



Sport- und Motivationscoaching mit wingwave®

Ein Erfahrungsbericht von K.N. aus Flensburg

Ich hatte an diesem Wochenende einen Sommerbiathlon Wettkampf in Oberhof.



Am Samstag sind alle anwesenden Teilnehmer mittags zu einer gemeinsamen Ausfahrt mit den Cross-Skates gestartet. Auf der Rücktour habe ich eine Kurve nicht bekommen und bin dann, weil ich nur mit der rechten Bremse gebremst habe, gerade aus gegen einen Zaun gefahren.

Ich bin dann weiter gefahren und habe mich bei einer langen schnelleren Abfahrt auf dem Fahrradweg wieder hingelegt.

Obwohl ich weiß, dass an jedem Skate eine Hinterradbremse installiert ist, habe ich wieder nur mit der rechten Bremse gebremst und bin dadurch geschlingert und gestürzt. Es ist bei mir eine Blockade im Kopf, so dass ich mit beiden Skates nicht gleichzeitig bremsen konnte und ich deshalb immer nur den rechten Skate zum Bremsen benutzt habe.

Am Nachmittag war dann am Wettkampfort freies Training zum Kennenlernen der Strecke und zum Einschießen mit den neuen Gewehren.

Bei meiner ersten Runde erlitt mein Stock einen Stockbruch und nun war das Maß voll. Im Zielbereich habe ich meine Skates ausgezogen, um mich beim Wettkampfbüro für den Wettkampf abzumelden. Ich war so frustriert, ich hatte keine Lust mehr am Skaten und zum Wettkampf. Dort wurde ich beruhigt und mir wurden zwei Ersatzstöcke zur Verfügung gestellt. Aber ich wollte gar nicht mehr skaten.

Frauke Nagel bekam dies mit und fragte nach, warum ich nicht mehr skaten wollte. Ich erklärte ihr meinen Frust und Sie bot mir Hilfe an und hat mich mit **wingwave**-Coaching wieder beruhigen können.



Nach dem Coachen fühlte ich mich schon besser und bin mit den Ersatzstöcken wieder auf die Strecke.

Am Sonntag bin ich dann doch gestartet, konnte sogar bei einer Abfahrt in die Abfahrts-hocke gehen und ich habe mit beiden Skates gleichzeitig gebremst. Ich konnte eine gute Platzierung erreichen und war total glücklich, dass ich am Wettkampf teilgenommen habe.



Ich möchte Frauke Nagel ganz herzlich danken und bin total von der **wingwave**-Methode überzeugt. Innerhalb von ein paar Minuten wurde aus totem Frust eine Motivation zum Weitermachen. Durch das Coaching verschwand die Angst vorm Bremsen und ich habe nun wieder Spaß am Skaten.