

**Smeeting**

24. Mai 2011

# NLP im Sport

mit Stephan Landsiedel



**Landsiedel**  
NLP Training

# Inhaltsverzeichnis

In diesem Meeting möchte ich aufzeigen, wie wir NLP im Sport einsetzen können.

In diesem Meeting lernst Du etwas über:

- Flow und den State of Excellence
- Selbstvertrauen und Selbstwert
- Veränderung beginnt im Kopf
- Den Einsatz von NLP-Techniken während dem Sport



# Wer ist Stephan Landsiedel?

Jahrgang 1973

Diplom-Psychologe

NLP-Trainer seit 1998

Buchautor seit 1998

Weitere Titel:

NLP-Trainer, DVNLP

NLP-Trainer, International NLP Trainer Association

NLP-Business-Trainer, INLPTA

NLP-Master-Trainer, International Association of NLP-Institutes

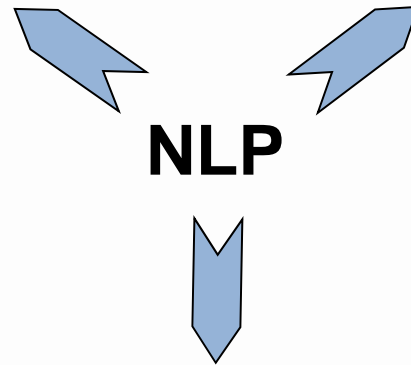
Kunden: EZB, HP, Sparkasse, Opel uvm.



# Was bedeuten die drei Buchstaben NLP?

## **N**euro

Steht für unser Nervensystem. Jedes Verhalten wird über neuronale Prozesse gesteuert. Unsere Wahrnehmung erfolgt über unsere fünf Sinne. Die Informationen werden durch unser Nervensystem in unserem Körper weitergeleitet.



## **L**inguistisch

Über unsere Sprache kommunizieren wir mit anderen Menschen. Gleichzeitig findet auch Kommunikation in uns selbst statt.

## **P**rogrammieren

Unsere gelernten Verhaltens- und Denkweisen können durch gezielte Interventionen verändert werden. Wir können uns auf unser erwünschtes Verhalten programmieren.



# Wo kann man im Sport NLP einsetzen?

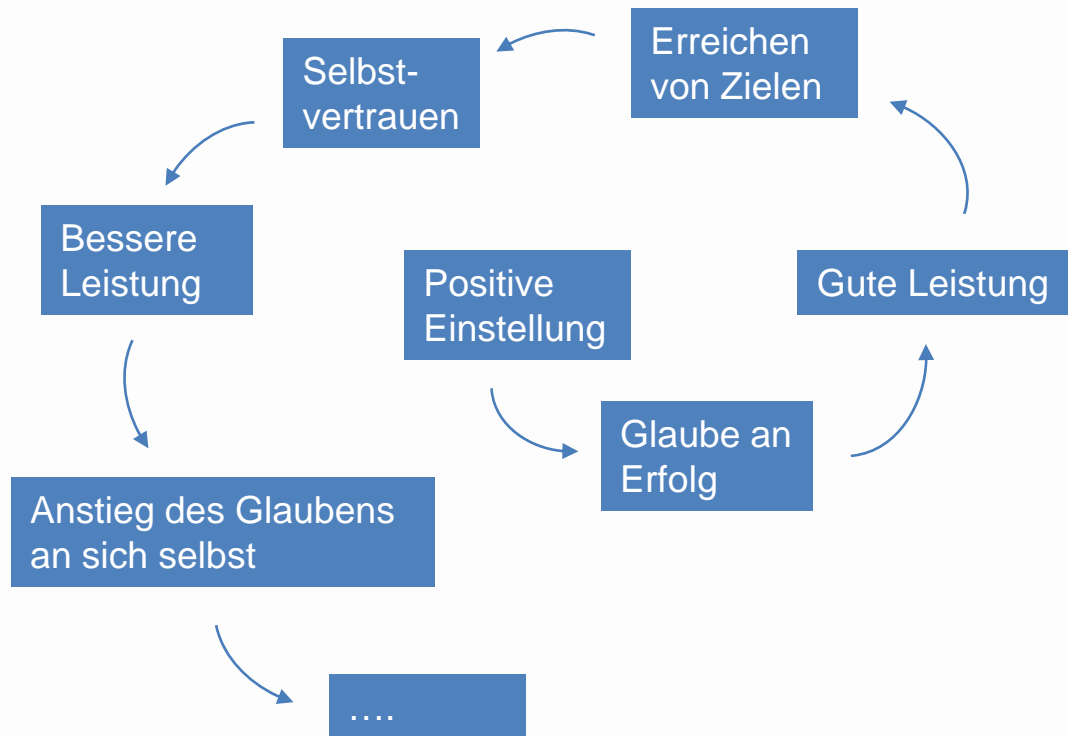
- Motivation zum Training (Ziele, Visualisierung, Submodalitäten, State-Management, Trance)
- Auf den Punkt im besten Zustand zu sein (Anker)
- Ziele setzen und erreichen (SMART, TimeLine, Visualisierung)
- Lokalisierung und Überwindung von Blockaden, z.B. Ängste, Selbstzweifel, fehlende Motivation usw. (Dilts Pyramide, Meta-Modell)
- Verbesserung der Leistung (Modelling-Ansatz)
- Beharrlichkeit und Durchhalten (Trance, Strategie, NEL)
- Nach Verletzungen (Glaubenssätze, Reframing)
- Nach Niederlagen (Reframing)

