

Siege werden im Kopf gemacht

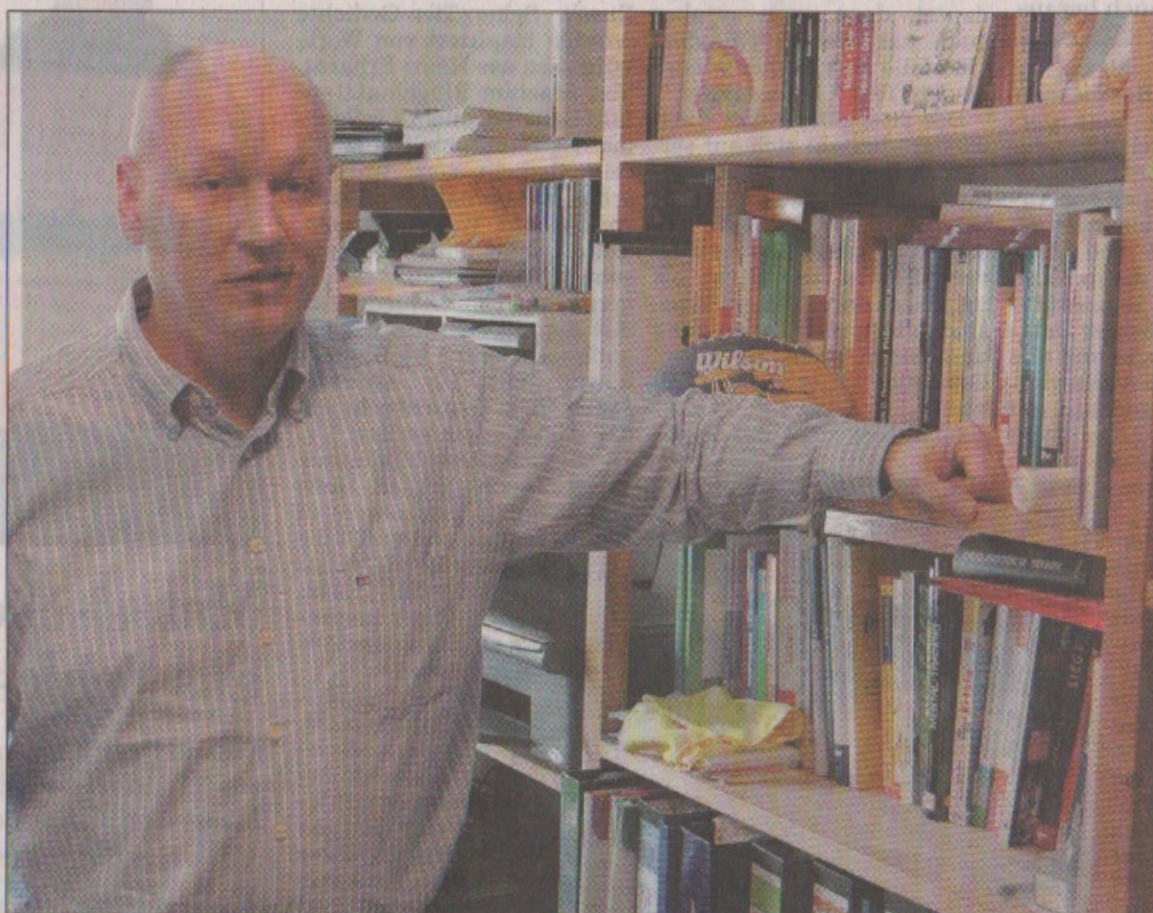
Mental-Coach Hansen hilft Spitzensportlern, aber auch Managern

Segeburger Zeitung
Von Manfred Scholz 15. Dez. 10

Bad Bramstedt. Seine Gesprächspartner sind so unterschiedlich wie die Probleme, die sie haben. Es kommen breitschultrige Box-Profis und Chefs in edlen Anzügen genauso wie gestresste Erzieherinnen oder genervte Vertriebsleiter. Heiko Hansen spricht mit allen. Der 45-Jährige mit Wohn- und Bürositz in der Bad Bramstedter Holsatenallee ist Mental-Coach.

Hansen ist Diplom-Sozialpädagoge und hat sich für seine ungewöhnliche Profession unter anderem in Mediation, Hypnose, Biofeedback sowie Mentaltraining weitergebildet. Der gebürtige Nordfrieze mit dem gewinnenden Lachen, dem festen Händedruck und der warmen Stimme entwickelt seit Jahren Seminar- und Coaching-Programme für verschiedene Zielgruppen. Hansen gründete das Deutsche Sport- und Business-Institut und ist Autor mehrerer Fachbücher.

