

Ob du denkst, du schaffst es,
oder ob du denkst, du schaffst es nicht –
in beiden Fällen hast du Recht!
(Henry Ford)

ilmax.
INSTITUT FÜR LEISTUNGSMAXIMIERUNG

Inhaberin: Anja Schreiner · Kieler Straße 55 · 25451 Quickborn/Hamburg · Fon: +49(0)4106/80 46 66 · Fax: +49(0)4106/80 46 20
kontakt@ilmax-institut.de · www.ilmax-institut.de · www.ilmax-institute.com



GEZIELT ZU INNERER STÄRKE

ilmax.
INSTITUT FÜR LEISTUNGSMAXIMIERUNG

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Unsere Arbeit basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus den Bereichen der Hirnforschung, Neurologie, Biologie sowie der Psychologie. Diese besagen, dass wir unser geistiges und körperliches Potenzial bei Weitem noch nicht ausgeschöpft haben. So ist erwiesen, dass der Mensch nur 5–10% seiner Gehirnkapazität nutzt. Ähnlich verhält es sich mit den Ressourcen, die im Unbewussten liegen. Durch gezielte Hypnose können diese Ressourcen aktiviert und einschränkende Denkstrukturen aufgelöst und komplexe Bewegungsabläufe verankert werden.

Das Institut für Leistungsmaximierung hat ein neuartiges, hoch wirksames Sport-Hypnoseverfahren für schwankungsfreie Höchstleistungen im Spitzensport entwickelt. Insbesondere in den USA wird dies in ähnlicher Form angewandt. Mit Erfolg. Profis wie Tiger Woods, der Hypnose-Coaching intensiv nutzt, sind hierfür ein gutes Beispiel.

Die Basis der gezielten Leistungsmaximierung entstammt einer Tiefenentspannungs-Methode, die generell auf jeden anderen Bereich übertragbar ist. Wir setzen diese Methode zur Persönlichkeitsstärkung und zur Freisetzung vorhandener Ressourcen bereits seit mehr als acht Jahren erfolgreich ein. Erfolgreich auch, weil keine langwierigen Gespräche nötig sind und eine schnelle, effektive Umsetzung erfolgt.

Die spezielle sportliche Ausrichtung führt zu innerer Ausgeglichenheit, Stabilität und zu mentaler Festigkeit. Das Gefühl zu bekommen, anderen voraus zu sein, setzt zusätzliche Kräfte frei und motiviert. So können Sie ohne Druck und innere Blockaden Ihr gesamtes Leistungspotenzial abrufen, aktivieren und gezielt einsetzen.

Als zukunftsweisendes Verfahren bieten wir mit unserer speziellen Form der Sport-Hypnose eine wirksame, optimale Ergänzung zur professionellen Trainer- und Wettkampfarbeit.

MAXIMIEREN SIE IHRE LEISTUNGEN
MIT TIEFENENTSPANNUNG ZUR HÖCHSTFORM



HYPNOSE



Hypnose oder auch Tiefenentspannung ist ein wissenschaftlich anerkanntes und effektives Verfahren. Sie bietet die optimale Voraussetzung, mit eigenem Einverständnis und eigener Unterstützung positive Veränderungen über das Unterbewusstsein herbeizuführen.

Der Zustand in Hypnose ist vergleichbar mit dem kurz vor dem Einschlafen bzw. Aufwachen. In dieser angenehmen Phase nach innen gekehrter Aufmerksamkeit und tiefer Entspannung sind sowohl die Ansprechbarkeit des Unterbewusstseins als auch die Konzentration stark erhöht. Die Kraft der bewussten Selbstkritik wird unterdrückt und die innere Bereitschaft erhöht, bestimmte Phänomene und ungewohnte positive Vorstellungen anzunehmen.

Wichtig zu wissen: Jede Hypnose ist eine Selbsthypnose. Der Hypnosetherapeut kann nur anleiten, immer aber haben Sie selbst die Kontrolle. Und Sie können Bereiche von sich selbst optimieren, die normalerweise außerhalb der Reichweite Ihres Bewusstseins liegen.



DIE BASIS FÜR DEN ERFOLG POSITIVE PSYCHOLOGIE

Wir alle werden im Laufe unseres Lebens durch Umstände und Umwelt geprägt. Diese Prägung bestimmt die Stabilität unserer Persönlichkeit. Dabei ist es nicht selbstverständlich und deshalb als Glück zu bewerten, wenn Kindheit, Jugend und das Erwachsensein ohne negative Erinnerungen und Impulse erlebt werden.

