Projektvorstellung

Hypnosystemische Prozessbegleitung im Hochleistungssport

oder

Wie Selbstmanagement und Sinnerleben als Wachstumsimpulse zur Potenzial- und Persönlichkeitsentwicklung von Athletinnen und Athleten selbstwirksam genutzt werden können

oder

Auf dem Weg zum „Hocherwünscht-Erleben“ in multiplen Belastungssituationen

NaN-A
&
sys*Telios* Akademie

sysTelios Gesundheitszentrum
Siedelsbrunn GmbH & Co. KG
Am Tannenberg 17
68483 Wald-Michelbach

Siedelsbrunn, 28. September 2018

Mentale Stärkung in multiplen Belastungssituationen

Das **sys***Telios* Gesundheitszentrum in Siedelsbrunn ist mit seinen Angeboten **sys***Telios* Klinik, **sys***Telios* Akademie und **sys***Telios* Transfer auf den individuellen Bedarf von Menschen ausgerichtet, die in multiplen Belastungssituationen die in ihnen schlummernden Fähigkeiten für ein gesundes und erfüllendes Leben wiederentdecken und selbstwirksam nutzen möchten.

Die **hypnosystemische Prozessbegleitung** ist ein im klinischen Kontext der **sys***Telios* Klinik für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheitsentwicklung seit mehr als 10 Jahren erprobtes und validiertes Verfahren, um beispielsweise die Selbstreflexion und das Selbstmanagement der Klientinnen und Klienten in kooperativer Zusammenarbeit auf Augenhöhe zu stärken.

Die **sys***Telios* Akademie bietet für die Zielgruppe **Hochleistungsportlerinnen und -sportler** ein maßgeschneidertes Programm, um in multiplen Belastungssituationen, wie sie durch intensive Trainings- und Wettkampfvorbereitungsphasen, Verletzungen oder Rückschläge, Belastungen im privaten, schulischen, universitären oder beruflichen Umfeld entstehen können, mentale Orientierung und Stärkung zu finden.

Die hypnosystemische Prozessbegleitung unterstützt die Athletinnen und Athleten, eine individuelle und anforderungsspezifische **Selbstmanagementstrategie** zu entwickeln. Dabei werden zentrale Persönlichkeitspräferenzen der Athletinnen und Athleten ebenso berücksichtigt wie eine maximale Alltagstauglichkeit. Ziel ist es, Wachstumsimpulse zu setzen, Zusammenhänge „innerer Anteile“ für leistungs- und gesundheitsförderliche Aspekte zu erkennen und nutzbar zu machen sowie zu einem individuellen „Hocherwünscht-Erleben“ zu gelangen.

Wir verstehen die hypnosystemische Prozessbegleitung als sinnstiftende Ergänzung der Persönlichkeitsentwicklung von Athletinnen und Athleten, die ihnen helfen kann, Möglichkeitsräume für sich zu entdecken und mit Leben zu füllen.

Unterstützt werden dabei gezielt auch hochleistungssportspezifische Aspekte wie Erhöhung der Wahrscheinlichkeit für High-Performance-Flow zu Leistungshöhepunkten, Steigerung der Trainingseffektivität, Sinnklärung und Stärkung der Motivation zur

Zielerreichung, Stärkung der Resilienz bei Rückschlägen, Vorbeugung von Erschöpfungssymptomen, optimale Ausschöpfung der eigenen Potenziale.

Ablauf der hypnosystemischen Prozessbegleitung

Modul 1 **Kick-off** mit Athletinnen und Athleten, für die eine hypnosystemischen Prozessbegleitung interessant sein könnte.
Ziel der Informationsveranstaltung: Thematik vorstellen, Neugier wecken, zur Projektteilnahme ermutigen

Modul 2 **Workshop** mit am Projekt interessierten Athletinnen und Athleten in der **sys***Telios* Akademie in Siedelsbrunn.
Ziel der Veranstaltung: Vorstellung der hypnosystemischen Prozessbegleiter, detaillierte Erläuterung des Prozessablaufs, gemeinsame Systemmodellierung (Demo), Kennenlernen der Haltung und Atmosphäre bei **sys***Telios*

Modul 3 **Einzelsitzung:** 3-stündiger Einzeltermin in Siedelsbrunn, dabei individuelle Systemmodellierung (2 Std.) und Entwicklung des individuellen Fragebogens (1 Std.)