**Oft wird viel zu viel Zeit auf Körper und Technik statt auf die Psyche aufgewendet.**

# Sportliche Leistungsfähigkeit



# Erfolgs-Kreislauf



# Thesen

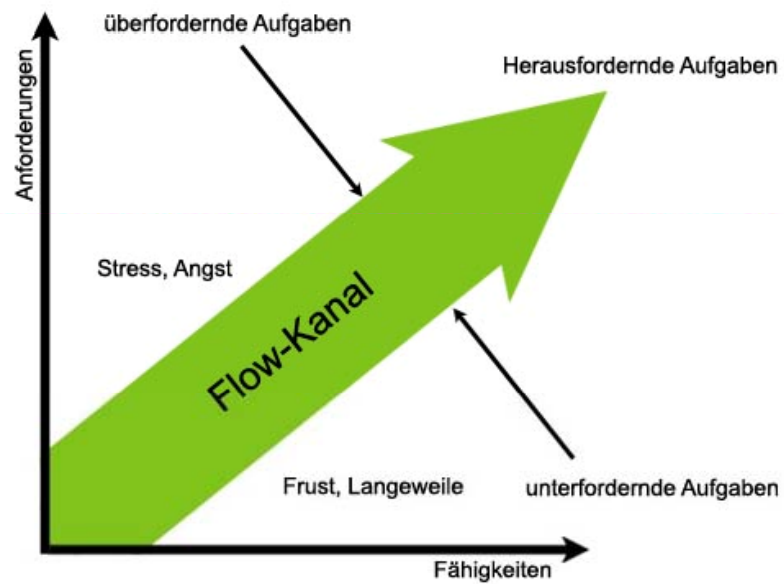
- Unser Zustand spielt eine ganz entscheidende Rolle
- Gewonnen und verloren wird im Kopf
- Technik wird mehr trainiert als Motivation
- Ziele bringen uns auf Erfolgskurs
- Unser Selbstwert beeinflusst unseren Erfolg
- Positive Visualisierung bringt reale Ergebnisse
- NLP räumt psychische Blockaden aus dem Weg





# Flow (Csikszentmihalyi 1975)

- Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein
- Selbstvergessenheit („loss of ego“)
- Subjektive Zeitverzerrung