Diskretion ist bei Hansens Tätigkeit selbstverständlich. Eine Ausnahme macht er nur, wenn Profi-Boxer aus den Hamburger Boxställen Universum und Spotlight durch die Seile klettern. Dann sitzt der 45-Jährige direkt am Ring. Wochen vorher hat Hansen mehrmals pro Woche bei intensiven Gesprächen seine Klienten buchstäblich stark geredet. Unter Hypnose versucht er in die Seelentiefe zu kommen, um Blockaden freizulegen. „Er muss Schwächen akzeptieren und bereit sein, daran zu arbeiten“, meint Hansen. Für diese intensive Seelenmassage erwartet der Mental-Coach Willen, Neugier und Vertrauen. „Mein Ziel“, sagt Hansen, „ist der Boxer mit Selbstvertrauen und innerer Balance.“



Wer im Kopf fit ist, hat auch Erfolg, sagt Hans Hansen. Der freiberufliche Mental-Coach mit dem Wohnsitz Bad Bramstedt betreut Boxer, Tennisprofis, Motocross-Fahrer und Manager. Auch Dimitri Sartison (oben) gehört zu Hansens Klienten. Der gebürtige Kasache ist Weltmeister im Supermittelgewicht und steht beim Hamburger Universum-Boxstall unter Vertrag. Foto olz

Zwei Frauen verdankt Hansen seine bislang spektakulärsten Erfolge. Er half Ina Menzer und Susi Kentikian, Box-Weltmeisterinnen zu werden. Der Fliegengewichtlerin Kentikian verordnete er sogar eine neue Atemtechnik. Hansen: „Wer falsch atmet, verliert Kraft.“ Wenige Stunden vor einem Titelkampf versetzt er die Boxerin in eine energetische Schlaf-Trance, redet mit ihr über den Kampf und lässt sich per Kopfnicken bestätigen, dass seine Worte bei ihr im Unterbewusstsein angekommen sind. Fünf Boxer führte der Bramstedter Mental-Coach nach seinen Worten zu Weltmeistertiteln.

Hansen macht nicht nur Hochleistungssportlern den Kopf frei. Zu seinem Kundenkreis zählen auch Manager aus Chefetagen. Sie kommen, weil sie in einer beruflichen Sackgasse stecken oder ihrem Karriereweg eine andere Richtung geben wollen. Stress oder das Burn-out-Syndrom sind Folge des ständigen Leistungsdrucks im Geschäftsleben. Für genervte Betroffene bietet Hansen Seminare an. Auch für Zielgruppen wie Eltern oder Erzieher gibt es Gesprächsrunden mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Alle Teilnehmer müssen Geduld mitbringen, denn mentales Coaching braucht Zeit. „Erst durch ständiges

Wiederholen setzt sich positives Denken im Gehirn fest“, sagt er.

Hansen bedauert, dass die Arbeit von Mental-Coachs hierzulande mancherorts immer noch skeptisch gesehen wird. In den USA kämen die Motivations-Experten sogar ins Büro, dann würde natürlich hinter geschlossenen Türen geredet. Amerikas beliebtester Mannschaftssport, American Football, sei ohne einen Stab von „Kopf-Trainern“ undenkbar. Bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking standen den US-Athleten gleich 32 Mental-Coachs mit Rat und Tat zur Seite, das deutsche Olympia-Team beschränkte sich in Chinas Metropole auf drei. Ameri-

kas Athleten gewannen 110 Medaillen, die Deutschen 41.

Auch in der Fußball-Bundesliga verschenken nach Hansens Meinung Vereine ihren Erfolg, weil sich viel zu wenig um die „Köpfe“ der Kicker kümmern. Dafür liefere die tiefe HSV-Krise ein gutes Beispiel, findet der Bad Bramstedter. Bei seinem Antritt als Cheftrainer habe Armin Veh ganz bewusst zwei „Leitwölfe“ eines ohnehin frustrierten Kaders demontiert. „Ohne Not hat der Trainer damit die gewachsene Hierarchie der Mannschaft zerstört und die Spieler schwer irritiert.“ Und heute beklage Veh, dass seine Mannschaft mental nicht fit sei.