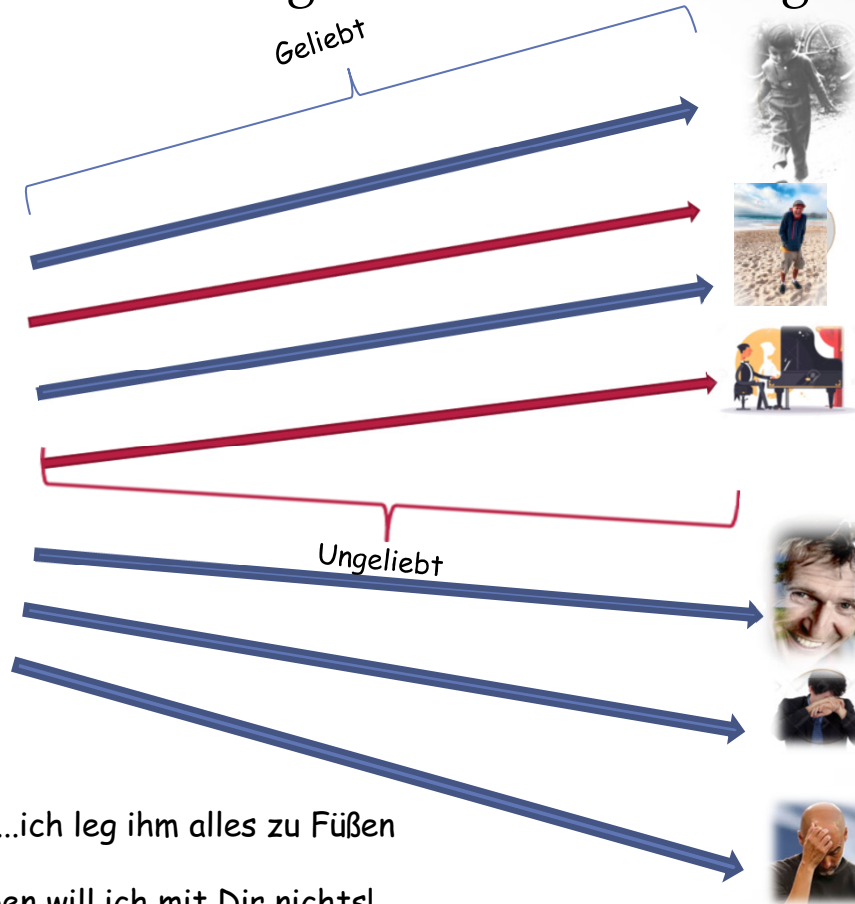
- ist eine Form von Trance
- **Grundannahme: Die emotionalen Zentren sind wichtiger wie die kognitiven Zentren**

Bewusstseinsinhalten, die mit Ich-Vorstellungen verbunden sind

- 1 Wahrnehmung von Vorgängen in der Umwelt und im eigenen Körper
- 2 Mentale Zustände wie Denken, Vorstellen, Erinnern
- 3 Bedürfniszustände Affekte, Emotionen
- 4 Das Erleben der eigenen Identität und Kontinuität
- 5 Die „Meinung“ des eigenen Körpers: Dies ist „mein Körper“
- 6 Die Autorenschaft der eigenen Handlungen und mentalen Akte
- 7 Die Verortung des Selbst und des Körpers in Raum und Zeit
- 8 Die Unterscheidung von Vorstellung und Realität
- 9 Das selbstreflexive „Ich“: Wer oder was bin ich eigentlich?
- 10 Das sozial-kommunikative Ich: Die Leute meinen mich, wenn sich mich mit meinem
 - ● Namen ansprechen

Es entstehen Bilder von sich selbst Ich-Vorstellungen die ich selbst mag und nicht mag

