

S
U
R
F
M
E
N
T
A
L
T
R
A
I
N
I
N
GS
U
R
F

Kim Chareonbood lebt in Zürich, ist 33 Jahre alt und arbeitet seit 1,5 Jahren als Surfmentaltrainerin. Surfen verbindet Kim mit einem freien Leben und einer Unmenge an Spaß und Abenteuer. Da braucht sie einen Job, bei dem sie örtlich und zeitlich nicht gebunden ist.

Du bietest Surfmentaltraining an. Was genau muss ich mir darunter vorstellen?

Schließ mal deine Augen und stell dir vor, dass du die beste Welle deines Lebens surfst. Was fühlst du dann? Ich fühle dabei ein unglaubliches Glücksgefühl. Das Adrenalin steigt schon bei der Vorstellung an. Wollen wir nicht alle mehr davon? Genau darum geht es beim Surfmentaltraining. Du findest heraus, wo deine mentalen und technischen Verbesserungsthemen liegen. Denn eine starke mentale Basis entscheidet maßgeblich über Erfolg oder Misserfolg. Wir trainieren also verschiedene Themen, die unseren Geist betreffen. Darunter fallen Denkmuster, innere Einstellung und Verhalten. Aber auch Emotionen, Gefühle und Stimmungen. Wir arbeiten mit Eigenwahrnehmung, eigener Einschätzung und mit Persönlichkeitsentwicklung. So kannst du lernen Entscheidungen zu treffen, zu planen und strategisch Ziele zu erreichen. Wir trainieren aber auch Bewegungsmuster, Stil und Technik.

Wie kommt man auf so eine Idee?

Beruflich bin ich nun schon seit einigen Jahren im Bereich Life Coaching, Hypnosetherapie und Sportmentaltraining unterwegs. Außerdem bin ich schon mein Leben lang Intensivsportlerin. Seit 2005 gehört Surfen zu meiner absoluten Leidenschaft, die ich gerne und so oft es geht auslebe. Deshalb hat es sich einfach ange-

boten die Leidenschaft zum Beruf zu machen. Ich kann so mir und meinen Mitsurfern zu mehr Spaß und Erfolg beim Surfen verhelfen. Das Surfmentaltraining ist ja nicht auf meinen Mist gewachsen, das gab es schon vorher. Aber es ist vor allem im Freizeitbereich sehr unbekannt, was ich schade finde. Gerade Surfer aus Leidenschaft, ohne Wettkampflust, können vom Mentaltraining profitieren.

Das klingt alles sehr ambitioniert. Erzähl mal - wie genau sieht deine Arbeit aus?

Kommt darauf an, ob das Coaching im Trockenen stattfindet, per Skype oder direkt am Meer. Und ob es sich um ein Einzelcoaching handelt oder wir über längere Zeit eine Entwicklung erreichen wollen. Grundsätzlich besprechen wir zunächst, was sich der Surfer vorstellt. Dann schauen wir, wo er steht und was wir tun können, um ans Ziel zu kommen. Je nach Thema arbeite ich mit Gespräch, Bewegungsübungen, Hypnose, Visualisieren, Atemübungen und Videoanalyse. Wenn ich in Zürich oder am Wasser coache, kombiniere ich auch mit praktischen Übungen im Schwimmbad oder am See bzw. Meer.

Also sind Schwimmbad, See und Meer deine Arbeitsräume oder hast du auch eine Praxis für Trockenübungen?

Ich mache beides. Surfmentaltraining kann überall angewendet werden. In Zürich habe ich einen Praxisraum für das Einzelcoa-



T RAINING

ching. Manchmal gehe ich mit meinen Surfern auch direkt an den See oder ins Schwimmbad. Da kann man das Ganze auch mit Paddeltraining, Atemtraining und Workout verbinden. Die Body-Mind-Connection ist beim Surfen am Wichtigsten. Da bietet es sich an, das Training zu kombinieren.