# Flow (Csikszentmihalyi 1975)

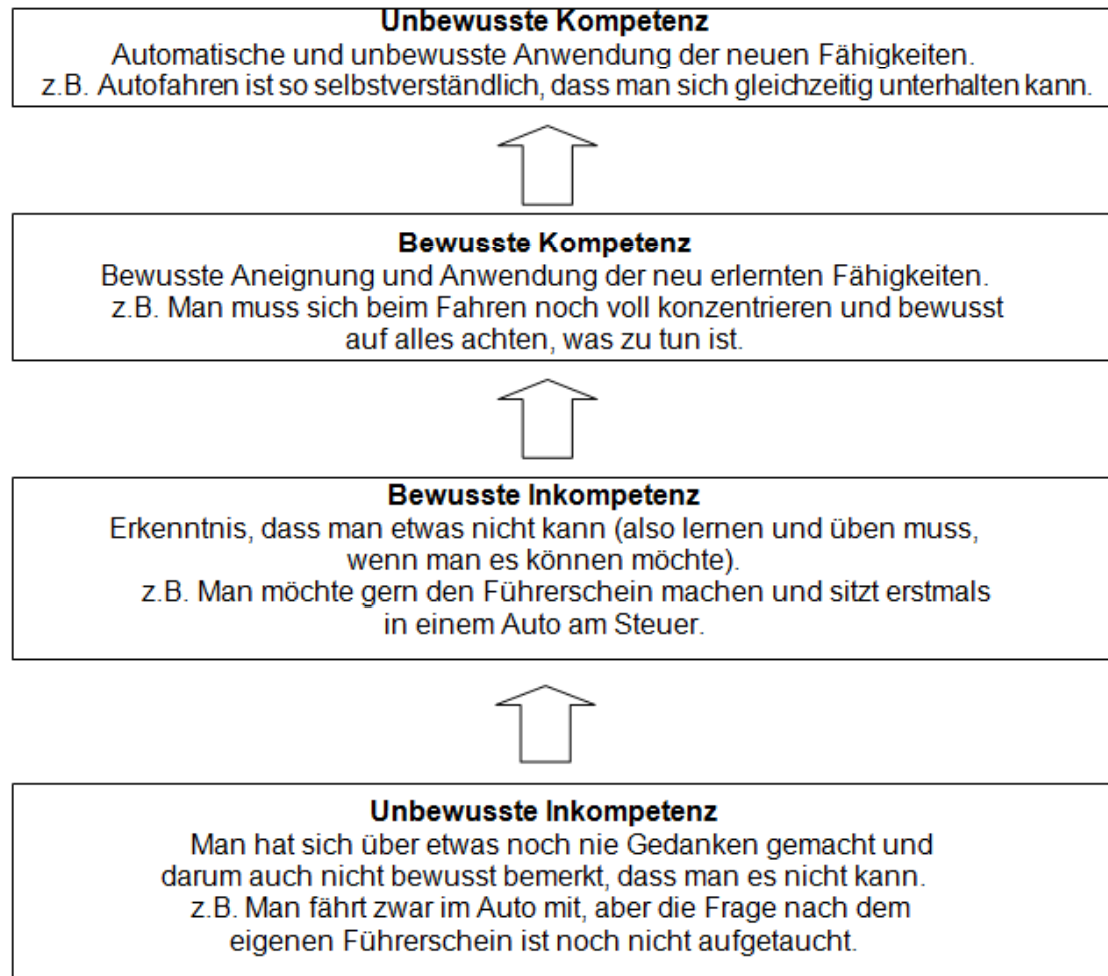
- Bewegungen fließen frei (Bsp. Carl Lewis, „es läuft ihn“)
  - Keine störenden Gedanken an Geld oder Erfolg
  - 100%tig in der Aufgabe aufgehen
  - Brauchen immer wieder neue Herausforderungen (bessere Gegner)
- Dann empfinden wir Freude und Flow.