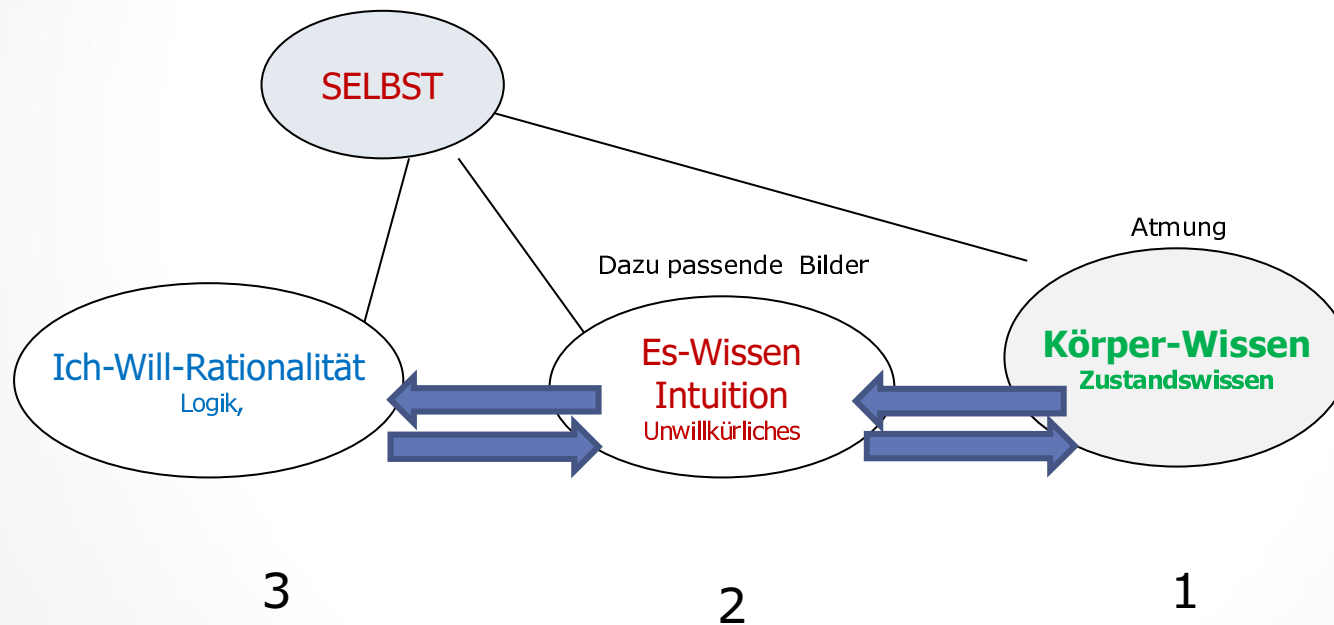
Ich-Selbst



Als Mutter total versagt - ...ich leg ihm alles zu Füßen

Rennpferd, aber zu tun haben will ich mit Dir nichts!

Connect the Connected



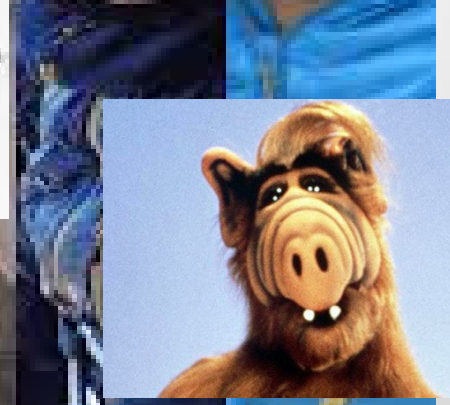
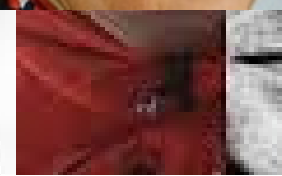
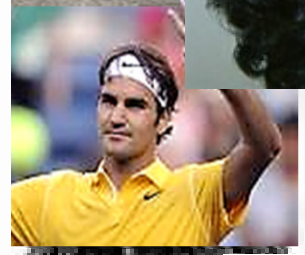
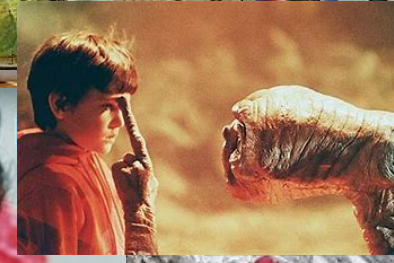
Ich will aus guten Gründen- Welt