Du hast erzählt, dass du auch mit Hypnose arbeitest. Versteh' mich bitte nicht falsch, aber Hypnose per Skype, geht das?

Genau. Ich arbeite auch mit Hypnose, da über die Hypnose die Konzentration auf innere Bilder höher ist. Außerdem steigt die Bereitschaft, andere Perspektiven einzunehmen. Ich nutze Hypnose vor allem bei Ängsten. Sie eignet sich auch wunderbar, um die Ursache von Blockaden herauszufinden, die nicht an ein bestimmtes benennbares Ereignis gebunden sind. Aber Hypnose mache ich nur bei einem persönlichen Coaching, nicht über Skype. Visualisieren, meditieren und viele andere Übungen gehen aber wunderbar per Skype. Das heißt, je nach Anliegen eines Surfers kann Skype-Coaching vollkommen ausreichen. Bei anderen müssen wir mehr machen.

Apropos Ängste: Mit welchen Problemen oder Anfragen kommen die Leute auf dich zu?

Tatsächlich geht es vor allem um Ängste – gerade bei Frauen. Außerdem um emotionale Blockaden und um den Wunsch, die Technik zu verbessern.

Gibt es auch Probleme, die nicht zu lösen sind?

Normalerweise kann jedes Pro-

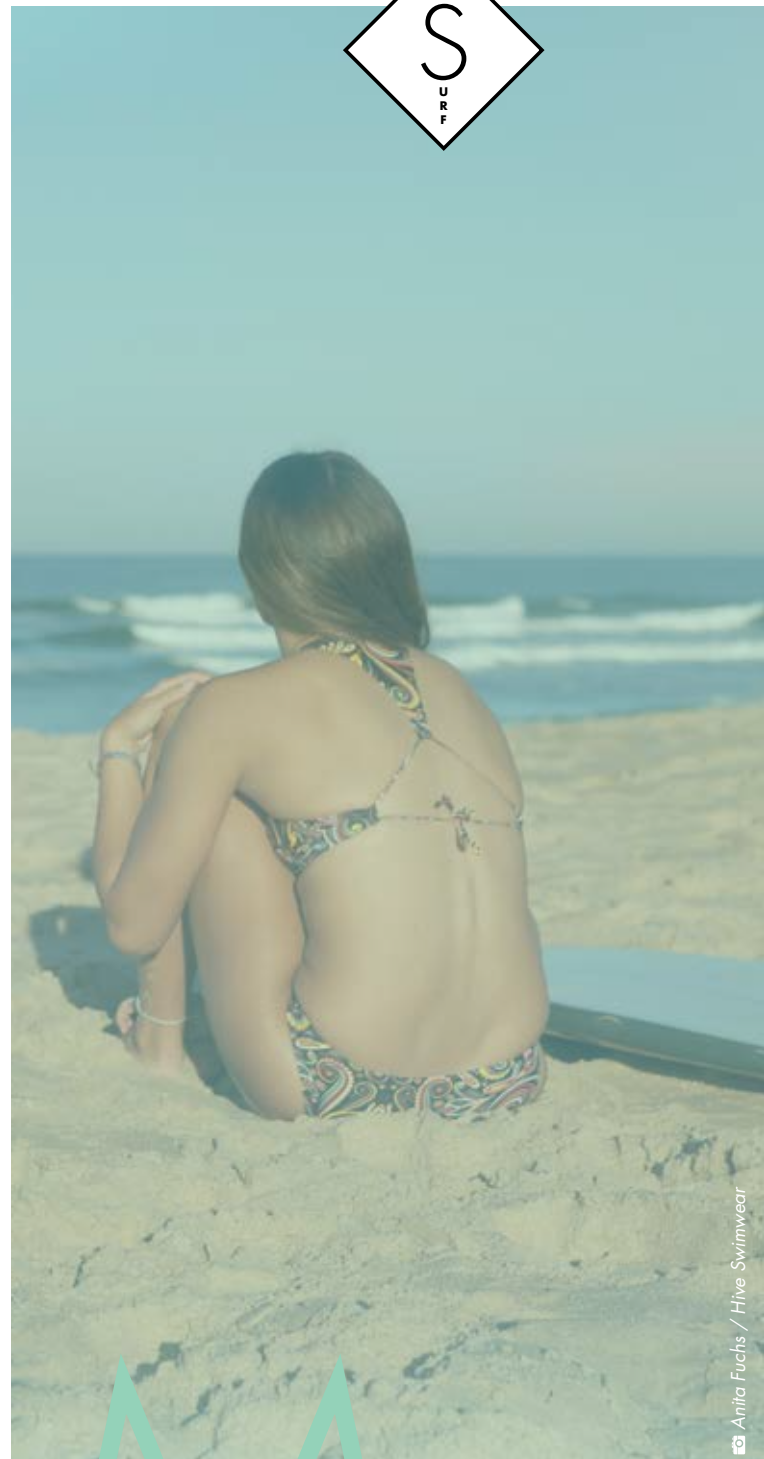
blem zumindest signifikant verbessert werden. Es kommt natürlich ganz auf den Surfer an. Es ist wichtig, zu verstehen, dass Mentaltraining wie körperliches Training funktioniert: Von nichts kommt nichts! Das heißt, es reicht nicht, nur zum Coaching zu kommen. Es muss auch regelmäßig trainiert werden.

