

# Handbuch Mentales Training

Werner Müller (Hrsg.)

**Handbuch Mentales Training**

**Werner Müller (Hrsg.)**

**Sammlung infoline 23**

Handbuch Mentales Training

Sammlung infoline 23

Werner Müller (Hrsg.)

Copyright: © 2019 Werner Müller - Infoline Berlin

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die

Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar

published by: epubli GmbH, Berlin

[www.epubli.de](http://www.epubli.de)



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Aspekte des mentalen Trainings</b>	<b>9</b>
<b>Mentales Training im Sport</b>	<b>15</b>
<b>Trainingsprinzipien</b>	<b>23</b>
<b>Beispiele für Mentaltraining im Sport</b>	<b>28</b>
<b>Heilungserfolge durch Mentales Training</b>	<b>35</b>
<b>Autogenes Training</b>	<b>39</b>
<b>REM-Schlaf und Rapid-Eye-Movement Stimulation</b>	<b>50</b>
<b>Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)</b>	<b>53</b>
<b>Augenbewegungen gegen das Trauma</b>	<b>60</b>
<b>Zur Kritik des Positiven Denkens</b>	<b>62</b>
<b>Deutsche Gesellschaft für Mentales Training e.V. (DGMT)</b>	<b>70</b>
<b>Beiträge</b>	<b>73</b>
<b>Thierry Ball</b>	
Die Kunst der Selbstführung	<b>75</b>

<b>Carsten Banse</b> Mentales Coaching und Training	<b>93</b>
<b>Dr. Marion Dunkel</b> Medizin, Management und Mentales Training für den langfristigen Erhalt von Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Resilienz	<b>105</b>
<b>Volker Kleinert</b> Mentales Training – Hokusfokus oder Entwicklungschance?	<b>109</b>
<b>Ilonka Lütjen</b> Mentale Hygiene bei Veränderungen	<b>112</b>
<b>Doris Schaaf</b> Herausforderungen kraftvoll begegnen	<b>119</b>
<b>Prof. Dr. Barbara Schott</b> Krise als Chance: Mentales Training macht's möglich!	<b>128</b>
<b>Hanns-Georg von Wolff</b> Selbstbewusstsein „einwinken“	<b>135</b>
<b>Martin R. Weber</b> Über Gewinnen oder Verlieren entscheiden die letzten Prozente im Kopf und nicht die „Mucki-Bude“	<b>139</b>

## **Vorwort**

Mit diesem Buch wollen wir einen kleinen Überblick geben über den Stand des Mentale Trainings.

Mentales Training wird von zahlreichen Coaches, Therapeuten und Psychologen angeboten. Einige davon stellen sich in unserem Buch vor. Des Weiteren kann sich der Leser über Hintergründe, Methoden, Anwendungen, aber auch über Kritik an Einzelaspekten informieren.

Dieses Buch ist das dreiundzwanzigste der Sammlung infoline. Im August veröffentlichen wir als Band 24 "Bewegung als Coaching-Methode" (Arbeitstitel). Alle Bücher können kostenlos von unserer Webseite ([www.infoline-berlin.de](http://www.infoline-berlin.de)) heruntergeladen werden. Die Printausgaben sind im Buchhandel erhältlich.

Wir wünschen allen Lesern eine anregende Lektüre!

Infoline Berlin  
Werner Müller





## Aspekte des mentalen Trainings

Als Mentales Training oder Mentaltraining wird eine Vielfalt von psychologischen Methoden bezeichnet, welche das Ziel verfolgen, die soziale Kompetenz und die emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu fördern oder zu steigern. Mentaltrainings bedienen sich hierbei des Trainingsprinzips: Durch gezielte und wiederholte Reize auf mentaler Ebene (z. B. die Arbeit mit Wahrnehmungs- und Bewusstseinszuständen) wird das Erreichen von Trainings-Effekten sowie eine verbesserte Selbstwirksamkeit auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene angestrebt.

Zahlreiche mentale Trainingsansätze stützen sich auf Untersuchungen mit Biofeedback- bzw. Neurofeedback-Methoden (z. B. der Elektroenzephalografie (EEG))

*Mentales Training* bezeichnete ursprünglich eine Trainingsmethode zur Optimierung sportlicher Bewegungsabläufe in der Sportpsychologie. Heute kommen Mentaltrainings in nahezu allen Lebensbereichen zum Einsatz.

Eine verwandte Bezeichnung ist Motivationstraining, das in der Methodik vom *mentalen Training* schwer abgrenzbar ist. Auf dem sogenannten Psychomarkt werden die Bezeichnungen „Mentaltraining“ und „Mentalcoaching“ häufig synonym verwendet, obwohl Training und Coaching sich vom Ansatz her unterscheiden. Ebenfalls vom mentalen Training zu unterscheiden ist das Mentale Aktivierungstraining (MAT), das im Zustand der Schläfrigkeit oder entspannten Wachheit auf ein höheres geistiges Leistungsniveau heben soll. MAT dient als „mentales Warming-up“.

Ursprünglich wurde in der Sportpsychologie das *mentale Training* von Bewegungsabläufen neben das *körperliche Training* gestellt. Später wurde dann nicht nur diese spezifische Trainingsmethode, sondern auch andere psychologische Methoden, wie das Training der Aufmerksamkeitsregulation, das Prognosetraining, das Training der Selbstgesprächsregulation und andere Methoden, welche im Sporttraining angewendet werden, als mentales Training bezeichnet. In der Sportpsychologie wurden vor allem Methoden aus der Verhaltenstherapie an die sportpsychologischen Erfordernisse angepasst.

Das eigentliche mentale Training in der Sportpsychologie ist das wiederholte Sich-Vorstellen eines sportlichen Handlungsablaufes, ohne die Handlung aktiv auszuüben. In dieser Form des „Mentalen Trainings“ wurden Methoden der Verhaltenstherapie, bei welchen Entspannungsübungen mit visuellen, auditiven, olfaktorischen, emotionalen und/oder haptischen Vorstellungen verbunden werden, an die sportpsychologischen Erfordernisse angepasst.

Eine Verbesserung des Bewegungsablaufs in der bewussten intensiven Vorstellung soll eine Verbesserung des späteren tatsächlich ausgeführten Bewegungsablaufs bewirken. Die erzielte Wirkung hängt davon ab, wie lebhaft die Vorstellung gelingt, das heißt, wie gut es gelingt, sich in die Bewegung hineinzusetzen und die inneren Prozesse nachzuempfinden. Für ein wirksames Training ist ein Wechseln zwischen mentalem Training und dem wirklichen Training wichtig, um die Handlung in der Vorstellung immer wieder mit der ausgeführten wirklichen Handlung abzugleichen.