Bewußt-willkürlich-rationale Selbststeuerung

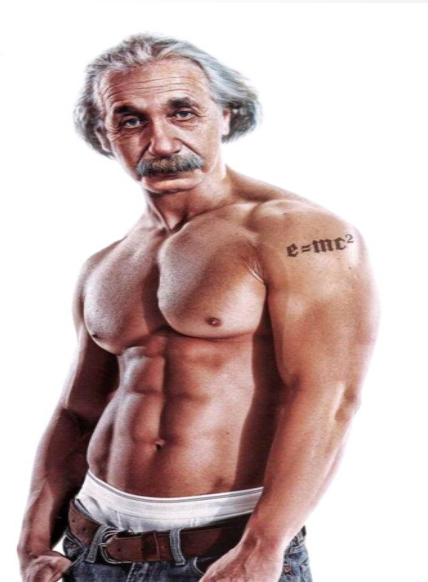
$$\begin{aligned} b_i^k(t) &= b_i B_0^k(t) + \sum_{j=1}^{k-1} b_{i+j} B_j^k(t) + b_{i+k} B_k^k(t) \\ &= b_i(1-t) B_0^{k-1}(t) + \sum_{j=1}^{k-1} b_{i+j} \{(1-t) B_j^{k-1}(t) + t B_{j-1}^{k-1}(t)\} \\ &\quad + b_{i+k} t B_{k-1}^{k-1}(t) \\ &= \sum_{j=0}^{k-1} b_{i+j} (1-t) B_j^{k-1}(t) + \sum_{j=1}^k b_{i+j} t B_{j-1}^{k-1}(t) \\ &= (1-t) b_i^{k-1}(t) + t b_{i+1}^{k-1}(t) \end{aligned}$$



Es-Wissen – Intuition - Unwillkürliches



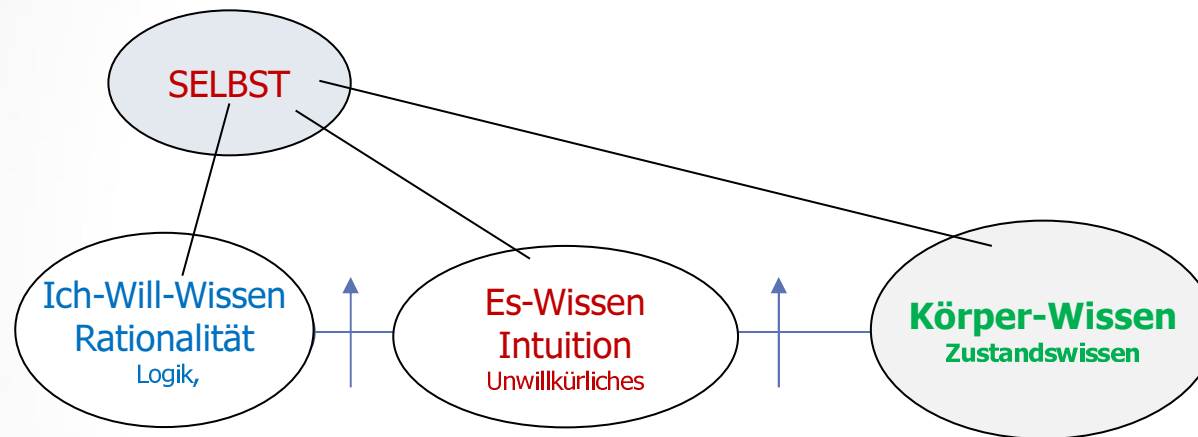
Körper-Wissen



- Was Du mit einer kleinen Anstrengung erreichen kannst,
verdirbst Du Dir mit einer großen!