Modul 4 **Selbstreflexion** der täglichen Entwicklung und Dokumentation durch tagesaktuelles Ausfüllen des Fragenbogens, webbasiert und standortunabhängig, während des gesamten Projektzeitraums

Modul 5 **Feedback-Gespräche** mit den hypnosystemischen Prozessbegleitern im 4-Wochen-Rhythmus, auf Wunsch oder bei Bedarf auch in kürzeren Abständen möglich (dichtere Terminierung zum Beispiel in Phasen der Wettkampfvorbereitung), die Feedback-Gespräche mit den Prozessbegleitern erfolgen standortunabhängig per Telefon oder Skype

Modul 6 **Planung** und Abstimmung der Gesamtprozessdauer auf die individuellen Trainingspläne, Wettkampftermine, Saisonverläufe der Athletinnen und Athleten

Modul 7 **Überprüfung** der Systemmodellierung, Anpassung oder Neumodellierung (die Gesamtvalidität eines Modells beträgt erfahrungsgemäß 5 bis 6 Monate)

Alleinstellungsmerkmale dieses Vorgehens

Die hypnosystemische Prozessbegleitung bietet vielfältige Alleinstellungsmerkmale gegenüber herkömmlichen Tools und Methoden der Persönlichkeitsentwicklung. Sie lassen sich charakterisieren als:

Individualisierend vs. Standardvorgehen

Wir agieren frei von Standardtools und Standardmethoden. Erfolgskriterien, Zielzustände und Maßnahmen, die dorthin führen sollen, werden im ISM für jede Athletin und jeden Athleten individuell entwickelt:

- individuelle Kriterien
  z. B. „Woran merkst du, dass sich etwas verändert?“
- individuelles Handeln
  z. B. „Was sind deine persönlichen ‚Muster des Gelingens'?“
- individuelle Ziele
  z. B. „Was hat für dich Sinn? Wofür ist das gut?“

Vernetzend vs. Fokus auf isolierte Faktoren

Im Prozess betrachten wir nicht lediglich Einzelvariablen. In der Systemmodellierung lassen sich die Wechselwirkungen verschiedener Ebenen darstellen. Das ermöglicht die Aufdeckung von „Teufelskreisen“ und „Engelskreisen“ sowie die gezielte Nutzung von Synergien.

- biologische Ebene: körperlicher Trainingszustand
- psychologische Ebene: subjektives Erleben und Bewertung der Situation; Motivation und Sinnerleben
- soziale Ebene: persönliches Umfeld und Einflussfaktoren der Umgebung

Dynamisierend vs. statischer Blick auf relevante Variablen

Wir betrachten die Persönlichkeit eines Athleten nicht statisch, sondern dynamisch. Durch das tägliche Monitoring werden individuelle Dynamiken in den Erlebniszuständen deutlich und besser steuerbar:

- Variablen ändern sich täglich

- Abhängigkeiten, Emergenzen und Wechselwirkungen werden sichtbar
- Unterschiedsbildung wird möglich

Konstruktiv nutzbar machen vs. Fehler vermeiden

Schwächen und Fehler sollen nicht „weggemacht“ werden. Sie sind wertvolle Informationen, die hypnosystemisch utilisiert und somit für die Athletinnen und Athleten nutzbar gemacht werden können:

- „Was machst du daraus?“
- Rückschläge nutzbar machen (als „Vor“-schläge)
- Sicherheit durch Unsicherheit gewinnen
- von „Richtig/Falsch“-Bewertung zu einer Entwicklungsbetrachtung
- Sinnorientierung stärken
- Kriterium der Stimmigkeit

Langfristig selbst navigieren vs. nur kurzfristig Leistung steigern

Unser Ziel ist es, dass die Athletinnen und Athleten „sich selbst navigieren“ können. Kurzfristige Leistungsoptimierungen sind erwünscht, sollen aber möglichst langfristig nachhaltig sein. Im begleiteten Modellierungs- und Monitoring-Prozess sollen die Athletinnen und Athleten möglichst frühzeitig Steuerungskompetenz erlangen, um ihren eigenen Prozess selbstwirksam und stimmig zu navigieren:

- flexibel stabilisierend: Elastizität finden
- Langfristigkeit durch stabile Flexibilität
- Nachhaltigkeit und Tragfähigkeit
- Aufbau und Entwicklung einer eigenen Potenzial-Landschaft
- Ermächtigung und Aufbau von Resilienz (Widerstandkraft)
    - Rückbezug zu eigenen Kriterien, Maßnahmen und Sinnbezug (individualisierend)
    - ermöglicht durch Grundlagen der Kooperation

Theoretischer und praktischer Hintergrund

Um Athletinnen und Athleten individuelle und optimal förderliche Rahmenbedingungen zur Persönlichkeitsentwicklung bieten zu können, verbindet unser Projektmodell drei Konzepte miteinander, die sowohl wissenschaftlich fundiert als auch (mit Schwerpunkt in der psychotherapeutischen klinischen Anwendung) langjährig erprobt sind:

- Hypnosystemische Gesprächsführung
- Ideographische Systemmodellierung (ISM)
- Synergetisches Navigationssystem (SNS)

Verknüpft werden dabei Grundlagen der Theorie lebender Systeme, der Synergetik und des Konstruktivismus mit aktuellen Erkenntnissen aus Neurowissenschaft, Psychologie und Therapieprozessforschung.

Dieses „Methoden-Trio“ hat sich seit über 10 Jahren im stationären Kontext der **sys***Telios* Klinik bewährt, um Entwicklungsprozesse von Klientinnen und Klienten zu begleiten. Das Gesamtkonzept wird stetig weiterentwickelt.

Hypnosystemische Gesprächsführung

Das hypnosystemische Integrationsmodell geht auf Dr. med. Gunther Schmidt zurück, Mitgründer und Ärztlicher Direktor der **sys***Telios* Klinik in Siedelsbrunn und Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg.

Hypnosystemik verbindet kompetenzaktivierende, hypnotherapeutische Konzepte mit ressourcen- und lösungsorientierten systemischen Ansätzen. Sie ist auf die ganzheitliche Entwicklung nachhaltiger und selbstwirksamer Prozesse ausgelegt. Die Hypnosystemik ist in fortwährender Entwicklung und integriert aktuelle Forschungsergebnisse aus Psychologie, Hirnforschung und Medizin.

Hypnosystemische Konzepte finden heute eine breite Anwendung – vorwiegend noch im deutschsprachigen Raum. Neben dem Anwendungsfeld Therapie sind dies zum Beispiel: Coaching, Beratung, Persönlichkeitsentwicklung, Team- und Organisationsentwicklung.

So basieren zum Beispiel Feedback-Gespräche (Einzelcoachings) der Athletinnen und Athleten mit den Prozessbegleitern unseres Teams auf dem Prinzip der hypnosystemischen Gesprächsführung.

Der **systemische Ansatz** ist lösungsfokussiert und orientiert sich an Zusammenhängen. Aus systemischer Perspektive ist nicht nur der individuelle Zustand einer Person von Bedeutung, sondern es sind vor allem die Beziehungen und Wechselwirkungen zwischen den beteiligten Personen eines Beziehungssystems. Die Grundannahme systemischer Arbeit lautet daher: Die Erlebens- und Verhaltensweisen eines Menschen entstehen in Bezug auf sein individuelles soziales Umfeld und in Bezug auf die jeweils relevanten Umweltkräfte. Folglich sind sie auch so verstehbar. Daher wird in der systemischen Arbeit gemeinsam mit Klientinnen und Klienten ihr jeweiliges „Ökosystem" betrachtet, in das sie eingebettet sind. Die Wechselwirkungen zwischen den relevanten Elementen eines Systems laufen dabei nicht planlos ab, sondern nach bestimmten Regeln. In der praktischen Arbeit ergibt sich daraus der Fokus auf die Suche nach günstigen und hemmenden Mustern zur stimmigen Zielerreichung im jeweils relevanten Kontext. Ein geeignetes Instrument zur Abbildung der relevanten Elemente und deren Wechselwirkungen ist das Idiographische Systemmodell (ISM).

