



Mental-Training

»»» Das Mental-Training erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Was zu Beginn von Astronauten erfolgreich angewandt wurde, stiess später auch im Spitzensport und in der Wirtschaft auf grosses Interesse. Die mentale Stärke ist der Schlüssel zum Erfolg. Es ist heute unbestritten, dass ein grosser Teil einer Leistung im Kopf stattfindet. Längst ist es kein Geheimnis mehr, dass viele bekannte Persönlichkeiten ihren Erfolg vor allem dem Mental-Training zuschreiben, so z.B. Tom Lüthi oder Roger Federer. Viele Menschen haben erkannt, dass was im Grossen seine Berechtigung hat, auch im «Hausgebrauch» funktioniert, und so hat sich das Mentaltraining in den verschiedensten Lebensbereichen erfolgreich durchsetzen können.

Was ist Mentaltraining und was bewirkt es?

«Mental» kommt aus dem Lateinischen und heisst «geistig», geistig-gedacht in der Vorstellung. Mental-Training ist somit ein Training des Geistes. Ein Training ist es deshalb, weil das mentale Training eine eigenverantwortliche Technik ist, die zuerst erlernt werden muss, genauso wie das Radfahren oder Schwimmen. Durch das Mentaltraining können wir unser Leben, unsere Zukunft bewusst gestalten, Probleme lösen, Ziele schneller erreichen und wir bewirken eine Steigerung des Wohlbefindens, der persönlichen Leistung und des Erfolges.

Das Mentaltraining beruht auf dem Prinzip von Ursache und Wirkung. Was auf der geistigen Ebene verursacht wird, wirkt sich auf der materiellen Ebene aus. Sehr vereinfacht ausgedrückt können wir sagen, dass z.B. eine positive Bewertung im Denkhirn Hormone wie Endorphine (Glückshormone) oder Serotonin freisetzt, was sich natürlich auf die ganze Körperchemie auswirkt. Wir fühlen uns dann motiviert und leistungsfähig. Erfolg stellt sich ein. Bei einer negativen Bewertung, wenn wir z.B. etwas als Belastung empfinden, erfolgt das gleiche Muster, aber anstelle der Glückshormone werden dann Stresshormone wie Adrenalin ausgestos-

sen. Wir fühlen uns lustlos, gestresst oder empfinden Angst, was meist mit körperlichen Symptomen einhergeht. Das mentale Training ist neben all den Vorzügen, welche wir bereits erwähnt haben, auch als Gesundheitsvorsorge sehr geeignet, verhilft es uns doch zur inneren Balance und somit zu mehr Lebensqualität.

Wer kann Mentaltraining anwenden?

Das Mentaltraining, welches als Hilfe zur Selbsthilfe dient, besticht durch seine Einfachheit und kann von jedermann/je-

derfrau, vom Kind bis zum Senior, erlernt werden. Es braucht dazu weder Vorkenntnisse noch besondere Fähigkeiten. Nach wenigen Trainings sollte der Übende imstande sein, das Training alleine und selbständig zu Hause weiterzuführen. Wichtig allein ist die Bereitschaft die neue, evtl. ungewohnte Technik zu trainieren und die Erkenntnis, dass Selbstverantwortung gefragt ist. So nach dem Motto: «Jeder ist seines Glückes Schmied.»

Hier drei einfache mentale Übungen, für alle, die es gleich selber ausprobieren möchten.



Konzentrations-Übung

Mit Hilfe dieser 2-Minuten-Übung können Sie Ihre Konzentration täglich verbessern.

- Setzen Sie sich vor eine Uhr mit Sekundenzeiger
- Entspannen Sie sich
- Achten Sie während zwei Minuten nur noch auf die Bewegung des Sekundenzeigers, als ob es nichts anderes in der Welt geben würde
- Versuchen Sie, zwei Minuten lang ganz konzentriert zu bleiben.

Falls Sie mit Ihren Gedanken abschweifen, beginnen Sie nochmals von vorn.

Der mentale Wecker

Diese Methode funktioniert in den meisten Fällen ausgezeichnet, ausser wenn Sie

sehr erschöpft sind und die Müdigkeit Ihren inneren Wecker ausser Kraft setzt.

- Schauen Sie unmittelbar vor dem Einschlafen nochmals auf eine Uhr
- Sehen Sie sich in Gedanken, wie Sie in Ihrem Bett liegen und schlafen
- Stellen Sie sich vor, wie sich die Zeiger der Uhr zwischen der jetzigen Zeit und der Zeit, in der Sie aufwachen wollen, bewegen oder bei digitaler Anzeige, wie die Zahlen durchrattern
- Sehen Sie sich vor Ihrem inneren Auge, wie Sie zur gewünschten Zeit aufwachen und sich frisch und ausgeruht fühlen.
- Stellen Sie als reine Vorsichtsmassnahme (vor allem am Anfang) den Wecker auf ein paar Minuten später ein
- Achten Sie darauf, zu welcher Zeit Sie von selbst aufwachen und haben Sie Vertrauen in diese Technik

Der Gedankenstopp

Diese Übung entstammt dem Spitzensport, kann aber auch im Alltag sehr nützlich sein. Durch den «Gedankenstopp» halten wir vorübergehend störende Gedanken fern, die wir ja z.B. in einer Prüfungssituation nicht gebrauchen können.

- Stellen Sie sich eine Stopp-Tafel vor, die gerade vor Ihnen hochschnellt. Ungefähr so, als würden Sie auf einen Rechen treten und den Stiel vors Gesicht bekommen
- Dazu hören Sie sich laut und mit weit geöffnetem Mund «stopp» rufen, dazu kann als Verstärkung noch eine Faust geballt werden. Am besten rufen Sie noch vor der ersten Übung einige Male laut «stopp», damit Sie dies nachher in

Gedanken richtiggehend «hören» können.

- Anschliessend stellen Sie sich ein schönes, entspannendes Bild vor (z.B. am Strand oder auf einer Wiese) und lockern die evtl. Faust wieder
- Sie können sich wieder ohne Leistungsabfall auf Ihre Aufgabe konzentrieren

Natürlich gilt auch für das Mentaltraining: «Übung macht den Meister»!

Barbara Müller-Kütt Praxis für Hypnosetherapie

Altstadtgasse 1
6210 Sursee

Telefon: 041 493 05 01

E-Mail: praxisfuerhypno@bluewin.ch
www.praxisfuerhypnose.ch