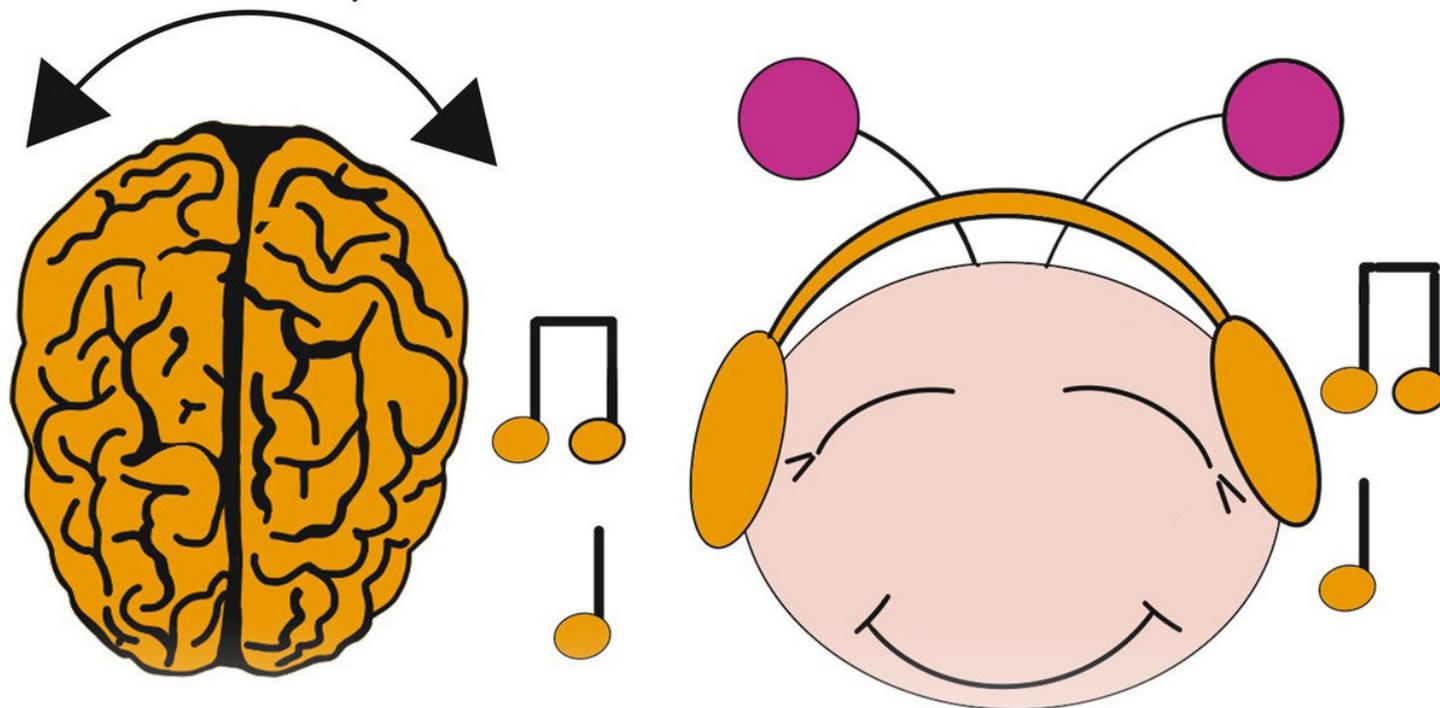


# „Ich bin ein Gewinner!“



## Wie du es schaffst mental in Topform zu sein – „wingwave“, die Kraft der Psyche – TEIL 3

Im dritten Teil des Artikels „Wie du es schaffst mental in Topform zu sein – wingwave®, die Kraft der Psyche“ werde ich allen Lesern eine kurze Zusammenfassung zum vorherigen Artikel anbieten. Damit schafft man schnell den Einstieg in die wunderbare Welt des wingwave® Coachings. Für euch als Trainerinnen und Trainer ist vor allem jedoch die praktische Anwendung und Einbindung des wingwave® Formats in den Trainings- und Wettkampfalltag aus meiner Sicht der spannendste Aspekt, um den Transfer von der Theorie in die Praxis zum Gelingen zu bringen. Von daher stelle ich euch mit Magic Talk eine äußerst wirksame Selbstcoaching-Methode vor.

Zur Umsetzung der Selbstcoaching Methode ladet euch gerne die kos-

tenlose wingwave® App herunter. So könnt ihr ganz leicht selber die beflügelnde Kraft des wingwave® kennenlernen.

