

## Idealer Leistungszustand – Basistraining

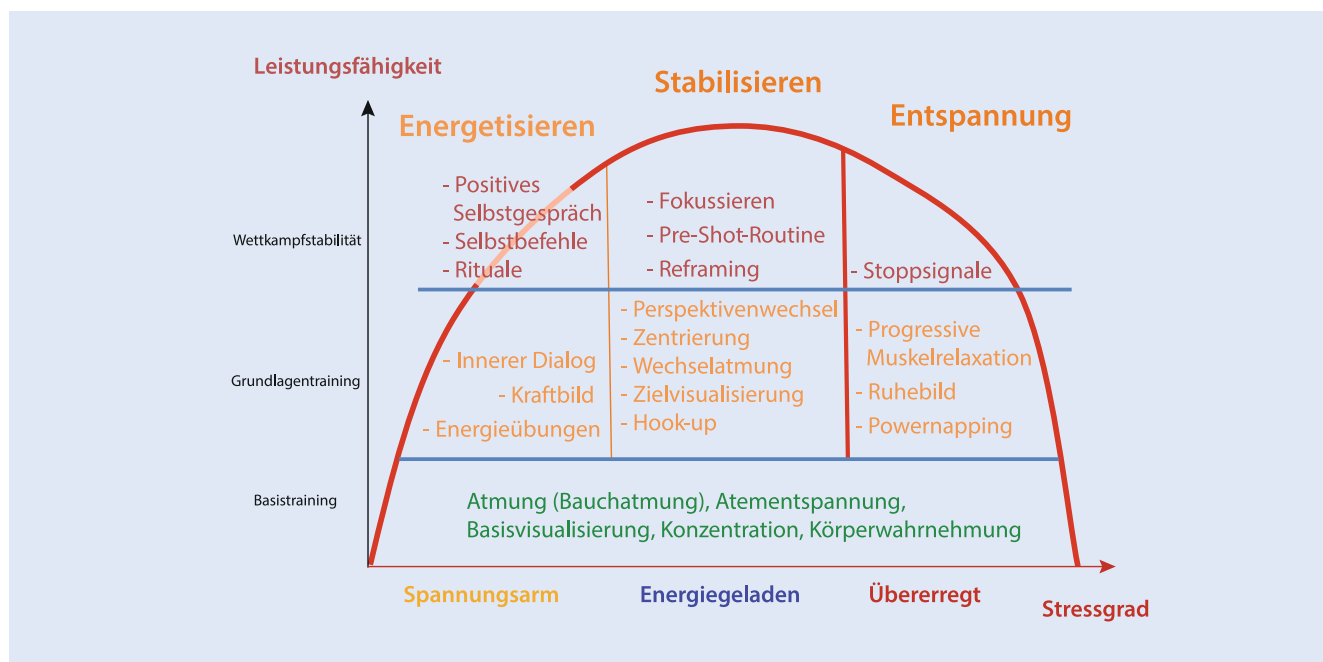
### Reflexion

#### Nutzen:

Die Kenntnis und die Steuerung des idealen Leistungszustandes ist eine wesentliche Grundlage für körperliche und mentale Fitness sowie für die adäquate natürliche und nachhaltige Leistungserbringung in der täglichen beruflichen Praxis. Bewusstes Wahrnehmen und Steuern der entsprechenden Parameter ermöglichen längerfristige Leistung auf höherem Level, eine schnellere Regeneration und damit eine nachhaltige Basis für stabile Leistungen.

#### Beschreibung:

Das Trainingsprogramm mit den jeweiligen Übungen und Techniken (s. Abbildung) rund um den idealen Leistungszustand ist grundsätzlich in 3 Stufen und 3 Bereiche gegliedert. Einerseits geht es um die Steuerung des Spannungslevels über Energieisierung, Stabilisierung und Regeneration, um sich persönlich in der Zone der optimalen Leistungsfähigkeit zu bewegen und um so langfristig die beste Leistung und FLOW zu erreichen. Andererseits bieten wir 3 Stufen von Training: das Basistraining einzelner Grundelemente, das Grundlagentraining mit einzelnen wichtigen Übungen, die besonders in konkreten Situationen unterstützend wirken, bis zum wettkampfspezifischen Training, bei dem auch unter Druck die Leistung abgerufen werden kann. Auf letztere gehen wir im Buch ein, Trainingspläne stehen hierzu noch nicht zur Verfügung.



