



Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Angewandte Psychologie

Best Practice von Sporthypnose

Wie kann durch Hypnose die sportliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden?

BACHELOR-THESIS

JUNI, 2022

Autorenschaft:

Jonas Villiger

Begleitperson:

Evelyne Stock

Praxispartner:

Reto Faden

Coaching & Consulting

Abstract

Im Sport wird die mentale Stärke immer wichtiger. Dies führt dazu, dass die mentalen Fähigkeiten zunehmend als wichtiges Element in die Trainingsplanung einbezogen werden. Obwohl Hypnose in Medizin und Therapie seit Langem verbreitet ist, steckt der Einsatz im Sport noch in den Kinderschuhen. Deshalb befasst sich der Autor in der vorliegenden Bachelor-Thesis mit der explorativen Fragestellung, wie Sporthypnose in der Praxis leistungsfördernd eingesetzt wird. Untersuchungsgegenstand ist dabei, wie und wofür Sporthypnose Anwendung findet. Zudem werden erfolgskritische Faktoren für die wirksame Anwendung der Sporthypnose ausgemacht. Die Ergebnisse zeigen, dass die Sporthypnose ein Instrument ist, das durch den Zugang zum Unterbewusstsein sehr effektiv wirkt. Ausserdem kennt der Einsatz der Sporthypnose kaum Grenzen, was die enorme Polyvalenz dieses Instruments unterstreicht. Für eine effektive Anwendung der Sporthypnose braucht es neben gewillten Sportler*innen empathische, flexible und erfahrene Mentaltrainer*innen sowie das Tool der Selbsthypnose.

Schlüsselwörter: *Sporthypnose, Hypnose, Mentaltraining, Visualisierung, Suggestion, Induktion, Unterbewusstsein, Selbsthypnose, Kompetenzen*

Anzahl Zeichen: 85'466 (mit Leerzeichen, exkl. Anhang)

Danksagung

Die vorliegende Bachelorarbeit ist das Resultat von zahlreichen Stunden intensiver und lehrreicher Arbeit. Nur dank der Mithilfe von folgenden Personen konnte meine Bachelorarbeit in dieser Form entstehen. Deshalb gilt an dieser Stelle der Dank:

1. der Begleitperson dieser Arbeit, Evelyne Stock. Sie hat den Prozess unterstützt und stand für Fragen immer zur Verfügung. Ihre Inputs waren ansprechend und zielführend.
2. Reto Faden, dem Praxispartner dieser Arbeit. Durch die Zusammenarbeit hat er mir einen spannenden Einblick in ein mögliches, späteres Tätigkeitsfeld gewährt. Die Kooperation und der Austausch war stets sehr speditiv und unkompliziert.
3. allen Interviewpersonen für ihre offene und unterstützende Art. Mit ihren Ausführungen zur alltäglichen Arbeit mit Sporthypnose haben sie die vorliegende Arbeit in dieser erst möglich gemacht. Das dabei aufgebrauchte Interesse an dieser Bachelorarbeit war bemerkenswert.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	5
1.1	<i>Fragestellungen</i>	<i>6</i>
1.2	<i>Aufbau der Arbeit.....</i>	<i>6</i>
1.3	<i>Abgrenzung.....</i>	<i>6</i>
2	Theoretische Fundierung	7
2.1	<i>Mentaltraining.....</i>	<i>7</i>
2.2	<i>Hypnose.....</i>	<i>8</i>
2.2.1	<i>Geschichte und Hintergrund</i>	<i>8</i>
2.2.2	<i>Definition</i>	<i>9</i>
2.2.3	<i>Erklärungsmodelle.....</i>	<i>9</i>
2.2.4	<i>Neuromechanismus und Standardisierung der Forschung.....</i>	<i>10</i>
2.2.5	<i>Wirksamkeit.....</i>	<i>11</i>
2.2.6	<i>Ablauf</i>	<i>11</i>
2.2.7	<i>Einsatzmöglichkeiten.....</i>	<i>13</i>
3	Methodik.....	14
3.1	<i>Stichprobe</i>	<i>14</i>
3.2	<i>Qualitative Datenerhebung</i>	<i>15</i>
3.2.1	<i>Experten-Interview</i>	<i>15</i>
3.2.2	<i>Leitfaden erstellen.....</i>	<i>15</i>
3.2.3	<i>Interviews durchführen.....</i>	<i>16</i>
3.3	<i>Qualitative Datenanalyse</i>	<i>17</i>
3.3.1	<i>Transkription</i>	<i>17</i>
3.3.2	<i>Analyse</i>	<i>17</i>

4	Ergebnisse.....	22
4.1	<i>Verständnis</i>	22
4.2	<i>Mehrwert</i>	25
4.3	<i>Durchführung</i>	29
4.4	<i>Selbsthypnose</i>	32
4.5	<i>Kernkompetenzen</i>	35
4.6	<i>Restkategorie</i>	39
5	Diskussion.....	42
5.1	<i>Zusammenfassung</i>	42
5.2	<i>Beantwortung der Fragestellungen</i>	44
5.2.1	<i>Hauptfragestellung</i>	44
5.2.2	<i>Unterfragestellung 1.....</i>	44
5.2.3	<i>Unterfragestellung 2.....</i>	45
5.2.4	<i>Unterfragestellung 3.....</i>	46
5.3	<i>Limitation und Ausblick.....</i>	47
6	Literaturverzeichnis.....	48
7	Abbildungsverzeichnis	51
8	Tabellenverzeichnis	51
9	Anhang: Inhaltsverzeichnis	I

1 Einleitung

Im Leistungs- und Spitzensport entscheiden oft nur Nuancen über Sieg oder Niederlage. Deshalb werden die mentalen Fähigkeiten zunehmend als wichtiges Element des Trainings angesehen (Liggett, 2015). Ein Instrument, das dafür vermehrt einen Einsatz findet, ist die Hypnose (SRF, 2022b). Dies ist der Fall, obwohl die Hypnose im Sport noch oft kritisch betrachtet und angezweifelt wird (Liggett, 2015); nicht so im therapeutischen und medizinischen Kontext. Dort spielt die Hypnose schon lange eine wichtige Rolle (vgl. Kapitel 2.2.5). So wurde die Hypnose bereits 1957 von der amerikanischen Ärztesgesellschaft als legitime und nützliche Behandlungsmethode in der Medizin anerkannt (Liggett, 2015). Seither verpflichteten sich die medizinischen Fakultäten in den USA dazu, Hypnose Seminare anzubieten (Hypnowell, 2022). In den letzten Jahren konnte wieder ein steigendes Interesse an der Hypnose ausgemacht werden. So wurde am Genfer Universitätsspital ein einmaliges Programm zur Förderung von Hypnose ins Leben berufen (SRF, 2022a). Das Universitätsspital Genf möchte bis zu 10 % der Mitarbeitenden eine Grundausbildung in Hypnosetechnik vermitteln (Medinside, 2022). Als Hauptziel gilt die Verbesserung der Kommunikation, um dadurch auch die Steigerung des Wohlbefindens der Patient*innen herbeizuführen (SRF, 2022a). Zudem hat ein belgisches Ärzteteam über 5000 Operationen durchgeführt, wo Hypnose ergänzend zur Lokalanästhesie und Beruhigungsmittel eingesetzt wurde (SRF, 2022). Im therapeutischen Kontext ist die Hypnose-Anwendung vorwiegend sinnvoll, wenn es um psychische Beschwerden geht. Prominent ist der Einsatz zur Bekämpfung von Ängsten wie etwa Flug- oder Prüfungsangst. Zudem wird Hypnose im Zusammenhang mit Schlaf- und Essstörungen, Rauchstopp oder auch generellen Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen angewandt (NDR, 2022).

Angesichts der geschilderten Aktualität rund um Hypnose im therapeutischen und medizinischen Kontext macht sich die vorliegende Arbeit daran, den Einsatz der Sporthygnose zu erforschen. Durch die Beantwortung der Fragestellungen sollen Einsatzbereich und Handhabung der Sporthygnose offengelegt werden. Diese Basisarbeit soll als Anhaltspunkt für Folgeprojekte mit ähnlichen Forschungsfragen dienen.

1.1 Fragestellungen

In der vorliegenden Arbeit wird folgende Fragestellung thematisiert:

Wie kann durch Hypnose die sportliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden?

Die drei Unterfragestellungen dienen dazu, weitere relevante Aspekte der Sporthypnose in den Blick zu nehmen und zu thematisieren:

- Wie funktioniert Selbsthypnose?
- Welchen Mehrwert im Mentaltraining kann durch die Anwendung der Hypnose herbeigeführt werden?
- Welche Kernkompetenzen brauchen Mentaltrainer*innen für die effektive Anwendung von Sporthypnose?

1.2 Aufbau der Arbeit

In einem ersten Kapitel erfolgt die theoretische Fundierung (vgl. Kapitel 2). Dabei werden zuerst die Begriffe Sporthypnose und Mentaltraining in einen Kontext gesetzt. Danach geht es darum aufzuzeigen, was Hypnose ist, wie sie funktioniert und welche Einsatzmöglichkeiten sich im Sport anbieten. Das zweite Kapitel (vgl. Kapitel 3) beschreibt die methodische Vorgehensweise und soll die Replizierbarkeit sichern. Es folgt die Erörterung der Ergebnisse (vgl. Kapitel 4). Am Ende werden die Ergebnisse diskutiert und mit dem theoretischen Hintergrund in Verbindung gesetzt (vgl. Kapitel 5).

1.3 Abgrenzung

Die vorliegende Bachelorarbeit setzt sich zwar mit dem Thema der veränderten sportlichen Leistungsfähigkeit durch Hypnose auseinander. Allerdings wird in dieser Arbeit weder definiert, was Leistungsfähigkeit als Konstrukt ist, noch wird darauf eingegangen, wie Leistungsfähigkeit gemessen wird. Die vertiefte Abhandlung dieser Themen hätte den Rahmen der Arbeit gesprengt. Zudem wird nicht genauer das Verhältnis von Hypnose und Trance erörtert, obwohl die Mentaltrainer*innen sich diesbezüglich geäußert haben.

2 Theoretische Fundierung

Innerhalb dieses Kapitels werden die theoretischen Hintergründe der vorliegenden Arbeit ausgeführt. Für das Verständnis der weiterführenden Arbeit sind diese Hintergründe bedeutsam. Zuerst werden verschiedene Begriffe in Bezug zueinander gesetzt und eine Abgrenzung davon versucht. Im zweiten Unterkapitel liegt der Fokus auf einer spezifischen Technik/Methode des Mentaltrainings.

2.1 Mentaltraining

Sutoris (2020) bezeichnet den Begriff Mentaltraining als eine Gummivokabel. Dies rührt daher, weil Mentaltraining vieles subsumiert, was auch anderen Begriffen wie Coaching, psychologischer Beratung, Verhaltenstraining oder verschiedenen anderen Therapieformen zugeordnet werden könnte. Aufgrund der zahlreichen Berührungspunkte und Gemeinsamkeiten dieser Begriffe ergibt laut Sutoris (2020) eine genauere Abgrenzung wenig Sinn. Damit verbunden erhebt die vorliegende Arbeit auch keinen Anspruch auf die exakte Begriffsklärung und -unterscheidung von Mentaltraining, Sportpsychologie und Hypnose.

An und für sich ist Mentaltraining ein ganz normales Phänomen, das nicht nur im Top-Management oder Spitzensport angewandt wird (Sutoris, 2020). Vielmehr greifen die meisten Menschen im Alltag auf Prinzipien des Mentaltrainings zurück, wenn auch meist unbewusst. Der zentrale Kern des Mentaltrainings besteht in der gezielten Beeinflussung des Verhaltens durch die bewusste Regulation von Gedanken und Gefühlen (Sutoris, 2020). Die Ähnlichkeit zur Sportpsychologie zeigt sich in der Definition. So definiert sich die Sportpsychologie als Wissenschaft, die «Bedingungen, Abläufe und Folgen der psychischen Regulation sportlicher Handlungen untersucht und daraus Möglichkeiten ihrer Beeinflussung ableitet» (Nitsch, 1978, S. 2). Nach Sutoris (2020) kann Mentaltraining durch verschiedene Techniken herbeigeführt werden, wovon die (Sport-)Hypnose eine ist. In der vorliegenden Arbeit geht es darum, die spezifische Technik der Sporthypnose zu fokussieren und aufzuzeigen, wie diese leistungsfördernd eingesetzt wird.

2.2 Hypnose

Um ein umfassendes Verständnis für die Hypnose aufbringen zu können, braucht es sowohl geschichtlichen Hintergrund als auch Definition und Erklärungsweise. Zudem soll anhand der neurobiologischen Erkenntnisse der Wirkmechanismus im Gehirn geklärt werden. Die aktuelle Studienlage dient dazu, um die Wirksamkeit der Hypnose aufzuzeigen. Abschliessend werden Ablauf und Einsatzmöglichkeiten thematisiert.