Symptome als Erschwerung der „Durchfahrtsbedingungen“

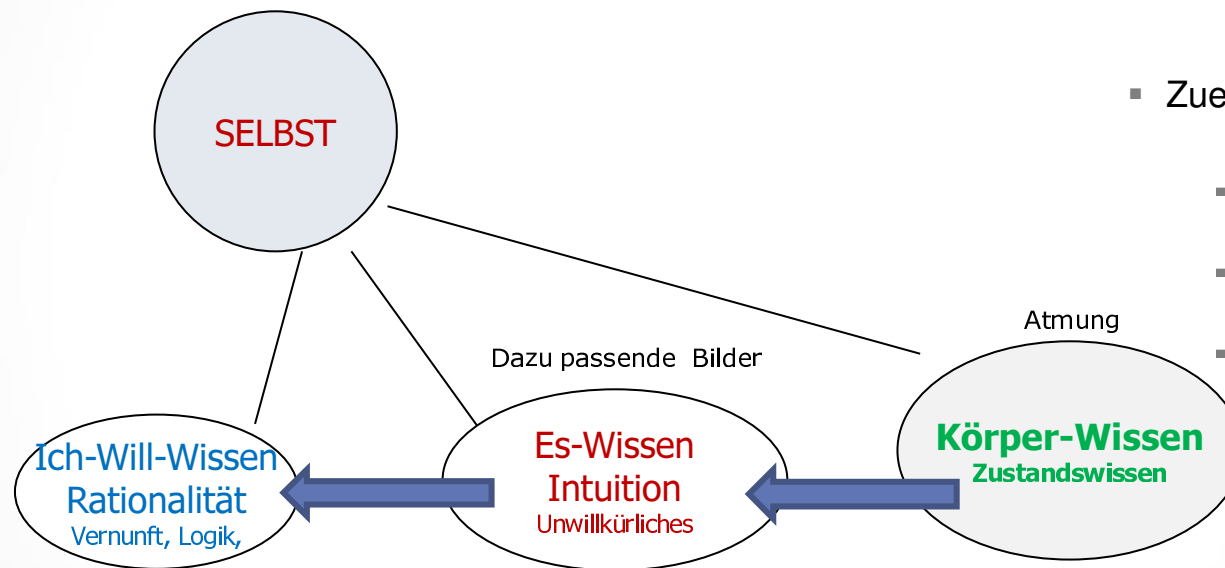
Szenische Erzählungen über Symptomprozesse
mit besonderer Beachtung des Körpers!



Die Erschwerung von „Durchfahrtsbedingungen“ in beide Richtungen!!



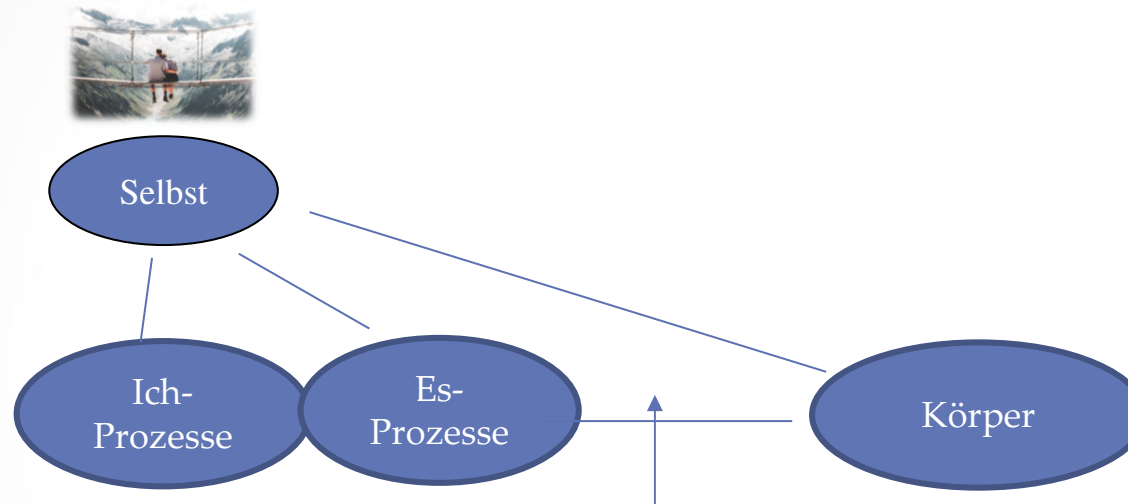
Hypnosystemische Zugänge als Re-Connect the Dis-Connected



- Zuerst weiß es
 - der Körper
 - dann weiß es das Intuitive
 - und dann weiß es die Ratio

Vom Symptom zum Prozess!