*„Auf dem Höhepunkt gewaltiger siegverheißender Leistung [...] während das Blut in deinem Kopf hämmert, wird es plötzlich still in dir. Alles erscheint klarer und lichter als jemals zuvor, als wären große Scheinwerfer eingeschaltet worden. In diesem Augenblick bist du überzeugt, dass alle Kräfte der Welt in dir stecken, dass du zu allem fähig bist und dass du Flügel besitzt. Es gibt keinen kostbareren Moment im Leben als diesen, jenen lichten Augenblick, und man wird jahrelang hart dafür arbeiten, nur um ihn nochmals zu erleben.“*

Juri Wlassow, Russischer Gewichtheber, mehrfacher Weltrekordler



# Stadien des Lernens



# Übung zu State of Excellence

- Wann warst Du in einer Sportsituation im State of Excellence?  
Erinnere Dich an diese Situation.
- Wann warst Du in einer ganz schlechten Verfassung?  
Erinnere Dich an diese Situation.
- Wie hat es sich angefühlt?
- Was war der Unterschied zwischen den beiden Situationen?



# State of Excellence

State of  
Excellence

Klare Zielvorstellung

- Zielkriterien
- Planung

Fokussierung auf momentane Anforderung

- Verschmelzung des Körpers mit Aktivität
- Entspannung
- Mobilisation

Kontrolle des Geistes

- Auflösung negativer Gedanken
- Ressourcenvolle Entscheidungen
- Visualisierungstraining



## Ziele sind wichtig, denn ....

- Ziele verändern die Wahrnehmung
- Ziele haben eine starke Anziehungskraft
- Ziele wirken auch unbewusst
- Ziele fördern die Kreativität



# Ziele erreichen

- Denke an Dein Ziel! Was willst Du? (Schach SL)
- Erhalte Dir Deinen Hunger! (Beispiel Arnold)
- Formuliere Dein Ziel positiv (nicht: „Jetzt nur nicht daneben schießen ...“ sondern: „Rein mit dem Ball ins Tor!“)
- Hin zu und weg von Motivation
- Sinnesspezifische Zielbeschreibung (erlebe es hautnah)
- Verstärke die Zielvisualisierung mit Submodalitäten und Trance
- Setze einen Zielanker
- Erstelle einen Vertrag mit Dir selbst

# VAKOG - die Sprache der Sinne



V = visuell (Sehen)



A = auditiv (Hören)



K = kinästhetisch (Fühlen, Emotionen)



O – olfaktorisch (Riechen)



G = gustatorisch (Schmecken)

**Beziehe alle Sinne mit ein!**





# Kriterien der Zielformulierung

Ziele sollten:

- keine Vergleiche enthalten
- konkret und genau definiert sein
- die richtige Größe haben
- aus eigener Kraft erreichbar sein
- halte das Ziel realistisch
- ökologisch verträglich sein (Aufwand & Kosten)



# SMARTe Zielformulierung

**S**pezifisch (konkret und genau)

**M**essbar

**A**us eigener Kraft erreichbar (attraktiv)

**R**ichtige Größe

**T**erminiert



# State-Management mit NLP

## Innere Vorstellungswelt

Was wir uns in inneren Bildern vorstellen und wie wir es tun.  
Was wir uns innerlich sagen und hören und wie wir es tun.



**Verhalten**  
verbal – sagen  
physisch – tun

## Physiologische Vorgänge

Körperhaltung – Atmung  
Biochemische Abläufe



# Verschiedene Zustände



**Stuck-State**  
Festgefahren  
Blockiert  
Niedergeschlagen



**Separator-State**  
Unterbrecher  
Neutral  
Emotional unbeteiligt



**Ressource-State**  
Alle persönlichen  
Fähigkeiten und  
positiven Energien  
sind verfügbar



# Drei wichtige Kräfte für unsere Emotionen

Kraft 1

## **Physiologie**

Wie man seinen Körper einsetzt.

Kraft 2

## **Fokus**

Worauf man sich gerade konzentriert, das wird man empfinden.

Kraft 3

## **Sprache**

Die Worte, die wir im Gespräch mit uns und anderen verwenden beeinflussen uns.