2.2.1 Geschichte und Hintergrund

Nach Gauld (1992) wurden bereits in der Antike Praktiken angewandt, die der Hypnose ähnlich sind. Der Begriff der Hypnose geht allerdings auf James Braid (1785–1860) zurück. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts wendete Braid in seiner medizinischen Praxis die Methode des Mesmerismus¹ an. Zunächst dachte er, diese Methode komme dem Zustand des Schlafens nahe. Deshalb sprach er, abgeleitet aus dem griechischen Wort ‘hypnos’, was Schlaf bedeutet, von Hypnose (Braid, 1843). In der Folge stellte Braid jedoch fest, dass die Hypnose mehr konzentrierte Aufmerksamkeit und Absorption als Schlaf ist (Spiegel & Spiegel, 2004). Seitdem wurden verschiedene Definitionen der Hypnose entwickelt. Die Bemühung, Hypnose aus unterschiedlichen theoretischen Perspektiven zu erklären, hat zu einer kontroversen Diskussion über deren wirkliche Bedeutung geführt (Elkins, Barabasz, Council & Spiegel, 2015). Einerseits ist der neurobiologische Mechanismus, der der Hypnose zugrunde liegt, noch nicht abschliessend bekannt (vgl. Kapitel 2.2.4). Andererseits wird bei Definitionen stets die Genauigkeit diskutiert. So beschreibt Nash (2005), dass Hypnose von einigen Fachpersonen als Verfahren, von anderen aber als Produkt eines Verfahrens erklärt wurde.

¹ Mesmerismus ist eine Heilmethode, die auf den Vorstellungen von F. A. Mesmer beruht und durch Handauflegen und Suggestion funktioniert. Dabei werden die Patienten in einen tranceähnlichen Zustand versetzt (Spektrum, 2022).

2.2.2 Definition

Angesichts der Herausforderungen rund um die Begriffsdefinition der Hypnose hat die APA² 2013 ein Fachkomitee ins Leben gerufen, um die Definition der Hypnose zu überarbeiten.

Bei der Definition wurden zwei Grundsätze verfolgt (Elkins et al., 2015). Einerseits sollte die Definition den Gegenstand und die Merkmale der Hypnose prägnant beschreiben.

Andererseits sollte die Definition auch alternative Theorien zu den Mechanismen zulassen.

Das Resultat davon präsentiert sich wie folgt:

Hypnose wird definiert als ein Bewusstseinszustand mit fokussierter Aufmerksamkeit und reduzierter peripherer Wahrnehmung, der durch eine erhöhte Fähigkeit zur Reaktion auf Suggestion gekennzeichnet ist (Elkins et al., 2015).

2.2.3 Erklärungsmodelle

Fachpersonen, die sich mit der theoretischen Erklärung der Hypnose auseinandersetzen, lassen sich in zwei Lager einteilen: State oder Non-State (Barker, Jones & Greenless, 2013). Aus der State-Perspektive sind hypnotische Phänomene die Folgen von Trancezuständen und verändertem oder geteiltem Bewusstsein. Die Non-State-Perspektive hingegen sieht die Ursache hypnotischer Reaktionen auf soziokognitiver und verhaltensbezogener Ebene.

State – Hypnose als geteiltes Bewusstsein

Die Prämisse dieses Ansatzes besteht darin, Hypnose und deren verwandte Phänomene durch den Prozess der Dissoziation zu erklären. So ist es beispielsweise möglich, mit dem Auto von A nach B zu fahren, ohne sich wirklich auf das Autofahren zu konzentrieren, und sich plötzlich bei der Ankunft zu fragen, wie das Ziel überhaupt erreicht werden konnte.

Hilgard (1994) definiert Dissoziation im Zusammenhang mit Hypnose als eine lebendige Form der gewöhnlichen Bewusstseinspaltung (Green & Lynn, 1995). Im Gegensatz zur

² Die **American Psychological Association** ist der weltgrößte Psychologenverband (Wikipedia, 2022).

Hypnose arbeiten im Wachzustand Unterbewusstsein und Bewusstsein in Harmonie miteinander. Nach Barker et al. (2013) wirken hypnotische Suggestionen auf die zentrale Kontrollstruktur ein und lassen eine Kommunikations- oder Amnesie-Barriere entstehen, wodurch das Bewusstsein vom Individuum abgekoppelt wird.

Non-State – Hypnose als soziales Phänomen

Die Non-State-Perspektive erklärt Hypnose durch sozialkognitive Phänomene wie Erwartungen, Rollen oder auch Compliance. Dabei sind hypnotische Reaktionen zielgerichtete Aktivitäten, weil Hypnose ein aktives, zielorientiertes Rollenspiel ist, wo bestimmte Rollen eingenommen werden (Barker et al., 2013). Hypnoseteilnehmende wollen dem Rollenbild gerecht werden und lassen sich deshalb auf die suggestiven Prozesse ein. Nach Wagstaff (1981) befindet sich die hypnotisierte Person nicht in einem veränderten Zustand, sondern reagiert auf Erwartungen und Verpflichtungen.

2.2.4 Neuromechanismus und Standardisierung der Forschung

Landry, Lifshitz und Raz (2017) haben mit einer Metastudie Ergebnisse zu neurobiologischen Untersuchungen der Hypnose zusammengetragen. Es zeigt sich, dass es nach wie vor wenig Konsens über die neuronalen Mechanismen der Hypnose gibt, trotz der steigenden Anzahl durchgeführter Studien in diesem Bereich (Landry & Raz, 2015). Die Inkonsistenz der Ergebnisse liegt laut Landry et al. (2017) in der Kombination der Vielschichtigkeit der Hypnose und den mangelnden methodischen Standards. Jensen, Jamieson, Lutz, Mazzoni, McGeown, Santacarangelo, Demeretzi, De Pascalis, Bányai, Rominger, Vuilleumier, Faymoville und Terhune (2017) haben die Hypnoseforschung aus Perspektive der klinischen und kognitiven Neurowissenschaft betrachtet und Basisvariablen für die zukünftige Forschung definiert. Diese Basisvariablen sollen für mehr Standardisierung in der Hypnoseforschung sorgen. Ein Punkt davon ist, dass grundlegende demografische Daten wie Alter, Geschlecht und Bildungshintergrund miterhoben werden sollten. Zudem bietet es sich an, bisherige Erfahrungen mit Hypnose, neurologische Symptome und den Konsum von Psychopharmaka für die Datenerhebung zu

berücksichtigen (Jensen et al., 2017). Grundsätzlich geht es darum die Daten detaillierter zu erfassen und der Austausch zwischen Forschenden zu intensivieren.

2.2.5 Wirksamkeit

Um nachzuweisen, dass Hypnose als Behandlungs- oder Therapieoption wirksam ist, braucht es entsprechende Studien. Für eine solche haben Tefikow, Barth, Maichrowitz, Beermann, Strauss und Rosendahl (2013) in ihrer Metaanalyse 34 kontrollierte randomisierte Studien mit insgesamt über 2500 Teilnehmenden eingeschlossen. Diese Metaanalyse untersuchte die Wirksamkeit von Hypnose bei Erwachsenen, die sich einem medizinischen Eingriff unterziehen, im Vergleich zu einer Standardbehandlung.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Nutzen der Hypnose für verschiedene medizinisch relevante Outcomes nachgewiesen werden konnte. So zeigten sich unter anderem mittlere positive Behandlungseffekte der Hypnose auf emotionale Belastung, Schmerzen und den Medikamentenverbrauch (Tefikow et al., 2013).

Dass die Hypnose auch bei der Behandlung einer affektiven Störung wirksam sein kann, haben Fuhr, Meisner, Broch, Cyrny, Hinkel, Jaberg, Petrasch, Schweizer, Stiegler, Zeep und Batra (2021) nachgewiesen. In ihrer Studie wurden 152 Personen mit Depression zufällig der kognitiven Verhaltenstherapie³ oder der Hypnotherapie zugeteilt. In der Folge erhielten diese Personen über einen Zeitraum von sechs Monaten eine individuelle Psychotherapie von 16 bis 20 Sitzungen. Es zeigte sich, dass die Hypnotherapie bei leichter bis mittelschwerer Depression wirksam und der kognitiven Verhaltenstherapie nicht unterlegen ist.

2.2.6 Ablauf

Eine Hypnosebehandlung kann in verschiedene Phasen unterteilt werden und dauert gemäss Häuser, Hagl, Schmierer und Hansen (2016) in der Regel zwischen 20 und 50

³ Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine verbreitete integrative Therapiemethode mit dem Ziel, die Art und Weise, wie Menschen denken und handeln zu verändern (Myers, 2014).

Minuten. Tepperwein (1993) trifft die Unterscheidung von sechs Phasen, hingegen gehen Häuser et al. (2016) von acht Phasen der Hypnose aus. Zur einfachen Veranschaulichung wird Kossak (2020) herangezogen, der folgende drei Phasen nennt:

I: Einleitung

Die Einleitung, auch Induktion genannt, verläuft meist in ähnlicher Form (Kossak, 2020). Zentral ist dabei, dass Mentaltrainer*innen genau darauf achten, was der Sportler*innen an Signalen hergibt. Die kleinsten Kooperationszeichen wie bspw. Flackern und Senken der Augenlider werden beobachtet und rückgemeldet, als ob es die Suggestionen der Mentaltrainer*innen seien (Kossak, 2020). Dadurch kooperieren Sportler*innen besser, indem sie merken, dass sie die Anweisungen ausführen. Aufgrund des anhaltenden, ruhigen Redeflusses der Mentaltrainer*innen engt sich die Aufmerksamkeit der Sportler*innen immer mehr ein. Insgesamt verfolgt die Einleitung den Zweck, dass gewünschtes Verhalten differenziell verstärkt wird (Kossak, 2020).

II: Ruheszene

Im Anschluss an die Einleitung folgt die Ruheszene. Das Ziel der Ruheszene besteht in der Vertiefung der Kooperation und Entspannung (Kossak, 2020). In dieser Phase geht es darum, seitens Mentaltrainer*innen zu merken, auf welche Wahrnehmungen die Sportler*innen insbesondere gut reagieren. Auf der Basis davon werden anschliessend die Suggestionen gebildet. Im Zuge von zunehmender Entspannung erleben die Sportler*innen in dieser Phase auch zahlreiche Hypnose-Phänomene (Kossak, 2020).

III: Hypnose-Intervention

Was nun folgt, sind die therapeutischen Hypnose-Interventionen. Diese richten sich nach den angestrebten Zielen und Zustandsveränderungen aus. Es zeigt sich in dieser Phase starke Individualität, weil auf die vorherige Ruheszene und die gebildeten Suggestionen zurückgegriffen wird (Kossak, 2020).

2.2.7 Einsatzmöglichkeiten

Scheinbar kann Hypnose als spezifische Technik des Mentaltrainings im Sport sehr vielfältig eingesetzt werden. Wie aus *Abbildung 1* ersichtlich, nennt Liggett (2015) folgende neun Einsatzmöglichkeiten der Sporthypnose im mentalen Training:










Anspannungen auflösen	
Imaginieren der perfekten Leistung	
Energie mobilisieren	
Motivation fördern durch das Definieren von Zielen	
Optimieren des Erregungsgrades	
Ausschalten von Ablenkungen	
Innere Stärke erlangen	
Schmerz lindern	
Selbsteilungskräfte aktivieren.	

Abbildung 1 Einsatzmöglichkeiten der Sporthypnose (eigene Abbildung nach Liggett, 2015)

3 Methodik

Dieses Kapitel dient der exakten Beschreibung des methodischen Vorgehens der vorliegenden Arbeit, was eine Replizierbarkeit ermöglicht. Dabei orientiert sich der Autor an Villiger, Müller, Studtmann, Schibli & Wüest (2022).

3.1 Stichprobe

Für die vorliegende Arbeit wurde die Samplestruktur der Vorab-Festlegung nach Flick (2019) gewählt. Bei dieser Samplestruktur sind die Auswahlkriterien abstrakt und es herrscht die Vorstellung von einer Typik und Verteilung bestimmter Eigenschaften im zu untersuchenden Gegenstand. Somit wird die Stichprobe nach bestimmten Kriterien ausgewählt (Flick, 2019). In dieser Arbeit bestand dieses Kriterium in einer bestimmten Kompetenz, nämlich der Anwendung von Sporthypnose. Die Interviewpersonen sind Fachkundige mit medizinischer, therapeutischer, sportpsychologischer und/oder hypnotischer Ausbildung. Der Einfachheit halber (Genderform) wird die Stichprobe der Interviewpersonen mit Mentaltrainer*innen umschrieben. Einige der Interviewpersonen wurden vom Praxispartner zur Verfügung gestellt, wobei die restlichen durch Recherchen im Internet gefunden und erfolgreich per Mail akquiriert werden konnten. Insgesamt beinhaltet die Stichprobe $N = 9$ Personen, die mit Sporthypnose arbeiten. Wie aus *Abbildung 2* zu entnehmen, verteilt sich die Stichprobe auf $n = 5$ weibliche und $n = 4$ männliche Teilnehmende. Die Altersspannweite liegt zwischen 37 und 61 Jahren, das Durchschnittsalter beläuft sich auf 51 Jahre beläuft.