Szenische Erzählungen über Symptomprozesse
mit besonderer Beachtung des Körpers!



Die Erschwerung von „Durchfahrtsbedingungen“ in beide Richtungen!!

Keine Übung wirkt „an sich…….!“

Die Bedeutungsgebung beeinflusst die Wirkung sehr!

„Umgang mit“ als Aufbau von Haltungen

- Erfolg und Misserfolg, Gewinnen und Verlieren ist nicht „an sich“ gut oder schlecht, wünschenswert oder ungewünscht!
- Die Frage, ob Erfolg oder Misserfolg **„entwicklungsförderlich genutzt werden kann“**, hängt an der Frage, wie ich mit dem Erleben von Erfolg oder Misserfolg **umgehe!**
 - **Frage: Wie kann ich mit dem „Erleben von Erfolg bzw. Misserfolg“ umgehen, damit ich Entwicklungsimpulse erlebe?**

Kompetenztrance – und drei Bedingungen für Aktivierung gewünschter Performancezustände

- Wissen um die benötigte Kompetenz
- Fokussierung der benötigten Kompetenz
- Situationsspezifische Aktivierung
(Erhalt der Kompetenz auch unter Stressbedingungen)

Stress definiert als Einengung oder Reduzierung von Ressourcen für die Erbringung der geforderten Leistung

Beispiel für Einengung: Zeitdruck, Abwertung durch Umwelt, Raumerfahrung

Ego-Orientierung und Stress-Resistenz

- Übergeordnetes Ziel – Wofür will ich das?
 - Quellen von Motivation
- Gute Selbsteinschätzung
- Visionen und Ideale
 - Eines Tages wird es sein.....
- Entschlusskraft
 - Ich will das machen
- Aufbau von Ritualen
 - Zur Wettkampfstabilisierung
- Anliegen nach Wachstum, Ehrgeiz und Weiterentwicklung
 - Aufgaben sehr gut tun wollen

Ein paar hilfreiche Fragen

zur Überprüfung und dem Aufbau von Motivation

- 1 Wofür möchtest Du das machen?
Ist das sehr wirklich Dein Anliegen?
- 2 Wer will das (noch)?
- 3 Was brauchst Du dafür (an Kompetenzen und Ressourcen?)
- 4 Was ist der Preis dafür? Was sind die Kosten?
- 5 Was ist, wenn Du dort bist? Welche Lebensszenarien stellst Du Dir vor?

Welche mentalen Voraussetzungen unterstützen (u.a.) eine gute Performance–Ausrichtung?

- (Vor)– Freude auf Aufgabe Auf was kann ich mich freuen?
- Prozesszutrauen
 Motorisches Zutrauen
 Psychisches Zutrauen
 Halten des Fokus bei Irritationen **If – Then – Listen**
- Angemessene Relation für die Situation
- Kompetenzerhaltender Umgang mit Niederlagen, „Misserfolgen“.....

Umgang mit Niederlagen und „Misserfolg“

- Entwicklungsorientierter Umgang mit Niederlagen und Misserfolgen kann folgenden Prinzipien folgen:
 - 1 Angst vor „Niederlagen“, „Misserfolg“ reduzieren
 - 2 Niederlage als Chance für eine „Reinigung“ zu definieren
 - 3 Ermunterung zu persönlicher Entwicklung
 - 4 Lust an der Persönlichkeitsentwicklung anzuregen
 - 5 Wahrnehmung für Grenzen zu schärfen und die Überwindung der Grenzen als Herausforderung zu verstehen
 - 6 Erfolg als Persönlichkeits-„Wachstum“ zu verstehen
 - 7 Ein moderates Umgehen mit Sieg und Niederlage zu empfehlen

Roger Federer

- Was denkst Du über Rafael Nadal:
- He forced me to play better tennis!