# Wie kann ich meinen Zustand verändern?

- Veränderung der Physiologie
- So tun als ob Prinzip
- Gute Gedanken (positives Denken)
- Gezielter Einsatz der Submodalitäten
- Anker setzen und nutzen (z.B. Power Move)
- Übung Moment of Excellence



# Anker setzen

- Intensive assoziierte Erfahrung
- Beim Höhepunkt den Anker setzen
- Unterbrechen des Zustandes
- Testen des Ankers



# Moment of Excellence

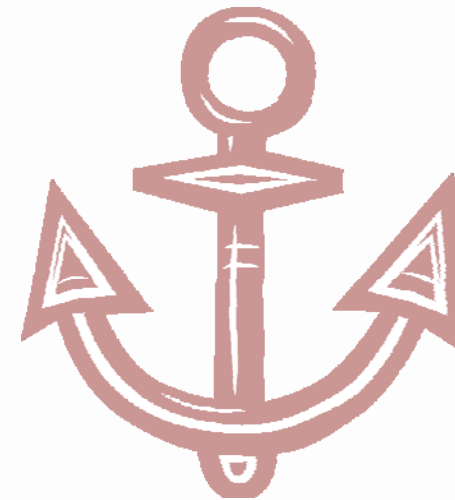
- 1 Thema + Ankerstelle finden
- 2 Beste Ressourcen finden
- 3 Nacherleben + ankern
- 4 Separator
- 5 Weitere Anker
- 6 Future Pace + Test
- 7 Ökologie





# Negative Anker entmachten!

- Oft haben Sportler negative Anker
  - Bei einem bestimmten Gegner
  - Bei einer bestimmten Wettkampfstätte
- Diese können durch Ankerverschmelzen aufgehoben werden.



# Ressourcen auf allen Ebenen



Welche Sehnsüchte stecken in mir?  
Welche Aufgabe habe ich im Leben?

Passt dieser Sport überhaupt zu mir?  
Fühle ich mich als Spitzensportler?  
Welches Bild habe ich von mir?

Welche Einstellung möchte ich zu mir selbst haben?  
Was ist mir wichtig an meinem Sport?  
Wie viel von meinem Potential setze ich um?

Was fehlt mir an technischen und körperlichen Voraussetzungen?  
Was verstehe ich von der Taktik dieser Sportart?  
Schnellkraft, Ausdauer, Fitness, mentale Fähigkeiten?

Wie viel, wann und wie intensiv trainiere ich?  
Wie viel Zeit und Energie investiere ich in meinen Sport?

Habe ich das richtige Material?  
Benötige ich einen Umgebungswechsel?  
(Höhentraining, Trainingslager usw.)



# Live-Seminare über das Internet

kostenlos mit Stephan Landsiedel

- 24.05.2011 NLP und Sport (20-21 Uhr)
- 07.06.2011 NLP-Ausbildungssystem (20-21 Uhr)
- 05.07.2011 Flirten mit NLP (20-21 Uhr)
- 20.09.2011 Kritik am NLP (20-21 Uhr)
- 18.10.2011 Spiral Dynamics (20-21 Uhr)
- 22.11.2011 Führen mit NLP (20-21 Uhr)



# NLP-Kongress

## NLP-Kongress 2011



Workshops  
von renommierten Trainern  
aus den Bereichen rund um NLP

Wochenendkarte 120,- €  
Samstag 80,- € / Sonntag 60,- €  
jeweils inkl. Buffet und Getränke

08.-10.07.2011 im Schloss Zeilitzheim



**Landsiedel**  
NLP Training

# Erfolgsforum

## Erfolgspaket 2011

- Über 100 Stunden Weiterbildung
- Vier Top-Seminare
- 30 Online-Webinare
- Jahresbezug „Jetzt Erfolgreich!“
- Umfangreiches E-Mail-Coaching

Tagesseminare ab 38,- € inkl. MwSt.  
In Hamburg, Köln, Frankfurt, Nürnberg, Würzburg



## Tagesseminare



Cemal Osmanovic

### Lebensziele - Bausteine der Zukunft

Neun von zehn Menschen haben keine schriftlichen Ziele.



Katharina Maehrlein

### Ausdruck m(M)acht

Workshop für mehr Anerkennung, Akzeptanz, Erfolg und persönliche Souveränität.



Stephan Landsiedel

### Mit NLP auf der Suche nach Spitzenleistung

Entfessele Deine Leidenschaft, um powervoll, engagiert und herausragend zu leben.