Sind Surfer nicht viel zu ungeduldig, um auf einer Couch in Zürich zu liegen und sich mit dir über perfekte Bedingungen und ihre Ängste und Probleme zu unterhalten?

Nö, meiner Erfahrung nach sind Surfer nicht ungeduldig. Geduld ist beim Surfen wohl eine der großen Tugenden. Und bei mir liegt man beim Coaching auch nicht auf der Couch rum. Da geht es viel aktiver und interaktiver zu. Da wird auch schon geschwitzt – mental und physisch.

Kommen auch Leute ohne Probleme, die einfach ihre Bewegungsabläufe verbessern und verinnerlichen wollen?

Kommt darauf an, was man als „Problem“ definiert. Aber ja, es ist absolut möglich, einfach wegen Bewegungsabläufen zu kommen. Beim mentalen Techniktraining perfektionieren und verinnerlichen wir Bewegungsabläufe. Denn das Gehirn kann nicht gut zwischen real Erlebtem und reiner Vorstellung unterscheiden. Das heißt, wenn ich regelmäßig den perfekten Bewegungsablauf richtig visualisiere, speichert mein Körper das als gemachte Erfahrung ab. Beim Surfen wird die Bewegung aus dem „Körpergedächtnis“ wieder abgerufen. Die Bewegungen werden flüssiger, schöner und kommen viel





automatischer. Du musst dann gar nicht mehr darüber nachdenken, was du genau machst.

Kann ich also mit deiner Hilfe beim nächsten Ausflug ans Meer einen Air springen, wenn wir die Bewegungsabläufe einüben? Spielen beim Surfen nicht zu viele unvorhersehbare Faktoren eine Rolle?

Wenn du vorher kaum eine grüne Welle abreiten kannst, kannst du auch nach intensivem Mentaltraining keinen Air springen. Da gehört schon mehr dazu. Und du hast Recht, auch spielen im Meer sehr viele Unbekannte eine Rolle. Aber wenn du das technische und körperliche Niveau schon einigermaßen hast, aber einfach noch nie zuvor einen Air gesprungen bist, wird dir der Sprung nach dem mentalen Bewegungstraining höchstwahrscheinlich um Welten besser gelingen, als wenn du dich mental nie damit beschäftigt hättest.

Vielen Dank für den kleinen Einblick in deine Arbeit, liebe Kim. Kannst du mir vielleicht noch eine Übung mit auf den Weg geben?