In der **Hypnotherapie** bzw. in der **klinischen Hypnose** werden Trance-Zustände systematisch für Veränderungswünsche der Klientinnen und Klienten genutzt. Im Gegensatz zur Bühnen- oder Show-Hypnose bezeichnet ein Trance-Zustand in der klinischen Hypnose eine sehr intensive Fokussierung. Eine bewusste Aufmerksamkeitsfokussierung, aber auch unbewusste Prozesse im Organismus lassen sich systematisch für gewünschte Veränderungsprozesse nutzen.

Die Arbeit mit unterschiedlichen Formen der Aufmerksamkeitsfokussierung ermöglicht es, im Organismus vorhandenes „stilles" Wissen, so genannte somatische Marker, für eine stimmige Entwicklung eigener Potenziale zu nutzen. Daneben werden durch eine multimodale Aktivierung und Verknüpfung gewünschter Erlebnisnetzwerke günstige Fokussierungen für Alltagssituationen gebahnt und deren Auftretenswahrscheinlichkeit erhöht.

Die positive Wirkung günstiger Aufmerksamkeitsfokussierung ist Athletinnen und Athleten häufig vertraut, beispielsweise als Erleben von Flow-Zuständen, wenn „alles wie von selbst läuft". Mit Hilfe der Ideographischen Systemmodellierung (ISM) und den Einblicken in die

eigene Erlebensdynamik, die mit dem Synergetischen Navigationssystem (SNS) ermöglicht werden, sollen diese Prozesse für die Athletinnen und Athleten zunehmend selbststeuerbar werden.

Literaturtipp zum Thema Hypnosystemik
Gunther Schmidt, Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 8. Auflage, 2018

Ideographische Systemmodellierung · ISM

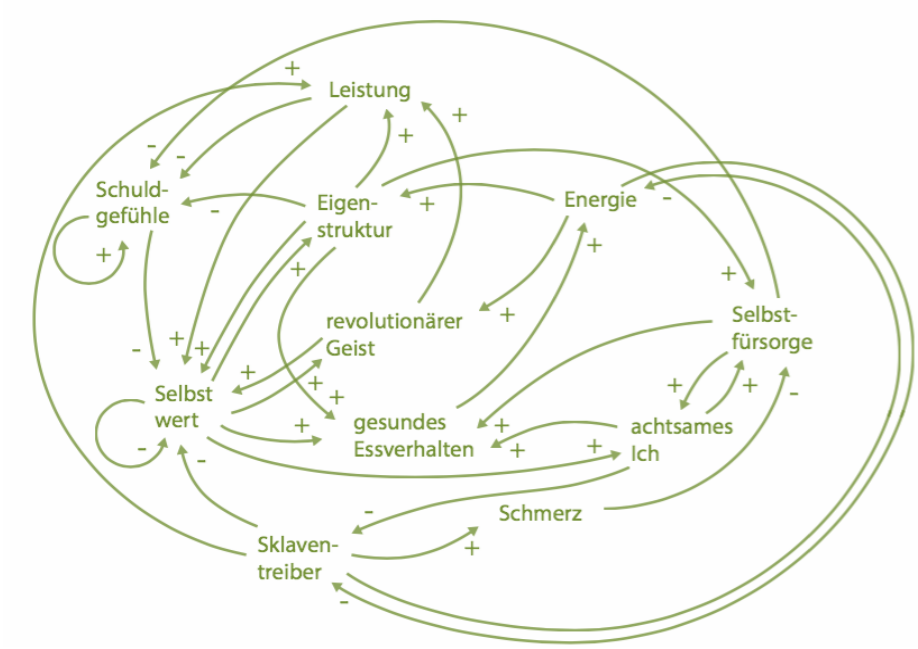
Im ersten Schritt werden persönliche Veränderungswünsche, Ziele, Ressourcen und Fähigkeiten gemeinsam mit den Athletinnen und Athleten identifiziert und mit Hilfe eines Ressourcen-Fragebogens erfasst.

Aus den gewonnenen Informationen wird ein Netzwerkmodell erstellt. Dabei werden die „problemaufrechterhaltenden“ und die „lösungsförderlichen“ Variablen aus dem Erleben und den Handlungen sowie die Ziele und Veränderungswünsche abgebildet, zueinander in Verbindung gesetzt und als Systemmodell grafisch visualisiert.

