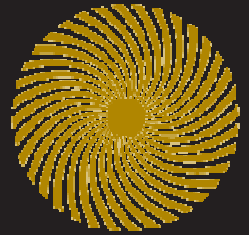


perform
Business & Sports



Sporthypnose - Kurzinput

MTT Regeneration, 2017

Adrian Brüngger

Adrian Brüngger

Werdegang

- Betriebsökonom FH, Berufstrainer Leistungssport, Hypnosetherapeut
- 2002 – 2008 CFO BAM, BB Biotech und BB Medtech
- 2009 – 2013 Geschäftsführer Pfadi Winterthur Handball
- Seit 2007 Cheftrainer Pfadi Winterthur Handball
- Seit 2013 CFO & Mitinhaber hypnose.net GmbH
- 2013 – 2015 Kompetenzteam Nationalmannschaft
- Seit 2014 Gründer und Initiator von Kids on Ice
- Seit 2015 GL-Mitglied WIN4 Immobilien AG
- Seit 2016 Gründer und Mitinhaber der Perform Punkt AG
- Seit 2017 OMNI Instruktor



31.1.1976, verheiratet, 3 Kinder

Sportliche Erfolge

- 3 x Meister und 2 x Cupsieger mit Pfadi und Kadetten Schaffhausen als Spieler
- 2 x Cupsieger und 3 x Vize-Meister, 2 x Teilnahme an der Europa-Cup-Gruppenphase mit Pfadi als Trainer, Trainer des Jahres in der Sportart Handball 2014

Regenerationsmindernde Faktoren

- Stress / Druck / Negative Emotionen oder Gedanken
- Schmerz
- Schlaflosigkeit
- Zu starke Aktivierung nach Wettkampf oder Training
- „Ungleichgewichte“ im Unterbewusstsein

Sporthypnose kann....

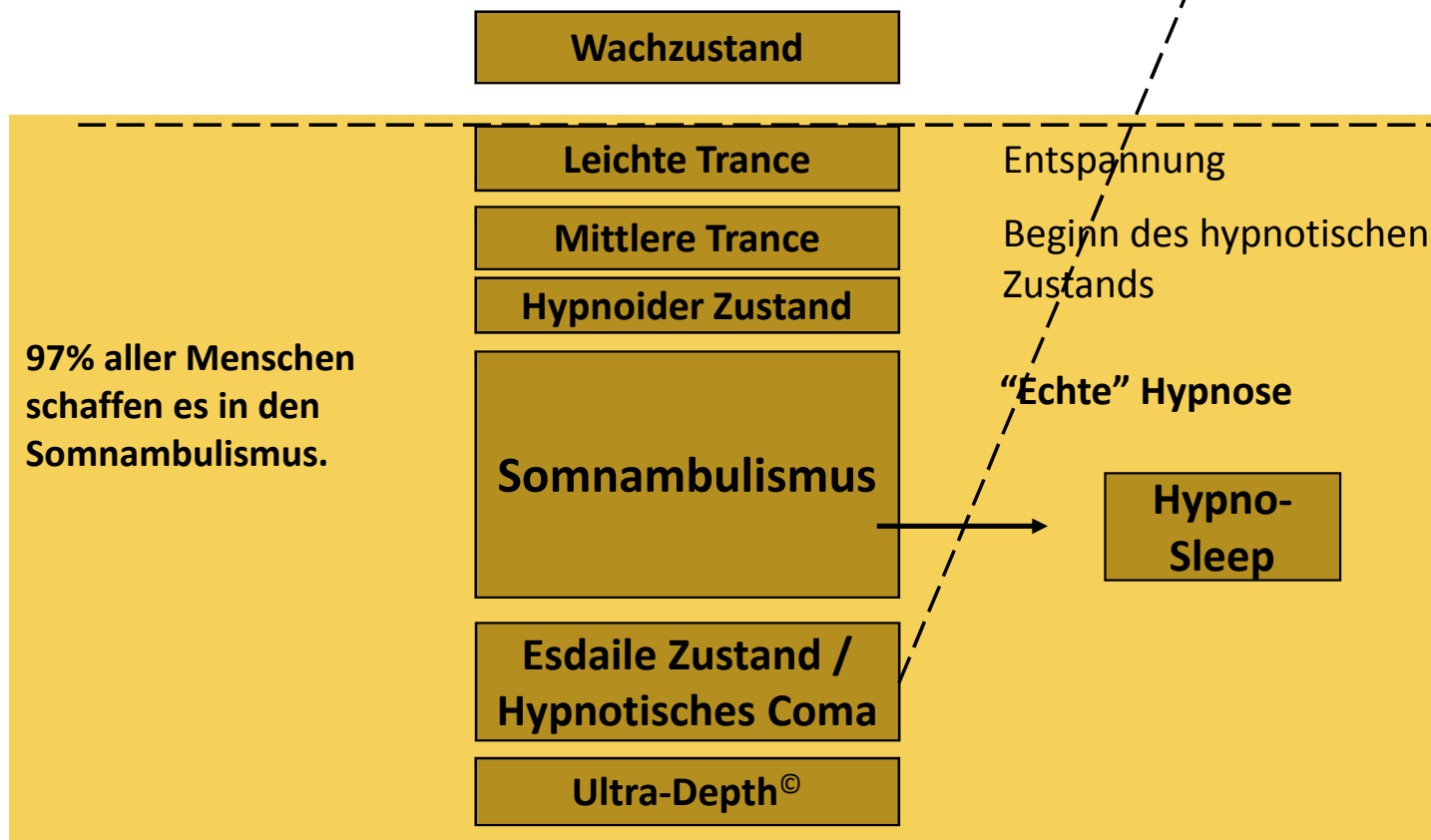
-
- Stress, Druck, Schmerz **eliminieren oder reduzieren**
 - Erholung/Heilung bei Verletzungen massiv **beschleunigen**
 - Eine sehr tiefe, schnelle und natürliche körperliche und mentale **Regeneration bewirken**