»Wir sollten unsere knappe Lebenszeit nutzen,
um etwas Tolles auf die Beine zu stellen«



Wichtiges Prinzip im Umgang mit „Fehlern“

- Einmal und nur einmal wissen, warum es nicht läuft oder auch mal ein Problem gab oder gibt!
- Dann muss wieder Vertrauen aufgebaut werden!
- Es kann gelingen, ich kann dem Körper vertrauen, ich kann Risiko und Sicherheit in ein gutes Gleichgewicht bringen
- Vertrauen in den Körper, dass es der Körper schon kann, sodass „es wieder läuft“...
-dass man das glaubt, dass **auf vorbewusster Ebene wieder alles in Ordnung ist**, dass das es auch wieder laufen lassen kann

Niederlage als „Reinigung“

- Niederlage als Information über „Reinigung“ im Sinne von:
 - was stiftet mir keinen Sinn mehr – und soll daher entrümpelt werden?
 - was lerne ich aus der Niederlage über den notwendigen Ressourceneinsatz zur Erbringung einer Leistung?
 - welcher Teil in mir hat vielleicht gegen „Erfolg“ etwas einzuwenden
 - Was sagt mir die „Niederlage“ über meine Grenzen bzw. die Grenzen der Aufgabenerbringen und –möglichkeiten?!
 - Habe ich zur Aufgabe auch innerlich JA gesagt? gibt es eine eindeutige Entscheidung (pro/contra)?

„Niederlagen“ als Chance für Persönlichkeitsentwicklung

Welche Bewertungen (Voreinstellungen) finden wir?

- **Angebot einer Trance-Zeitreise zu folgenden Themen:**
 - Umgang mit Zielen
 - Umgang mit Leistung
 - Umgang mit eigenen Ansprüchen und Bedürfnissen
 - Umgang mit Stress als Motivation und Herausforderung?

Elegante Form im Umgang mit „Versagen“



Du lügst!

Angst vor „Niederlagen“

- Welche Lebenssituation wird als „Niederlage“ bezeichnet (ist Ergebnis einer aktiven Bedeutungsgebung!)
- Wird in diese Bedeutungsgebung auch die zur Verfügung stehenden Ressourcen eingerechnet (Zeit, Kompetenzniveau, Geld, Personal.....)
- Wer in Dir definiert diese Situation eigentlich als Niederlage?
(Ich, Es, Körper)
Denken in Szenarien! Wer betreibt welchen Aufwand für die Aufgabe?!
- Welche Bedeutung könnte man dieser Situation noch geben, wenn man sie von dem „gestärkten Selbst“ aus betrachtet?

"Wer in einem Loch sitzt, sollte aufhören zu graben"



Sinnstiftender Umgang mit Niederlagen

- Niederlagen können auch sein
 - Quelle von Reinigung
 - Training von Relationalität
 - Neubestimmung von Sinn
 - Erkennen von Grenzen
 - Akzeptieren von Grenzen
 - Freude am Wachsen im Umgang mit Grenzen

Die Sinngebung von Aufgaben und Rückschlägen

- Rückschläge und Verletzungen haben mir es erst ermöglicht mental so stark zu werden, dass ich die Erfolge auch in mentaler Gesundheit verkraftet habe

Toni Innauer

Definition von Niederlagen als Chance auf „Reinigung“

- Schritt 1:
- Gib der Niederlage eine Figur dadurch, dass du sie modellierst, indem du mir Regieanweisungen gibst!

- Schritt 2:
- Wie erscheint sie Dir, wenn du nicht optimal organisiert bist in Körper- und Raum?

- Annahme: Wenn du nicht optimal organisiert bist, ist Empathie und Einfühlungsvermögen reduziert! Damit ist aber die „Existenzberechtigung“ dieser Seite reduziert! Die Chance, dass das zu Kampf- und Abwertungsbeziehungen führt, ist groß!

- Schritt 3:
- Wie erscheint sie dir, wenn du optimal organisiert bist in Raum und Zeit

- Schritt 4:
- Was lernst du aus dem Unterschied?
- Welche Schlussfolgerungen (für Reinigung, Auslichtung, Zugang.....) sind daraus sinnvoll zu ziehen?

Niederlage als „Reinigung“

- Niederlage als Information über „Reinigung“ im Sinne von:
 - was stiftet mir keinen Sinn mehr - und soll daher entrümpelt werden?
 - was lerne ich aus der Niederlage über den notwendigen Ressourceneinsatz zur Erbringung einer Leistung?
 - welcher Teil in mir hat vielleicht gegen „Erfolg“ etwas einzuwenden
 - Was sagt mir die „Niederlage“ über meine Grenzen bzw. die Grenzen der Aufgabenerbringen und -möglichkeiten?!
 - Habe ich zur Aufgabe auch innerlich JA gesagt? gibt es eine eindeutige Entscheidung (pro/contra)?