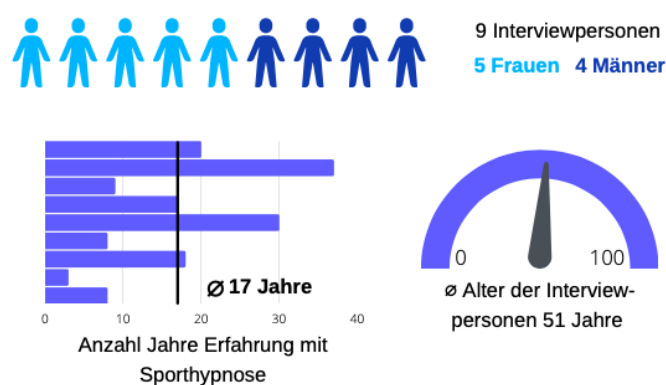


Abbildung 2 Biografische Angaben zur Stichprobe

Eine weitere relevante Angabe zur Stichprobe ist die Anzahl der Jahre an Erfahrung in der Anwendung von Sporthypnose. Dabei zeigte sich eine Streuung von 3 bis zu 37 Jahren an Erfahrungsschatz (vgl. Abbildung 2).

3.2 Qualitative Datenerhebung

Auf Basis einer vorhergehenden Literaturrecherche und ergänzend durch einige Interessensfragen konnte ein Interviewleitfaden erstellt werden.

3.2.1 Experten-Interview

Der Autor entschied sich für ein Leitfadeninterview in Form eines Experten-Interviews. Das Leitfadeninterview eignet sich für das Rekonstruieren von subjektivem Alltagswissen (Flick, 2019). Als Experten und Expertinnen werden Personen bezeichnet, die entweder über Kontextwissen (Wissensbestand und Handlungen in einem Feld) oder über Betriebswissen (Wissensbestand und Handlungen im eigenen Organisationsgefüge) verfügen (Liebig, 2019). Die ausgewählten Interviewpersonen besitzen gemäss Liebig (2019) Kontextwissen. Das Experten-Interview dient insbesondere zur Exploration des Forschungsfeldes.

Im Experten-Interview hat der Leitfaden eine starke Steuerungsfunktion (Flick, 2019). Insbesondere soll der Leitfaden vermeiden, dass sich die Befragten in irrelevanten Themen verlieren. Zudem ermöglicht er ihnen ihre Wissensbestände und Sicht der Dinge zielgerichtet darzulegen. Der Leitfaden besteht aus offenen und geschlossenen Fragen. Dabei kann der Forschende während des Interviewverlaufs selbst entscheiden, welche Frage(-form) gerade angemessen erscheint. Im Zuge der Erstellung eines geeigneten Leitfadens sind folgende Punkte zu berücksichtigen:

- Welche Themen sollen besonders fokussiert werden?
- Welche Themen sind irrelevant und sollten deswegen ausgeschlossen werden?

3.2.2 Leitfaden erstellen

Der Interviewleitfaden wurde unter Berücksichtigung des SPSS-Prinzips von Helfferich (2011) erstellt. Dieses Vorgehen schafft Klarheit und Struktur. Die Abkürzung «SPSS» steht für die vier Schritte: Sammeln, Prüfen, Sortieren und Subsumieren (Helfferich, 2011). In

einem ersten Schritt wurden diverse Fragen gesammelt, die für den Forschungsgegenstand von Bedeutung sind. Nachfolgend wurde die Anzahl der Fragen reduziert und zugleich nach Thematik geordnet. In einem letzten Schritt erhielt der Leitfaden seine abschliessende Form, die mehrere Spalten mit unterschiedlichen Funktionen beinhaltet (vgl. Anhang B). Die erste Spalte enthält Erzählaufforderungen. In der zweiten Spalte befindet sich die Checkliste, die dem Interviewenden als Orientierungshilfe für mögliche Nachfragen dient. Die dritte Spalte weist die konkreten Fragen auf. Für Steuerungs- und Aufrechterhaltungsfragen dient die vierte Spalte (Helfferich, 2011).

Nach der Erstellung des Leitfadens mittels Anwendung des SPSS-Prinzips wurde ein Probeinterview durchgeführt, um den Leitfaden zu testen. Dabei ergaben sich unverständliche und sich wiederholende Fragen zu erkennen. Im Anschluss an das Probeinterview erfolgte die Überarbeitung des Leitfadens, indem einzelne Fragen umformuliert oder gelöscht wurden.

3.2.3 Interviews durchführen

Die Interviews fanden allesamt online statt, um von den Vorzügen von maximaler zeitlicher und räumlicher Flexibilität profitieren zu können. Dadurch war auch das Sampling weniger eingeschränkt und es konnten zwei Interviewpersonen aus Deutschland akquiriert werden. Dabei war die Intention möglichst vielfältige Perspektiven in den Interviews abzubilden. Acht der neun durchgeführten Interviews wurden über die Kollaborationsplattform «Zoom» abgehalten. Zudem wurde ein Interview auf Wunsch der Interviewperson per WhatsApp-Video-Call durchgeführt. Flick (2019) beschreibt, dass die synchrone Online-Durchführung der Interviews dem verbalen Gesicht-zu-Gesicht-Austausch sehr nahekommt.

Die durchschnittliche Interviewdauer betrug knapp 50 Minuten, wobei sich die Bandbreite von 39 bis hin zu 72 Minuten erstreckte. Eine mögliche Erklärung dieser breiten Streuung ist der halb-strukturierte Interviewleitfaden. Einzelne Interviewpersonen waren sehr gewillt ihre Erfahrungen und Ansichten vertieft und detailliert wiederzugeben. Im Gegensatz dazu gab es auch andere, die in ihren Aussagen kurz und prägnant waren.

3.3 Qualitative Datenanalyse

Die Transkription und Auswertung der Interviewdaten wurde mit der Daten- und Textanalyse Software MAXQDA 2020 vorgenommen.

3.3.1 Transkription

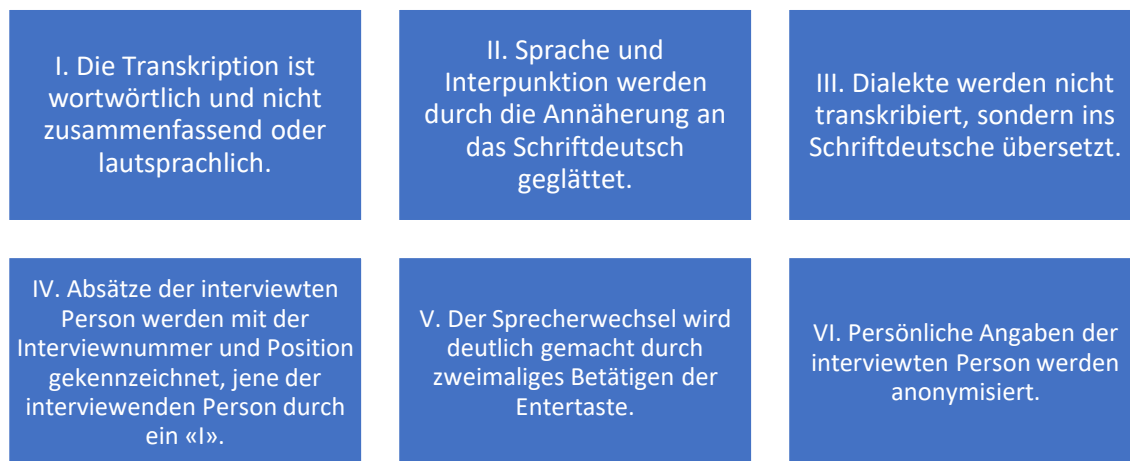


Abbildung 3 Transkriptionsregeln (eigene Abbildung nach Kuckartz, 2018)

Zur Transkription der Interviews wurden die Regeln von Kuckartz (2018) herangezogen. Diese eignen sich, weil sie zur Vereinfachung der anschließenden Analyse, dem Schutz der befragten Personen und einer besseren Lesbarkeit der Transkription beitragen.

3.3.2 Analyse

Da sich die vorliegende Arbeit mit explorativen Fragestellungen beschäftigt, wird die Datenanalyse entlang dem Ablaufschema der inhaltlich-strukturierenden Inhaltsanalyse vorgenommen (Kuckartz, 2018). Besonders geeignet ist dieses Ablaufschema für leitfadenorientierte Interviews, was in der vorliegenden Arbeit der Fall ist. Die inhaltlich-strukturierende Inhaltsanalyse ist eine siebenstufige Auswertungsstrategie mit stetigem Fokus auf die Forschungsfrage (Kuckartz, 2018). Diese Analyse beinhaltet die deduktive sowie induktive Kategorienbildung, Kodierung und auch Visualisierungen (vgl. Anhang C).

Kodierung

Nach Kuckartz (2018) ist die Kodierung die Zuordnung einer Textstelle zu einer vorab definierten Kategorie im Kategoriensystem. Um möglichst einheitlich vorzugehen, wurde definiert, dass Sinneinheiten mindestens einen Satz lang sein sollen. Dadurch bleiben die kodierten Segmente ausserhalb ihres Kontextes verständlich (Kuckartz, 2018). Zudem

wurden die Interviewfragen nur mitkodiert, wenn dies für das Verständnis der Aussage notwendig war.

Die Kategorien, die als Basis für die folgende Analyse darstellen, wurden gemäss Schema (vgl. Tabelle 1) definiert:

Tabelle 1 Schema Kategoriendefinitionen (eigene Darstellung nach Kuckartz, 2018)

Kategorienbildung	
Inhaltliche Beschreibung	Beschreibung der Kategorie, unter Umständen mit theoretischer Anbindung
Anwendung der Kategorie	„Kategorie xy“ wird kodiert, wenn folgende Faktoren thematisiert werden ...
Beispiele für Anwendungen	Zitate und dazugehörige Quellenangabe (Dokument, Absatz)

Die Kategorienbildung verlief schrittweise. Zunächst fand die Erstellung der Kategorien *a priori* anhand des Leitfadens statt. Mit diesem deduktiven Vorgehen wurden Hauptkategorien und auch bereits einige Subkategorien gebildet. Die Verwendung der Subkategorien war bewusst sparsam, um die Anfälligkeit gegenüber Falschkodierungen zu reduzieren (Kuckartz, 2018). Der zweite Schritt verlief induktiv. Weitere Subkategorien wurden themenbezogen anhand der erhobenen Daten erstellt. In *Tabelle 2* ist das gesamte Kategoriensystem abgebildet.

Tabelle 2 Kategoriensystem (eigene Darstellung)

	Kategorie	Subkategorie	Beschrieb	Beispiele	
Kategoriensystem	Verständnis	Definition	Beschreibung oder Definition von Hypnose	«Hypnose ist zweierlei. Einerseits ist es ein veränderter Bewusstseinszustand. Andererseits beinhaltet die Hypnose viele verschiedene Methoden, die genutzt werden, damit in diesem Bewusstseinszustand ganz konkrete Ziele erreicht werden.» (Interview 3: 2)	
		Aussagen zum Verständnis und der subjektiven Auffassung zur Hypnose	Natur/Normalität	Meinung, dass Hypnose etwas Natürliches und Normales ist	«Ich lege viel Wert darauf zu vermitteln, dass Hypnose einen ganz natürlichen Zustand ist. Es ist nichts Spektakuläres, sondern jede Person erlebt es mehrmals täglich.» (Interview 8: 17)
			Tiefe	Antworten auf die Frage, welche Rolle die Tiefe der Hypnose spielt	«Schlussendlich kommt es immer darauf an, was der Sportler will und dementsprechend tief oder eben nicht muss der Trancezustand sein. Es spielt auch eine Rolle wie stark sich der Sportler auf den Prozess einlassen kann.» (Interview 6: 12)
	Mehrwert	Dauer	Durchschnittliche Länge einer Hypnose-Session	«Das ist sehr schwer zu sagen, denn wenn ein Sportler geübt ist, kann es nur 10 Minuten gehen. Meine Erfahrung ist, dass in 90 Minuten sicher alles abgehandelt werden kann. Meistens dauert die Hypnose weniger als eine Stunde.» (Interview 1: 30)	
		Trennschärfe	Problematik, dass Hypnose und Mentaltraining schwer abzugrenzen sind	«Ich denke bei Hypnose und mentalem Training überschneiden sich sehr viele Bereiche. Das mentale Training hat sehr viel übernommen von den Hypnose-Elemente.» (Interview 4: 8)	
		Diese Aussagen begründen die Anwendung der Sporthypnose, indem der Mehrwert in den Fokus gestellt wird	Vielseitigkeit	Mehrwert der Hypnose besteht in vielfältigen Einsatzbereichen	„Ich setze Hypnose vielfältig ein wie beispielsweise für die Verankerungen von gewünschten, positiven Zielbildern. Zudem habe ich eine spezifische Methode, mit der ich Distanz zum eigenen Schmerz schaffen kann, was auch regelmässig Anwendung findet.» (Interview 3: 6)
	Zugang Unterbewusstsein		Ansicht, dass Mehrwert der Hypnose durch Zugang zu Unterbewusstsein besteht	«Sicherlich ist der Zugang zum Unterbewusstsein der grösste Vorzug der Hypnose. Das funktioniert in vielen anderen Therapien nicht, weil man nur an das logische Denken herankommt. Mit der Hypnose gelangt man ins limbische System, den Gefühlsbereich. Dadurch kann viel verändert werden.» (Interview 2: 4)	
	Effektivität		Sporthypnose als wirksame Methode	«Ich kenne nichts und habe nichts kennen gelernt in den letzten 30 Jahren Spitzensport,	