Ebenen der Hypnose



Ultra-
Height ©

Ultra-
Healing ©



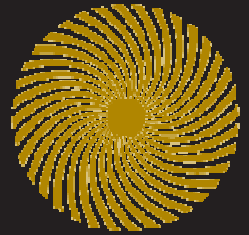
Sporthypnose kann....

- Schlafqualität **verbessern**
- Blockaden **lösen**
- Phobien, Burnouts, Depressionen, Allergien **beseitigen**
- Mentale Stärke **verbessern**
=> Selbstvertrauen, Fokus, Emotionssteuerung, Motivation, Teamspirit etc.
- Als **Turbo** bei “konventionellen/klassischen” Techniken eingesetzt werden
- Veränderungen im Unterbewusstsein **bewirken**

Inhalte des Referats

- Was ist Hypnose (und was ist Hypnose nicht...)
- Beispiele und Resultate aus der Praxis
 - Allgemeine Regeneration
 - Genesung nach Verletzungen
 - Mentale Regeneration (Druck/Stress etc.)
- Hypnose erleben
- Fragen und Diskussion

perform
Business & Sports



Sporthypnose in der Praxis

MTT Regeneration, 2017

Adrian Brüngger

Adrian Brüngger

Werdegang

- Betriebsökonom FH, Berufstrainer Leistungssport, Hypnosetherapeut
- 2002 – 2008 CFO BAM, BB Biotech und BB Medtech
- 2009 – 2013 Geschäftsführer Pfadi Winterthur Handball
- Seit 2007 Cheftrainer Pfadi Winterthur Handball
- Seit 2013 CFO & Mitinhaber hypnose.net GmbH
- 2013 – 2015 Kompetenzteam Nationalmannschaft
- Seit 2014 Gründer und Initiator von Kids on Ice
- Seit 2015 GL-Mitglied WIN4 Immobilien AG
- Seit 2016 Gründer und Mitinhaber der Perform Punkt AG
- Seit 2017 OMNI Instruktor



31.1.1976, verheiratet, 3 Kinder

Sportliche Erfolge

- 3 x Meister und 2 x Cupsieger mit Pfadi und Kadetten Schaffhausen als Spieler
- 2 x Cupsieger und 3 x Vize-Meister, 2 x Teilnahme an der Europa-Cup-Gruppenphase mit Pfadi als Trainer, Trainer des Jahres in der Sportart Handball 2014

Sporthypnose ist....