Diese Form des mentalen Trainings wird auch in der Rehabilitation, zum Beispiel nach einem Schlaganfall oder nach einer Hüftendoprothetik angewendet.

Unter der Annahme, dass es für jede Handlung ein optimal passendes psychisches und physisches Erregungsniveau gibt, wird bei diesem Training geübt, die Aktivierung durch Entspannung zu reduzieren oder durch Mobilisierung zu steigern. Da eine Mobilisierung meist viel einfacher als eine Entspannung erreichbar ist und unter Wettbewerbsbedingungen häufiger eine zu hohe Erregung zum Problem werden kann, werden praktisch nur Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Relaxation geübt. Die Entspannungstechniken sind auch Voraussetzung für das mentale Training von Bewegungsabläufen.

Während sich die Wahrnehmung normalerweise automatisch und unbewusst nach außen oder nach innen richtet und sich mehr oder weniger konzentriert oder distribuiert, soll hier geübt werden, die Wahrnehmung bewusst auf die jeweiligen Erfordernisse einzustellen und zu lernen, bewusst zwischen verschiedenen Wahrnehmungsmodi zu wechseln. Die „Konzentration in der Zeit“ hat im Sport eine besondere Bedeutung. Hier soll die Fertigkeit trainiert werden, die

Aufmerksamkeit auf die im Moment zu verrichtende Tätigkeit zu konzentrieren, ohne voraus oder zurück zu denken.

#### *Training der Kompetenzerwartung (Prognosetraining)*

Diese Trainingsform dient einerseits der realistischen Selbsteinschätzung, andererseits der Stärkung des Bewusstseins der Selbstwirksamkeit. Durch selbst bestimmte konkrete Zielerwartungen (Prognosen) werden beim Training unterschiedliche wettbewerbsähnliche Bedingungen simuliert, mit dem Ziel, das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit, auch unter schwierigen Bedingungen, zu stärken.

#### *Training der Selbstgesprächsregulation*

Bei dieser Form des Trainings sollen dysfunktionale Kognitionen systematisch durch funktionale Kognitionen ersetzt werden. Unter dysfunktionalen Kognitionen werden hier „Selbstgespräche“ verstanden, welche für das Erreichen eines Zieles hinderlich sind, zum Beispiel Selbstzweifel, Angst vor drohendem Versagen oder Grübeln über die Konsequenzen von Fehlern. Für das Training funktionaler Kognitionen werden individuell „Selbstgespräche“ erarbeitet, welche wirksam motivierend sind, das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit stärken, die Aufmerksamkeit auf das momentane Handeln und die Zielerreichung lenken und Strategien der Problemlösung für spezifische Situationen bereithalten.

#### *Mentales Training in der Klinischen Psychologie*

In neuerer Zeit wird die Bezeichnung *mentales Training* auch in der klinischen Psychologie im Bereich der Psychosomatik gebraucht. Für körperliche Erkrankungen, bei welchen psychische Faktoren einen großen Einfluss auf die Genese oder den Heilungsprozess haben, werden in psychosomatischen Kliniken und in der ambulanten Psychotherapie psychotherapeutische Verfahren zur Heilung oder Linderung der Beschwerden verwendet. Für Menschen mit körperlichen Erkrankungen, wie zum Beispiel Krebs, Bluthochdruck oder chronischen Schmerzen, ist es oft schwer einsehbar, sich psychotherapeutisch behandeln zu lassen. Werden die gleichen psychotherapeutischen Verfahren unter der Bezeichnung „mentales Training“ angeboten, kann dies die Akzeptanz der Behandlung erhöhen, weil diese Bezeichnung im Unterschied zur Psychotherapie nicht mit psychischer Erkrankung assoziiert ist.

### *Methoden und Angebote im Bereich des Mentaltrainings*

Die Bezeichnungen *Mentales Training*, *Mentaltraining* und *Mental-coaching* werden umgangssprachlich häufig synonym verwendet. Hinter dieser Bezeichnung verbirgt sich ein breites Spektrum von Methoden sowie Mischungen von Methoden, welche in Form von Büchern, CDs, Workshops, Fortbildungen und Beratungen vermittelt und gelehrt werden. Manche Anbieter von mentalem Training werben mit dem Versprechen starker positiver psychischer Wirkungen. Das macht die Angebote häufig für Menschen attraktiv, welche eigentlich eine Psychotherapie bräuchten, aber eine Stigmatisierung als „psychisch krank“ fürchten. Andererseits ist die Wirksamkeit vieler Methoden inzwischen wissenschaftlich belegt und wird in Deutschland insbesondere im Bereich der Stressreduktion und -prävention von vielen Krankenkassen gefördert.

*Mentaltrainer* bieten aber auch Coachings für ganz andere Bereiche an, zum Beispiel zur „Persönlichkeitsstärkung“, zu Mnemotechnik, Kreativität, Mind Map oder Schnelllesen.

Die Bezeichnung *Mentaltraining* ist nicht gesetzlich geschützt und wird daher von Anbietern in ganz unterschiedlicher Bedeutung verwendet. Das trifft auch auf die Bezeichnung *Mentaltrainer* zu, jeder darf sich so nennen. Im Sportbereich arbeiten meistens Sportpsychologen, in allen anderen Bereichen haben die Anbieter oft keine psychologische Qualifikation. Viele so genannte „Diplome“ werden durch Wochenendkurse oder auch in Fernlehrgängen erworben.

### *Psychotherapiemethoden*

Häufig werden unter mentalem Training psychotherapeutische Methoden angeboten, wie sie genau so oder ähnlich auch in der Psychotherapie angewendet werden.

- Methoden der Verhaltenstherapie, wie sie auch von der Sportpsychologie adaptiert wurden.
- Imaginative und suggestive Methoden, wie sie in verschiedenen Psychotherapierichtungen angewendet werden. Zum Beispiel: Klartraum, Imagination, Katathymen Bilderleben, Suggestion, Autosuggestion, Hypnose und Tranceübungen
- Neuro-Linguistisches Programmieren (kurz NLP) erscheint häufig in den Angeboten, wobei NLP selbst eine Methodensammlung ist, in welcher gesprächs-, verhaltens-, hypnotherapeutische und körperorientierte Psychotherapieansätze zusammengeführt wurden.