			was hinsichtlich Effizienz und Wirksamkeit annähernd mit der Hypnose mithalten kann.» (Interview 7: 10)
Durchführung	Suggestion/ Visualisierung/ Imagination	Inputs, die im hypnotischen Zustand eingebracht werden	«Bei einer Visualisierung oder Suggestion stellt sich der Sportler beispielsweise einen Erfolg an einem für ihn sehr wichtigen Wettkampf vor. Dabei geht es darum dieses Gefühl so gut wie möglich zu simulieren. [...]» (Interview 9: 7)
Aussagen zur genauen Durchführung der Hypnose	Erkennungsmerkmale Zustand	Anzeichen, die auf den hypnotischen Zustand schliessen lassen	«Zur Erkennung: Es gibt das Phänomen der Ideomotorik. [...] Ansonsten sehe ich das durch die körperlichen Merkmale: Flattern der Augenlider, wenn sie zugehen. Auch anhand der Mimik und unwillkürliche Bewegungen wie Zuckungen kann die Hypnose identifiziert werden.» (Interview 6: 10)
	Online	Sporthypnose online anwenden	«Die Sporthypnose kann ich sehr gut online anbieten. (Interview 2: 22)»
	Codewort/ Anker/ Trigger	Befindlichkeit/ Zustand aus der Hypnose wird verankert	«Man muss sich einen Anker so vorstellen, dass die meisten bspw. den Daumen- und Zeigefinger zusammendrücken oder sich am Handgelenk berühren, um den Anker zu setzen. Dabei wird der Flow-Zustand dann gekoppelt.» (Interview 15: 8)
	Induktion	Fokus auf Einführung/ Einleitung der Hypnose	«In der Regel ist es so, dass eine Induktion sehr schnell gemacht wird, bspw. durch einen physiologischen Reflex. Wenn man mit einem Sportler schon lange arbeitet, braucht es kaum mehr eine Induktion, wobei dann oft eine Blitzinduktion angewendet wird.» (Interview 3: 16)
Selbsthypnose	Individualität	Persönliche Unterschiedliche	«Es gibt dabei natürlich individuelle Präferenzen. Schlussendlich muss jeder Klient für sich seine Technik finden, um sich selbst hypnotisieren zu können.» (Interview 7: 34)
Funktionsweise und Besonderheiten von Selbsthypnose	Aufzeichnung/Audio	Hilfsmittel, um Selbsthypnose zu trainieren und anwenden	«Ich zeichne die Sitzung auf, was dem Sportler als Basis dient für die anschließende Selbsthypnose.» (Interview 2: 24)
	Prozess/Vorgehen	Weitere Schritte nach Installation der Selbsthypnose	«In der nächsten Sitzung wird dann geschaut, ob es funktioniert hat oder noch eine Anleitung benötigt. Im Prinzip verläuft es wie ein normales Training, zu schauen was kann ich schon und wo muss ich mich noch verbessern. [...]» (Interview 6: 28)
Kernkompetenzen von Mentaltrainer*innen	Flexibilität	In der Lage sein, Situation spontan und zielführend	«Es ist die angesprochene Flexibilität, die extrem wichtig ist. Es geht nicht darum, den Plan zu haben und diesen nur zu

			beeinflussen zu können	verfolgen, vielmehr geht es darum, die individuellen Bedürfnisse jedes Klienten in den Vordergrund zu stellen, um ihn so bestmöglich zu unterstützen.» (Interview 6: 28)
Mentaltrainer*innen nennen wichtigste Kompetenzen, die Hypnose Anwendung voraussetzt	Anwendungserfahrung	Veränderung der eigenen Hypnose durch Erfahrung (selbst und fremd)	«Schlussendlich muss die eigene persönliche Haltung gefunden werden. Da geht es auch darum, Methoden anzuwenden, von denen ich überzeugt bin.» (Interview 6: 24)	
	Beziehungsgestaltung	Bedeutung der Fähigkeit eine Vertrauensbasis mit der Kundschaft aufzubauen	«Ganz wichtig ist auch der Beziehungsaufbau, das würde ich sagen, ist die wichtigste Kompetenz. Das kann auch trainiert werden.» (Interview 8, 54)	
	Wissen und Know-how	Relevanz des theoretischen Hintergrunds und des Beherrschens von Instrumenten und Techniken	«Zuerst ist es einmal wichtig, schnell und zuverlässig zu hypnotisieren. Auch sollte ein Hypnotherapeut eine Blitz-Hypnose machen können [...]» (Interview 7: 36)	
	Selbstreflexion	Eigenes Praktizieren der Sporthypnose kritisch hinterfragen	«Es ist wichtig, auch die eigenen Grenzen zu erkennen. Personen, denen ich nicht weiterhelfen kann, leite ich weiter zu einem Psychologen.» (Interview 9: 18)	
Restkategorie	Arbeit mit Sportler*innen	Hypnose-Anwendung im Unterschied zu anderen Kontexten	«Sportler sind es gewohnt, dass der Trainer sagt, was gemacht werden soll. Der Sportler geht davon aus, dass ich weiss, warum ich etwas mache, und er will nur wissen, wie häufig er es machen muss.» (Interview 3: 20)	
Jegliche Aussagen, die als zusätzlich relevant erscheinen	Wahrnehmung der Gesellschaft	Vorherrschendes Bild in der Allgemeinbevölkerung	«Die Vorbehalte gegenüber der Hypnose sind bekannt, was vor allem auf Filme und die Show-Hypnose zurückzuführen ist.» (Interview 8:50)	
	Marktregulierung	Regulierung und Schutz des Marktes mit Verbänden und Zertifizierungen	«In der Schweiz haben wir Problem, weil jeder sich Hypnotherapeut nennen kann nach nur kurzer Ausbildung, das erachte ich als fahrlässig.» (Interview 2: 10)	

Auswertung

Kuckartz (2018) formuliert sechs Auswertungsformen für Daten einer inhaltlich strukturierenden Analyse. In der vorliegenden Arbeit wurden die Zusammenhänge zwischen mehreren Haupt- und Subkategorien untersucht. Dafür wurde der Code-Matrix-Browser erstellt (vgl. Anhang C). So war die Anzahl der Kodierungen für jedes Interview auf allen Kategorien sichtbar. Das half die Beziehungen zwischen den Subkategorien in den verschiedenen Interviews zu visualisieren.

4 Ergebnisse

Dieses Kapitel beschreibt die Resultate, die aus den Interviews gewonnen werden konnten.

Die Abhandlung erfolgt gemäss der Strukturierung des Kategoriensystems.

4.1 Verständnis

In dieser Kategorie wird das Verständnis der Mentaltrainer*innen zur Hypnose abgeholt.

Der Leitfaden beinhaltet mehrere spezifische Fragen dazu, weshalb diese Kategorie

Aussagen aller neun interviewten Mentaltrainer*innen beinhaltet. Insgesamt zählt diese

Kategorie 46 Kodierungen und wird in folgende vier Subkategorien eingeteilt:

- Definition
- Natur/Normalität
- Tiefe
- Dauer

Definition

Wie in Kapitel 2.2 gesehen, gibt es nach wie vor keinen wissenschaftlichen Konsens darüber, wie Hypnose definiert werden soll. Dies konnte in den Interviews bestätigt werden, wofür folgendes Zitat beispielhaft ist:

«Es gibt keine scharfe Definition oder Erklärung dazu, was Hypnose ist.» (Interview 8: 2)

In den Interviews wurden die Mentaltrainer*innen explizit nach einer Definition gefragt. Fünf der neun Interviewpersonen habe im Zuge der Definition der Hypnose von einem veränderten oder ausserordentlichen Bewusstseinszustand gesprochen:

«Hypnose ist für mich ein veränderter Bewusstseinszustand als Kombination aus Entspannung aber gleichzeitig auch sehr starker Fokussiertheit auf sich selbst oder das Thema, an dem gearbeitet wird.» (Interview 7: 4)

«Für mich ist Hypnose ein ausserordentlicher Bewusstseinszustand. Bei der Hypnose wird die Aufmerksamkeit von aussen nach innen gerichtet. Ein nach innen gerichteter

Aufmerksamkeitszustand, der sich durch körperliche Besonderheiten auszeichnet.»

(Interview 6: 2)

Natur/Normalität

Die gesammelten Aussagen zu dieser Kategorie verdeutlichen, dass gewisse Interviewpersonen die Hypnose als etwas Alltägliches und Normales betrachten. Drei der neun Interviewpersonen sind der Meinung, dass Hypnose ein Zustand ist, den Menschen täglich erleben:

«Grundsätzlich ist Hypnose das Natürlichste der Welt. Vor dem Einschlafen und nach dem Erwachen sind wir Menschen immer in einer Hypnose.» (Interview 1: 52)

«Im Grunde genommen ist Hypnose etwas Alltägliches, was jeder schon einmal erlebt hat.» (Interview 8: 47)

«Ich versuche immer der Hypnose den magischen Touch zu nehmen, weil ich die Hypnose als etwas Alltägliches betrachte.» (Interview 4: 22)

Tiefe

Mit dieser Kategorie wird offengelegt, was nach Ansicht der interviewten Mentaltrainer*innen die Tiefe der Trance/Hypnose für eine Rolle spielt. Hierbei eröffnet sich eine Diskrepanz, da die Interviewpersonen sehr unterschiedlicher Meinung sind:

«Was erreicht werden muss, damit Hypnose wirksam sein kann, ist richtige Hypnose. Bei der Hypnose gibt es sehr viele verschiedenen Zustände. Von der leichten Trance bis zum hypnotischen Koma gibt es eine riesige Bandbreite. Was vorliegen muss, damit Hypnose-Therapie wirklich funktioniert, ist Somnambulismus.» (Interview 7: 14)

«Schlussendlich kommt es immer darauf an, was der Sportler will, und dementsprechend tief oder eben nicht muss der Trancezustand sein. [...]» (Interview 6: 12)

«Es ist dabei egal, wie tief die Trance ist. Die Beeinflussbarkeit setzt keine tiefe Hypnose voraus. Wenn der Sportler bereit ist, spielt es keine Rolle, wie tief die Hypnose ist.» (Interview 2: 14)

Die Mehrheit der Interviewpersonen befindet keine tiefe Hypnose notwendig, um einen Veränderungsprozess anzustossen.

Dauer

Um einen weiteren Faktor abzuholen, wurde die Dauer einer Hypnosesitzung angesprochen. Dabei zeigte sich, dass die Erstsitzung tendenziell am längsten dauert:

«Ja genau die Erstsitzung ist am längsten. Einerseits wird für Folgesitzungen das Vorgespräch überflüssig und andererseits ist auch der Rapport bereits vorhanden.»

(Interview 5: 24)

Ansonsten wird von den Interviewpersonen wiederholt betont, dass die Dauer je nach Thematik und Sportler*in stark variieren kann. Die Bandbreite erstreckt sich dabei von 20 Minuten hin bis zu zwei bis drei Stunden.

«Die Dauer kann sehr unterschiedlich sein. Eine durchschnittliche Hypnose dauert ungefähr 20 Minuten.» (Interview 4: 28)

«Meine Erfahrung ist, dass in 90 Minuten sicher alles abgehandelt werden kann. Meistens dauert die Hypnose weniger als eine Stunde.» (Interview 1: 30)

«Zwischen 2 bis 3 Stunden dauert die erste Hypnosesitzung meistens. Je nachdem wie viele Fragen der Sportler hat und wie sich der Rapport aufbaut.» (Interview 5: 22)»

Konklusion

Bezüglich des Verständnisses der Hypnose hat sich in diesem Unterkapitel gezeigt, dass es Widersprüche und Unterschiede gibt. Hypnose wird von einigen Interviewpersonen als ausserordentlicher und veränderter Bewusstseinszustand definiert, aber gleichzeitig von anderen als etwas Normales und Alltägliches betrachtet. Zudem zeigt sich, dass eine Interviewperson vorwiegend mit sehr tiefen Trancen arbeitet, hingegen die anderen je nach Situation abwägen oder hauptsächlich leichte bis mittlere Trancen anwenden. Hinsichtlich der Dauer einer Hypnosesitzung zeigt sich, dass es starke Unterschiede gibt, allerdings die Erstsitzung am längsten dauert.

4.2 Mehrwert

Diese Kategorie befasst sich mit dem Mehrwert, der durch die Anwendung der Sporthypnose als Instrument des Mentaltrainings entsteht. Dabei konnten drei zentrale Aspekte zusammengefasst werden. Folgende vier Unterkategorie bilden diese Kategorie:

- Trennschärfe
- Vielseitigkeit
- Zugang Unterbewusstsein
- Effektivität

Insgesamt konnten diesen vier Unterkategorien 66 Kodierungen zugewiesen werden.

Trennschärfe

Kapitel 2.1 hat die Schwierigkeit der klaren Abgrenzung von Sporthypnose und Mentaltraining bereits angeschnitten. In drei der neun Interviews wird dies angesprochen und betont, dass eine klare Trennung oder Abgrenzung schwierig ist:

«Ich denke bei Hypnose und mentalem Training überschneiden sich sehr viele Bereiche.