Diese individuellen Facetten sind wichtige Einflussfaktoren auch und erst recht für Hochleistungssportler. Denn gerade sie sind einem enormen Leistungs- und Erfolgsdruck ausgesetzt. Und es bedarf einer starken, stabilen Persönlichkeit, im öffentlichen Interesse zu stehen und auch mit Kritik, Niederlagen oder mit Verletzungen positiv umzugehen.

Gemäß unserem ganzheitlichen Menschenbild, das Körper, Geist und Seele als Einheit begreift, besteht die optimale Voraussetzung für dauerhafte Höchstleistungen erst, wenn diese drei Faktoren im Einklang miteinander sind.

Die Regulation sehen wir hier als „positive Psychologie“ für seelisch Gesunde. Über eine leichte Hypnose werden negative Strukturen aufgelöst und gezielt neue positive Impulse gesetzt, um alle psychischen Faktoren so zu aktivieren, dass sie zu optimalen Leistungen führen. Die vertrauensvolle Beziehung zueinander und ggf. auch zu dem Trainer bildet dabei eine wichtige Basis für die erfolgreiche Zusammenarbeit.

Mentales Training ist inzwischen eine etablierte Methode zur Leistungsstärkung. Häufig jedoch bleiben die gewünschten Ergebnisse aus. Das kann vor allem daran liegen, dass die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphine) oder die Vorstellung innerer Bilder nicht stattfindet. Diese für die Speicherung positiver Gedanken, Gefühls- und Handlungsmuster wesentliche Voraussetzung können wir besonders gut innerhalb einer individuell angepassten Hypnose erreichen: Mit Hilfe beruhigender, persönlich angepasster Worte gelangen Sie in eine tiefe Entspannung. Der Körper wird schwer und warm, Sie befinden sich im so genannten Alpha-Zustand. Dabei ist der Geist wach und bewusst. Das Gehirnpotenzial weitet sich, es tritt eine tiefe harmonisierende Wirkung ein und Glückshormone werden ausgeschüttet. In dieser X-Phase setzen wir gezielt mit dem persönlichen Psychoregulations- und Erfolgsprogramm an. Denn alles, was Sie jetzt hören und was Ihr inneres Auge jetzt sieht, wird von Ihrem Gedächtnis als positive Erinnerung gespeichert und über Wiederholungen schließlich im Unterbewusstsein verankert.

MIT METHODE ZU INNERER STÄRKE

SPEICHERUNG POSITIVER GEDANKEN UND HANDLUNGSMUSTER



PHASEN-DIAGRAMM

Zone	EEG	Hertz
Beta	Wachzustand	15-35
Alpha	angenehme Tiefenentspannung	7-14
REM		15-35
Theta		4-7
Delta	tiefer Schlaf	0-4



INDIVIDUALITÄT FÜR BESTLEISTUNGEN SPEZIELL AUF SIE UND IHREN SPORT ZUGESCHNITTEN

Unter Berücksichtigung Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Sportdisziplin, Ihrer Ansprüche, Erwartungen, Ziele sowie ggf. unter Einbeziehung Ihres Trainers wird ein individuelles Psychoregulations- und Erfolgsprogramm erarbeitet. Das so genannte Dialogprogramm wird gemeinsam eingeübt und dann für die Ablationshypnose auf einen Tonträger gesprochen. Denn das regelmäßige Hören Ihres persönlichen Dialogramms, mit dem Sie sich selbst in den Zustand der Hypnose versetzen können, ist Voraussetzung, um schnelle und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen.

Der speziell auf Sie zugeschnittene Inhalt sowie die ständige Wiederholung des Gehörten lassen langsam und stetig neue Gefühls-, Denk- und Handlungsmuster entstehen. Aus der modernen Gehirnforschung ist bekannt, dass die Summe solcher Wiederholungen in einem tiefenentspannten bzw. hypnotischen Zustand negative Denkstrukturen heben und neue positive Gedankenmuster systematisch aufbauen. So können tiefgreifende positive Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln entstehen und Ziele entspannt und konzentriert erreicht werden.