Ziel ist es, innere und teilweise weit verzweigte Wechselwirkungen – erwünschte wie unerwünschte – zu erkennen und sichtbar zu machen. Körperliche, mentale und soziale Aspekte können ebenso einbezogen werden. Dadurch entsteht ein Netzwerk, in dem auch vermeintlich voneinander unabhängige Aspekte in ihrem Zusammenwirken (erstmals) verstehbar werden.

Ein Beispiel: Die tägliche Trainingsmotivation, Gedanken an eine alte Verletzung und der Wunsch nach Weiterentwicklung außerhalb des Sports treten in der Netzwerk-Visualisierung über verzweigte Knotenpunkte miteinander in Beziehung, wodurch persönliche Dynamiken für die Athletin oder den Athleten nachvollziehbar werden.

In diesem Verständnis können individuelle Fragestellungen entwickelt werden, die sich mit den hypnosystemischen Prozessbegleitern erörtert lassen. Ideen für aktive Beeinflussungsmöglichkeiten können sich entfalten und persönliche Lösungsansätze werden formulierbar. Die im Systemmodell verwendeten Begriffe stammen dabei alle von der Athletin oder dem Athleten selbst und spiegeln das persönliche Verständnis wider. Auf der folgenden Seite ist ein Beispiel aus der Literatur abgebildet.



Beispiel einer Ideografischen Systemmodellierung

aus: Günter Schiepek, Heiko Eckert, Brigitte Kravanja,
Grundlagen systemischer Therapie und Beratung, Hogrefe, 2013

Synergetisches Navigationssystem (SNS)

Auf Basis der Variablen, die sich aus dem individuellen Netzwerkmodell ableiten lassen, werden gemeinsam mit der Athletin oder dem Athleten passende Aussagen formuliert, beispielweise: „Heute ist es mir gelungen, ruhig und gelassen zu bleiben“ oder „Meinem Perfektionismus konnte ich mit Entspannung begegnen“. Diese Aussagen werden mit Hilfe des Synergetischen Navigationssystems (SNS) zu einem personalisierten, webbasierten Fragebogen zusammengestellt. Darin kann die Athletin oder der Athlet zu jeder Aussage eine tagesaktuelle Zustimmungsstärke anhand einer vorgegebenen Skala eintragen. Dieses Verfahren ermöglicht eine Datenerfassung und Auswertung in Echtzeit, um Veränderungsprozesse schnell sichtbar zu machen.

Als Ergänzung zum individualisierten Fragebogen besteht die Möglichkeit, ein Prozesstagebuch online zu führen, um besondere Ereignisse, Veränderungen, Gedanken etc. stichwortartig zu notieren. Diese persönlichen Kommentare sind sehr hilfreich, ermöglichen sie doch einerseits den Rückblick auf Ereignisse, die Veränderungen herbeigeführt haben, und eröffnen andererseits Möglichkeiten für

künftiges Handeln. Somit dienen die Prozesstagebuch-Eintragungen der eigenen Reflexion und können beim nächsten Feedback-Gespräch mit den hypnosystemischen Prozessbegleitern thematisiert werden.

Alle resultierenden Daten werden mit Hilfe des SNS aufbereitet und in Feedback-Gesprächen mit den hypnosystemischen Prozessbegleitern ausgewertet. So kann gemeinsam „erforscht“ werden, ob und unter welchen Bedingungen sich das Erleben der Athletinnen und Athleten im Blick auf ihre Fragestellungen im Laufe der Prozessbegleitung verändert und wie einzelne Verhaltensweisen miteinander zusammenhängen. Daraus können Ideen für mögliche Wege, Teilziele und Lösungen entwickelt werden, aber auch beispielweise Rückschlüsse auf Training und Alltagsgestaltung gezogen werden.

Die Ideographische Systemmodellierung (ISM) und das Synergetische Navigationssystem (SNS) werden zur Prozessbegleitung von Klientinnen und Klienten in der **sys***Telios* Klinik intensiv eingesetzt. Mit den verfügbaren Analyse-Tools (Zeitreihen, Komplexitäts-Resonanz-Diagramme, Rekurrenzplots etc.) können nichtlineare Dynamiken wie sprunghafte Veränderungen, kritische Instabilitäten oder Synchronisationsmuster zwischen Teilsystemen auch frühzeitig erkannt werden.