### Recap zum 2. Artikel

Die wingwave®-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das schnell und spürbar Stress abbaut und Kreativität, Mentalfitness sowie Konfliktstabilität steigert. Sie nutzt gezielte Augenbewegungen, die sogenannten „wachen“ REM-Phasen, um stresslindernde Reaktionen im Gehirn und somit „gute Zustände“ auszulösen. Diese Methode wird oft im Business, Leistungssport, in der Pädagogik und anderen Bereichen angewendet und kombiniert bewährte

Coaching-Elemente wie Neurolinguistisches Programmieren (NLP) und den Myostatik-Test (siehe vorangegangene Artikel).

wingwave® ist eine äußerst vorteilhafte Methode für Sportler und letztlich auch für uns Tischtennispieler, da sie verschiedene Aspekte der Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst. Eine Studie von Maria Grimberg an der Deutschen Sporthochschule Köln untersuchte, wie wingwave® die Leistung von Sportlern beim 5000-Meter-Lauf beeinflusst. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die wingwave® nutzte, im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikant höhere Leistungssteigerung aufwies. Ähnlich positive Ergebnisse wurden in anderen Studien beobachtet, die den Einsatz von

wingwave®-Musik beim Radfahren sowie beim Wurf in Sportarten wie Basketball und Dart untersuchten. Diese Studien zeigten eine deutliche Verbesserung der Leistung derjenigen, die wingwave®-Musik hörten, im Vergleich zu denen, die klassische Musik hörten oder keine Musik hörten.

Eine interessante Entdeckung ist, dass wingwave® nicht nur die Leistung verbessert, sondern auch positive physiologische Effekte hervorruft. Eine Studie untersuchte die Auswirkungen von wingwave®-Musik auf die Herzfrequenz und Leistung von Sportlern auf einem Fahrradergometer. Dabei wurde festgestellt, dass diejenigen, die wingwave®-Musik hörten, eine niedrigere Herzfrequenz und verbesserte Leistung zeigten. Diese Effekte werden auf eine verbesserte Gehirnkonnektivität und Reaktionsfähigkeit zurückgeführt, die mit dem Einsatz von wingwave® einhergehen.

Darüber hinaus hat wingwave® auch einen positiven Effekt auf das Lernen und die Verfeinerung von Bewegungsabläufen. Durch bewusst durchgeführte Augenbewegungen, die als „Smooth Pursuit Eye Movements (SPEMs)“ bezeichnet werden, können Bewegungsabläufe schneller erlernt und verbessert werden. Diese Erkenntnis hat auch Anwendung im Sport gefunden, indem sie beispielsweise die Wurfleistung in Sportarten wie Baseball, Basketball und Dart verbessert.

Die Wirksamkeit von wingwave® wurde sogar in renommierten wissenschaftlichen Journalen wie „Frontiers of Psychology“ veröffentlicht, was seine Glaubwürdigkeit und Anwendbarkeit in der Sportwelt weiter unterstreicht.

Insgesamt bietet wingwave® eine Vielzahl von Vorteilen für Sportler und Trainer, insbesondere in Sportarten, die präzise Bewegungen erfordern und da gehört der Tischtennis-Sport zweifelsohne dazu. Die kontinuierliche Forschung und Entwicklung auf

diesem Gebiet verspricht eine noch breitere Anwendung und einen verbesserten Nutzen für die sportliche Leistungsfähigkeit.

**Merksatz:** Positive Emotionen helfen dabei die maximale Kraft zu aktivieren. Hier setzt wingwave® gezielt an, um diesen optimalen inneren Zustand zu erreichen.

### wingwave® im Einsatz – Selbstcoaching bzw. für deine Athleten

#### Der innere Dialog

Jeder Mensch spricht mit einer inneren Stimme mit sich selbst. Dies wird innerer Dialog genannt. Der innere Dialog

bezeichnet demnach die Kommunikationsprozesse, die innerhalb einer Person stattfinden, wenn sie mit sich selbst spricht. Es ist die innere Stimme, die Gedanken, Bewertungen, Glaubenssätze und die subjektive Realität einer Person formt. Dieser Prozess ist ständig aktiv und beeinflusst unser Denken, unsere Gefühle und die Wahrnehmung unserer Umwelt.