Trainingsprogramm rund um den idealen Leistungszustand

Sportler üben, üben, üben. Sie beginnen mit Basistraining und üben zuerst Einzelelemente, dann Kombinationen und schließlich den ganzen Bewegungsablauf, einfach und unter Druck. Anders kann die Leichtigkeit, Perfektion und der Übergang ins unwillkürlich, automatisierte Tun nicht gewährleistet werden. Das Grundlagentraining wird jährlich immer wieder wiederholt und dann sukzessive bis zur Bestform für die Wettkampfperiode gesteigert, Jahr für Jahr.

Insofern ist es sinnvoll, wenn Sie sich aus den nachfolgenden Übungen Anregungen holen und sich nach Ihren Anforderungen auch einen regelmäßigen, idealerweise schriftlichen Trainingsplan gestalten. Beginnen Sie mit dem Zeitpunkt, an dem Sie Ihre Übung(en) perfekt haben wollen und planen Sie dies von dort aus bis in die Gegenwart, zum Beginn Ihres Trainings.

## Transfer: Basistraining – Bauchatmung

### Nutzen:

Die Bauchatmung führt zu einer vertieften Atemaufnahme und zur vollständigen Entspannung des Zwerchfells und ist damit der Brustatmung prinzipiell vorzuziehen.

### Beschreibung:

Wählen Sie eine bequeme Position, z. B. sitzend oder auf dem Rücken liegend. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, um die Atembewegung besser zu spüren. Atmen Sie tief ein und aus. Entspannen Sie sich und nehmen Sie alle Gefühle, abschweifenden Gedanken und Ihre körperlichen Empfindungen wahr. Fokussieren Sie nun Ihren Geist. Denken Sie z. B. beim Einatmen ans Einatmen und beim Ausatmen ans Ausatmen. Spüren Sie, wie sich Ihr Körper beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zusammen zieht. (Sie können sich den Bauch als Luftballon oder Blasebalg vorstellen, der sich beim Einatmen mit Luft füllt und sich beim Ausatmen wieder leert.) Spüren Sie, wie sich die Unterleibsmuskeln beim Einatmen ausdehnen und beim Ausatmen zusammen ziehen. Wenn Sie die Bauchatmung beherrschen, können Sie dies in den verschiedensten Situationen anwenden und schnell entspannen.

## Transfer: Basistraining – Atementspannung

### Nutzen:

Atementspannung ist eine sehr effektive Methode, sowohl bei akutem Stress als auch bei allgemeiner Entspannung. Stress führt zu Anspannung der Muskulatur und oft zu angehaltenem oder zumindest flachem Atem. Das bewusste Einsetzen der Atementspannung führt zu einer unmittelbar spürbaren Entspannung. Die Atmung ist eine Körperfunktion, die man willentlich beeinflussen kann, im Gegensatz zur Herzfrequenz. Durch bewusstes gleichmäßiges Atmen beruhigt sich das vegetative Nervensystem und der Herzschlag normalisiert sich. Negative Emotionen bewirken chaotische Herzrhythmen, positive Emotionen bewirken glatte, rhythmische Herzrhythmen sowie kohärente Gehirnmuster. Durch bewusstes gleichmäßiges Atmen, durch Meditation, durch ruhiges Laufen wird ein Zustand physiologischer Kohärenz hergestellt und damit Herzrhythmus und Gefühle positiv beeinflusst sowie der Organismus in einen entspannten Zustand versetzt.

### Beschreibung:

Versuchen Sie z. B. die Atemfrequenz zu reduzieren. Menschen atmen normalerweise 8- bis 12-mal pro Minute ein und aus. Durch eine Reduzierung der Atemfrequenz auf nur 6-mal, insbesondere in Stresssituationen, tritt ein Beruhigungseffekt ein. Indem Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren, lenken Sie sich zugleich von inneren und äußeren Reizen ab. Das schafft zusätzlich einen klaren Kopf. Insbesondere die tiefe Ausatmung bringt die eigentliche Entspannung. Unterstützen Sie sich, indem Sie innerlich beim Ausatmen doppelt so lange mitzählen wie beim Einatmen. Atmen Sie möglichst immer durch die Nase ein. Dadurch unterstützen Sie automatisch die entspannende Bauchatmung (vs. der Brustatmung). Ein weiterer Trick: wenn Sie die Arme hinter dem Kopf verschränken oder alle Finger und Daumen zueinander führen (s. Grundlagentraining »Übungen zur Stabilisierung und Fokussierung: 3.) Zentrieren«), fördern Sie die Bauchatmung und innere Stärke.

