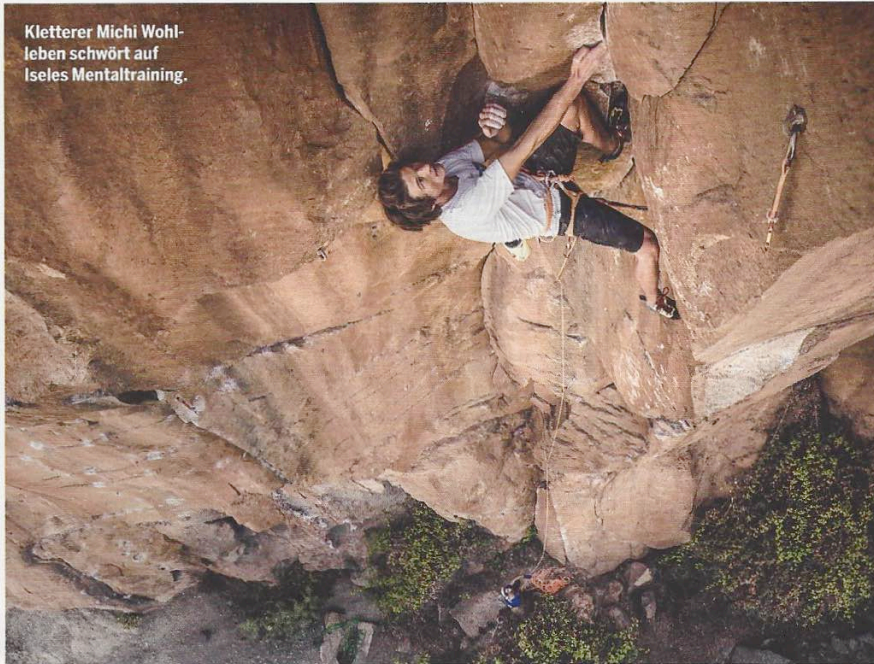




KARIN ELISA SCHMID
COACHING FÜR MENSCH & TIER
FELDENKRAIS | BOWEN | KIEFER RESET

FACHARTIKEL
BEWUSST SEIN BEWEGT
FELDENKRAIS
SPORT & MENTAL
COACHING

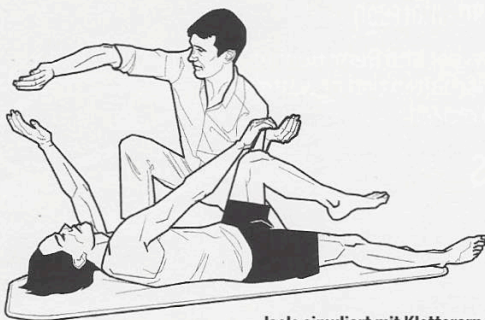


Kletterer Michi Wohlleben schwört auf Iseles Mentaltraining.

3D-VISUALISIERUNG

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Der Österreicher Klaus Isele entwickelte eine Trainingsmethode weiter, mit der Kletterer die besten Leistungen ihrer Karriere erzielen.



Isele simuliert mit Kletterern ihre Routen bis ins kleinste Detail.

Wie bereiten sich Sportkletterer auf den grossen Moment vor? Sie simulieren die Route im Kopf. Der Osteopath Klaus Isele arbeitete zehn Jahre lang mit dem österreichischen Kletter-Nationalteam und sagt, dass in dieser Trockenübung eine Menge Potenzial liegt. Ausgangspunkt für deren Entwicklung war die Frage, wie man Kletterer während einer Verletzungspause fit hält, damit sie kaum Muskelmasse abbauen und die Bewegungsmuster nicht vergessen.

Iseles Lösung: Visualisierung 2.0 – intensiver, als es die Kletterer bis dahin gemacht hatten. Das heisst: auf dem Rücken liegend, mit geschlossenen Augen, absolut präzise und mit einer physischen Intensität, die sich kaum von der Erfahrung am Fels unterscheidet. Der deutsche Spitzenkletterer Michi Wohlleben schwört auf Iseles Technik. Sie bringt ihn dazu, über die kleinsten Details der Route nachzudenken; er ist mobiler und verinnerlicht hunderte Automatismen – muss seinen Körper dafür aber weniger Strapazen aussetzen. Der Erfolg: Vor wenigen Wochen gelang Wohlleben so die bislang schwierigste Route seiner Karriere (Schwierigkeitsgrad 9a). physioandclimb.com

TIPP

AUGEN ZU UND DURCH

So kannst auch du mittels Visualisierung deine eigenen Bestmarken knacken.

DIE VORBEREITUNG

Du solltest die einzelnen Teilstücke deiner Route möglichst genau kennen.

DIE AUSGANGSLAGE

Jeder ruhige Ort ist geeignet, der reale Startpunkt der Route wegen der besonderen Atmosphäre jedoch optimal.

DER GEDANKENGANG

Schliesse die Augen. Nun stell dir vor, du würdest tatsächlich loslegen, und imitiere jede Bewegung. Wichtig: Aktiviere deine Muskeln wie im Ernstfall.

DIE DETAILS

Präzision ist das A und O! Achte auf die kleinsten Details, denn nur so prägst du dir die richtigen Bewegungsmuster ein. Falsche Routinen wirst du nur schwer wieder los.

DIE LEIDENSCHAFT

Steigere dich auch emotional in die Situation hinein. Du musst mit Körper, Geist und Herz dabei sein, um den perfekten Flow zu erreichen.



«Beim Visualisieren brauchst du das perfekte Zusammenspiel zwischen Körper und Geist.»

Klaus Isele,
Osteopath,
Physiotherapeut
und Klettertrainer



KARIN ELISA SCHMID | COACHING FÜR MENSCH & TIER

Methoden BFB FELDENKRAIS | BOWEN | KIEFER RESET | DORN | BODY & MIND CONTROL

Praxisräume Leimenstrasse 45 | CH-4051 Basel

Kontakt Tel. +41 (0)79 704 49 79 | karinelisaschmid@bluewin.ch | www.karinelisaschmid.ch