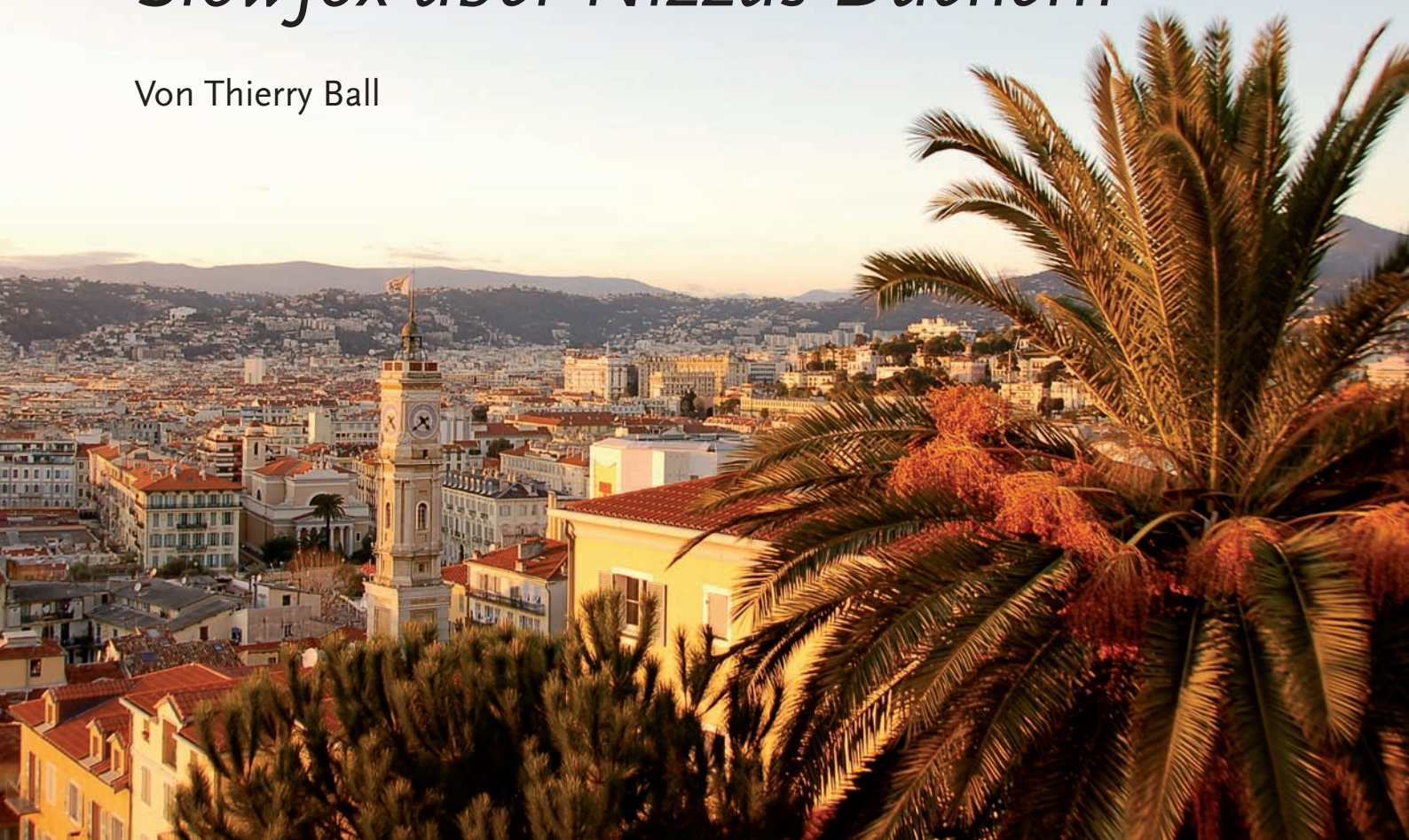


# Slowfox über Nizzas Dächern

Von Thierry Ball



Sport-Coaching: Neurolinguistisches Programmieren eignet sich gut für die mentale Vorbereitung von Spitzenpaaren im Tanzsport.