Atmen Sie gezielt mit leicht geöffnetem Lippen aus (Lippenbremse). Dies verlangsamt die Ausatmung und fördert den Entspannungseffekt.

Genießen Sie den Punkt der Ausatmung und der Einatmung mit einer kleinen Pause. Das stimuliert das kraniosakrale System (eigenes System entlang der Wirbelsäule).

Fördern Sie bewusst das Energiesystem durch Nutzung Ihrer Vorstellungskraft. Stellen Sie sich z. B. vor, dass Sie mit der Einatmung Kraft und Energie oder auch Sonnenstrahlen einatmen und beim Ausatmen Verbrauchtes, Negatives, Belastendes ausatmen.

## Transfer: Basistraining – Wahrnehmung

### Nutzen:

Objektive Wahrnehmung ist extrem schwer, da wir auf Basis unterschiedlicher Erfahrungen über verschiedenste Filter die Dinge so wahrnehmen, dass sie zu unserem Modell der Welt und unseren inneren Werten passen. Je stärker die Ansichten gefestigt sind, desto stärker werden immer wieder die eigenen Wirklichkeiten erlebt und bestätigt. Die Wahrnehmung können wir in 2 Richtungen erleben:

- die innere Welt: als Wahrnehmung von Körperempfinden, Gefühlen und Gedanken und
- die äußere Welt: als Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten, beim neurolinguistischen Programmieren (NLP) gerne auch VAKOG (visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) genannt.

Achtsames Wahrnehmen startet mit der Aufmerksamkeit. Das ist schon schwierig genug, da es so viele Informationen, Prozesse und Zugänge gibt. Nachfolgend einige Varianten der Übung:

### Beschreibung:

- Sitzen/liegen Sie und spüren Sie nach, welche Flächen als Auflageflächen dienen. Wie spürt sich das Gefühl bei den Flächen an, die einen entsprechenden Gegenpart (Stuhl, Boden) haben, wie fühlen sich die Flächen an, die keinen Gegenpart haben. Was ist der Unterschied?
- Gehen Sie in den Garten bzw. auf ein Stück Wiese in einen Park und drehen Sie 5-mal die gleiche Runde von ca. 1–3 Minuten. Schalten Sie dabei jedes Mal auf einen anderen Wahrnehmungszugang. Starten Sie mit der visuellen Schleife und fokussieren Sie dabei auf das, was Sie sehen. Setzen Sie fort mit einer Runde, wobei Sie nur auf das Hören achten. Halten Sie danach kurz inne und reflektieren Sie den Unterschied. Was war anders, was ist dazu gekommen, was ist geblieben und was ist weggefallen? Setzen Sie die nächsten Runden mit Fühlen, Riechen und Schmecken fort. Je nach Umgebung wird es zusätzliche Informationen geben, die Sie durch die fokussierte Wahrnehmung dazuschalten können.

## Transfer: Basistraining – Konzentration

### Nutzen:

Konzentration ist gebündelte Energie. Konzentration braucht nicht nur der Sportler, sondern wird für jede bewusste Aktivität benötigt, wenn ein gewisses Level an Qualität erreicht werden soll. Konzentration nimmt ab, wenn Müdigkeit, Langeweile zunimmt bzw. wenn negative Energie und Druck die Wahrnehmungsfähigkeit einschränkt. Abnehmende Konzentration bedeutet einen entsprechenden Leistungsabfall. Konzentration kann immer und überall trainiert werden, am Rad, im Auto, in der U-Bahn, im Konzert, im Büro.