Das mentale Training hat sehr viel übernommen von den Elementen der Hypnose.»

(Interview 4: 8)

«In jedem Mentaltraining sind hypnotische Zustände drin, auch wenn wir das nicht so bezeichnen. Wenn ich ein klassisches Mentaltraining nehme und eine Visualisierung vornehme, ist das meist auch gleichzeitig ein hypnotischer Prozess, auch wenn es nicht so bezeichnet wird.» (Interview 8: 6)

Die Schwierigkeit, Hypnose und Mentaltraining zu trennen, zeigt sich auch darin, dass in einigen Fällen selbst die Betroffenen keine Unterscheidung treffen können:

«Viele Trainer wenden Hypnose an, ohne zu wissen, dass Sie mit Hypnose arbeiten.»

(Interview 6: 6)

Vielseitigkeit

Diese Unterkategorie zählt 31 Kodierungen, womit sie über das gesamte Kategoriensystem

hinweg am meisten kodiert wurde. Die Interviewpersonen haben viele verschiedene Einsatzbereiche der Sporthypnose genannt. Fünf der neun Interviewpersonen berichten davon, dass sie die Sporthypnose zur Auflösung von negativen Emotionen, Traumata oder Blockaden anwenden:

«Der klassische Einsatz im Sport ist die Auflösung von unbewussten Blockaden, Ängsten, Nervosität. Das Unterbewussten soll keine Angst mehr verspüren.» (Interview 9: 10)

«Es geht darum zu schauen, wo der Sportler möglicherweise noch Druck hat. Dann wird anschliessend die Blockade oder Ursache davon gesucht.» (Interview 1: 16)

Ein weiterer Einsatzbereich besteht in der Verbesserung von Bewegungsabläufen durch das Visualisieren, das vier der neuen Interviewpersonen erwähnt haben:

«Zudem können wird mit der Hypnose Bewegungsabläufe optimieren.» (Interview 2: 8)

«Wenn der Sportler das Gefühl hat zu wissen, wie der Bewegungsablauf inklusive der kritische Punkt verläuft, geht man in die Hypnose. [...] Der Sportler schliesst dann seine Augen und stellt sich den Ablauf auf dem Bildschirm nochmals vor.» (Interview 4: 14)

Ausserdem berichten drei der neun Mentaltrainer*innen davon, dass durch Sporthypnose der Flow-Zustand repliziert werden kann:

«Der Flow-Zustand kann durch Hypnose gezielt und bewusst installiert werden, dadurch kann sich der Sportler darin versetzen und es läuft. Das kann für Training und Wettkampf angewendet werden.» (Interview 5: 6)

«Dann gibt es auch Sportler, die eher eine Aktivierung brauchen. In diesen Fällen geht es dann meist darum, einen Flow-Zustand zu visualisieren.» (Interview 6: 4)

Als weiteren Einsatzbereich wird die Emotionsregulation mit Fokus auf Entspannung genannt. Dazu gab es Nennungen von drei interviewten Mentaltrainer*innen:

«Auch ist Emotionsregulation in Entspannungssituationen ein wichtiges Thema, wo hypnotische Techniken angewendet werden können.» (Interview 6: 4)

«Auch spielt es eine entscheidende Rolle, dass Sportler in der Lage sind zu entspannen und ihre Emotionen im Griff haben.» (Interview 2: 8)

Auch wird die Sporthypnose bei zwei der neun Interviewpersonen zur Verbesserung der Regenerationsfähigkeit und im Zusammenhang mit dem Schmerzmanagement eingesetzt:

«Ganz klassisch ist sicher Regeneration ein Thema. [...] Die Hypnose hat dabei geholfen, voll abzuschalten und die Akkus wieder aufzuladen, um für den Kampf wieder voll leistungsfähig zu sein.» (Interview 3: 14)

«In Trance zeigt sich auch ein verändertes Schmerzbewusstsein. Im Sport wird dies zur Anästhesie genutzt, dass gewisse Schmerzen nicht gespürt werden, [...]» (Interview 7: 10)

Ausserdem wird Sporthypnose im Zusammenhang mit der Zielsetzung eingesetzt:

«Ich setze Hypnose vielfältig ein, wie beispielsweise für die Verankerungen von gewünschten, positiven Zielbildern.» (Interview 3: 6)

«Der Sportler trainiert mit Visualisierungen oder Imaginationen, dass das Ziel positiv formuliert und verankert werden kann.» (Interview 1: 36)

Fünf der neun Mentaltrainer*innen sprechen davon, dass Hypnose im Sport für fast alles eingesetzt werden kann. Dadurch zeigt sich, wie polyvalent Sporthypnose eingesetzt wird:

«Einfach gesagt kann Hypnose überall dort eingesetzt werden, was mit dem Hirn zu tun hat und wie man mit unseren Gedanken Einfluss auf unsere Körperfunktion nehmen können.» (Interview 8: 8)

«Es ist wahrscheinlich einfacher zu erklären, wo Hypnose nicht eingesetzt werden. Das wäre dort, wo der Mensch nicht an sich arbeiten will. Ansonsten gibt es keine Grenzen, weil es fast überall zumindest unterstützend angewendet werden.» (Interview 5: 6)

Zugang Unterbewusstsein

Auf die Frage, worin für die Interviewten der Mehrwert der Sporthypnose besteht, haben

fünf der neun Interviewpersonen den Zugang zum Unterbewusstsein genannt. Folgende Zitate dienen der Verdeutlichung:

«Die Hypnose ist somit das Werkzeug, um im Unterbewusstsein Veränderungen anzustossen.» (Interview 7: 10)

«Sicherlich ist der Zugang zum Unterbewusstsein der grösste Vorzug der Hypnose. Das funktioniert in vielen anderen Therapien nicht, weil man nur an das logische Denken herankommt. Mit der Hypnose gelangt man ins limbische System, den Gefühlsbereich. Dadurch kann viel verändert werden.» (Interview 2: 4)

Effektivität

Ebenfalls nennen fünf der neun Interviewpersonen die Effektivität auf die Frage nach dem Mehrwert der Sporthypnose.

«Im hypnotischen Zustand arbeitet man mit dem Unterbewusstsein, das ist viel stärker als das Bewusstsein. Deshalb muss man sich vorstellen, dass durch die Arbeit am Bewusstsein eine schwächere Wirkung erzielt werden kann als in der Sporthypnose.» (Interview 5: 10)

«Ich kenne nichts und habe nichts kennengelernt in den letzten 30 Jahren Spitzensport, was hinsichtlich Effizienz und Wirksamkeit annähernd mit der Hypnose mithalten kann.» (Interview 7: 10)

Zur Verdeutlichung dieses Mehrwerts zieht I4 neurobiologische Grundlagen heran:

«Es wird ersichtlich, dass bei der Sporthypnose im Gegensatz zum mentalen Training grosse Aktivität im limbischen System sichtbar wird. Alles, was wir lernen, wird im limbischen System gespeichert und läuft dann automatisch ab. Das ist der Vorzug zur Hypnose.» (Interview 4: 10)

Konklusion

Die Auswertung dieser Kategorie verdeutlicht die Problematik mangelnder Trennschärfe der Begriffe Sporthypnose und Mentaltraining. Als Mehrwert der Hypnose nennen die

interviewten Mentaltrainer*innen neben dem Zugang zum Unterbewusstsein auch die Effektivität und vor allem die Polyvalenz der Methode.

4.3 Durchführung

Diese Kategorie schliesst alle Aussagen mit ein, die mit der genauen Durchführung der Sporthypnose im Zusammenhang stehen. Die 68 kodierten Aussagen lassen sich in folgende fünf Unterkategorien zuordnen:

- Suggestion/Visualisierungen/Imagination
- Erkennungsmerkmale Zustand
- Online
- Codewort/Anker/Trigger
- Induktion

Suggestion/Visualisierungen/Imagination

Diese Unterkategorie beinhaltet Aussagen zu spezifischen Sprachmustern, die von den Mentaltrainer*innen während der Hypnose angewandt werden.

«Es kommt darauf an, welche Suggestionen der Hypnotiseur hineingibt.» (Interview 1: 46)

Es zeigen sich zwei verschiedenen Formen der Visualisierung. Bei der ersten stellen sich die Sportler*innen eine spezifische Situation vor und erleben diese:

«Bei einer Visualisierung oder Suggestion stellt sich der Sportler beispielsweise einen Erfolg an einem für ihn sehr wichtigen Wettkampf vor. Dabei geht es darum, dieses Gefühl so gut wie möglich zu simulieren. Deshalb stelle ich dann meist Fragen, wie sich dieser Erfolg auf den unterschiedlichen Sinnesmodalitäten äussert. Wie hört sich das Stadion an, wenn mir frenetisch zugejubelt wird? Oder wie riecht mein Sportshirt, wenn ich über die Ziellinie komme?» (Interview 9: 7)

Bei der zweiten Form ist es so, als würden die Sportler*innen einer Drittperson oder sich selbst beim Ausführen einer Bewegung zusehen. Drei der neun Interviewpersonen nennen hierfür Beispiele:

«Wenn bspw. ein Schlag verbessert werden will, können verschieden Techniken eingesetzt werden. So kann ein Vorbild herangezogen werden und der Sportler stellt sich vor, er wäre diese Person. Dann stellt sich der Sportler vor, wie er aussieht, wenn er den Schlag ausführt und wie sich das anfühlt.» (Interview 3: 14)

Erkennungsmerkmale Zustand

Vier der neun Interviewpersonen berichten von spezifischen Merkmalen des Zustandes der Hypnose. Dabei wird von den gleichen drei Erkennungsmerkmalen gesprochen. Diese sind wichtig, um zu wissen, ob noch Vertiefungstechniken angewandt werden müssen:

«Wenn der Zustand noch nicht erreicht wurde, müssen Vertiefungstechniken angewendet werden.» (Interview 7: 16)

Besonders prominent scheint das Augenflackern zu sein, da es von allen der vier Interviewpersonen angesprochen wurde:

«Erstens das Augenflackern. Das ist ein Zeichen für die Entspannung der Augenmuskeln und kann nicht willentlich über einen Zeitraum von 5 bis 10 Minuten herbeigeführt werden. Dieses Augenflackern tritt vermehrt, aber nicht überdauernd ein.» (Interview 5: 20)

Als weiteres Merkmal gelten Hautverfärbungen, wovon drei Interviewpersonen berichten:

«Auch Hautverfärbungen, wie Errötungen können auftreten.» (Interview 7: 18)

Zusätzlich scheint auch der Magen und dessen Akustik ausschlaggebend für die Erkennung des hypnotischen Zustands:

«Als weiteres Erkennungsmerkmal ist das Gurgeln im Magen, was wiederum signalisiert, dass beim Organismus Entspannung eintritt.» (Interview 5: 20)

Online

Diese Unterkategorie beinhaltet Aussagen bezüglich der Meinungen der Mentaltrainer*innen zur Durchführung der Sporthypnose auf digitalem Wege. Es zeigt sich, dass sehr unterschiedliche Meinungen vorliegen. Vier der neun Interviewpersonen verbinden die Hypnose im Online-Setting klar mit Nachteilen:

«Ich halt nicht viel von Online-Hypnose. Es fehlt einfach etwas.» (Interview 6: 26)

«Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Online-Hypnose funktioniert. Allerdings finde ich es deutlich angenehmer, wenn die Person bei mir im Raum ist.» (Interview 5: 30)

Die anderen fünf Interviewpersonen sind der Online-Durchführung von Sporthypnose eher positiv zugeneigt. Es wird allerdings erwähnt, dass das Online-Setting nicht immer gleich geeignet ist, wobei vor allem das Vertrauen eine entscheidende Rolle spielt.

«Personen, die ich nicht kenne, würde ich nicht online hypnotisieren. Ich biete Hypnose online vor allem für Personen an, die ich bereits kenne und das Kennenlernen Face-to-Face geschehen ist.» (Interview 4: 40)

Codewort/Anker/Trigger

Um den Transfer von der Hypnose- in die Sportsituation sicherzustellen, werden sogenannte Trigger, Kodewörter oder Anker eingesetzt. Angewandt werden diese, um in der Sportsituation gewünschte Emotionen abrufen zu können.