#### Hier mal ein Negativbeispiel:

Entscheidendes Tischtennismatch: Es steht 10:10 im fünften Satz. Du bist beim Aufschlag. Normalerweise bist du präzise und sicher in deinen Aufschlägen, aber diesmal fühlst du den Druck des entscheidenden Moments. Seit dem ersten Satz plagt dich der Gedanke an deine Fehler und deine Leistung. Jetzt, während



Johannes Herrmann



du den Ball in der Hand hast und dich zum Aufschlag bereit machst, schießen plötzlich alle möglichen Szenarien durch deinen Kopf: „Was passiert, wenn der Aufschlag nicht sitzt? Was denken meine Teamkollegen, mein Trainer, die Zuschauer, meine Familie, die Tischtennis-Community...?“ Du versuchst, diese negativen Gedanken zu unterdrücken und sagst dir: „Bloß nicht verhasen!“

**Mechanismus:**

Deine Gedanken beeinflussen deine Emotionen und dein Handeln. Deine üblicherweise präzisen Bewegungsabläufe sind jetzt leicht beeinträchtigt, weil dein Unterbewusstsein von den negativen Gedanken gesteuert wird. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit eines Fehlers enorm an.

**Effekt:**

Deine Körpersprache wirkt unsicher und zögerlich. Die Chance, dass dein Aufschlag fehlschlägt, steigt. Das wiederum wirkt sich negativ auf deine mentale Stärke, dein Selbstvertrauen und deine Selbstwirksamkeit aus.

**Schlüsselfrage:**

Wenn dein Unterbewusstsein jahrelang darauf trainiert wurde, den negativen Gedanken Raum zu geben, welche Grundlage bleibt dann für einen aufbauenden inneren Dialog? Werden die positiven Gedanken überhaupt eine Chance haben?

**Lösung:**

Die Lösung liegt darin, im entscheidenden Moment unterstützend mit sich selbst zu sprechen. Das ist zwar einfach, aber es erfordert Training. Es reicht nicht aus, negative Gedanken nur ein paar Mal durch positive zu ersetzen. Neue Überzeugungen brauchen Zeit und entsprechende Erfahrungen, um sich zu entwickeln. Es ist wichtig, bewusst an deinem inneren Dialog zu arbeiten und dich auf deine Stärken zu konzentrieren.

Das Grundprinzip unseres Gehirns besagt: Energie folgt der Aufmerksamkeit. Indem du deine Gedanken

bewusst lenkst und positive Energie erzeugst, kannst du deine Leistung gezielt verbessern.

Und genau hier kann wingwave® dir einen enormen Mehrwert bieten, diese guten inneren Zustände zu erreichen und zu verstärken – und dies nachweislich durch etliche Studien bestätigt.

**Magic Talk**

Die Magic Talk Methode ist ein Teil des wingwave®-Selbstcoachings, das darauf abzielt, positive emotionale Zustände durch gezielte Selbstgespräche zu fördern. Dabei werden positive Wörter oder Sätze bewusst eingesetzt, um die eigene Stimmung und Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Grundsätzlich kannst du die App-Funktion Funktion „Magic Talk“ in der wingwave®-App einsetzen, um beliebige Texte wie Vokabeln, positive Sätze wie „Ich darf Erfolg haben“ oder Traumreisen aufzunehmen und diese in Verbindung mit der wingwave®-Musik abzuspielen. Da die wingwave®-Musik schnell für Tiefenentspannung sorgt, wird das Lernen erleichtert und die Botschaft einer Geschichte oder einer positiven Affirmation wirkt besonders gut auf das innere Erleben ein.

Um das Beispiel (10:10 Entscheidungssatz) von oben aufzugreifen, geht es darum, einen positiv formulierten Satz zu haben, der einem in solchen Momenten hilft. Vor allem der den negativen Gedanken entgegengesetzt werden kann. Der Satz sorgt dann im Trainingsprozess – ja, auch mental muss man trainieren, um gut zu werden – mit der wingwave®-Musik für ein positives Erleben. Dieses wird dann im Wettkampf aufgrund der Konditionierung abgerufen.

So lässt sich Magic Talk im Coaching-Prozess umsetzen.

1. Der Athlet nennt Sätze oder Wörter, die er oder sie gern als positive

Affirmation auf sich wirken lassen möchte, um diese auch in kritischen Momenten abrufen zu können.

2. Zusammen mit dir als Trainer/Coach gibt es Feedbackschleifen zur Qualität der Stimme: sie soll positiv, freundlich, motivierend klingen.
3. Dann wird das „Affirmations-Set“ zwei bis dreimal hintereinander als Sprachmemo über die Funktion Magic Talk aufgenommen.
4. Zuletzt hört der Coachee im Beisein des Trainers/Coachs die Sprachmemo in Kombination mit seiner Lieblings-wingwave®-Musik.