ABLATIONSHYPNOSE

***Ablationshypnose** bedeutet: sich in Hypnose versetzen durch abhören eines Tonträgers (z.B. der CD mit Ihrem persönlichen Dialogprogramm). Nach Einübung mit dem Hypnosetherapeuten können Sie per Ablationshypnose allein so oft und so lange in Hypnose gehen wie Sie wollen. Die Wirkung ist die gleiche, als würde man seinem Hypnosetherapeuten gegenüber sitzen. Durch die Möglichkeit der intensiven Nutzung ist die Dialogprogramm-Anwendung besonders effektiv.*

Das individuelle Dialogramm hat, je nach persönlicher Bedarfsanalyse, im Wesentlichen folgende Inhalte und Zielrichtungen:

- Innere Ruhe, Harmonisierung, Gelassenheit, (Vor-)Freude
- Entspannung (zur Reduzierung einer leistungsenkenden Anspannung)
- ICH-Stärke
- Beseitigung negativer Glaubenssätze
- Auflösung negativer Denkstrukturen
- Aufbau positiver Denkstrukturen
- Konzentrationsstärke
- Innere Stabilität
- Auflösung von Ängsten und anderen inneren Blockaden
- Umwandlung destruktiver Energien in leistungsstarke, positive Kräfte
- Stärkung des „Wir-Gefühls“ in Mannschaften, Teamgeist
- Motivation
- Auflösung von Barrieren, mentalen und emotionalen Sperrn
- Konfliktbewältigung
- Stärkung des Immunsystems
- Auffüllen von Energiespeichern, Kraftreserven – auch zur Verhinderung von Burn-Outs
- Zielprogrammierungen
- Visualisierungsprogramme
- Umsetzung mentaler Techniken, von Bewegungsabläufen etc.

DAS iLmax-DIALOGRAMM

MIT PERSÖNLICHER BEDARFSANALYSE ZUM ZIEL



30 MINUTEN TÄGLICH, DIE SIE WEITERBRINGEN

Das Dialogramm kann überall und jederzeit gehört werden und seine Wirkung entfalten – sogar direkt vor dem Wettkampf! Es empfiehlt sich auch zum Überbrücken von Verletzungspausen. Die optimale Passung und die regelmäßige Anwendung bilden die Voraussetzung für nachhaltige Erfolge. Die einzelnen Elemente des Dialogramms und die Anwendung werden durch die detaillierte gemeinsame Einarbeitung mit uns vertraut. Dadurch ist die Wirkung ebenso effektiv, als würde man seinem Hypnose-therapeuten gegenüber sitzen. Die Dialogramm-Anwendung sollte fester Bestandteil Ihres täglichen Trainingsprogramms sein. Planen Sie daher jeden Tag eine halbe Stunde ein, um sich zurück-zuziehen, um Ihren Geist zu trainieren und sich mental in Topform zu bringen. Selbstverständlich kann Ihr Trainingsprogramm in das Dialogramm mit einfließen, indem zum Beispiel in hierfür eingebauten Freiminuten Bewegungsabläufe trainiert oder Ziele und Siege programmiert werden.



MIT HYPNOSE BLOCKADEN LÖSEN BESSERE VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN

RESSOURCEN FREISETZEN

70 % unserer Handlungen werden unbewusst gesteuert. Innerhalb einer leichten Hypnose bzw. Tiefenentspannung regulieren wir individuell angepasst über Worte, Bilder und positive Gefühle das Unterbewusstsein. Die daraus entstehende Eigendynamik bewirkt eine Freisetzung vorhandener Ressourcen. Der Sportler kann mehr denn je vor und während des Wettkampfs stabil, selbstkompetent und dennoch teamorientiert mit innerer Ausgeglichenheit und enorm gesteigerter Konzentration schwankungsfreie Höchstleistungen erbringen.

LEISTUNGSBARRIEREN DURCHBRECHEN

Negative Emotionen wie Unsicherheit, Leistungsdruck und Stress basieren hauptsächlich auf mangelndem Selbstwertgefühl, führen zu Konzentrationsschwäche und mentalen Sperren. Ohne das geistige Durchbrechen dieser Sperren wird auch verstärktes körperliches Training keinen Erfolg bringen. Da durch bewusste Gedankenlenkung Emotionen vermieden bzw. hervorgerufen werden können, existiert mit der leichten Hypnose ein wirksames Instrument, negative Gefühle durch positive Gedanken zu beeinflussen, vorhandene Blockaden aufzulösen und andere Belastungsfaktoren auszuschalten.