### *Qualifikation der Anbieter*

Während das Psychotherapeutengesetz für die Psychotherapie als Heilverfahren strenge Qualitätsstandards für die Ausübenden setzt, dürfen alle vergleichbare Methoden im Bereich des Mentaltrainings ohne den Nachweis einer Qualifikation angewendet werden, sofern im Einsatz keine therapeutischen Ziele verfolgt oder Heilversprechen abgegeben werden. Auf dem freien Markt findet sich daher ein breites Spektrum zwischen hoher und fehlender Qualifikation der Anbieter. Ausnahmen bestehen im Bereich der von Krankenkassen geförderten Entspannungsverfahren (in Deutschland). Hier nehmen diese eine eigene Einschätzung der Qualifikation von Trainern vor, bevor Zuschüsse zu Präventionskursen mit diesen Trainern zugebilligt werden.

In Österreich ist die Bezeichnung *Coaching* gewerberechtlich geschützt. Die Berufsgruppen Lebens- und Sozialberater, Psychotherapeuten und Unternehmensberater dürfen im Rahmen ihres Gewerbes Coaching anbieten, weiters ist Coaching durch internationale Dachverbände wie ICF und EMCC qualitativ vorgegeben.

### *Qualität der Methoden*

Während im Rahmen der Psychotherapie die Psychotherapierichtlinien verbindlich vorschreiben, welche therapeutischen Methoden angewendet werden dürfen, darf unter den Bezeichnungen „Mentales Training“, „Mentaltraining“ oder „Mentalcoaching“ jede Methode, welche nach dem Strafgesetzbuch nicht sittenwidrig ist, angewendet werden. Auf dem Psychomarkt finden sich auch Methoden, vor denen wegen möglicher Schäden für die seelische Gesundheit gewarnt wird, wie z. B. das Positive Denken. Dort, wo suggestive oder autosuggestive Methoden unqualifiziert angewendet werden, besteht immer auch die potentielle Gefahr der Manipulation und des Realitätsverlustes.

### *Entspannung*

In vielen Angeboten finden sich Methoden, welche in einem weiteren Sinne der Erholung, der Entspannung, dem Stressabbau, der Gelassenheit und dem Wohlbefinden dienen. Zu den bekanntesten Entspannungstechniken zählen Autogenes Training, Progressive Relaxation, sowie Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) sowie Meditation. Für diese Entspannungstechniken als auch für zahlreiche Meditationstechniken sind positive Wirkungen auf die Gesundheit nachgewiesen.

### *Kognitive Fähigkeiten*

Unter den Bezeichnungen „Mentales Training“ und „Mentaltraining“ werden auch Übungen und Techniken angeboten, welche die kognitiven Fähigkeiten, vor allem bei älteren Menschen, steigern oder erhalten sollen. Solche Methoden sind auch bekannt als Gehirntraining, „Gehirnjogging“ und „Brain-Gym“. In der Gerontologie werden solche Methoden, vor allem in ihrer präventiven Wirkung, erforscht. Teil vieler Mentaltrainings sind auch Visualisierungsübungen in einem Entspannungszustand (Alpha-Zustand), was Konzentration, Kreativität sowie die positive Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen fördern soll.

### *Kreativitätstechniken*

Auch Techniken aus dem Bereich der Ideenfindung, wie Mind-Mapping, Brainwriting und Brainstorming werden unter diesen Bezeichnungen angeboten. Hier geht es insbesondere im Bereich der Wirtschaft um das gezielte Erzeugen neuer Ideen zum Zwecke einer Problemlösung. Parawissenschaft, Pseudowissenschaft und Esoterik

Auch Anbieter aus dem Bereich der Parawissenschaften, Pseudowissenschaften sowie der Esoterik beanspruchen teilweise die Bezeichnung *Mentaltraining* für sich. Die Grenzen zwischen fundierten Methoden mit wissenschaftlicher Belegbarkeit, Alternativmedizin und teilweise auch unseriösen Angeboten oder auch Angeboten mit religiösem Hintergrund verlaufen häufig fließend und erfordern einen kritischen Umgang.

Dies gilt ebenso für eine Vielzahl von Geräten und Präparaten, welche angeblich Gehirnfunktionen verbessern können und somit Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis steigern sollen

## **Mentales Training im Sport**

Talent und Training reichen nicht, wenn Sportler im entscheidenden Moment nicht ihre beste Leistung abrufen können. Sportpsychologen zeigen ihnen, wie der Kopf das Letzte aus ihrem Körper holt.

"Erfolg haben vor allem jene Sportler, die mit ihrem Sport und der Leistung, die sie anstreben, auf dem für sie subjektiv richtigen Weg sind" sagt der Diplompsychologe, der seit über 20 Jahren mit Leistungssportlern und Managern zusammenarbeitet. "Sie holen aus ihren Möglichkeiten das Maximale heraus und steigern sich durch konsequentes Trainieren mit ausdauernder Motivation und Geduld immer weiter." Was viele oft vergessen: Auch der Kopf trainiert, kämpft und spielt mit. Und damit uns das Gehirn in den unterschiedlichsten Situationen nicht ständig in die Falle lockt, bedarf es einer umfassenden Strategie.

*Die fünf Mentalstrategien nach Professor Dr. Hans-Dieter Hermann*

1. Motivieren Sie sich selbst
2. Optimieren Sie Ihre psychische Leistungsfähigkeit
3. Optimieren Sie Ihr Selbstbewusstsein
4. Optimieren Sie Ihre Regenerationsfähigkeit
5. Lassen Sie sich durch andere unterstützen

Gedankenkontrollen und Selbstgespräche helfen

Gedankenkontrolle und Selbstgespräche sind die im Spitzensport am häufigsten eingesetzten psychologischen Strategien. Das ist auch an den heftigen Mundbewegungen mancher Spitzensportler kurz vor dem Start gut zu beobachten. Dieses "innere Sprechen" stellt eine Art Probehandeln dar, das uns auf die nächsten Schritte aufmerksam macht. "Positive Selbstgespräche helfen einem, psychische Beanspruchungssituationen erfolgreich zu bewältigen und mentale Stärke zu erlangen", erläutert Professor Dr. Hans-Dieter Hermann.

Erst wenn Sie im Kopf aufgeben, hören auch die Beine auf zu laufen. "Denken Sie daran: Erst wenn Sie im Kopf aufgeben, hören auch die Beine auf zu laufen."

*Die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche lenken*

Die wichtigste Herausforderung für Leistungssportler ist es, sich in Wettkampfsituationen so auf die anstehende Aufgabe zu konzentrieren, dass sie ihr volles Leistungspotenzial abrufen können.

Diese Fähigkeit, die Aufmerksamkeit im entscheidenden Moment auf das Wesentliche zu lenken, ist trainierbar. Gut zu sehen ist dies bei Bob- oder Skirennfahrern, die vor dem Rennen ihre Strecke in ihrer Vorstellung abfahren und für jedes Teilstück die optimale Bewegung einüben. Sie erlernen dabei, Gedanken und Handlungen immer perfekter aufeinander abzustimmen.