### Beschreibung:

Eine beliebte Übung ist die Kerzenübung: Sie zünden eine Kerze an und setzen sich bequem in geraumem Abstand davor. Sie schalten ab und fixieren den brennenden Punkt an der Kerze. Sie betrachten diese intensiv, ohne an etwas Besonderes zu denken. Probieren Sie dies nur 1 Minute und Sie werden sehen, es ist gar nicht einfach, dabei an nichts Anderes zu denken. Schweifen die Gedanken ab, sagen Sie innerlich Stopp und kehren wieder zur Kerze zurück. Verlängern sie im Laufe des Übens einfach die Zeit, nehmen Sie sich andere Gegenstände vor, denken Sie an eine bestimmte Sache, ein Ziel.

## Transfer: Basistraining – Basisvisualisierung

### Nutzen:

Bei der Visualisierungstechnik nehmen wir das unwillkürliche Bewusstsein bzw. das sog. Unterbewusstsein zu Hilfe, denn dieses funktioniert, im Vergleich zum willkürlichen Bewusstsein, eher assoziativ und ist »bebildert«. Ähnlich wie im Traum erfahren wir die Wirkung von Bildern ganz direkt und es gibt keinen Unterschied zwischen Realität und Vorstellung. Deswegen können wir Dinge visualisieren (d. h. wir greifen auf bereits gemachte Erfahrungen zurück und stellen uns diese Bilder vor) oder wir können imaginieren, d. h. wir erfinden jeden möglichen Film, der uns hilfreich ist. Die Vernetzungen im Gehirn geschehen sowohl durch Erfahrung als auch durch Vorstellung. Was man sich vorstellen kann, ist in diesem Sinne bereits im Gehirn abgelegt und kann verwirklicht werden. Je klarer die Vorstellung, desto besser! Wenn Sie dann wiederholt in diese Situation kommen, weiß das Gehirn schon, wie es reagieren soll, d. h. es sind bereits Verknüpfungen gebahnt. Allerdings: auch das will geübt und mehrmals praktiziert sein. Von einem einmal vorgestellten Bild verknüpft sich so schnell nichts. Üben Sie deshalb diese Visualisierungen oder Imaginationen ebenso regelmäßig, als wenn Sie einen Muskel trainieren. Prinzipiell tun sich Leute leichter, die einen visuellen Zugang haben.

### Beschreibung:

Folgende Übungen lohnen sich als Einstieg. Setzen Sie sich ganz bequem hin, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich mit einigen Atemzügen und finden zu Ihrer inneren Ruhe. Sie stellen sich nun die Farbe Blau vor, eventuell ergänzt um die Suggestion: Vor meinem inneren Auge entsteht die Farbe BLAU.

Probieren Sie es zuerst als Gegenstand: das blaue Meer, der blaue See, der Enzian. Rufen Sie verschiedene Gegenstände mit der Farbe Blau vor Ihr inneres Auge.

Variieren Sie das mit anderen Farben Rot (z. B. mit einer roten Erdbeere), Grün (z. B. mit der grünen Wiese) etc.

**Ergänzung 1:** Stellen Sie sich konkrete Gegenstände des täglichen Lebens vor und visualisieren Sie diese, das Sofa, den Fernseher. Betrachten Sie diese für 15 Sekunden, schließen Sie die Augen und versuchen Sie diese Gegenstände vor Ihrem inneren Auge neu entstehen zu lassen. Vielleicht müssen Sie die ersten Male diese Übung mehrmals wiederholen. Da wir in der Regel ein schlechter Beobachter sind, überprüfen Sie dabei ihr inneres Bild mit dem realen Bild und versuchen die fehlenden Puzzleteile zu ergänzen.

**Ergänzung 2:** Intensivieren Sie die Visualisierung mit ergänzenden Zugängen der Sensorik und der Wirkung von abgespeicherten Gefühlen. Stellen Sie sich vor, Sie halten eine Zitrone in Ihrer Hand. Sie sehen ganz deutlich diese Zitrone und fühlen Ihre Oberflächenbeschaffenheit. Sie greifen (visuell) zu einem Messer und schneiden die Zitrone in 2 Hälften. Sie nehmen eine der beiden Hälften in Ihre Hand, drücken diese und träufeln den Saft der Zitrone auf Ihre Lippen. Sie riechen den herben Geschmack und schmecken den Saft der Zitrone, der sich in Ihren Mund ergießt.