DIE TIEFENENTSPANNUNG WIRKT ZIELFÜHREND

AUF DEM WEG ZU MAXIMALER LEISTUNG

ÄNGSTE ÜBERWINDEN

(Versagens-)Ängste sind die größten Barrieren im Leistungssport. Insbesondere die Bewältigung von Angst- und Stresssituationen beruht auf der Erkenntnis der funktionalen Abhängigkeit von Gedanken und Gefühlen. Das in Hypnose und anschließend per Dialogramm wiederholte positive Durchdenken, Erleben und Erfühlen eines kommenden Ereignisses lässt es vertrauter werden und verhindert Ängste und Unsicherheit. Denn die Konzentration positiver Gedanken und Gefühle schließt das gleichzeitige Auftreten negativer Spannungszustände aus. (Vor-)Freude und Zuversicht machen sich breit. Je öfter und intensiver die Anwendung (durch das Hören des Dialogramms) vorgenommen wird, desto schneller kann sich das positive Gefühl etablieren und nachhaltig wirken.

ICH-STÄRKE STABILISIEREN

Der Wettkampfsportler braucht ein stabiles ICH, das ihn im Gleichgewicht hält. Je stabiler seine Persönlichkeit ausgebildet ist, desto unabhängiger von Sieg und Niederlage ist er in seinem Selbstwertgefühl. Durch häufiges Wiederholen von positiven Gedanken über positive Gefühle gelingt das Auflockern negativer Denkweisen und die Wandlung zur positiven Einstellung. So schließt etwa der Gedanke „Ich traue es mir zu“ die Befürchtung „Ich versage“ aus und verdrängt sie. Das positive Gedankengut fließt in Training und Wettkampf ein. Der Sportler lernt, sich ruhig, sicher und stark zu fühlen, und schafft so die beste psychische Voraussetzung, um Höchstleistungen zu erbringen.





MACHEN SIE UNSERE VORTEILE ZU IHREN

DER PROFESSIONELLE WEG ZUM ZIEL

- > Intensive, vom Hypnosetherapeuten unabhängige tägliche Anwendung durch Ablationshypnose
- > Mentales Training um Vielfaches effektiver durch Endorphinausschüttung
- > Sinnvolles Überbrücken von Verletzungspausen oder langen Wartezeiten (z. B. während Bus- oder Flugreisen)
- > Erhebliche Reduzierung psychologischer Gespräche
- > Motivierender Impulsgeber direkt vor dem Wettkampf

KRAFTQUELLE FÜR JUNGE TALENTE

Damit gute Startbedingungen zu Leistungsfähigkeit und Wettkampfstärke führen, ist mehr gefragt als Talent und beste Trainingsbedingungen. Um langfristige Erfolgsperspektiven im Spitzensport aufzubauen, müssen junge Nachwuchssportler rechtzeitig auch mental gefördert und ihre vorhandenen Ressourcen freigelegt werden. Vertrauen Sie hierbei auf ilmax und unseren speziell auf Junioren ausgerichteten Hypnose-Ansatz, der vielversprechende Talente auf ihrem Weg zu Hochleistungen und zu innerer Stärke gezielt unterstützt.

DAS iLmax-TEAM FÜR IHREN ERFOLG

WIR SIND FÜR SIE DA

ANJA SCHREINER

- Hypnose, Mentaltraining, Persönlichkeitsentwicklung
- 15 Jahre Personalentwicklung und Coach der IGS-Logistic-Group
- Seit 7 Jahren Inhaberin und Leiterin des DIA-Instituts Quickborn und Berlin
- Weiterentwicklung und Anwendung der DIA-Methode zur Psychoregulation und zur systematischen Erfolgsprogrammierung für Leistungssportler

SUSANN RÜSCH

Mental-Coach für Sport und Leistungsoptimierung

NICOLE DIRKS

Mental-Coach für Sport und Leistungsoptimierung



ANJA SCHREINER



NICOLE DIRKS



SUSANN RÜSCH



WISSENSCHAFTLICHER MENTOR

Prof. Dr. Arno Müller

- Präsident der deutschen Gesellschaft für Hypnosetherapie
- Vorstandsmitglied der Akademie für Prävention und Gesundheit
- Vorsitzender der deutschen Gesellschaft für Gesundheitsforschung
- Lehrtätigkeit an der Fachhochschule Frankfurt am Main
- Intensive Seminararbeit im In- und Ausland