Das so erarbeitete Drehbuch steuert den Kopf. In Stress- oder in Notfallsituationen kann man dann gelassener darauf zurückgreifen.

Es gibt keine Couch. Stattdessen steht eine blaue Sitzgruppe mit gelben Kissen im Gesprächszimmer des Sportpsychologen. Ein großes Schwarzweißfoto prägt den nüchternen Raum: Muhammad Ali schaut grimmig auf einen Gegner hinunter, den er gerade auf die Bretter geschickt hat. Mit breiter Brust steht er da, sein Gesicht spiegelt noch die Wucht des Schlages.

"Dieses Foto haben wir aufgehängt, damit es hier nicht zu therapeutisch aussieht", sagt Hans-Dieter Hermann. "Außerdem hat Ali die Sportpsychologie populär gemacht: Er hat vor dem Kampf angekündigt, das Kinn seines Gegners in ein Schlachtfeld zu verwandeln. Damit hat er sich stark geredet und den Gegner geschwächt."

Schon in den 20er Jahren wurde an der Preußischen Hochschule für Leibesübungen in Berlin ein sportpsychologisches Forschungslabor eingerichtet. Als der Kalte Krieg auch den Wettkampf um olympische Medaillen erfasste, holte sich der Osten die Hilfe von Psychologen, und der Westen zog nach. Mittlerweile gibt es an deutschen Universitäten 26 Professuren für Sportpsychologie. In der Praxis betreuen gut 30 Psychologen Spitzensportler in zwei Dutzend olympischen Disziplinen, vom Eishockey bis zum Trampolinturnen. Doch noch immer haben die Mentaltrainer einen zweifelhaften Ruf. Dazu hat zum Beispiel Jürgen Höller beigetragen, der als Motivationstrainer von Bayer Leverkusen die Fußballspieler barfuß über Glasscherben laufen ließ.

"Wir arbeiten nicht mit Handauflegen, und wir betreiben keine Zauberei", sagt Hans-Dieter Hermann, "was wir machen, ist richtiges Training der kognitiven Fähigkeiten. Wir arbeiten daran, dass der Kopf mitspielt. Damit die psychischen Prozesse die Bewegungsabläufe des Sportlers unterstützen und nicht blockieren."

Beispiele für Aussetzer finden sich in allen Sportarten. Das kurioseste Match der Tennisgeschichte fand 1989 in Paris statt: Im Achtelfinale der French Open spielte Ivan Lendl gegen Michael Chang. Lendl führte



die Weltrangliste souverän an, der erst 17 Jahre alte Chang war ein schwächlicher Nobody. Als das Spiel eng wurde, brachte er den hohen Favoriten mit Mitteln aus dem so genannten Hausfrauentennis aus dem Konzept: Er spielte den zweiten Aufschlag aus der Hand, von unten. Normalerweise wird dieser läppische Schlag schon unter Amateuren mit einem unerreichbaren Return bestraft, aber in dieser Ausnahmesituation brachte er Lendl durcheinander: Chang gewann in fünf Sätzen.

"In einer solchen Situation brechen Handlungsmuster auseinander", erklärt Hermann. "Wenn der Favorit Beißhemmung hat, weil der Underdog von Krämpfen geplagt ist, dann verlässt er seine erfolgreiche Strategie, einfach einen Punkt nach dem anderen zu spielen."

Die Arbeit des Sportpsychologen besteht zu 80 Prozent aus einem Training für den Kopf. Der Athlet übt mentale Fertigkeiten ein, die automatisiert sein müssen wie ein Twist-Aufschlag im Tennis, damit sie in der Wettkampfsituation funktionieren. Nur in Ausnahmefällen ist der Sportpsychologe auch Therapeut. Hermann schätzt, dass diese Fälle 20 Prozent seiner Arbeit ausmachen - etwa wenn ein Abfahrtsläufer einen schweren Sturz verarbeiten muss.

Quer durch die Disziplinen haben sich unter sperrigen Namen ein paar grundlegende sportpsychologische Trainingsformen etabliert: die Regulation von Aufmerksamkeit und Aktivierung, Vorstellung und Selbstgespräch sowie das Training der Kompetenzerwartung.

Die Erfolge der letztgenannten Übungsform lassen sich im Fernsehen beobachten: Wie schafft es ein Stabhochspringer, im dritten und letzten Versuch, nicht zu verkrampfen, sondern seine Bestleistung zu zeigen? Sein Training bereitet den Athleten darauf vor, in einer Situation zu bestehen, die nicht wiederholbar ist. Der Coach stellt die Aufgabe: In einer halben Stunde hast du genau einen Sprung. Du musst vorhersagen, welche Höhe du schaffst. Wenn du die Latte reißt, gibt es zur Strafe eine Kraftübung.

"In vielen Sportarten kann man sich durch das Material keine Vorteile mehr verschaffen", sagt Jan Mayer, "auch die Trainingssteuerung ist ausgereizt. Aber mit Hilfe der Psychologie lässt sich noch viel herauskitzeln." Mayer ist Dozent für Sportpsychologie an der Universität Heidelberg und betreibt gemeinsam mit Hermann die Praxis in Schwetzingen. Hier haben sie viel Erfahrung mit Amateuren und Spitzensportlern gesammelt. Wie groß die Leistungsreserven im Kopf sind, das hängt keineswegs von der Disziplin ab; in jeder Sportart gibt

es die so genannten Trainingsweltmeister, die ihre Bewegungsabläufe souverän beherrschen. Doch im Wettkampf verkrampfen sie.

Auch der ewige Zweite ist ein Fall für den Mentaltrainer. Der Psychologe versucht, zu den inneren Bildern vorzudringen, mit denen zum Beispiel eine Schwimmerin umschreibt, wie sie den Wettkampf und ihre Gegnerinnen erlebt. Gemeinsam entwickeln sie eine Metapher, die der Athletin hilft, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Das kann zum Beispiel eine "Röhre" sein: Die Sportlerin gleitet mit der Vorstellung durchs Wasser, von Journalisten, Funktionären und Sponsoren abgeschottet zu sein. Sie schwimmt wie in einem Tunnel und muss nicht pausenlos nach der Konkurrenz auf den anderen Bahnen schielen.