Klar, sehr gerne. Eine entscheidende Fähigkeit für gutes Surfen ist, bewusst den Kopf frei zu kriegen und eine positive Einstellung zu haben. Das lässt sich sehr gut mit dem Visualisieren trainieren. Wirksames Visualisieren heißt, regelmäßig einen inneren Film über dein Surfen und deine Manöver ablaufen zu lassen. Und dabei alle deine Sinne wie Fühlen, Sehen, Hören und Riechen einzubeziehen. Dadurch lernst du negative Emotionen besser wahrzunehmen und positive Emotionen sofort abzurufen. Andererseits lernst dein Unterbewusstsein deine Bewegungen ganz natürlich und instinktiv zu koordinieren. Die Übung kannst du zur Vorbereitung zu Hause machen oder auch

im Line-up in einer Setpause. Also, wenn die Konditionen es zulassen, dass du einen Moment der Ruhe hast.

Setz dich bequem auf einen Stuhl, schließ deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit für ein paar Atemzüge ganz auf deinen Atem, wie er von alleine in seinem eigenen Rhythmus ein- und ausströmt. Mach danach ca. zehn tiefe Atemzüge in den Bauch. Lass dich mit jedem Atemzug tiefer in eine Entspannung fallen. Dann konzentrier dich auf deine Umgebung. Welche Geräusche hörst du? Wenn du im Line-up sitzt, dann nimm wahr, welche Farbe das Wasser hat, wie die Luft riecht, was um dich herum vorgeht. Und dann stell dir vor, wie eine Welle perfekt auf dich zurollt. Wie du sie anpaddelst, aufstehst und sie gekonnt abreitest. Genau so, dass es sich perfekt für dich anfühlt. Sieh dich selbst, jede deiner Bewegungen, fast wie in Zeitlupe. Fühl dich so richtig in dieses aufregende, gute Gefühl ein. Mach es stärker, doppelt so stark, dreimal so stark. Wiederhol diese Szenen mehrmals. Merk dir dieses Bild und Gefühl gut, lass es tief einsinken. Genieß diese Bilder. Und nach ca. 5 – 10 Minuten kannst du von 1 bis 5 zählen. Dich bei jeder Zahl wieder frischer undmunterer fühlen. Bei 5 angelangt, öffne die Augen. Wenn du die Visualisierung im Line-up machst, dann bitte immer und die ganze Zeit mit offenen Augen.

Im September organisiert Kim eine Surfmental-Trainingswoche in Spanien. Jeden Tag Surfen und mentales Training. Dabei werden Basistechniken gelernt und gleich angewendet. So kann man direkt erfahren, wie es sich anfühlt, innere Blockaden zu überwinden. Ein paar Plätze sind noch frei. Wen das interessiert oder wer mehr über Kim erfahren möchte: www.surftraining.ch



S
U
R
F

M
E
N
T
A
L



VISUALISATION

Glaubenssätze bestehen aus Worten. Worte beeinflussen unsere inneren Bilder, Gedanken und Vorstellungen und somit unsere Körperreaktion. Setzen wir Worte bewusst ein, können wir unsere inneren Bilder und Emotionen aktiv steuern.

GLAUBENSSATZ

Durch diese (neue) Erfahrung werden Veränderungsprozesse in Gang gesetzt, wodurch sich Glaubenssätze und unsere innere Einstellung ebenfalls ändern können, die wiederum Einfluss auf unsere Imagination haben.



KÖRPERREAKTION

Unsere inneren Bilder, Gedanken und Vorstellungen lösen Gefühle aus, die auf unseren Körper wirken.

ERFAHRUNG

Die, durch die Gefühle ausgelöste Körperreaktion, generiert eine (neue) Erfahrung für unser Gehirn, die dieses speichern kann.

T
R
A
I
N
I
N
G

T
R
A
I
N
I
N
G

R
A
I
N
I
N
G