Carlos Salgado

### Starke Persönlichkeit - starke Beziehungen

Entdecke die Geheimnisse erfolgreicher Beziehungen und gestalte sie.

Jedes Seminar kann einzeln für 38,- € gebucht werden.  
Gerne erstellen wir auch Geschenkgutscheine.

## Termine 2011

### Hamburg

- 19.06. Mit NLP auf der Suche nach Spitzenleistung
- 27.08. Starke Persönlichkeit – starke Beziehungen
- 08.10. Ausdruck (m)Macht Eindruck

### Köln

- 18.06. Starke Persönlichkeit – starke Beziehungen
- 16.07. Lebensziele – Bausteine der Zukunft
- 22.10. Ausdruck (m)Macht Eindruck

### Frankfurt

- 29.05. Lebensziele – Bausteine der Zukunft
- 03.09. Ausdruck (m)Macht Eindruck
- 19.11. Starke Persönlichkeit – starke Beziehungen

### Nürnberg

- 28.05. Lebensziele – Bausteine der Zukunft
- 13.08. Ausdruck (m)Macht Eindruck
- 26.11. Mit NLP auf der Suche nach Spitzenleistung

### Würzburg

- 07.05. Ausdruck (m)Macht Eindruck
- 10.09. Mit NLP auf der Suche nach Spitzenleistung
- 03.12. Lebensziele – Bausteine der Zukunft



**Landsiedel**  
NLP Training

# NLP in a Week

**NLP** in a **WEEK**  
8 Tage = 280,- €

## NLP in einer Woche lernen

Seit mehr als 10 Jahren bieten wir qualitativ hochwertige NLP-Ausbildungen zum Practitioner, Master, Trainer und Coach (in jeweils 20 Tagen und kleinen Gruppen) im unteren Preissegment an. Immer stärker ist die Nachfrage geworden nach einem kürzeren NLP-Programm, das schneller und noch günstiger ist. Jetzt ist es da: NLP in a Week. Erlebe hochkarätiges NLP in unterhaltsamer intensiver Form an acht aufeinanderfolgenden Tagen, die einen nachhaltigen Eindruck in Deinem Leben hinterlassen werden. Erlebe großes Kino zu kleinen Preisen.

### » Aktuelle Inhalte

Neuere Entwicklungen inner- und außerhalb von NLP

### » Kompakt und intensiv

Acht Tage hintereinander mit ca. 75 Stunden Training

### » Erfahrener Trainer

Stephan Landsiedel hat bereits über 2000 NLP-Tage erfolgreich durchgeführt.

### » Ganz viel Spaß!

NLP erleben und leben. Wir werden ganz viel Spaß und Freude haben.

### » Fantastisches Bonusprogramm

Flirtseminar, Leadership-Skills, Graves Modell, Karrierestrategie uvm.