Die "Vorstellungsregulation" lässt sich im Winter vor jedem Skirennen beobachten: Mit geschlossenen Augen fahren die Slalom- oder Abfahrtsläufer vor dem Start die Strecke noch einmal im Kopf ab. Dieses so genannte ideomotorische Training dient nicht etwa der Beruhigung der Nerven, sondern basiert auf den Erkenntnissen der Neurobiologie: Lernt ein Tennisspieler zum Beispiel den Vorhand-Topspin, baut sich in seinem Gehirn eine neuronale Entsprechung dieses Bewegungsablaufs auf. Je öfter er diesen Schlag trainiert, desto stabiler wird das neuronale Muster. Mit Hilfe bildgebender Verfahren konnten Neurobiologen zeigen, dass die bloße Vorstellung einer Bewegung fast dieselben neuronalen Strukturen aktiviert wie eine praktisch ausgeführte Bewegung.

Einmal hatte Hans-Dieter Hermann die Abfahrtsläufer des Österreichischen Skiverbands vor der Streif in Kitzbühel, der gefährlichsten Abfahrt des ganzen Winters, während des ideomotorischen Trainings verkabelt. Die Auswertung der Messergebnisse zeigte ein verblüffendes Bild: "Wenn sie in Gedanken über eine schwierige Stelle wie die Hausbergkante fahren, nehmen die Leitfähigkeit der Haut und die Muskelspannung zu."

Das Training mit den Abfahrern war für ihn auch deshalb spannend, weil er es mit einer psychologischen Auslese zu tun hatte. "In Österreich gibt es so unglaublich viele Talente im Skisport, dass sich im harten Konkurrenzkampf durchsetzt, wer nicht nur technisch gut, sondern auch stark im Kopf ist. Das heißt nicht, dass er keinen Zweifel kennt. Aber er findet Wege, mit Druck und Zweifeln umzugehen, ohne dass dies leistungsmindernd wirkt."

Hermann arbeitet auch mit Turnern und Trampolinspringern, mit Judoka und Hockeyspielern. Für alle Disziplinen gelte das Gleiche: "Spitzen-

sport ist definitiv auch eine Psychoanalyse. Motorisch stark sind viele. Aber nach oben kommt, wer im Kopf am stabilsten ist." Genauso wie es besondere motorische Begabungen gibt, gibt es auch mentale Talente. Hermann unterteilt sie in zwei Gruppen: Zur ersten Gruppe gehören die spontan agierenden Sportler - situative Menschen, die gerade deshalb nahe an der aktuellen Handlung sind, weil sie nicht zu viel denken. Torschützenkönig Gerd Müller hat diese Haltung mit einem Satz auf den Punkt gebracht: "Vor dem Tor darfst du nicht das Studieren anfangen."

Die zweite Gruppe handelt strukturierter. Aber diese mentalen Talente schaffen es, ihren Kopf leistungsfördernd einzusetzen. Sie sind entscheidungsfreudig, können sich konzentrieren und lassen sich nicht unter Druck setzen. Der Coach nennt aktuelle Beispiele aus der Fußballnationalmannschaft. Aber Namen dürfen wir nicht schreiben, weil Hermann fürchtet, dass auch das positive Hervorheben eines Spielers eine Diskussion nach sich zieht (siehe Interview unten). "Aber der Tennisprofi Roger Federer ist ein gutes Beispiel für diese Gruppe: Wenn ein Match eng wird, verkrampft der nicht, sondern legt noch eine Schippe drauf."

Wenn Ortwin Meiss auf seinen Boxer angesprochen wird, beginnen seine Augen zu flackern. Der Diplompsychologe betreibt in Hamburg das Milton-Erickson-Institut. Neben der Arbeit in der psychotherapeutischen Praxis trainiert er Führungskräfte aus der Wirtschaft und eben auch Hochleistungssportler. Über die Namen seiner Klienten schweigt er. Der Fall des Boxers ist besonders heikel. "In dieser Macho-Sportart wäre es fatal, wenn die Leute über ihn sagen würden: ›Jetzt braucht er schon den Psychologen‹", sagt Meiss. Der bekannte Athlet wurde nach einer Niederlage zu ihm geschickt, und Meiss schätzt diese Situation nüchtern ein: "Er steckte sowieso im Tief, und als er auch noch zum Psychologen sollte, fühlte er sich abgewertet."

Um dem Boxer klar zu machen, wie entscheidend die mentale Verfassung sich auf seine Leistungsfähigkeit auswirkt, machte Meiss mit ihm eine einfache Übung: Der Athlet musste einen Arm ausstrecken und dagegenhalten, während der Psychologe versuchte, ihn nach unten zu drücken. Im zweiten Versuch gab er dem Leistungssportler den Auftrag, sich an die Niederlage im letzten Kampf zu erinnern. "Seine Kraft hatte spürbar nachgelassen", erinnert sich Meiss, "ich konnte den Arm locker herunterdrücken." Im dritten Versuch sollte der Boxer an seinen größten Sieg denken. "Da wurde der Arm so stark, dass ich mich dranhängen konnte."

Meiss erklärt sich die Ergebnisse seiner Kraftprobe so: Die menschliche Wahrnehmung gebe die Wirklichkeit nicht objektiv wieder, sie funktioniere vielmehr selektiv, als aktiver Filter. Und von der Wahrnehmung hänge die Energie ab. "Das Gehirn ist assoziativ strukturiert. Wenn sich ein Sportler an eine Niederlage erinnert, erleidet er unmittelbar einen Kraftverlust." In einem kritischen Kampf reagiert der Sportler nicht nur auf den Gegner oder das Publikum, sondern auch auf seine eigene Vorstellung. Dabei kann er sich auf seine Schwäche oder auf seine Stärke konzentrieren. Beides wirkt sich auf die körperliche Leistungsfähigkeit aus - und hier setzt die Arbeit des Mentaltrainers an: Er erarbeitet mit dem Sportler eine Strategie, um in schwierigen Wettkampfsituationen positive Muster abzurufen.

Oft gelingt das mit Hilfe von Metaphern, mit denen der Athlet gelungene Situationen umschreibt. Nicht selten stammen diese aus dem Tierreich: Der Boxer etwa fühlt sich schnell und geschmeidig wie ein Panther. Wenn das Mentaltraining gefruchtet hat, leitet in der Bedrängnis der zehnten Runde das Bild von der Raubkatze seine Aktionen.

"In dieser Hinsicht sind Trainer oft kontraproduktiv", urteilt Meiss. Ihre gut gemeinten Warnungen bewirken das Gegenteil: "Pass auf, der Gegner schlägt einen hammerharten linken Haken - das schwächt den Boxer." Genauso wie der aufmunternde Hinweis: "In zwei Runden hast du den am Boden." Wenn es zu einer dritten Runde kommt, hat der Athlet ein Problem.