Es ist auch möglich, weitreichender mit Magic Talk zu arbeiten, um positive Glaubenssätze oder Zielstellungen zu implementieren. Dabei formuliert der Athlet einen positiven Satz, der z.B. auf ein Ziel in der Zukunft hinweist. Dieser positiv formulierte Satz sollte jedoch einigen wichtigen Kriterien unterworfen sein. Die Botschaft sollte selbst initiiert sein (der Athlet selbst muss in der Lage sein das Ziel zu erreichen), realistisch sein (Nr. 1 der Welt im nächsten Monat wird wahrscheinlich nichts) und ermutigende (das wirst du schaffen), sowie erlaubende Formulierungen (ich darf erfolgreich sein) enthalten.

Nehmen wir als Beispielsatz: ICH KANN WELTMEISTER WERDEN

Zugegebenermaßen ist dieser Satz für mich unrealistisch, versetzen wir uns jedoch in einen extrem erfolgreichen Nachwuchsspieler, der dieses Fernziel für sich als realistisch mit seinem Coach/Trainer formuliert hat.

1. „Ich kann Weltmeister werden.“ – Betonung auf „Ich“: Die Person betont ihre eigene Fähigkeit, Weltmeister zu werden. Es drückt Selbstvertrauen und Entschlossenheit aus.



## Autor

Johannes Herrmann



A-Lizenz-Trainer

Seit 20 Jahre hauptamtlicher Lehrer-trainer im Tischtennis an der Carl-von-Weinberg-Schule / Eliteschule des Sports

Langjähriger Bundesliga-Manager beim TTV Gönners, TG Hanau und TTC OE Bad Homburg  
Stellvertretender Vorsitzender im Fachbeirat Trainer in Hessen



2. „Ich kann Weltmeister werden.“ – Betonung auf „kann“: Hier liegt die Betonung darauf, dass die Person die Fähigkeit besitzt, Weltmeister zu werden. Es könnte darauf hindeuten, dass es eine Möglichkeit gibt, jedoch nicht unbedingt eine Gewissheit.
3. „Ich kann Weltmeister werden.“ – Betonung auf „Weltmeister“: Die Person betont, dass sie Weltmeister werden kann, im Gegensatz zu anderen möglichen Titeln oder Erfolgen. Dies könnte bedeuten, dass der Titel des Weltmeisters für sie von besonderer Bedeutung ist.
4. „Ich kann Weltmeister werden.“ – Betonung auf „werden“: Hier liegt die Betonung darauf, dass die Person die Möglichkeit hat, sich von ihrem aktuellen Status zum Weltmeister zu entwickeln. Es betont die Veränderung oder Entwicklung vom aktuellen Zustand hin zum Ziel des Weltmeisters.

Diesen Satz spricht er nun mehrfach über die Magic Talk Funktion in der App ein. Um dieses Satz, kombiniert mit der wingwave®-Musik, nicht einfach nur über sich ergehen zu lassen, ist es wichtig, einen positiven emotionalen Zustand zu initiieren. Der Athlet könnte sich eine Situation aus seiner

erlebten Vergangenheit vorstellen, in der er bspw. seinen größten Erfolg erzielt hat. Die Emotionen werden bewusst nochmals erlebt, die Emotionen aufgeschrieben (Freude, innere Stärke, Gänsehautmoment, ...) und das Bild der Vergangenheit als sogenannter Anker genutzt, um die Intervention mit Magic Talk zu unterstützen und zu verstärken.

So könnt ihr mit euren Athleten verschiedene Wörter oder Sätze über die Funktion Magic Talk aufnehmen, diese mit positiv emotionalen Bildern (bestenfalls selbst erlebt) aufladen und dann in Kombination mit der Musik in der App ablaufen lassen.

Wie oben bereits beschrieben, ist es natürlich notwendig, diesen Prozess häufiger einzusetzen, damit der Athlet selbst in der Lage ist bei kritischen Situationen gut zu reagieren bzw. der Prozess zur Unterstützung anderer Zielstellungen hilfreich ist.

### Wie kann ich dich/euch unterstützen?

Ich biete als wingwave® Coach und Trainer auch für Gruppen Aus- und Fortbildungsmaßnahmen an. Meldet euch gerne, wenn ihr dies für eure Trainerinnen und Trainer oder aber auch eure Athleten nutzbar machen wollt.

Wenn du weitere Fragen hast, melde dich gerne unter:  
[jo@joherrmann.com](mailto:jo@joherrmann.com)

Wer Teil der wingwave® Community werden möchte, ist herzlich in die öffentliche Facebook Gruppe „wingwave – News und Events“ eingeladen: <https://www.facebook.com/groups/906745146327624>

Ich freue mich, wenn du Lust auf mehr im Bereich des wingwave® Coachings bekommen hast. In diesem Sinne viel Erfolg mit „winkenden“ Grüßen.

Johannes Herrmann