- Ein Zustand der mentalen (und körperlichen) Entspannung
- Sehr angenehm und wohltuend
- Ein natürlicher Zustand, der absichtlich herbeigeführt werden kann
- Ein Zustand in dem SIE die 100% Kontrolle haben
- Ein Instrument, dass auf Kooperation beruht
- Einfach zu erlernen und zu trainieren
- Effektiv, wirksam und effizient
- Eine Methode, die dem Athleten Unabhängigkeit garantiert

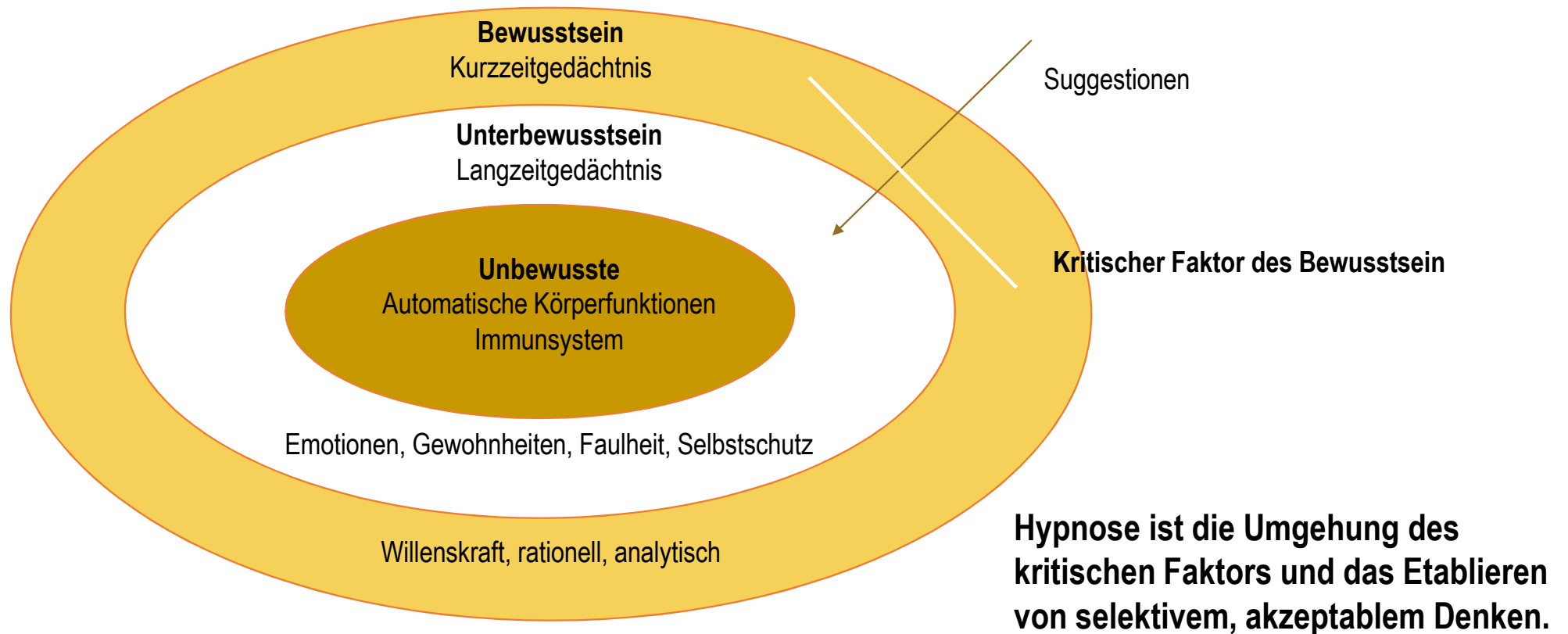
Sporthypnose hat nichts zu tun mit...