Auch der Psychologe kann den Sportler schwächen. "Wenn der Psychologe sich aufführt wie ein Guru, werden Siege zu seinen Leistungen und nicht mehr zu denen der Athleten", sagt Meiss. Wie zum Beispiel Jürgen Höller seine Arbeit bei Bayer Leverkusen verkauft habe, das zeuge von Inkompetenz: "Die Sportler müssen an ihre eigenen Ressourcen glauben und nicht an den Mentaltrainer."

Das Ziel des sportpsychologischen Trainings ist, Gedanken und Gefühle so mit den Bewegungsabläufen zu synchronisieren, dass diese unterstützt werden. Jeder Sportler, vom Hobbyradler bis zum Tennisprofi, kennt Phasen, in denen das optimal gelingt. Der Motivationsforscher Mihaly Csikszentmihalyi von der University of Chicago hat dafür einen Begriff geprägt: das Flow-Erlebnis. Im Flow ist sich der Sportler seiner Handlung, aber nicht seiner selbst bewusst. Er denkt in diesem Zustand nicht an Sieg oder Niederlage, verschwendet seine Aufmerksamkeit weder an die Konsequenzen des Wettkampfs noch an die Reaktionen der Zuschauer.

Ein Tennisspieler im Flow fühlt den Schläger wie eine organische Verlängerung seines Arms. Er spielt im wahrsten Sinn des Wortes, freut sich auf jeden Ball und empfindet auch den technisch schwierigen Rückhand-Schmetterball als einfach.

"Wenn Sie auf einen Stuhl steigen sollen, der mitten im Zimmer steht, ist das eine relativ einfache Aufgabe", sagt Jan Mayer. "Aber wenn der Stuhl in 20 Meter Höhe auf dem Ausleger eines Krans festgeschweißt ist, wird es schwierig, sich auf den relevanten Bewegungsablauf zu konzentrieren." Mit dem Stuhl auf dem Kran hat er es als Betreuer der Nordischen Kombinierer zu tun, deren Sport aus zwei Disziplinen besteht, die gegensätzlicher nicht sein könnten: Für den Skilanglauf braucht es Ausdauer bis hart an die Grenze der Leistungsfähigkeit, im situativen Skispringen entscheiden Sekundenbruchteile über den Erfolg. Ein kleiner Fehler im Bewegungsablauf kann auf der 90-Meter-Schanze lebensgefährlich sein. Im Wettkampf potenziert sich dieser Druck noch: Jeder Meter, den der Athlet kürzer springt, bedeutet Rückstand auf die Gegner im anschließenden Langlaufwettbewerb.

"Es gibt keine Patentlösung", sagt Mayer, "ich muss mit jedem Kombinierer eine individuelle Mischung aus den grundlegenden Techniken des sportpsychologischen Trainings erarbeiten." Dazu gehört zum Beispiel die Aktivationsregulation: Der Sportler lernt Entspannungstechniken, die er vor dem Sprung anwenden kann. Oder die Selbstgesprächsregulation: Je härter die körperliche Belastung wird, desto intensiver gibt sich der Läufer selbst Anweisungen - aufmunternd oder beschimpfend ("Du hast heute wieder nichts drauf"). In Ausdauersportarten ist das immer wieder deutlich zu beobachten: Zuerst kippt das Selbstgespräch ins Negative, dann gibt der Sportler auf.

"Bei manchen Sportlern dauert es Jahre, bis das psychologische Training fruchtet. Andere können es dagegen sofort umsetzen", sagt Mayer. Ein Beispiel: "Der Ronny Ackermann hat eine ungeheure mentale Stärke mitgebracht. Die hat er nicht von mir."

Die Kombinierer empfinden sich auf der Schanze offenbar als hilfsbedürftiger als in der Loipe. Beim Springen wird Mayers Arbeit öfter nachgefragt als beim Langlaufen. Ausdauersportler suchen seltener psychologische Hilfe.

Im Radsport verlässt man sich lieber auf den Schweiß der Trainingskilometer und auf rustikale Sprüche. Als Jan Ullrich auf dem Weg zum Sieg bei der Tour de France 1997 einen Durchhänger hatte,

trieb ihn sein Mannschaftskamerad Udo Bölts mit einem Satz an, der zum geflügelten Wort wurde: "Quäl dich, du Sau."

"Der Mensch ist keine Maschine", sagt Hans-Dieter Hermann. So sehr die Sportpsychologie sich bemüht, aus Athleten noch höhere Leistungen herauszukitzeln, so sehr weiß sie auch, dass körperliche Leistungen nie hundertprozentig stabil sein können. Hermann denkt an die Eisschnellläuferin Anni Friesinger: "Die konnte in Turin auf ihrer Paradenstrecke nicht ihre beste Leistung zeigen. Aber sie hat das toll akzeptiert." Das Akzeptieren seiner Unvollkommenheit kann einem Sportler zu besseren Leistungen verhelfen. Etwa dem perfektionistischen Athleten, der in einem wichtigen Wettkampf versagt hat. "Wenn der mit der Einstellung ins nächste Turnier geht, dass er diese Scharte unbedingt auswetzen muss, dann trägt er den Keim des Misserfolgs bereits in sich", sagt Hermann.

Und wenn erfolgreiche Athleten unter Depressionen leiden, reagiert das Publikum schockiert. Sebastian Deisler von Bayern München war ein prominentes Beispiel. Die Selbstwertbeschädigung führt dazu, dass der Sportler sich müde fühlt, alles infrage stellt, aber keine Alternative findet. "Wenn sie nicht so jung und körperlich stabil wären, hätten wir noch viel mehr Sportler mit Burn-out-Syndrom", vermutet Hermann.

Mit schlichter Einsicht ist freilich in der Sportpsychologie noch nicht viel erreicht. Nur das Training der mentalen Strategien hilft weiter. Ortwin Meiss, der Coach aus Hamburg, hat das am eigenen Leib erfahren. Bei einem Seminar in Bayern zog er die Laufschuhe an. Die Landschaft war herrlich, und Meiss fand noch einen anderen Jogger, dem er sich anschließen konnte. Er fühlte sich fit, und während des Laufens kam er mit dem Zufallspartner ins Gespräch.

Laufen Sie öfter? - Ja. - Welche Strecken? - Marathon.

"Als ich das hörte", sagt Meiss, "konnte ich an der nächsten Ecke nicht mehr."

## Trainingsprinzipien

Trainingsprinzipien sind Gesetzmäßigkeiten mit hoher Allgemeingültigkeit, welche beim Training berücksichtigt werden müssen. Hauptsächlich basieren diese auf biologischen Gesetzmäßigkeiten und stellen richtungsweisende und praktisch orientierte Grundsätze für das Training dar.