In der Praxis erleben viele Klientinnen und Klienten das abendliche Ausfüllen des Online-Fragebogens als hilfreich, um ihren Tag Revue passieren zu lassen und ein besseres Gespür für das eigene Erleben zu entwickeln. Das tägliche Ausfüllen des Fragenbogens stärkt zudem das hilfreiche Erinnern der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten, die positiven Einfluss auf den persönlichen Entwicklungsprozess haben.

> *„Wenn Du das hervorbringst, was in Dir ist,*
> *wird das, was in Dir ist, Dich glücklich machen.*
> *Wenn Du das, was in Dir ist, nicht hervorbringst,*
> *wird das, was in Dir ist, Dich unglücklich machen.“*
>
> nach Ortwin Meiss

Wissenschaftliche Begleitung und Evaluation

Was wirkt? Oder anders formuliert: Was wirkt wann bei wem wie?

Unser Konzept der hypnosystemischen Prozessbegleitung ermöglicht die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation des Projekts.

Menschliches Verhalten ist komplex. Die Forschung auf dem Feld der Psychotherapie legt nahe: Veränderungsprozesse verlaufen nicht-linear, individuell unterschiedlich und sind nur begrenzt steuerbar. Entwicklungen können aber auf vielfache Art begünstigt werden.

In der **sys***Telios* Klinik haben immer wieder folgende Beobachtung gemacht: Vor allem die zunehmende Kompetenz im Umgang mit der Prozesshaftigkeit des eigenen Erlebens ermöglicht die Erschließung individueller Entwicklungsräume.

Aus einer Forschungsperspektive betrachtet, bedeutet dies: Das Messen allgemeiner „Erfolgsmerkmale“ vor und nach einer Prozessbegleitung ist lediglich ein Aspekt zur Überprüfung von Wirksamkeit. Mit Hilfe des Synergetischen Navigationssystems (SNS) und auf Basis der darin entstehenden individuellen Datenreihen der Athletinnen und Athleten können Prozessverlaufe, kritische Zeitpunkte und Wechselwirkungen relevanter Entwicklungsparameter erhoben, visualisiert und analysiert werden. Dadurch wird für die Athletinnen und Athleten erkennbar, ob, wann und wie sie sich entwickeln.

Primärer Zweck beim Einsatz des SNS ist es, zeitnah belastbare Daten für die persönlichen Entwicklungs- und Feedback-Gespräche mit den Athletinnen und Athleten zur Verfügung zu stellen. Darüber hinaus kann eine Meta-Analyse, ergänzt durch Prä-Post-Befragungen, ebenso Aufschluss über allgemeine und spezifische Wirkfaktoren innerhalb der Gesamtgruppe der Athletinnen und Athleten geben.

Ein begleitendes Forschungsparadigma erlaubt klassische Fragestellungen wie zum Beispiel: „Hat die hypnosystemische Prozessbegleitung im Hochleistungssport einen Effekt und wenn ja, wie groß ist dieser?“, aber auch empirische Fragestellungen idiographischer Natur wie zum Beispiel: „Mit Hilfe welcher Parameter lassen sich bei Athletin X oder bei Athlet Y kurzfristige Leistungssprünge oder Leistungseinbrüche mit hoher Wahrscheinlichkeit vorhersagen?"

Mögliche Formen der wissenschaftlichen Begleitung

Prä-Erhebung Wo steht der/die AthletIn?	Prozessverlauf Welche Dynamiken kennzeichnen die Entwicklung?	Post-Erhebung Wohin hat sich der/die Athletin entwickelt?