- Schlaf
- Ohnmacht / Bewusstlosigkeit
- Willenlosigkeit
- Manipulierbarkeit
- Dummheit
- Religiosität / Übernatürlichkeit
- Esoterik
- Wahrheitsserum

In Hypnose kann man...

- Sprechen
- Hören
- Lachen oder weinen
- Denken & Argumentieren
- Lügen
- Ablehnen, was einem nicht gefällt
- Die Hypnose jederzeit selber auflösen
- Höchst erstaunliche Resultate erzielen

3.4 Das Mind-Modell © by Jerry Kein



Allgemeine Regeneration

Ausgangslage/Anforderung

- Schnellstmögliche Regeneration zwischen Playoff-Spielen

Input

- Hypnose = Entspannung & Regeneration
- „Körpersprache“ = Emotionen, Fantasie & Vorstellungskraft, „Movies“
- Umgehung des kritischen Faktors => Suggestibilität => passende Suggestionen
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte / „Körperintelligenz“

Allgemeine Regeneration

Lösung/Technik:

- Audio-File mit Hypnose-Einleitung und Suggestionen für jeden Spieler
- Erlernen & Trainieren der Selbsthypnose

Anwendung:

- Hören der Audiofiles oder Anwendung der Selbsthypnose nach dem Auslaufen (Kabine/Mannschaftsbus) und/oder vor dem Einschlafen

