

Verfasser: Birgit Meerwald

Die Angst vor dem Sieg! Oder! Sport der unbesiegbare Konkurrent und Partner!

Ich selbst komme aus einer Familie von Leistungssportlern und war bis zu meinem 18. Lebensjahr aktiv (Leichtathletik und Handball), habe mich dann aber für eine andere Laufbahn entschieden. Im Rahmen dieser Selbstfindung konnte ich wieder Frieden mit dem Leistungssport schließen und einen neuen Zugang zu diesem finden, weshalb ich meine damaligen Misserfolge heute in einem neuen Licht sehen kann.

Wie oft habe ich mir folgende Fragen gestellt und wer von Ihnen kennt sie nicht?

Wie halte ich diesem ständigen Leistungsdruck stand?

- Welche Faktoren beeinflussen meine Leistungen im Sport?
- Was gibt es für Zusammenhänge oder Interaktionen zwischen Sport, dem beruflichen Umfeld, der Herkunfts- und der Gegenwartsfamilie und meinen persönlichen Konflikten daraus?
- Wofür könnte diese Verletzung gerade jetzt im unpassendsten Moment (z.B.: Zerrung unmittelbar vor der österreichischen Meisterschaft) stehen, und welchen Vorteil habe ich daraus?
- Wo liegen meine Erfolgsblockaden?
- Wie und wann kann ich mich auf mich verlassen um Übertraining oder Überbelastungen zu vermeiden, kann ich meiner inneren Stimme, meinem eigenen Gefühl vertrauen, darf ich darauf hören und vertrauen?
- Was machen mit dem Lampenfieber vor jedem Start?
- Warum siege ich nur im Training und gelingt es mir nicht im Wettkampf? Hab ich nicht eigentlich panische Angst vor dem großen Erfolg, dem ich schon ein Leben lang nachlaufe? Immer wieder? Im privaten Umfeld, in der Schule, im Sport, in der Arbeit usw.?
- Warum nimmt der Sport so viel Platz in meinem Leben ein? Und was würde ich dafür noch alles aufgeben?

Fragen über Fragen.

Nachdem ich es in verschiedenen Lebenssituation immer wieder erleben musste, was es bedeutet zu scheitern und wie sehr ich mir selbst im

Weg stehe, habe ich begonnen bei mir zu suchen und zu schauen, wo meine persönlichen Blockaden liegen und was das alles mit meiner Familie, meinen Eltern, meinem Umfeld, meinem Beruf usw. zu tun hat? Wem will ich beweisen, dass ich ein Sieger bin, dass ich erfolgreich bin? Nur mir selbst? Warum dreht sich alles in meinem Leben um Sieg?

Auf der Suche zu einem glücklicheren Umgang mit mir und meiner Vergangenheit bin ich auf die Kinesiologie (hier im Besonderen auf die IKA® - Integrative Kinesiologie nach Amaté) gestoßen. Sie hat mir geholfen meinen persönlichen Erfolg zu finden!

Was ist IKA® - Integrative Kinesiologie nach Amaté?

Über ein Muskelsignal werden physische, biochemische, dicht/fein-energetische und emotionale Stressoren geortet, die im gesamten menschlichen Energiesystem, Blockaden oder Störungen verursachen können.

Danach können Fehlsteuerungen im menschlichen Regulationssystem balanciert, und die Selbstheilungskräfte wieder aktiviert werden.

Die IKA® (integrative Kinesiologie nach Amaté) ist eine Verbindung von Muskeltest und verschiedenen anderen Techniken. Über den Muskeltest werden wichtige Informationen, die mit der Stress auslösenden Situation im Zusammenhang stehen, geortet. Mit verschiedenen Techniken, werden stressende Reiz-Reaktionsmuster gelöst. Mit Glaubenssatzarbeit und energetischer Resourcearbeit wird eine IKA-Sitzung vollendet. Besonderes Augenmerk wird auf eventuelle emotional-energetische Verstrickungen des Klienten, übernommene energetische Gefühle aus der Herkunftsfamilie, individuelle energetische Verhaltensweisen und Programme gelegt.

www.amate.at

Nach der Klärung meiner eigenen Verstrickungs- und Verhaltensmuster mittels Kinesiologie, die mich bei der Suche nach meinem persönlichen Erfolg unterstützt hat, begleite ich heute Klienten bei der Lösung ihrer persönlichen stressauslösenden Situationen.

Anhand des folgenden Beispiels möchte ich Ihnen näher bringen, wie man kinesiologisch eine etwaige Blockade im Erfolgssystem orten und lösen kann.

Klient kommt mit dem Thema „Stress vor dem Start“ mit Symptomen wie Übelkeit, Bauchschmerzen, erhöhte Nervosität, schweißige Hände,

übererregt usw. . Ähnliches kennt er auch vor dem Besteigen und dem Start eines Flugzeugs, vor Gesprächen mit dem Chef oder anderen Autoritäten. Mittels Muskeltests wird das primär zugehörige Gefühl herausgefunden. Im konkreten Fall handelte es sich um das Gefühl Angst vor dem Versagen. Grundgelegt oder erstmals erlebt bei der Geburt mittels eines übernommenen Gefühls der Mutter, den Ärzten, ihren Eltern und ihrem Mann gegenüber – gekoppelt mit persönlicher Angst vor dem Start ins Leben; bindender Glaubenssatz: Jeder Start ist schwierig; ich habe Angst andere zu enttäuschen; ich muss immer beweisen, wie gut ich bin usw..

Nach der Lösung des Reiz-Reaktionsmusters und der Etablierung eines lösenden Glaubenssatzes konnte der Klient den Start in sein neues Leben mit stark spürbarer Entspannung erfolgreich bestreiten. Er erzählte mir, dass neue Situationen (Start bei Wettkämpfen, Wechsel in eine neue Abteilung und die bevorstehende Geburt eines Sohnes) ihm Spaß bereiten und er immer wieder mit Vorfreude neu an das nächste Ziel geht.

An Erfahrungsberichten wie diesem kann man sehen, wie sehr Verstrickungen und Blockaden in unserem System arbeiten und bindend sein können, andererseits aber auch wie man sie lösen kann . Außerdem lässt sich auch aufzeigen, welche Interaktionen es zwischen privaten, sportlichen und beruflichen Themen gibt und wie nah sie meist bei einander liegen.

Für den persönlichen Erfolg braucht der Mensch ein stabiles Umfeld wie seine Familie (Gegenwart oder Ursprung), eventuell Trainer oder Sportwissenschaftler und noch vieles mehr, um in schwierigen Situationen gemeinsam unterstützend füreinander da zu sein. Die selbe Situation spiegelt sich auch im internen eigenen Energiesystem ab – auf der dichtenergetischen der feinenergetischen, der familiendynamischen, der physischen und der biochemischen Ebene. Die Interaktionen, die intern wie extern laufen, gilt es zu lösen, um best mögliche Voraussetzungen für den persönlichen Sieg zu schaffen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.kinesiologie-meerwald.at

www.amate.at

oder

birgitmeerwald@tplus.at

office@amate.at