• Ressourcen als Prädiktoren
• Vergleich Idiographischer Systeme zwischen AthletInnen
• Individueller Fragebogen (1.Woche)
• Klassische Fragebögen z.B.
  ○ Selbststeuerung (SSI)
  ○ Flow (FKS)
  ○ Sport Orientation (SOQ)
  ○ Leistungsmotiv (AMS)
  ○ Handlungsorientierung Sport (HOSP)
  ○ Volitionale Komponenten im Sport (VKS)
	• Fragen im täglichen Fragebogen (SNS)
	→ Individuell identifizierte Entwicklungsparameter (aus ISM)
		• Individueller Fragebogen (letzte Woche)
		• Klassische Fragebogen z.B.
		  ○ Selbststeuerung (SSI)
		  ○ Flow (FKS)
		  ○ Sport Orientation (SOQ)
		  ○ Leistungsmotiv (AMS)
		  ○ Handlungsorientierung Sport (HOSP)
		  ○ Volitionale Komponenten im Sport (VKS)

Mögliche Forschungshypothesen

<u>Prä-Post-Untersuchung der Interventionswirkung</u>

- Verbesserung hinsichtlich klassischer Erfolgsparameter
- Verbesserung (gewünschte Veränderung) hinsichtlich individuell definierter Erfolgsparameter (nicht teilnehmende Athlet/-innen könnten eine Kontrollgruppe bilden – „randomized trial design“)
- Spezifische Ressourcen (Ressourcen-Interview) als Outcome-Prädiktoren

<u>Analyse von Metaparameters der Prozessverläufe (Zeitreihenanalyse)</u>

- Identifikation von individuellen sensitiven Phasen (Umschlagpunkte): Sind Schwankungen durch statistische Metaparameter kurzfristig vorhersagbar, zum Beispiel durch Anstieg kritischer Fluktuation, Varianzsprünge, Korrelationsmuster-Veränderungen?
- Identifikation von Gemeinsamkeiten und Unterschieden in den Metaparameter-Dynamiken der einzelnen Athletinnen und

Athleten: Sind Schwankungen auf der Basis statistischer Metaparameter auf Gruppenebene vorhersagbar?

Metaparameter Netzwerk (Vergleich Idiographischer Systeme)

- Identifikation von Gemeinsamkeiten und Unterschieden in den Idiographischen Netzwerken unterschiedlicher Athletinnen und Athleten
- Netzwerk-Veränderungen (zum Beispiel Anstieg der Netzwerk-Density) als Anzeichen für Veränderungsprozesse

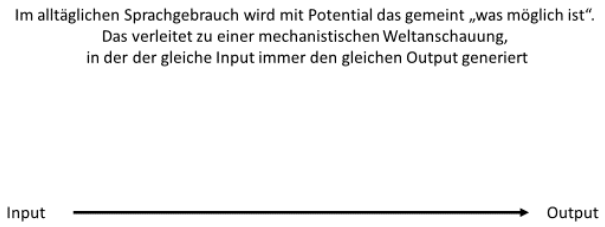
Metaphern

Die hypnosystemische Prozessbegleitung und ihre Ausgestaltung lassen sich auch in Form von Metaphern beschreiben.

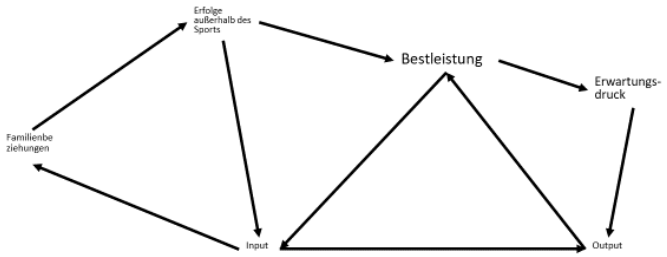
Es geht darum, bei den Athletinnen und Athleten langfristig orientierte, selbstwirksame Wachstumsprozesse zu fördern, anstatt eine mechanische Optimierung anzustreben.

Ziel ist es, für die einzelne Athletin und für den einzelnen Athleten vom linearen Input-Output-Modell zu einer Potenzial-Landschaft im Sinne der Entwicklungspotenziale zu gelangen.