Verletzungen

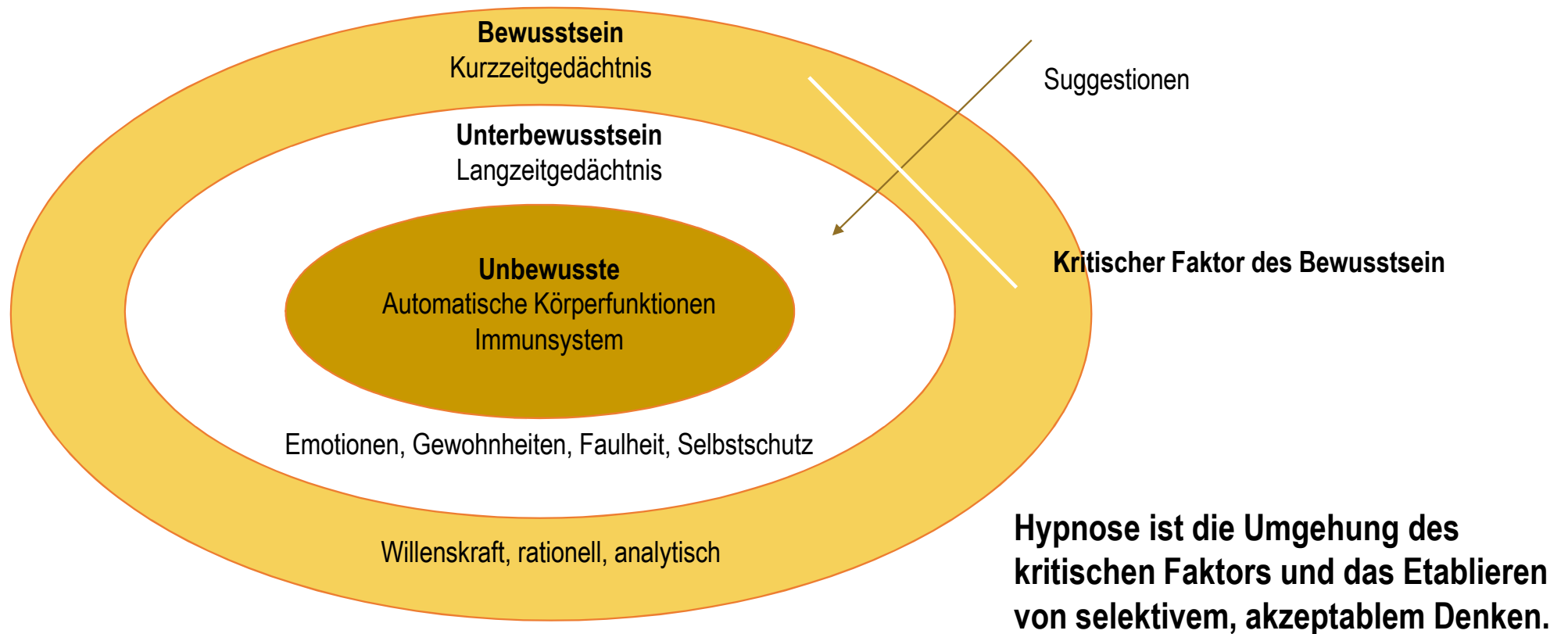
Ausgangslage/Anforderung

- NHL-Spieler, seit 1.5 Jahren nicht spielfähig aufgrund einer Hirnerschütterung
- Täglich Kopfschmerzen, anhaltende Symptome wie Licht- und Lärmempfindlichkeit, schnelle Ermüdung
- Existenzangst (Auslaufender Vertrag) und Angst davor, nie mehr gesund zu werden.

Input

- Emotionen/Schock aus dem Unterbewusstsein und dem Körper entfernen
- Komplette Schmerzfreiheit mittels Esdaile-Zustand erreichen
- Schmerzgedächtnis/Schmerzgewohnheit löschen
- Selbstschutz „umprogrammieren“
- Heilung Beschleunigen / Körperarbeit

3.4 Das Mind-Modell © by Jerry Kein



Lösung/Technik

- r2c Verletzung
- Esdaile-Zustand
- „Vertrag“ mit dem Unterbewusstsein/Selbstschutz
- Schmerzgedächtnis löschen, „Neuronen trennen“ mittels Hypnowaving
- Heilung beschleunigen
- Suggestionen / Visualisieren
- Selbsthypnose erlernen

Verletzungen

Resultat:

- Athletiktraining nach einer Sitzung möglich
- Eistraining ohne Körperkontakt nach der zweiten Sitzung möglich
- 95% Belastbarkeit nach drei Sitzungen

Mentale Regeneration

Ausgangslage/Anforderung

- 11 Niederlagen in Folge in der NLA
- Playoff-Qualifikation arg in Gefahr
- Unsicherheit, Angst vor dem Fehler, Angst vor dem Verlieren
- Teamenergie- und Spirit komplett verloren

Input/Vorgehen

- Negative Emotionen / Angst neutralisieren
- Fokus auf die eigene Aufgabe
- Fokus auf das Hier und Jetzt
- Vertrauen (in sich selbst und in die Teammitglieder)
- Teamspirit, Kampfgeist, Teamenergie, Aggressivität, Glaube an den Erfolg etc.

Mentale Regeneration

Lösung:

- Einzelsitzungen mit 18 Spielern und 6 Staff-Mitgliedern => r2c oder Hypnowaving negative Emotionen, Suggestionen & Visualisierungen
- 2 Gruppensitzungen => Suggestionen und Visualisierungen, Siegergefühl ankern und auf „Knopfdruck“ abrufbar machen

Anwendung:

- Vor Ort, Trainerbüro und Medienraum zum „Therapieraum“ umfunktioniert

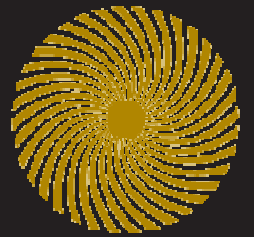
Statistik Fribourg Gottéron 15/16



HC Fribourg-Gottéron

- Turnaround nach 11 Niederlagen hintereinander, 4 Siege in Folge
- Ohne Hypnose: 14 Spiele, 1 Sieg, 2.06 Tore/Spiel erzielt, 3.86 Tore/Spiel erhalten
- Mit Hypnose: 14 Spiele, 8 Siege, 3.30 Tore/Spiel erzielt, 2.71 Tore/Spiel erhalten

perform
Business & Sports



Fragen / Diskussion
Demo