

In Trance zum Sieg?! Geheimtipp Sport-Hypnose

27.05.2015, 11:34 | Sport

Pressemitteilung von: *Heilpraktikerin Simone Lücke*



Heilpraktikerin Simone Lücke

Viele Sportler nutzen bei der Vorbereitung auf Wettkämpfe Sport-Hypnose. Auch die Darmstädter Schwimmer Marco Koch und Marcel Friedrich.

Schau mir tief in die Augen – wer bei Hypnose an Hokusfokus denkt, liegt falsch. Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, die in vielen Bereichen Anwendung findet. „Damit kann man keine Beschwerden wegzaubern oder heilen“, erklärt Simone Lücke. Aber Hypnose kann helfen, Herausforderungen besser zu meistern. „Gerade im Sport lassen sich sanft gute Veränderungsprozesse anregen“, erklärt die Heilpraktikerin aus Groß-Gerau, die als ehemalige Volleyball-Leistungssportlerin die körperlichen und seelischen Trainingsbelastungen kennt.

Entspannter zum Erfolg

Einer, der schon bei ihr war, ist Marco Koch. Der Brustschwimmer ist Vize-Weltmeister 2013 und Europameister 2014 über 200m Brustschwimmen – 2016 stehen die nächsten Olympischen Spiele an. In der Vorbereitung werde er definitiv Sport-Hypnose einsetzen, sagt Koch. Er fühle sich dadurch noch besser vorbereitet, es helfe ihm, seine absolute Topleistung abzurufen. „Ich habe das Gefühl, bei dieser Art des Coachings besser herauszufinden, wo noch versteckte Probleme sind. Man lernt seinen Körper sehr gut kennen und kann sich dann auch sehr gut selbst in den richtigen `flow` bringen.“

Auch sein Vereinskollege, Freistil-Spezialist Marcel Friedrich, baut als Ergänzung zum körperlastigen Powertraining auf Hypnose, die im deutschen Leistungssport noch als Geheimtipp gilt. Technikverbesserung, Konzentration und Entspannung – in diesen Bereichen erhoffte sich der 18-Jährige Verbesserungen. „Wir haben an der Schwimmtechnik gearbeitet und dabei die Bewegungsabläufe mehrfach durchgespielt.“ Die Wirkung überzeugte: „Ich bin nach der Hypnose ins Training gegangen, habe aber nicht weiter über die erlernte Technik nachgedacht. Trotzdem war eine Veränderung spürbar, das gewünschte Ziel wurde erreicht.“

Nun könne er die Technik jederzeit abrufen, berichtet Friedrich: „Man ist `frei im Kopf` und kann im Wettkampf voll

auf das Rennen fokussieren und sich auf sein Unterbewußtsein verlassen.“

Langzeiteffekt für viele Lebensbereiche

Mehr Leistung, weniger Stress – mittels Hypnose können viele Fortschritte erzielt werden, langfristig mit positiven Folgen: „Ziel ist es, schneller zu entspannen, besser in sich `hineinhören` zu können, eine höhere Belastbarkeit und dadurch letztlich bessere Leistungen – messbar und subjektiv empfunden – zu erreichen.“

Egal ob Hobbysportler oder Profi, geeignet sei die Methode für jeden, Lücke coacht Klienten ab dem 12. Lebensjahr. „Sport-Hypnose beeinflusst viele Lebensbereiche, der ganzheitliche Ansatz ist enorm wichtig“, erklärt sie. „Die erlernten Abgrenzungsstrategien können im Wettkampf oder Training, aber auch in anderen Situationen, etwa in der Schule, `durchgespielt` werden.“ Mit dem Effekt, dass Klienten auf ganzer Linie von der sanften Art des Coachings profitieren.

Alles andere als ein Hexenwerk: So geht Hypnose

Mit einer bestimmten Technik versetzt Simone Lücke ihre Klienten in einen Trance-Zustand. „Hypnotisierte Menschen schlafen nicht, sind auch nicht ohnmächtig oder willenlos. Der Körper ist völlig entspannt, der Geist dagegen sehr wach und das Unterbewusstsein aufnahmefähig.“ In dieser Phase leitet Lücke durch sogenannte Suggestionen, das sind gewählte Sätze, das Unterbewusstsein, in dem Verhaltensweisen positiv beeinflusst und dauerhaft verändert werden können.

Blockaden, schlechte Glaubenssätze und verzerrte Selbstwahrnehmung können aufgelöst werden, indem negative Strukturen durch positive Gedanken und Verhaltensmuster ersetzt werden. Einem ausführlichen Gespräch, bei dem Schwerpunkte festgelegt werden, folgt die eigentliche Hypnose, die in der Regel eine Stunde dauert. Lücke gibt Hilfe zur Selbsthilfe, das ist ihr sehr wichtig: „Entspannung und das Fokussieren auf den Punkt kann dann selber gemacht werden.“ Aber auch die schnelle Auffrischung direkt vor einem Wettkampf sowie Langzeit-Coaching sind möglich.

Mehr Informationen finden Sie hier: www.heilpraktikerin-luecke.de

Portrait

Simone Lücke ist Heilpraktikerin und Sport-Hypnose-Coach im Rhein-Main-Gebiet und darüber hinaus. Sie ist Referentin, Seminarleiterin, Autorin und Läuferin.

Seit 2010 ist Simone in eigener Praxis tätig. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Sport-Hypnose-Coaching für Sportler/-innen vom Freizeit- bis Profibereich und Schilddrüsen-Behandlungen.

Ihr Therapiespektrum reicht von der Hypnose-Therapie über Sport-Hypnose-Coaching, Schüssler-Salze bis zu verschiedene manuelle Techniken.

<https://www.openpr.de/news/855087/In-Trance-zum-Sieg-Geheimtipp-Sport-Hypnose.html>