Wir begannen sechs Monate vor dem Meisterschaftstermin. Das Spitzenpaar, das mich um ein Coaching gebeten hatte, wollte bei den Tanzsport-Landesmeisterschaften 2007 in Baden-Württemberg den Meistertitel erringen. Die beiden zählten bereits zu den Besten im Land. Dennoch würde der Titel hart erтанzt werden müssen, denn zwei weitere Paare waren gleichstark. Alle Ergebnisvarianten schienen möglich.

Beim Betreuen, Trainieren und Coachen von Sportlern nutze ich seit vielen Jahren immer wieder das Neuro-

linguistische Programmieren (NLP). Ich habe den Tanzsport selbst 15 Jahre aktiv durchlebt, und seit mehr als zwei Jahren begleite ich ihn als Coach. Gerade am emotionalen und beziehungsstarken Paartanz zeigt sich, dass sportliche Erfolge trotz intensivem Training im Kopf entstehen und dort auch umgesetzt werden. NLP-Strategien eignen sich für die mentale Vorbereitung hervorragend.

Erster Schritt im Coaching des Paares war ein detaillierter Trainingsplan im mentalen Bereich. Hierzu zählte vor

allem eine saubere Zielformulierung. Im ersten Teil des Coachings standen Bewusstheit, Selbstreflexion und Stärkenanalyse im Vordergrund. Nach einer Tanzrunde stellte ich die ersten reflexiven Fragen: Was denkt ihr, wenn ihr tanzt? Was denkt ihr über euch selbst und den Partner, wenn ihr tanzt? Wer seid ihr, wenn ihr tanzt? Langes Überlegen bei meinen Coachees. Dann kamen Antworten, die jegliche positive Sicht auf das Tanzen und den Sport vermissen ließen: „Der Saal ist aber klein.“ „Heute ist der Boden aber glatt.“ „Meine Füße sind ziemlich

schwer.“ „Die Figur XY klappt schon wieder nicht.“ „Hilfe, ist mein Partner heut schwer im Arm!“

Nun – was ich denke, tanze ich. Mit diesem Satz schickte ich das Paar in die zweite Runde. „Achtet auf eure Gedanken, sie sollten förderlich sein für eure Leistung.“ Na bitte: Ohne eine technische Veränderung war bereits die zweite Runde in der Ausführung und Außenwirkung wesentlich ausdrucksstärker. Nun berichteten beide über Gedanken wie: „Ich bin leicht, ich gleite auf einer Welle, ich genieße.“

Im weiteren Vorgehen glich das Paar seine Gedanken und Stärken miteinander ab. Es ging vor allem um die Werte des Partners und der Partnerin: „Was ist mir wichtig, wenn ich mit dir tanze? Wie wichtig bist du mir und was brauche ich von dir?“ Wir entwickelten eine besondere Feedback- und Fehlerkultur. Fortan kommunizierte das Paar nicht mehr darüber, was der andere falsch macht, sondern was er vom Partner braucht bzw. wovon er noch mehr benötigt. Das Paar sah nunmehr Fehler als Ergebnisse und eine Form des Feedbacks an.

Mit dieser mentalen Einstellung bearbeiteten wir nun die fünf Standardtänze. Für jeden Tanz entwickelte das Paar separate Bilder, manchmal auch eine kleine Geschichte.