«Man muss sich einen Anker so vorstellen, dass die meisten bspw. den Daumen- und Zeigefinger zusammendrücken oder sich am Handgelenk berühren, um den Anker zu setzen. Dabei wird der Flow-Zustand dann gekoppelt. Den meisten fällt dies dann einfacher, den Anker auslösen zu können.» (Interview 5: 8)

Eine weitere spezifische Möglichkeit für einen Anker:

«Es spielt sicherlich auch eine Rolle, dass der gesetzte Anker nicht zu auffällig ist. Beispielsweise kann man sich auf die Brust schlagen, um die gewünschten Emotionen hervorzurufen.» (Interview 6: 18)»

Induktion

In diesem Unterkapitel wird die erste Phase der Hypnose (vgl. Kapitel 2.2.6) fokussiert. Es zeigen sich in den Interviewaussagen Unterschiede und Gemeinsamkeiten hinsichtlich Flexibilität im Vorgehen der Mentaltrainer*innen:

«Ich habe ein festes Skript für die Induktion. Dann habe ich die Person innerhalb von 5 bis 6 Minuten dort, wo ich mit dem Sportler arbeiten kann.» (Interview 5: 18)

«Es gibt sehr viele verschiedene Einführungsmöglichkeiten. [...] Meine sogenannte Induktion geht meistens über die Atmung. Die Induktion ist allerdings sehr abhängig von der Person, mit der ich arbeite und daher ziemlich vielfältig.» (Interview 4: 22)

Fünf der neun Interviewpersonen sprechen die Blitzinduktion an und erwähnen, dass diese meist zum Zug kommt, wenn mit den Sportler*innen bereits eine Bindung vorliegt:

«Wenn jemand in der Hypnose geübt ist, kann eine Blitzhypnose vorgenommen werden.» (Interview 1: 24)

«Wenn man mit einem Sportler schon lange arbeitet, braucht es kaum mehr eine Induktion, wobei dann oft auch eine Blitzinduktion angewendet wird.» (Interview 3: 16)

Konklusion

In dieser Kategorie wurde die spezifische Durchführung der Sporthypnose-Sitzung fokussiert. Es zeigt sich, dass zwei verschiedene Arte von Visualisierungen eingesetzt werden. Um den Zustand der Hypnose zu erkennen, werden drei Erkennungsmerkmale (Augenflackern, Hautverfärbung, Magenknurren) herangezogen. Hinsichtlich der Online-Durchführung und der Induktion zeigen sich unterschiedliche Meinungen und Herangehensweisen der Mentaltrainer*innen.

4.4 Selbsthypnose

«[...] schlussendlich ist jede Hypnose auch eine Selbsthypnose.» (Interview 4: 50).

In dieser Kategorie werden die Funktionsweise, der Prozess und die Hilfsmittel der Selbsthypnose fokussiert. Alle neun Interviewpersonen haben sich dazu geäußert und ihre Handhabung offengelegt. Insgesamt zählt diese Kategorie 39 Kodierungen und kann in folgende drei Unterkategorien eingeteilt werden:

- Individualität
- Aufzeichnung/Audio

- Prozess/Vorgehen

Individualität

Diese Kategorie besteht darin, um die Individualität und Verschiedenheit der Selbsthypnose-Anwendung von Sportler*innen zu erfassen. Es zeigt sich, dass die Sportler*innen unterschiedliche Bedürfnisse und Fähigkeiten haben, wonach sich das Vorgehen der Mentaltrainer*innen richten muss:

«Schlussendlich muss jeder Klient für sich seine Technik finden, um sich selbst hypnotisieren zu können.» (Interview 7: 34)

«Grundsätzlich geht es darum, einen Weg zu finden, wie die betroffene Person am besten in den hypnotischen Zustand gebracht werden kann. Hierbei gilt das Trial-and-Error-Prinzip. [...]» (Interview 8: 43)

Zudem wird auch mehrmals die Relevanz von Sicherheit und Wohlfühlen unterstrichen:

«Dem einen fällt es leichter, dem anderen schwerer. Wichtig ist es, die Selbsthypnose in Phasen zu installieren, wo Sicherheit besteht. Für jemanden, der stabil ist in seiner Umwelt, geht es meistens auch recht schnell, die Selbsthypnose zu installieren.» (Interview 6: 30)

«Wichtig für die Installation der Selbsthypnose ist, dass die Person sicher mehrmals im Zustand war und weiss, dass es im Zustand sicher ist. Es geht darum, die Erfahrung von Wohlbefinden zu machen.» (Interview 5: 34)

Aufzeichnung/Audio

Das bereits angesprochene Training der Selbsthypnose wird durch Hilfsmittel unterstützt. Sieben der neun Interviewpersonen sprechen davon, dass sie den Sportler*innen Audios zur Verfügung stellen, um die Selbsthypnose anwenden zu können. Es ist oft das Audio der Sitzung, muss es aber nicht zwingend sein:

«Für die Sportler zeichne ich dann ein Audio auf, dass sie die Selbsthypnose so üben können und den Bewegungsablauf optimieren.» (Interview 2: 8)

«Ja genau der Sportler erhält von mir das Audio der Sitzung als Basis für die Selbsthypnose. Zuerst machen wir es gemeinsam und anschliessend nimmt der Sportler das Audio mit und trainiert es.» (Interview 6: 28)

I3 zeichnet auch Audios auf, betont allerdings, dass diese für die Sportler*innen während des Wettkampfs keinen großen Nutzen haben:

«Wenn ich ein Memo aufzeichne, ist das eher etwas für nach und nicht während dem Wettkampf. Manchmal brauchen die Sportler was während des Wettkampfs. Aber da arbeitet man eher mit kleinen Einheiten wie Signalwörtern, die Trancezustände auslösen können. [...]» (Interview 3: 38)

Prozess/Vorgehen

In dieser Unterkategorie geht es um das weitere Vorgehen, nachdem die Selbsthypnose installiert wurde. Den Aussagen der Interviewpersonen ist zu entnehmen, dass die Selbsthypnose viel Training und damit auch Zeit beansprucht.

«Für Selbsthypnose braucht es sicherlich gewisse Erfahrung und auch Training, dass es zuverlässig funktionieren kann.» (Interview 7: 32)

«In der nächsten Sitzung wird dann geschaut, ob es funktioniert hat oder noch eine Anleitung benötigt. Im Prinzip verläuft es wie ein normales Training, zu schauen was kann ich schon und wo muss ich mich noch verbessern. Es ist auch ein Training, denn es soll nicht nur unter idealen Bedingungen angewendet, sondern vor allem in Stresssituationen eingesetzt werden können. Wenn es da nicht automatisiert ist, wird es schwierig und steht gar nicht zur Verfügung.» (Interview 6: 28)

Es stellt sich auch die Frage, ob die Sportler*innen noch auf die Mentaltrainer*innen angewiesen sind, wenn die Selbsthypnose gut eingeübt wurde. Hier ist nach Aussagen der Interviewpersonen vor allem das Leistungsniveau der Sportler*innen entscheidend:

«Wenn ein Sportler die Selbsthypnose wirklich beherrscht mit allen Anwendungsbereichen, braucht er den Sportpsychologen nicht mehr oft. Aber das ist auch völlig in Ordnung, weil

genügend Arbeit da ist. An der Leistungsspitze ist es allerdings schon so, dass Sportler öfters kommen, um neue Inputs zu holen.» (Interview 3: 38)

«Es gibt Sportler, die haben ein Problem, kommen zu mir und wenn dieses Problem behoben wurde, ist es für sie erledigt, weil sie ansonsten schon gute mentale Kompetenzen besitzen. Die meisten Sportler kommen allerdings über einen längeren Zeitraum. Natürlich geht es darum, einzelne Kontexte zu betrachten.» (Interview 8: 40)

Konklusion

Abschliessend lässt sich festhalten, dass Selbsthypnose je nach Sportler*in sehr unterschiedlich aussehen kann. Die Gemeinsamkeit besteht allerdings darin, dass Selbsthypnose viel Trainingszeit und -aufwand erfordert. Unterstützt wird die Selbsthypnose meist durch Audiodateien.

4.5 Kernkompetenzen

Im Sinne einer intuitiven Anforderungsanalyse⁴ war es das Ziel, Kompetenzen herauszuarbeiten, die Mentaltrainer*innen brauchen, um Sporthypnose wirksam anwenden zu können. Durch die 71 Interviewaussagen konnten mehrere Kompetenzen extrahiert werden. Diese bilden zugleich auch die Subkategorien, was sich wie folgt präsentiert:

- Flexibilität
- Anwendungserfahrung
- Beziehungsgestaltung
- Wissen und Know-how
- Selbstreflexion

Es gilt festzuhalten, dass die Auflistung der Kompetenzen keiner Logik folgt, sondern lediglich nach Anzahl der Kodierungen absteigend vorgenommen wurde.

⁴ Die intuitive Anforderungsanalyse bezeichnet die Einschätzung der Anforderungen durch Augenmass von Fachkundigen (Gatzka, 2021).

Flexibilität

Was bereits in der Unterkategorie Induktion (vgl. Kapitel 4.3) angeschnitten ist, wird in dieser Unterkategorie vertieft abgehandelt. Acht der neun Interviewpersonen sehen Flexibilität als wichtige Kompetenz:

«Flexibilität ist mit Sicherheit eine der wichtigsten Kompetenzen.» (Interview 3: 46)

«Für mich ist Flexibilität das Grösste.» (Interview 1: 28)

Nur eine Interviewperson nimmt die Gegenposition davon ein. Dies äussert sich wie folgt:

«Uns ist sehr wichtig, dass wir den Prozess reproduzierbar erreichen können, unabhängig davon, wer die Hypnose durchführt. Deshalb haben wir einen klaren Prozess, der ganz genau vorgegeben ist und keine Flexibilität zulässt.» (Interview 7: 22)

Die Anpassungsfähigkeit zeigt sich besonders darin, dass die Mentaltrainer*innen im Prozess flexibel bleiben und stets in der Lage sind, Änderungen vorzunehmen:

«Es ist die angesprochene Flexibilität, die extrem wichtig ist. Es geht nicht darum, den Plan zu haben und diesen nur zu verfolgen, vielmehr geht es darum, die individuellen Bedürfnisse jedes Klienten in den Vordergrund zu stellen, um ihn so bestmöglich zu unterstützen.» (Interview 6: 28)

«Aus meiner Perspektive ist es extrem wichtig, sich auf den Prozess zu konzentrieren, was der Coachee präsentiert an Inhalten und nicht rezeptmässig vorzugehen, sondern eine sehr flexible Haltung einzunehmen.» (Interview 8: 20)

Anwendungserfahrung

Diese Unterkategorie beinhaltet Aussagen dazu, wie sich die Anwendung der Sporthypnose von den Mentaltrainer*innen mit der Zeit verändert hat.

«Mit der Zeit merkt der Therapeut welche 2 bis 3 Induktionen gut funktionieren und es braucht deshalb nicht das Wissen über 20 Induktionen. Irgendwann hat jeder die Tools zusammen und weiss, wie das Ganze laufen soll oder kann. [...] Schlussendlich braucht jeder Therapeut eine Toolkiste, wo für alle was Passendes dabei ist.» (Interview 9: 12)

«Wenn man in der Arbeit mit Hypnose Erfahrung hat, besitzt man so ein breites Instrumentarium, um aus dem Vollen schöpfen zu können. Ich habe kürzlich gerechnet und gemerkt, dass ich ca. 10'000 Trancen induziert habe.» (Interview 3: 22)

Zudem wird auch das eigene Erleben der Hypnose als relevant für das Anleiten der Hypnose angesehen.

«Schlussendlich muss die eigene persönliche Haltung gefunden werden. Da geht es auch darum, Methoden anzuwenden, von denen ich überzeugt bin. Es braucht sicher auch die eigene Selbsterfahrung. Nicht umsonst machen wir in den unzähligen Supervisionssitzungen viele Stunden Demonstration und Übungen miteinander. Es geht darum, einen eigenen Erfahrungsschatz zu bilden, bevor mit den Klienten gearbeitet wird.» (Interview 9: 24)

«Sicherlich hilft es, wenn man Hypnose bereits selbst erlebt hat, um zu wissen, wie es sich anfühlt und wirkt.» (Interview 9: 18)

Beziehungsgestaltung

Die Wichtigkeit des Vertrauensverhältnisses zwischen Mentaltrainer*innen und Sportler*innen ist enorm. Sieben der neun Interviewpersonen äussern sich dazu, wie entscheidend es ist, eine gute Bindung zu den Sportler*innen aufbauen zu können:

«Ohne Vertrauen funktioniert es nicht, es ist die Grundvoraussetzung. Es ist wie in einem Restaurant; ich muss wohlfühlen, um wiederzukommen, egal wie das Essen schmeckt. Darum ist der Rapport der entscheidende Faktor für den therapeutischen Erfolg, dies konnte mittlerweile auch in Studien belegt werden.» (Interview 8: 26)

«Das Vertrauen spielte eine sehr grosse Rolle. Es ist enorm, was das Vertrauen in der Hypnose allgemein für eine Rolle spielt. Ich würde sagen, dass Vertrauen macht, schon so 60 bis 70 % des Erfolges aus.» (Interview 2: 18)

«Ohne Vertrauen kann nicht gearbeitet werden. Die grösste Aufgabe für mich ist in erster Linie ein Vertrauensverhältnis aufzubauen.» (Interview 3: 26)

Wissen und Know-how

In diese Unterkategorie fallen alle Aussagen der Mentaltrainer*innen zur Relevanz des Wissens über theoretische und neurobiologische Hintergründe. Allerdings haben nur zwei der neun Interviewpersonen dazu Aussagen getätigt, exemplarisch eine dazu:

«Eine Kompetenz, die sicherlich gebraucht wird, ist eine fundamentale Ausbildung inklusive neurobiologischen Hintergründen.» (Interview 8: 53)

Zudem fallen in diese Unterkategorie auch Aussagen zu Know-how, wo es um die Anwendungsfähigkeit von Werkzeugen und Methoden geht. Dabei scheint es besonders wichtig zu sein, dass die Mentaltrainer*innen Sprachmuster und Suggestionen adäquat anwenden können:

«Wir wenden auch spezielle Sprachformeln an, damit Suggestionen auf fruchtbaren Boden fallen. Das ist auch eine relevante Fähigkeit, die vorhanden sein sollte.» (Interview 3: 6)

«Die Suggestionen werden vom Klienten übernommen, indem im Vorgespräch viele verschiedene Fragen gestellt werden. Man versucht auch den Sportler so zu polen, wie man das haben will.» (Interview 2: 16)

Selbstreflexion

Vier der neun Interviewpersonen erachten als zentral, die Grenzen der Hypnose zu erkennen. In besonders schwierigen Fällen, wo den Sportler*innen nicht mehr weitergeholfen werden kann, sollen diese an andere Fachpersonen verwiesen werden:

«Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu erkennen. Personen, denen ich nicht weiterhelfen kann, leite ich weiter zu einem Psychologen. Das Wichtigste ist für mich sich bewusst zu sein, was mit Hypnose alles möglich ist, was aber auch nicht.» (Interview 9: 18)

«Es stellt sich auch die Frage nach den eigenen Grenzen. Diese muss man kennen und entsprechend wissen, wie man alternativ handelt. Die Supervision erachte ich als sehr wichtig, um die Selbstreflexion voranzutreiben. Ich bin grundsätzlich auch sehr kritisch gegenüber meinem eigenen Verhalten.» (Interview 6: 38)

Konklusion

Die Mehrheit der Interviewpersonen ist der Meinung, dass die Anwendung der Sporthypnose grosse Flexibilität erfordert. Auch die Erfahrung scheint von zentraler Bedeutung zu sein. Zudem legen die interviewten Mentaltrainer*innen besonderen Wert auf die Beziehungsgestaltung und den Vertrauensaufbau, da dies zu einem grossen Teil für den Erfolg der Intervention verantwortlich zu sein scheint. Weitere relevante Kompetenzen zeigen sich in der zielführenden Anwendung von Methoden/Instrumenten und auch einer selbstkritischen Haltung.