Eine kleine Auswahl benötigter Ressourcen für den konstruktiven Umgang mit „Niederlagen“ und der Ermunterung zum persönlichen Wachstum!

- Fokussierung auf : „Was können die Anwesenden Hier und Jetzt und nur die Anwesenden leisten“
- Berechnung der eigenen Leistung auf dem Hintergrund der vorhandenen Ressourcen
- Konstruktive Kommunikation der eigenen Endlichkeit
- Schutz des Erhalt der bedeutsamen sozialen Kontakte
- Definition von kleinen erreichbaren Zielen für ein Gefühl von Wachstum
- Erhalt von inspirierenden Zielen mit Mobilisierungsfunktion
- Wachsamkeit für die „Anfänge problemhafter Entwicklungen“
- Ehrung der Problementwicklung als Loyalität an die „Herkunft“

Identität und Selbstwert – Persönlichkeitsentwicklung

Mehrfache Wiederholung dieser Frage!

- Für wen hältst Du Dich?
 - Wer bin ich und wie mag ich mich in der Selbstbeschreibung?
- Wie hältst Du Dich?
 - Körperliche Formen, psychischer Aufwand.....
- Wofür machst Du das?
 - Leistet das Beiträge für das Ersehnte?
- Was kostet Dich das?
 - Nebenkosten auf körperlicher, internaler und interaktioneller Ebene

Hermann Mair

- Zu einer großen Karriere gehört auch ein Come-Back!
 - Muhamed Ali
 - Rafael Nadal
 - **Lebenslauf der Misserfolge!**

Umgang mit Niederlagen

- Zwar hätte ich mit Sicherheit mehr gewonnen, wäre über längere Zeitdauer kontinuierlich erfolgreich gewesen, wenn ich nicht ununterbrochen Rückschläge zu verkraften gehabt hätte. Eine Erfolgsträhne wie bei Matti Nykänen, der über 7 Jahre die Weltspitze dominierte, blieb mir schon wegen meiner vielen Verletzungen erspart.

Toni Innauer

Die Sinngebung von Aufgaben und Rückschlägen

- Rückschläge und Verletzungen haben mir es erst ermöglicht mental so stark zu werden, dass ich die Erfolge auch in mentaler Gesundheit verkräftet habe

Toni Innauer

Lust an der Persönlichkeitsentwicklung

Trancereisen zu folgenden Lebenserfahrungen

- Freude, es anderen zu beweisen
- Freude, Unmögliches geschafft zu haben
- Freude, es sich selbst zu beweisen
Risiken eingehen, eigene Pläne schmieden, Unsicherheiten aushalten,
kurz: eine Haltung entwickeln. Der Welt mutig gegenüberzutreten – das muss man als Kind nicht lernen, sondern nur dürfen
- Freude, an einem Ziel dran geblieben zu sein (Unbedingtheit des Wollens)
- Freude, die eigenen Grenzen erweitert zu haben - ich lerne auch am „Scheitern“
- Freude an der Selbstfreude



Es war kein Misserfolg. Es war gut geschrieben,
gut gespielt, gut inszeniert. Nur das Publikum und
die Kritiker haben versagt.

(Edward Albee)

**Da willstest raus
in die Sonne,
da kriegstest
die Couch
nicht durch
die Tür.**

Bei einigen geht es „steil bergauf“



Erfolgsgeschichte. Niemand
kann eine Kletterwand
lesen wie Anky Eiter.
„Eine Route“, sagt sie,
„ist wie ein Buch.“

„Ich“, wer immer das ist,

bedankt sich für Deine Aufmerksamkeit!



Dr. Reinhold Bartl
Milton Erickson Institut Innsbruck
Roseggerstraße 2 - 6020 Innsbruck
Tel. und Fax: 0043/664/3805072
www.mei-innsbruck.at
office@reinhold-bartl.at
www.reinhold-bartl.at