### *Wichtige Trainingsprinzipien*

Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung

Nach einer wirkungsvollen Trainingsbelastung (Trainingseinheit) benötigt der Organismus eine bestimmte Zeit zur Wiederherstellung (Regeneration), bevor die nächste gleichartige Belastung erfolgen sollte. Biologische Grundlage ist das Phänomen der Superkompensation, dem zufolge es nach einem entsprechend starken Belastungsreiz nicht nur zur Wiederherstellung des Ausgangsniveaus, sondern zu einer Überkompensation kommt. Nun gilt es, den richtigen Zeitpunkt abzuwarten, um eine Summation von Superkompensationseffekten zu erzielen. In der Praxis ist das Finden des optimalen Zeitpunktes für einen neuen Belastungsreiz schwierig, da hier noch eine Reihe anderer Faktoren, wie die individuelle Anpassungsfähigkeit, die Ernährung und andere trainingsbegleitende Maßnahmen eine zentrale Rolle spielen.

Prinzip der progressiven Belastungssteigerung

Bei Trainingsbelastungen, die über eine längere Zeitdauer gleich bleiben, passt sich der Körper so an, dass gleichbleibende Trainingsreize nicht mehr überschwellig stark wirken oder sogar unterschwellig werden. Deshalb ist es für eine weitere Leistungssteigerung erforderlich, die Trainingsbelastung in gewissen Zeitabständen zu steigern. Dabei kann die Belastungssteigerung kontinuierlich oder sprunghaft erfolgen.

Die kontinuierliche Form findet dabei vor allem im gesundheitsorientierten Fitnesstraining Anwendung. Im Leistungssport erfolgt die Steigerung der Belastung zeitweise auch sprunghaft, um auch auf einem hohen Leistungsniveau noch eine Anpassung erzielen zu können. Dabei besteht jedoch ein höheres Risiko die Grenzen der Belastbarkeit zu überschreiten.

Dass die Belastungssteigerung dabei progressiv erfolgen muss, ist biologisch mit der Tatsache zu begründen, dass die biologische Kurve der Adaptation einen nicht linearen, sondern parabolischen Verlauf

zeigt, weil der Organismus bei hohem Anpassungszustand geringere Antwortreaktionen von sich gibt.

#### *Prinzip des wirksamen Belastungsreizes*

Um trainingswirksam zu sein, muss ein Trainingsreiz eine bestimmte Intensitätsschwelle überschreiten, da sonst keine Anpassungsreaktion ausgelöst wird. Man unterscheidet dabei in der Regel zwischen vier verschiedenen Reizschwellen (Reizstufenregel):

1. Unterschwelliger Reiz – bleibt wirkungslos.
2. Überschwellig, geringer Reiz – erhält das Trainingsniveau.
3. Überschwellig, mittlerer bis starker Reiz – ist die optimale Reizintensität.
4. Überschwellig, zu starker Reiz – schädigt das System.

Der individuelle Schwellenwert hängt dabei vor allem vom Trainingszustand des Sportlers ab, ist zum Teil aber auch genetisch vorherbestimmt.

#### *Prinzip der Belastungsvariation*

Gleichartige Trainingsreize über einen längeren Zeitraum können zu einer Stagnation führen. Durch Veränderung des Belastungsreizes kann dies verhindert werden. Dabei ist nicht nur eine Variation der Intensität, sondern auch der Trainingsinhalte, der Bewegungsdynamik und der Pausengestaltung (also auch der Trainingsmethoden und Belastungskomponenten) möglich.

Biologisch stellen Variationen für den angesprochenen Bereich (Muskel, vegetatives Nervensystem) eine Unterbrechung der Belastungsmonotonie dar (die Muskulatur wird „irritiert“) und verursachen als ungewohnte Belastungsreize neue Homöostasestörungen mit nachfolgenden Anpassungen.

Eine wesentliche Rolle spielt dieses Prinzip im Hochleistungstraining, weil dort aufgrund der erforderlichen Spezialisierung die Variation der Belastungskomponenten, -inhalte und -methoden nicht mehr gegeben ist, das Eintreten von Leistungsbarrieren andererseits geradezu nach Variation des Trainings verlangt. Die Variation ist dann im Rahmen eines vorgegebenen Intensitätsbereichs möglich und auch wirksam.

#### *Prinzip der Wiederholung und Kontinuität*

Ein einmaliges Training löst noch keine erkennbaren und vor allem keine dauerhaften Anpassungen aus. Ein regelmäßiges Training ist notwendig, weil der Organismus zunächst eine Reihe von Umstel-



lungen einzelner Funktionssysteme durchlaufen muss, um eine stabile Anpassung erreichen zu können.

Die metabolischen (Stoffwechsel) und auch enzymatischen Umstellungsvorgänge vollziehen sich dabei relativ schnell (zwei bis drei Wochen). Für strukturelle (morphologische) Änderungen sind bereits längere Zeitspannen (mindestens vier bis sechs Wochen) anzusetzen, die steuernden und regelnden Strukturen des Zentral-nervensystems benötigen die längste Anpassungszeit (Monate).

### *Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung*

Insbesondere im Leistungssport ergibt sich das Problem, dass ein Sportler nicht ganzjährig im Hochleistungszustand sein kann, da er sich damit im Grenzbereich seiner individuellen Belastbarkeit befindet. Deshalb ist eine Aufteilung des Trainingsjahres in verschiedene, systematische Schwerpunktphasen erforderlich (Makrozyklus). Typischerweise erfolgt folgende Einteilung:

- Vorbereitungsperiode (aufbauende Phase)
- Wettkampfperiode (stabilisierende Phase)
- Übergangsperiode (reduzierende Phase)

Diese Phasen des Makrozyklus werden wiederum selbst in belastungssteigernde, belastungserhaltende und belastungsreduzierende Phasen unterteilt (Meso- und Mikrozyklus).