4.6 Restkategorie

Diese Kategorie beinhaltet 24 diverse Aussagen, die relevant scheinen, aber nicht in die restlichen Kategorien integriert werden konnten. Der Fokus liegt auf folgenden Themen:

- Arbeit mit Sportler*innen
- Wahrnehmung der Gesellschaft
- Marktregulierung

Arbeit mit Sportler*innen

Einige der Interviewpersonen wenden die Hypnose nicht ausschliesslich im Sport-Kontext an. Deshalb gab es Vergleiche dazu, was an der Arbeit mit Sportler*innen besonders oder eben nicht ist. Zwei Interviewpersonen sind der Meinung, dass sich die Arbeit im Sport nicht von anderen Kontexten unterscheidet:

«Aus eigener Erfahrung denke ich nicht, dass Sportler besonders sind.» (Interview 6: 14)

«Es unterscheidet insofern, dass der Sportler andere Themen wie bspw. Die Verbesserung von einem Bewegungsablauf hat. Allerdings unterscheidet sich das Vorgehen und die Arbeit im Sport nicht von anderen Kontexten, wenn es bspw. Um Stressregulation oder Visualisierungen geht.» (Interview 8: 10)

Hingegen beschreiben zwei Interviewpersonen, dass die Arbeit mit Sportler*innen leicht und unkompliziert ist, da viel weniger hinterfragt wird:

«Sportler kommen nicht zur Verarbeitung eines Traumas, sondern um besser zu werden. Das ist ein anderes Level von Therapie. Wenn ich einem Sportler sage, er soll etwas mache, macht er das einfach zum Besserwerden, es wird viel weniger hinterfragt.»

(Interview 5: 44)

«Der Sportler geht davon aus, dass ich weiss, warum ich etwas mache, und er will nur wissen, wie häufig er es machen muss. Das macht die Arbeit mit Sportlern leicht und ist zum therapeutischen Setting unterschiedlich.» (Interview 3: 20)

Wahrnehmung der Gesellschaft:

Fünf der neun Interviews enthielten Aussagen dazu, dass in der Gesellschaft negative Vorbehalte gegenüber der Hypnose herrschen. Diese scheinen zumeist auf die Showhypnose zurückzugehen:

«Die Vorbehalte gehen vor allem auf Filme und die Showhypnose zurück.» (Interview 8: 49)

«Durch die Showhypnose herrscht ein falsches Bild in der Gesellschaft.» (Interview 3: 16)

Marktregulierung

Diese Unterkategorie beinhaltet Aussagen der Mentaltrainer*innen zur Regulierung des Marktes und im Zusammenhang damit auch dem Konsumentenschutz. Die Interviewpersonen wählen kritische Worte, indem sie die aktuelle Situation schildern:

«In der Schweiz haben wir Problem, weil jeder sich Hypnotherapeut nennen kann nach nur kurzer Ausbildung, das erachte ich als fahrlässig.» (Interview 2: 10)

«Viele Personen haben nur einen kurzen Workshop besucht und fühlen sich dann in der Lage, Hypnose anzuwenden. Die unkontrollierte Arbeit mit dem limbischen System von Patienten kann grosse Schäden anrichten. Zudem bin ich sehr skeptisch hinsichtlich des nun sehr grossen und breiten Angebotes der Hypnose.» (Interview 4: 58)

«Hypnose sollte mit Bedacht angewendet werden.» (Interview 3: 50)

Konklusion

Die Interviewpersonen sind sich nicht ganz einig, ob und inwiefern sich die Hypnose-

Anwendung im Sport von anderen Kontexten unterscheidet. Jedoch ist aus den Interviewaussagen abzuleiten, dass in der Allgemeinbevölkerung negative Vorbehalte gegenüber der Hypnose existieren. Zudem scheint die fehlende Marktregulierung gemäss den interviewten Mentaltrainer*innen ein reales, ernstzunehmendes Problem.

5 Diskussion

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst und die Fragestellungen beantwortet. Zudem sind Limitationen und kurzer ein Ausblick Teil dieses Kapitels.

5.1 Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit wurden neun Interviews mit Mentaltrainer*innen, die unterschiedliche Hintergründe haben, durchgeführt. Durch die Auswertung der Ergebnisse (vgl. Kapitel 4) konnten verschiedene Gemeinsamkeiten im Verständnis und Durchführen der Hypnose ausgemacht werden. Spannend sind die Unterschiede der Mentaltrainer*innen im Verständnis der Hypnose. Einige sprechen von einem ausserordentlichen Bewusstseinszustand. Andere hingegen teilen die Auffassung, dass Hypnose etwas Natürliches, Normales und Alltägliches ist. Relevant ist dabei jedoch das bewusste Herbeiführen dieses Zustandes:

«Wir erleben tagtäglich viele Trance, die wir allerdings gar nicht so als solche wahrnehmen. Die Hypnose ist eigentlich nichts anderes als die gezielte Technik, um Trance aktiv herbeizuführen.» (Interview 6: 8)

Unterschiede zeigen sich auch darin, dass eine Interviewperson der Meinung ist, die Induktion müsse replizierbar sein. Die Mehrheit hingegen sieht Flexibilität als eine der zentralen Kernkompetenzen von Mentaltrainer*innen in der Arbeit mit Sporthypnose. Zudem zeigen sich auch Unterschiede hinsichtlich der benötigten Tiefe der Hypnose, um Veränderungen anzustossen (vgl. Kapitel 4.1). Die Mehrheit der interviewten Mentaltrainer*innen ist der Meinung, dass keine tiefe Hypnose notwendig ist, um Veränderungsprozesse anzustossen zu können. Nach Kossak (2020) korreliert der Erfolg eines Veränderungsprozesses nicht mit der Tiefe der Hypnose. Anhand dieser Beispiele wird deutlich, dass die Mentaltrainer*innen sich in ihren Grundsätzen unterscheiden können. Dadurch wird die Sporthypnose immer auch zu einem Produkt der Mentaltrainer*innen. Sicherlich spielt dabei auch die Ausbildung eine Rolle. Kossak (2020)

bezeichnet diese starke Individualität als zentrales Merkmal der Hypnose-Intervention, was von I3 unterstrichen wird.

«Hypnose ist per se nie gleich, denn Hypnose ist immer das Resultat von einem Wechselspiel.» (Interview 3: 22)

Diese Individualität zeigt sich auch in der Haltung der Mentaltrainer*innen gegenüber der Online-Durchführung von Sporthypnose. Fünf der Interviewpersonen sind der Online-Durchführung eher positiv zugeneigt, allerdings wird dabei die Schwierigkeit des Vertrauensaufbaus über digitale Medien angesprochen. Die anderen vier interviewten Mentaltrainer*innen halten wenig von Online-Hypnose. In Anbetracht, dass einerseits das Vertrauen eine entscheidende Rolle spielt, andererseits aber Beratung und Coaching immer mehr online angeboten werden, bleibt die Diskussion um Online-Hypnose sicherlich aktuell.

In *Kapitel 2.2.3* wurden die zwei Erklärungsmodelle der Hypnose aufgezeigt. Es wäre vermessen im Zuge der vorliegenden Arbeit eine Perspektive zu befürworten. Jedoch sind den Interviewaussagen Argumente für beide Theorien zu entnehmen. Wie aus *Kapitel 4.3* herausgeht, wenden die interviewten Mentaltrainer*innen zwei Arten von Suggestionen an. Bei der zweiten Art wird Dissoziation angewandt, was die State-Theorie unterstützt:

«Wahrscheinlich ist das Kernmerkmal der Trance die Dissoziation, [...]. So können gewisse Körperteile in der Vorstellung abgespalten werden. So kann bspw. ein Läufer sich aus seinem Körper dissoziieren und sich selbst beim Laufen zusehen.» (Interview 3: 10)

Es findet sich allerdings auch ein Hinweis darauf, dass bei der Hypnose sozialkognitive Phänomene wirken. Folgendes Zitat beschreibt, wie Sportler*innen differenziell verstärkt werden und dadurch die Erwartungen der Kooperation entsteht (vgl. *Kapitel 2.2.6*).

«Ich kann die Bereitschaft steigern, indem ich allgemeingültige Aussagen mache, die vom Sportler nur bejaht werden können. Dadurch steigt die Bereitschaft im Unterbewusstsein Hypnose zuzulassen.» (Interview 2: 14)

5.2 Beantwortung der Fragestellungen

Auf Basis der in *Kapitel 4* vorgestellten Ergebnisse lassen sich die Fragestellungen der vorliegenden Arbeit beantworten:

5.2.1 Hauptfragestellung

Wie kann durch Hypnose die sportliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden?

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Sporthypnose zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sehr polyvalent einsetzbar ist (vgl. Kapitel 4.2). Um Hypnose wirksam anwenden zu können, müssen verschiedene Faktoren ineinandergreifen. Die Grundvoraussetzung sind Sportler*innen mit einem Problem oder Ziel und dem Willen, an sich zu arbeiten, sowie auch die Bereitschaft, sich hypnotisieren zu lassen. Ausserdem braucht es kompetente Mentaltrainer*innen, die in der Lage sind, die Sportler*innen auf ihrem Weg individuell und zielführend zu unterstützen. Zudem spielt auch die Selbsthypnose eine wichtige Rolle. Dadurch können Sportler*innen ohne physische Anwesenheit der Mentaltrainer*innen ihre mentalen Fähigkeiten trainieren und optimieren.

5.2.2 Unterfragestellung 1

Wie funktioniert Selbsthypnose?

In den Interviews wurde wiederholt betont, dass jede Hypnose eine Selbsthypnose ist. Für die Beantwortung dieser Unterfrage liegt der Fokus allerdings auf der Hypnose, die Sportler*innen anwenden, ohne physische Anwesenheit von Mentaltrainer*innen. Es zeigt sich, dass die Individualität der Sportler*innen im Zusammenhang mit der Selbsthypnose sehr zentral ist. Es gibt keinen «one best way», der immer funktioniert. Vielmehr geht es darum, ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln und die Bedürfnisse der Sportler*innen zu hören. Das meistgenannte Hilfsmittel, um Selbsthypnose anzuwenden, sind Audioaufzeichnungen. Durch regelmässiges und zeitintensives Trainieren der Selbsthypnose sollen Sportler*innen in die Lage kommen, Selbsthypnose auch in sportliche Stresssituationen anwenden zu können. Dem Trainingsaspekt kommt dabei eine zentrale Rolle zu. Ob die Sportler*innen nach erfolgreichem Verinnerlichen der Selbsthypnose noch

auf die Mentaltrainer*innen angewiesen sind, hängt vorwiegend von Leistungsniveau und Anspruch der Sportler*innen ab.

5.2.3 Unterfragestellung 2

Welchen Mehrwert im Mentaltraining kann durch die Anwendung der Sporthypnose herbeigeführt werden?

