

## Der Mensch steht im Mittelpunkt

### Wo stehe ich?

Am Anfang eines jeden Coachingprozesses steht generell ein Vorgespräch, das **PRE-Coaching**. Dieses dient dazu festzustellen, ob wir zusammenarbeiten können und wollen. Man könnte diese Phase auch vertrauensaufbauende



Phase nennen. Zur Hypnose, zur Anwendung von Coachingmethoden und Mentaltraining gehört Vertrauen in sich selber und in den Coach. Wir testen uns somit gegenseitig, ob wir ein gemeinsames Ziel erreichen können und wollen. Somit fängt bereits die motivierende Phase an, ob Sie bereit sind, mit mir einen Veränderungsprozess anzustoßen.

### Wohin will ich?



Danach terminieren wir gemeinsam die **COACHING - Sitzungen**. Wir beginnen mit aufbauenden und danach intensiven Einheiten und füllen immer mehr die Lücken

zwischen IST & SOLL. Dafür sorgen die auf Sie inhaltlich ausgerichteten Trainings- und Coachingeinheiten. Sie werden in Mental- und Selbstmanagementtechniken eingewiesen. Unterstützt wird der Veränderungsprozess durch verschiedene Methoden der (Sport-)Hypnose oder des Coachings. Die Gesamtanzahl der Sitzungen richtet sich immer nach Ihren persönlichen Ressourcen und Zielen.

### Wie verhindere ich Rückschritte?

Im **PAST**-Coaching werden dann noch Rückfälle oder Schwächeperioden mit ihren Ursachen und Hintergründen besprochen. Es erfolgen noch gegebenenfalls Nachsitzungen d. h. eine verkürzte Wiederholung der Coachingphase. Erfahrungsgemäß macht es Sinn, nach 3-6 Monaten den Prozess zu reflektieren.

## Der Weg ist ein Teil vom Ziel



# Hypnose & Coaching

## Sport - Motivation - Ehrgeiz

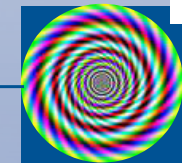


Wolfgang Maurer

**HYPNOSE**



**SPORTHYPNOSE**



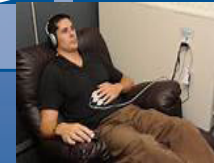
**COACHING**



**MENTALTRAINING**



**BIOFEEDBACK**



### Hypnosecoach Wolfgang Maurer



Marktplatz 24 •  
1. OG-Links •  
75365 Calw •  
Tel.: 07051-9797180 •  
www.coachinghypnose.de •

Für Privat - Personal -  
Business - Team - Sport

WLSB-C-Lizenz  
Handball B-Lizenz  
mit über 40 jähriger  
Coachingerfahrung





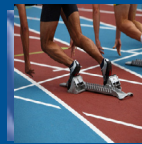
### Biofeedback - Das Prinzip



Das elektrische Potenzial bestimmter Körperfunktionen wird gemessen und in optische oder akustische Signale umgesetzt. Diese sind auf dem Bildschirm als positive oder negative Darstellungen zu sehen oder über Lautsprecher zu hören. Sie erhalten so eine direkte Rückmeldung („Feedback“) über Ihren aktuellen Zustand. Gemeinsam nehmen wir unmittelbar wahr, wie die Signale und damit bestimmte Körperfunktionen positiv verändert werden können.

### Sporthypnose - Die Trance

Sie werden in einen Trancezustand versetzt und ich werde mit Ihrem Unterbewusstsein „sprechen“. Dabei werden verschiedene Trance-Level und Methoden angewandt. Die unterschiedlichen Methoden sind abhängig von Ihnen, von der Zielsetzung und von der Wirkungsaffinität. Die besten Ergebnisse ergeben sich in der Wettkampf-stätte und in vertrauter Umgebung. Der Zustand ist kein Schlafen oder Wegsein, sondern vergleichbar mit der Phase kurz vor dem Einschlafen.



### AWH (Aktiv-Wach-HYPNOSE)

Bei dieser Anwendungsmethode ist der Sportler z. B. auf einem Ergometer und bringt sich selbst in Körper-Trance. Einer der Methoden ist dann, dass der Coach in diesem Zustand mit dem Unterbewusstsein Kontakt aufnimmt und so ein Verhaltensmuster trainiert wird. Der Vorteil ist, dass der Sportler bei einer intensiven Trainingseinheit, wie im Wettkampf, unter Belastung, das Unterbewusstsein aktiviert und somit dieses adaptiert wird.



### Anwendungsbeispiele

#### Hypnose

- Rückführungen, Auflösung von traumatischen Ereignissen
- Flug- und Höhenangst / Panikattacken
- Lampenfieber / Prüfungsstress
- Charismasteigerung
- Motivation & Zielfindung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Verstärkung von Fähigkeiten
- Abnehmen (Magen-Band Hypnose)
- Raucherentwöhnung
- Präsentationsangst, Freies Sprechen
- Phobien aller Art ( z. B. Spinnen)
- Stressfrei im Leben, Beruf & Sport
- Spielsucht (sofern nicht krankhaft)
- Kinder- und Jugendhypnose

#### Sporthypnose

- Aktivwachhypnose
- Koordinative Fähigkeiten, Technik-/Technikvariation
- Vorbildhypnose, Hochleistungsanker
- Blockaden lösen nach Verletzungen / Misserfolgen
- Trainingskontinuität auch ohne Bewegung
- Reha-Unterstützung: Selbstheilungskräfte verstärken
- Abschlussversagen, Wettkampfnervosität, Konzentration

#### Was macht ein Mentaltrainer?

Der Mentaltrainer fördert und unterstützt Sie. Er gibt Hilfestellungen bei Gruppenkonflikten, in der Gruppenführung sowie bei Entspannungstechniken. Das Mentaltraining vermittelt berufs-, sportspezifisches- und persönlichkeitsqualifizierendes Know-How in allgemeiner Psychologie, Kommunikation /Gesprächsführung, Motivationstraining, und Mentaltraining.



#### Mentaltraining

- Verbesserung von Bewegungsabläufen
- Aufmerksamkeitsregulation
- Selbstregulierung des Aktivierungsniveaus
- Kompetenzerwartung
- Selbstsuggestionen
- Mentale Stärke
- Erreichen von Flowzuständen
- Entspannungstechniken bei innerer Unruhe



#### Biofeedback

- Entspannungstraining, Spannungskopfschmerz
- Inkontinenz (Harn-, Stuhl)
- Hypertonie
- Burnout (Prävention, Genesung), Stressbewältigung
- Schlafstörungen,
- Finden von Flow-Zuständen im Wettkampf
- Migräne, Sitzblockaden, Verspannungen
- ADHS bei Kindern/Heranwachsenden
- Tinnitus

#### Hinweis und Anmerkung:

Ich mache meine interessierten Kunden ausdrücklich darauf aufmerksam, dass ich keine Schmerztherapien oder Behandlungen (nach § 1 Heilpraktikergesetz) anbiete. Davon distanzieren sich ausdrücklich. Ich distanzieren sich auch von den Anwendungen, wie Geistiges Heilen oder ähnlichem Hokusfokus. Den Ehrenkodex entnehmen Sie bitte meiner Homepage. (nicht-medizinisch & nicht- psychotherapeutisch)