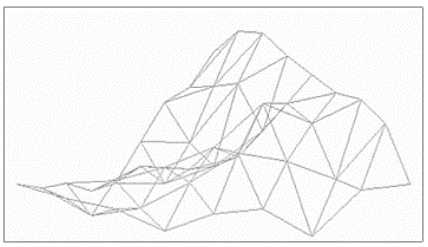
Hierzu einige visuelle Beispiele:



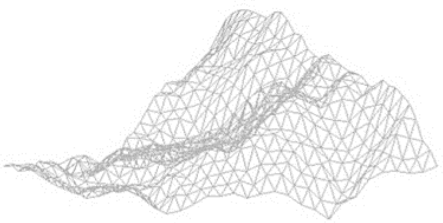
In hypno-systemischen Netzwerken, sind Input, Output und Bestleistung
als ein Kreislauf innerhalb des weiteren Netzwerks
der persönlichen körperlichen, mentalen und sozialen Erlebenswelt gedacht



Welcher Weg zum gewünschten Ziel führt,
wo die Täler liegen und wo die Höhen liegen, kann für jeden individuellen Sportler
individuell unterschiedlich sein



Dabei können vermeintliche Täler oft der notwendige und beste Weg sein zu Zielen,
die sich auch dynamisch ändern dürfen
und
viele sein dürfen



Rahmen für eine gelingende Kooperation

Die Grundzutaten einer gelingenden Kooperation zwischen den Athletinnen bzw. Athleten und uns als ihren hypnosystemischen Prozessbegleitern sind: **Augenhöhe, Beziehung, Sinn und Transparenz.**

Daraus gestalten wir einen „Prozessraum“ für die individuelle, bedürfnisorientierte Persönlichkeitsentwicklung der Athletinnen und Athleten.

Wir begleiten Menschen in Wachstumsprozessen zur Potenzialentfaltung. Wir sind keine Sportexperten, aber Experten für Veränderungsprozesse.

Eine vertrauensvolle Beziehung ist die Grundlage unserer Arbeit. Wir denken Kontexte und Umfeldbedingungen mit und arbeiten auf Basis eines gemeinsam definierten Ziels, eines Wofürs, eines Sinns.

Nichts ist „einfach so“, sondern es ist „so“, je nachdem, wie wir draufschauen. Aus dieser Haltung ergibt sich, dass wir immer nach Unterschieden fragen. Und danach, was sie erzeugt.

Alles hat einen Sinn – Höhen und Tiefen entstehen, indem wir innerlich in Beziehung zu ihnen gehen.

Wir wollen uns selbst überflüssig machen. Dies tun wir mit Transparenz und Fokus auf die Steigerung von Selbstwirksamkeit in der individuellen hypnosystemischen Prozessnavigation.

Vertraulichkeit und Datenschutz

Sämtliche personenbezogenen Daten, die im Rahmen des Projekts erhoben, verarbeitet und gespeichert werden, unterliegen der Vertraulichkeit entsprechend der ärztlichen oder therapeutischen Schweigepflicht sowie den gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz, insbesondere der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Alle teilnehmenden Athletinnen und Athleten werden zu Beginn des Projekts in einem Informationsblatt („Information über die Verarbeitung personenbezogener Daten in der **sys***Telios* Akademie“) gesondert informiert.

Eine ausdrückliche schriftliche Entbindung von der Schweigepflicht der hypnosystemischen Prozessbegleiter seitens einer Athletin oder eines Athleten ist jederzeit möglich. Zum Beispiel wenn sie oder er ausdrücklich wünscht, dass die Informationen und Entwicklungen aus der hypnosystemischen Prozessnavigation mit den betreuenden Trainern, Sportmedizinern oder Sportpsychologen rückgekoppelt werden sollen.

Projektpartner

sysTelios Gesundheitszentrum Siedelsbrunn GmbH & Co. KG
Am Tannenberg 17
68483 Wald-Michelbach
Ortsteil Siedelsbrunn

Telefon +49 6207 9249-0
Fax +49 6207 9249-295
mail@sysTelios.de
www.sysTelios.de

Entwicklungsteam und hypnosystemische Prozessbegleiter

NaN-A & sys*Telios* think tank – Benjamin Aas, Florian Pommerien-Becht,
Nora Daniels-Wredenhagen, Patricia Gill-Schultz, Florens Goldbeck,
Konstantin Hegewald, Michael Krämer

Kontakt

Michael Krämer
Tel. +49 6207 9249-410
m.kraemer@sysTelios.de

Florian Pommerien-Becht
Tel. +49 6207 9249-127
f.pommerien-becht@sysTelios.de

Julia Schmidt
Tel. +49 6207 9249-471
j.schmidt@sysTelios.de

© sysTelios 2018. Alle Rechte vorbehalten.