Aus *Kapitel 2.1* geht heraus, dass Sporthypnose eine spezifische Methode oder Technik des Mentaltrainings ist. Deshalb war es ein Ziel dieser Arbeit zu eruieren, warum die Mentaltrainer*innen Sporthypnose einsetzen bzw. worin der zentrale Mehrwert besteht. Dabei zeigen sich folgende zwei Aspekte:

I: Polyvalenz

Die Sporthypnose glänzt durch ihre vielseitigen Einsatzbereiche. In *Kapitel 2.2.7* wird der Einsatz von neun verschiedenen Möglichkeiten Sporthypnose im Mentaltraining nach Liggett (2015) beschrieben. Aus den Interviewaussagen konnten sechs zentrale Einsatzbereiche extrahiert werden. Mindestens zwei Mentaltrainer*innen nannten diese (vgl. Kapitel 4.2). Zusätzlich zu den genannten Einsatzbereichen wurde noch der grundsätzliche Einsatz von Suggestionen/Visualisierungen/inneren Bildern miteinbezogen. Eine Gegenüberstellung der Einsatzbereiche ist aufgrund des inkongruenten Wording nicht ganz einfach.

Tabelle 3 Gegenüberstellung der Einsatzbereiche von Literatur und Interviews

Einsatzbereiche nach Liggett	Einsatzbereiche aus Interviewaussagen
Anspannungen auflösen	Emotionsregulation mit Fokus Entspannung
Imaginieren der perfekten Leistung	Suggestionen/Visualisierungen/Imagination
Energie mobilisieren	Bewegungsabläufe verbessern
Motivation fördern durch Zieldefinition	Verankerung von Zielen
Optimieren des Erregungsgrades	Auflösung von negativen Emotionen
Ausschalten von Ablenkungen	Emotionsregulation und Entspannung
Innere Stärke erlangen	Flow-Zustand replizieren
Schmerz lindern	Schmerzmanagement
Selbstheilungskräfte aktivieren	Verbesserung Regenerationsfähigkeit

Die verglichenen Einsatzbereiche nach Liggett (2015) und den interviewten Mentaltrainer*innen sind sicherlich nicht deckungsgleich (vgl. **Error! Reference source not found.**). Allerdings wird alles, was Liggett (2015) erwähnt, in den Interviewaussagen zumindest angeschnitten. Ausserdem wird die Grundaussage, dass Sporthypnose sehr vielfältig einsetzbar ist, durch die Mehrheit der Mentaltrainer*innen (fünf von neun) bestätigt.

II: Effektivität

«In der Hypnose gibt es grosse Effekte bereits nach einer Sitzung.» (Interview 7: 10)

Andererseits scheint die Sporthypnose ein besonders effektives Instrument zu sein. Diese Effektivität ist auf die Aktivität im limbischen System zurückzuführen. Mit der Arbeit im Unterbewusstsein kann eine grössere Wirkung im Vergleich zu anderen Methoden erzielt werden, die auf rationaler und bewusster Ebene Veränderungen anstossen. Durch den Zugang zum Gefühlsbereich sind grosse Veränderungen möglich.

5.2.4 Unterfragestellung 3

Welche Kompetenzen brauchen Mentaltrainer*innen für die effektive Anwendung von Sporthypnose?

Im Sinne einer intuitiven Anforderungsanalyse sollten die Mentaltrainer*innen Kompetenzen nennen, die sie für die Anwendung der Sporthypnose als zentral betrachten (vgl. Kapitel 4.5). Zur besseren Einordnung werden die genannten Kompetenzen in Sozial-, Selbst- und Fachkompetenz eingeteilt, was in **Error! Reference source not found.** ersichtlich wird.

Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Fachkompetenz
<ul style="list-style-type: none"> •Flexibilität •Selbstreflexion •Anwendungserfahrung (Selbsthypnose) 	<ul style="list-style-type: none"> •Beziehungsgestaltung •Anwendungserfahrung (Sicherheit, Authentizität) 	<ul style="list-style-type: none"> •Wissen und Know-how •Anwendungserfahrung (Methodenvielfalt)

Abbildung 4 Kernkompetenzen für Anwendung von Sporthypnose

Sicherlich kann gesagt werden, dass die effektive Anwendung der Sporthypnose eine Kombination verschiedener Kompetenzen voraussetzt. Nach numerischer Betrachtung

wäre Flexibilität die wichtigste Kompetenz. Allerdings ergibt eine Gewichtung einzelner Kompetenzen wenig Sinn, weil das nicht der Fokus der vorliegenden Arbeit ist und dazu mehr Datenmaterial hätte eingeholt werden müssen. Vielmehr geht es um die Gesamtbetrachtung. Dabei zeigt sich, dass sich die Anwendungserfahrung sowohl auf Ebene von Selbst-, Sozial- und Fachkompetenz zeigt. Einerseits ist es wertvoll, Hypnose selbst zu erleben, um den Perspektivenwechsel vorzunehmen. Andererseits werden Mentaltrainer*innen durch Erfahrung sicherer sowie authentischer in ihrem Auftreten und eignen sich eine Vielzahl an methodischen Instrumenten an.

5.3 Limitation und Ausblick

Im Zuge der theoretischen Fundierung (vgl. Kapitel 2.1) wurden die Probleme mangelnder Trennschärfe ähnlicher Begriffe wie Mentaltraining, Sportpsychologie oder auch Sporthypnose angesprochen. In den Interviews wurde dies ebenfalls aufgegriffen und es kam dabei deutlich heraus, dass auch im Verständnis der Mentaltrainer*innen diesbezüglich keine Einheitlichkeit herrscht. Diese Ungenauigkeiten in der Begriffsauffassung schränken die Aussagekraft der Ergebnisse stückweit ein. Zudem bietet es sich an, für weitere Untersuchungen die Stichprobe zu vergrössern, um so noch deutlichere Unterschiede oder Gemeinsamkeiten identifizieren zu können. Die Erforschung der Hypnose hat enormes Potenzial, denn es fehlt bisher das grundlegende Verständnis der zu Grunde liegenden (Neuro-)mechanismen. Es gilt den Zustand der Hypnose nachzuweisen sowie eine einheitliche und unabhängig geprüfte Erklärung dafür zu finden. Zudem bietet es sich gerade in der Schweiz an, den Hypnose-Markt besser zu schützen, um die Verantwortung des Konsumentenschutzes zu übernehmen. Diese Arbeit muss in den Verbänden geschehen, da es deren Interesse ist, sich von der Konkurrenz abheben zu können. Sicher ist, dass ethischen Aspekten im Zusammenhang mit der Anwendung von Hypnose grosse Beachtung geschenkt werden sollte. Die wissenschaftliche Herangehensweise an das Thema soll als Aufklärungsarbeit dienen, was idealerweise darin resultiert, dass die negativen Vorbehalte (vgl. Kapitel 4.6) beseitigt werden. Genau diesen Zweck verfolgt das Hypnoscience Projekt (Hypnoscience, 2022).

6 Literaturverzeichnis

- Braid, J. (1843). *Neurypnology; or, the rationale of nervous sleep, considered in relation with animal magnetism*. J. Churchill.
- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R. & Spiegel, D. (2015). Advancing research and practice: The revised APA Division 30 definition of hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57(4), 378-385. <https://doi.org/10.1080/00207144.2014.961870>.
- Flick, U. (2019). *Qualitative Sozialforschung: eine Einführung* (9. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Fuhr, K., Meisner, C., Broch, A., Cyrny, B., Hinkel, J., Jaberg, J., Petrasch, M., Schweizer, C., Stiegler, A., Zeep, C. & Batra, A. (2021). Efficacy of hypnotherapy compared to cognitive behavioral therapy for mild to moderate depression-Results of a randomized controlled rater-blind clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, 286, 166-173. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.069>
- Gatzka, T. (2021). Eignungsdiagnostik. (Vorlesung HS 21.) Olten: Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW.
- Gauld, A. (1992). *A history of hypnotism*. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1080/00029157.1993.10403044>
- Green, J. P. & Lynn, S. J. (1995). *Hypnosis, dissociation, and simultaneous-task performance*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 728–735. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.728>
- Häuser, W., Hagl, M., Schmierer, A. & Hansen, E. (2016). The efficacy, safety and applications of medical hypnosis: a systematic review of meta-analyses. *Deutsches Ärzteblatt International*, 113(17), 289. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2016.0289>
- Hilgard, E. R. (1994). Neodissociation theory. In S. J. Lynn & J. W. Rhue (Eds.), *Dissociation: Clinical and theoretical perspectives* (pp. 32–51). The Guilford Press.
- Hypnoscience (2022). *Hypnoscience, Omni Hypnoscience® Projekt*. Verfügbar unter: <https://hypno.science/hintergrund/>

Hypnowell (2022). *Geschichte der Hypnose*. Verfügbar unter:

<https://www.hypnowell.ch/wissenswertes/geschichte-der-hypnose/>

Jensen, M. P., Jamieson, G. A., Lutz, A., Mazzone, G., McGeown, W. J., Santarcangelo, E.

Faymonville, M.E. & Terhune, D. B. (2017). New directions in hypnosis research: strategies for advancing the cognitive and clinical neuroscience of hypnosis.

Neuroscience of consciousness, 2017(1). <https://doi.org/10.1093/nc/nix004>

Kossak, H. C. (2020). Hypnose. In M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), *Kognitiv-behaviorale*

Psychotherapie von Ängsten (S. 187-194). Berlin, Heidelberg: Springer

Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden. Praxis, Computerunterstützung*.

Weinheim: Beltz.

Landry, M., Lifshitz, M. & Raz, A. (2017). Brain correlates of hypnosis: A systematic review

and meta-analytic exploration. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 81, 75-98.

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.02.020>

Landry, M. & Raz, A. (2015). Hypnosis and imaging of the living human brain. *American*

Journal of Clinical Hypnosis, 57(3), 285-313.

<https://doi.org/10.1080/00029157.2014.978496>

Liggett, D.R. (2015) *Sporthypnose. Eine neue Stufe des mentalen Trainings* (3. Aufl.).

Heidelberg: Carl-Auer Verlag. <https://doi.org/10.1080/00029157.2014.978496>

Medinside (2022). *Unispital will Hypnose massiv ausbauen*. Verfügbar unter:

<https://www.medinside.ch/de/post/unispital-genf-will-hypnose-massiv-ausbauen>

Myers, D.G. (2014) *Psychologie* (3. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer.

<https://doi.org/10.1007/978-3-642-40782-6>

Nash, M. R. (2005). The importance of being earnest when crafting definitions: Science and

scientism are not the same thing. *International Journal of Clinical and Experimental*

Hypnosis, 53, 265–280. <https://doi.org/10.1080/00207140590961934>

NDR-Norddeutscher Rundfunk (2022). *Hypnose: Hilfe bei Angst und Schmerzen*. Verfügbar

unter: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Hypnose-in-der-Medizin-Was-passiert-genau,hypnose102.html>

- Nitsch, J. R. (1978). Zur Lage der Sportpsychologie. In J. R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.), *Sportpsychologie – Eine Standortbestimmung* (S. 1–11). Köln: bps.
- Spektrum (2022). *Startseite > Lexika > Lexikon der Psychologie > Mesmerismus*. Verfügbar unter: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/mesmerismus/9601>
- Spiegel, H. & Spiegel, D. (2004). *Trance and treatment: clinical uses of hypnosis*. Washington: American Psychiatric Publishing.
<https://doi.org/10.1080/00029157.2004.10403631>
- SRF Schweizer Radio und Fernsehen (2022a). *Wissen > Gesundheit*. Verfügbar unter: <https://www.srf.ch/wissen/gesundheit/schmerzlos-dank-suggestion-trance-statt-betaeubung-was-kann-hypnose>
- SRF Schweizer Radio und Fernsehen (2022b). *Wissen & Ratgeber > Einstein > Wie die Forschung Hypnose entdeckt*. Verfügbar unter <https://www.srf.ch/play/tv/sendung/einstein?id=f005a0da-25ea-43a5-b3f8-4c5c23b190b3>
- Sutoris, M. (2020). *Mentale Coaching-Tools für das Personaltraining*. Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum. https://doi.org/10.1007/978-3-662-61678-9_1
- Tefikow, S., Barth, J., Maichrowitz, S., Beelmann, A., Strauss, B. & Rosendahl, J. (2013). Efficacy of hypnosis in adults undergoing surgery or medical procedures: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical psychology review*, 33(5), 623-636.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.03.005>
- Tepperwein, K. (1993). *Die hohe Schule der Hypnose*. Ariston: Genf.
- Villiger, J., Müller, M., Studtmann, C., Schibli, T. & Wüest, N. (2022). *Kompetenzevaluation für die cedac AG (Projektpraktikum II)*. Unveröffentlichte Arbeit, Olten: Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW.
- Wagstaff, G.F. (1981). *Hypnosis, compliance, and beliefs*. Brighton: Harvester Press.
- Wikipedia (2022). American Psychological Association. Verfügbar unter: https://de.wikipedia.org/wiki/American_Psychological_Association

7 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Einsatzmöglichkeiten der Sporthypnose (eigene Abbildung nach Liggett, 2015).....	13
Abbildung 2 Biografische Angaben zur Stichprobe	14
Abbildung 3 Transkriptionsregeln (eigene Abbildung nach Kuckartz, 2018)	17
Abbildung 4 Kernkompetenzen für Anwendung von Sporthypnose.....	46

8 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Schema Kategoriendefinitionen (eigene Darstellung nach Kuckartz, 2018)	18
Tabelle 2 Kategoriensystem (eigene Darstellung).....	19
Tabelle 3 Gegenüberstellung der Einsatzbereiche von Literatur und Interviews.....	45