Beobachten Sie nun die Auswirkung dieser Visualisierung. Es war nicht echt, es war nur visuell und trotzdem hat es entsprechende Auswirkungen auf Speichelfluss und Säuregeschmack.

## Transfer: Basistraining – Körperwahrnehmung

### Nutzen:

Stress führt zu einer erhöhten Anspannung der Muskulatur. Diese ist uns aber häufig nicht bewusst. Ein Gefühl für den Körperzustand zu bekommen, zählt zu den essenziellsten Basistechniken. In welchem Spannungszustand befinde ich mich, welche Körperteile sind in einer Dauerspannung, dass ich diesen gar nicht mehr wahrnehme? Wo ist diese Spannung schon so verkrustet, dass es zu einer Fehl-, bzw. Schonhaltung und damit zu einer Dysbalance im Körper führt? Alle Dysbalancen können langfristig zu einem körperlichen Nachspiel führen. Die entsprechende Wahrnehmung ist die Basis für Entspannung, Gelassenheit, Ruhe, Erholung und Erleben von Wohlbefinden. Eine sehr gute Methode, die Wahrnehmung für die Muskelspannung zu entwickeln, bietet die progressive Muskelentspannung.

### Beschreibung:

1. Das Grundprinzip liegt im Anspannen und Entspannen einer bestimmten Muskelgruppe. Ballen Sie eine Hand zu einer Faust. Atmen Sie dabei ruhig im gleichen Rhythmus weiter. Vermeiden Sie eine Pressatmung und beim ersten Versuch einen zu hohen Kraftaufwand. Spannen Sie die Faust mit einer mittleren Anstrengung an. Die restlichen Muskeln sollten dabei locker sein, insbesondere die Kiefer- und Gesichtsmuskulatur. Halten Sie diese Spannung für 5–7 Sekunden und öffnen Sie anschließend die Faust abrupt, ergänzt um ein tiefes Ausatmen. Lassen Sie die Hand locker und entspannt. Spüren Sie nach, wie wohltuend sich das entspannende Gefühl einstellt. Spüren Sie die wärmende Entspannung. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch die einzelnen Finger und ins Handinnere. Wiederholen Sie die Übung nach 1 Minute. Spüren Sie die entspannende Wirkung erneut 1 Minute nach.  
**TIPP:** Besonders wirksam ist diese Übung mit der Gesichtsmuskulatur. Hier werden Sie in der Regel schnell Ihre Verspannungen spüren und eine schnelle Entspannung herbeiführen können.  
 Die klassische progressive Muskelentspannung nach Jakobson enthält die Anleitung für 17 Muskelpartien und gibt dann Hinweise, wo Sie die größten Verspannungen haben.
2. Setzen Sie sich auf den Stuhl und lehnen Sie sich entspannt zurück. Welche Muskelpartien sind aktiv, welches Spannungsniveau haben Sie im Körper? Wie wohltuend ist dieses? Wie produktiv können Sie in diesem Spannungszustand sein? Nun lehnen Sie sich aktiv vor und gehen in einen Überspannungszustand. Stellen Sie sich vor, Sie wollen jetzt unbedingt was sagen und es geht ihnen alles gewaltig gegen den Strich. Was passiert mit Ihrem Körper, welches Spannungsniveau haben Sie nun auf der Skala 1 (= wenig Spannung) bis 10 (= Überspannung). Versuchen Sie dieses noch zu steigen? Wie lange halten Sie das aus? Wie produktiv können Sie darin sein?  
 Versuchen Sie nun, sich am Stuhl aufrecht zu platzieren, möglichst mittig, richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Variieren Sie die Position Ihrer unteren Wirbelsäule zwischen nach vorne durchbiegen und Katzenbuckel auf das für Sie angenehme Maß. Das wäre der Zustand höchster Produktivität und angemessenem Spannungszustand, welcher auch die schonendste Haltung für den Rücken darstellt. Aber Sie werden sehen, dass kontinuierlicher Stillstand in dieser zunächst angenehmen Position auch nicht möglich ist. Probieren Sie immer wieder leicht zu variieren zwischen angenehmer Anspannung und regelmäßiger Entspannung.