Im Langsamen Walzer ging es darum, den Gedanken des Erblühens, des Lichts zu vermitteln. Im Tango als zweiten Tanz, eher gegensätzlich zu den klassischen Schwungtänzen, ging es um die Macho-Metapher: Dominanz, Arroganz, Beherrschen und Herrschen. Auch die Vorstellung von einer gewissen Schwere im Körper und von Souveränität war hilfreich, bei gleichzeitigem Ausdruck von Erhabenheit und Edelmut. Der dritte Tanz, der Wiener Walzer, war ein Blumenstrauß an Schwung, Freude und Ausgelassenheit – gewissermaßen mit ei-

nem Feuerwerk als Höhepunkt, dem Fleckerl, das ist eine besondere Figur, die auf der Stelle getanzt bzw. gedreht wird. Im Slowfox ging es dann schreitend souverän mit viel englischem Stil in die vierte Runde. Es ist ein schwerer Tanz mit vielen Figuren, die mehr benötigen als technische Brillanz. Da half bei schleichenden Wellenbewegungen schon einmal das Bild einer schwarzen Katze über den Dächern von Nizza. Beim abschließenden Quickstep öffnete das Paar bildlich gesprochen eine Flasche Sekt: spritzig schnell, kontrolliert und mit deutlich lesbaren Schrittabfolgen.

Nach jeder Trainingssequenz überprüften wir die Bilder und Vorstellungen mit den Logischen Ebenen. Dabei gingen wir alle Stufen der Ebenen durch, und das Paar befragte sich reflektierend zu den zurückliegenden Trainingseinheiten. Zum Beispiel bei der Stufe der Werte: Was wurde mir im letzten Training beim Üben der Figur XY wichtig? Welchen Wert möchte ich im Tango oder Slowfox vortanzen und nach außen zeigen? Wie wichtig wurde mir mein Partner vergangene Woche im Training?

Im freien Training wurden zusätzlich Zweifel und „Wegelagerer“ für die Zielerreichung mit geschicktem Verhandlungsreframing bearbeitet. Dabei glichen die Partner jeweils „innere Teile“ ihrer Persönlichkeit miteinander ab und klärten, wie sie diese künftig eher nutzen könnten, statt gegeneinander zu arbeiten. Die „Engelchen“ und „Teufelchen“ auf der Schulter lernten nun miteinander richtig umzugehen. Das Paar wurde von Woche zu

Woche stärker. Die mentale Konstitution der beiden wirkte sich bereits bei zwischenzeitlichen Turnieren positiv aus.

Einen Tag vor der Landesmeisterschaft hatten wir die Möglichkeit, in der Original-Turnierstätte eine Verankerung des Raumes vorzunehmen. Musik, Raumpositionen und besondere markante Punkte im Saal wurden positiv und ressourcenvoll verankert. Ein besonders positiver Anker war zum Beispiel ein Symbol in Form eines Maskottchens, das in der Saalmitte an der Decke hing und beim Wiener Walzer, vor allem beim Fleckerl, das in der Mitte zu tanzen ist, Energie und Ausstrahlung bringen sollte. Mit einer abschließenden Fantasiereise wurden die beiden noch einmal auf den nächsten Tag eingestimmt: Die Landesmeisterschaft konnte kommen.

Sie kam, und mit ihr die Teilnahme der drei Favoritenpaare. Keine Sekunde hatten die beiden an diesem Abend Zweifel an ihrem Sieg. Ihre mentale Stärke war vom ersten Tanz an überwältigend. Sie beherrschten die Turnierfläche über die gesamte Wettkampfzeit und wurden am Ende im Finale verdiente Sieger und damit Landesmeister in ihrer Klasse. Ihr mental erarbeitetes Gedankengut konnten sie punktgenau dank der Raum- und Körperanker abrufen. Sie wurden so durch das Publikum ein großes Stück zum Sieg getragen. Dieser Sieg ist ein Beweis für die spezifische Leistung des Coachings im Sport, das für ein lohnenswertes Ziel mentale Reserven und Ressourcen zu mobilisieren in der Lage ist.



**Thierry Ball**, systemischer Coach (DGCO) und NLP-Lehrtrainer DVNLP mit eigenem Institut in Karlsruhe. Er bietet Ausbildungen, Führungsseminare und Coaching für Business, Persönlichkeit und Sport. [www.balance-coach.com](http://www.balance-coach.com)