### » Freizeitgestaltung

Gemeinsame Aktivitäten am Abend, z.B. Vorträge, Tanzen, Schwimmen/Sauna, Videos



**Landsiedel**  
NLP Training

# Verlinkung

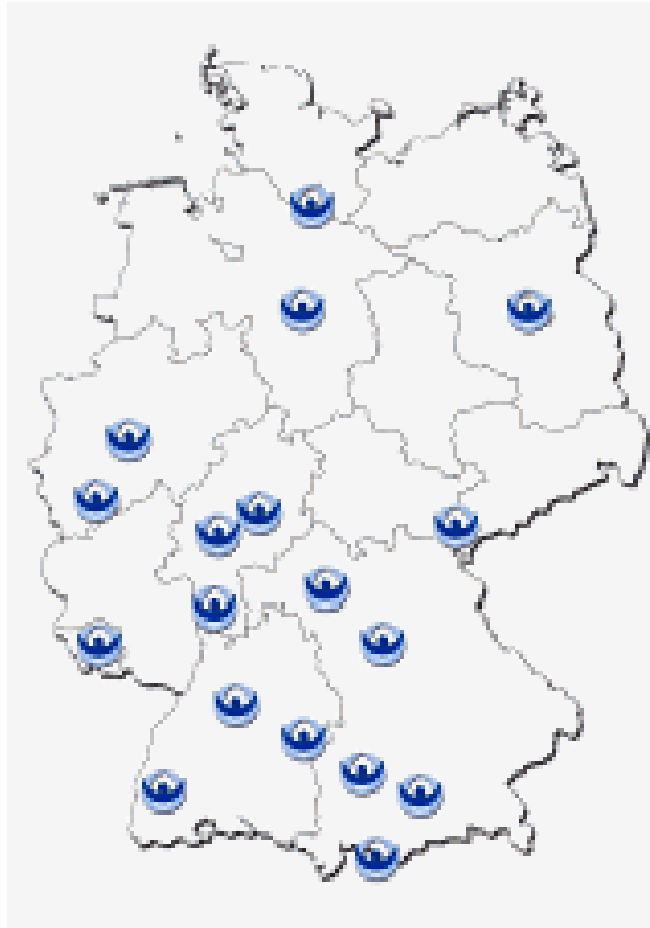


Wer möchte kann sich gerne mit mir auf Xing oder/und Facebook verlinken.

[https://www.xing.com/profile/Stephan\\_Landsiedel](https://www.xing.com/profile/Stephan_Landsiedel)

<http://www.facebook.com/home.php#!/stephan.landsiedel>

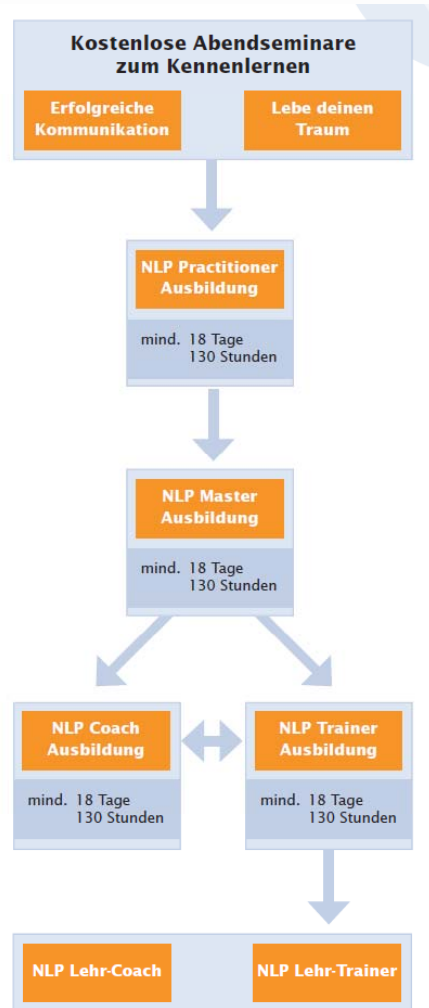
# Standorte



Hamburg  
Hannover  
Berlin  
Plauen  
Köln  
Vulkaneifel  
Frankfurt  
Mainz  
Saarland  
Freiburg  
Mannheim  
Stuttgart  
Ulm  
Augsburg  
München  
Innsbruck  
Würzburg/Wiesentheid  
Nürnberg



# Welche Ausbildungen gibt es?



Ausbildungen in NLP:

- NLP-Practitioner-Ausbildung
- NLP-Master-Ausbildung
- NLP-Coach-Ausbildung
- NLP-Trainer-Ausbildung

Jede Stufe umfasst 20 Trainingstage mit mindestens 150 Stunden Ausbildung.

# Gratis-Leistungen



Im Newsletter gibt es immer wieder tolle Aktionen!  
<http://www.landsiedel-seminare.de/nlp/newsletter.html>

Xing:  
[https://www.xing.com/profile/Stephan\\_Landsiedel](https://www.xing.com/profile/Stephan_Landsiedel)

## Vision (Kurzversion)

Wir wollen NLP möglichst vielen Menschen zugänglich machen und ein Netzwerk für Weiterbildung aufbauen, in dem sich Menschen wohl fühlen und sich voller Freude gegenseitig in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung unterstützen.