### *Prinzip der Individualisierung und Altersgemäßheit*

Alle Trainingsreize müssen so gestaltet sein, dass sie der jeweiligen individuellen Belastbarkeit, Akzeptanz und Bedürfnislage des Sportlers entsprechen. Dies beinhaltet die Beachtung folgender Faktoren:

- Individuelle Trainingsziele (z. B. Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Fettreduktion, Körperformung, Muskelzuwachs)
- Individuelle Belastungsverträglichkeit, sowohl im orthopädischen Bereich (z. B. wirbelsäuleschonende Übungen bei Rückenbeschwerden), als auch im internistischen Bereich (z. B. Vermeidung von hohen Blutdruckwerten bei älteren Sportlern)
- Biologisches Alter (dies kann durchaus dem kalendarischen Alter widersprechen)
- Trainingsvorerfahrung und Trainingszustand
- Psychische Komponenten (z. B. Trainingsmotivation oder Leistungsbereitschaft)
- Geschlecht (z. B. Menstruation bei Frauen)

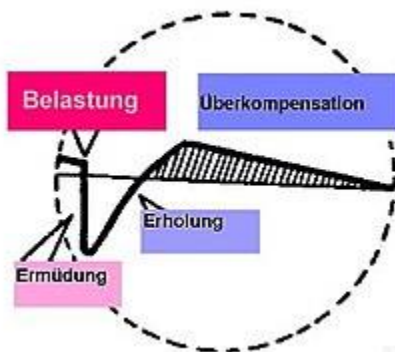
- Genetische Voraussetzungen (z. B. vorherrschender Typ von Muskelfasern Slow- oder Fast-Twitch)

### *Prinzip der richtigen Belastungsfolge*

Während einer Trainingseinheit kommt es zur Ermüdung des zentralen Nervensystems. Diese Ermüdungserscheinungen müssen innerhalb einer Trainingseinheit berücksichtigt werden. Daher ist es sinnvoll, dass sich der Sportler nach dem Aufwärmen mit Übungen höchster Beanspruchung für das zentrale Nervensystem befasst. Diese Beanspruchung sollte im Laufe des Trainings immer mehr abnehmen.

### *Grundlage der Trainingsprinzipien*

Das Modell der Homöostase und Superkompensation



Grundlage der oben genannten Prinzipien sind biologische Anpassungsprozesse im Körper. Diese werden im sogenannten Modell der Superkompensation dargestellt und beziehen sich auf Abläufe der Energiebereitstellung im Körper. Die Fähigkeit zur Adaptation (Anpassung) stellt beim Menschen (und auch anderen Lebewesen) ein Grundphänomen des Überlebens dar. Dabei geht das Modell der Homöostase und Superkompensation (auch Überkompensation genannt) von der Annahme aus, dass der Körper sich in einer ständigen Balance befindet, der sogenannten Homöostase. Nach einem überschwelligen Trainingsreiz (siehe Prinzip des wirksamen Belastungsreizes (Reizschwellengesetz)) wird das Gefüge der Homöostase aus dem Gleichgewicht gebracht. Der Körper gerät daher in ein Ungleichgewicht (Heterostase). Der Heterostase folgt der Adaptationsprozess und mündet schließlich wieder in einer Homöostase, nun aber auf einer höheren Ebene.

### *Verteiltes vs. Massiertes Lernen*

Vor allem, wenn es beim Training um die Entwicklung von Fertigkeiten geht, spielen neben den biologischen Anpassungsprozessen auch Lernprozesse eine Rolle. Während es bei Superkompensation um einen wellenförmigen Anstieg der Leistung geht, erreicht man bei Lernprozessen, Lernplateaus, die nur durch massiertes Training aufzubrechen sind. Hierbei bedient man sich häufig des Blocktrainings, um auf eine höhere Lernstufe zu kommen.

## Beispiele für Mentaltraining im Sport

Matchwinner Eder widmete seinen Siegtreffer für Portugal im EM-Finale seiner Mentaltrainerin. Die Portugiesen hätten an sich geglaubt, sagt Michael Draksal, Vorsitzender der Deutschen Mentaltrainer Akademie. Der portugiesische Stürmer Eder: *„Das ist beeindruckend, was uns gelungen ist. Wir haben viel Kraft in das Spiel gesteckt. Ganz Portugal stand hinter uns. Wir waren der glückliche, aber auch verdiente Gewinner. Ich widme das Tor meiner Mentaltrainerin.“*

Sein Teamkollege Renato Sanches: *„Eder wurde immer kritisiert, und dann trifft er. Das war die bestmögliche Antwort an alle, die nicht an uns geglaubt haben.“*

Eines ist sicher: Eder hat an sich selbst geglaubt. Sonst hätte er nie ein so schönes Tor schießen können. Er schlägt ein, zwei Haken, läuft fast parallel zum Tor. Dreht plötzlich den Körper und zieht mit Wucht ab. Der Schuss schlägt unten in der Torecke ein, Portugal ist Europameister.

### *Portugiesen haben an sich geglaubt*

Anschließend widmete Eder das Tor seiner Mentaltrainerin. Dass die Portugiesen mental besser drauf waren, hat Michael Draksal im Fernsehen beobachtet. Beim Spiel sei alles lange gegen die Portugiesen gelaufen, sagte der Vorsitzende der Deutschen Mentaltrainer Akademie im Deutschlandradio Kultur. Ronaldo musste raus, die Franzosen waren stärker – und dennoch hätten die Portugiesen an sich geglaubt. Während die französischen Kicker mit zunehmender Spieldauer verunsichert wirkten.

Um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten, gibt es laut Draksal viele Möglichkeiten. Er nennt das „Methoden-Buffer“. „Das Entscheidende ist wirklich die Einstimmung auf die Wettkampfsituation“, betont er.

Wer religiös erzogen worden sei und an Gott glaube, dem helfe Beten. Andere hörten Musik, man könne aber auch beispielsweise an seinem Lieblingsduft schnuppern – das löse sofort positive Assoziationen aus. „Das geht sofort ins limbische System, und man hat sofort dieses Siegerlächeln: Das ist immer das Entscheidende“, sagte der Mentaltrainer.

Draksal rät dazu, kurze Konzentrationsübungen in den Alltag zu integrieren – zum Beispiel Zähneputzen auf einem Bein. „Mit der guten Stimmung kommt dann auch die bessere Leistung.“

### *Mentales Darts-Training*

Die starke Bedeutung des sogenannten mentalen Bereiches, gerade für das Dartsspielen dürfte wohl unstrittig sein. Ich möchte mich hier nicht an den Spekulationen beteiligen, zu wieviel Prozent der Erfolg von der richtigen Einstellung im Kopf .

Es ist schon verwunderlich, dass über die Jahre hinweg nahezu immer dieselben Spieler auf den Turnieren ganz vorne stehen, obwohl die Leistungen aller Spieler immer dichter zusammenrücken. Offensichtlich haben diese Leute noch einen anderen Vorteil als nur ein hohes Spielniveau. Ein deutlich schwächerer Spieler wird mit einer überlegenen Psyche zwar nicht unbedingt gegen einen deutlich besseren gewinnen, aber zwischen ungefähr gleich starken Spielern gibt der Kopf durchaus den Ausschlag!

Zunächst ein paar Worte zu den psychologischen Mechanismen, die hier wirken. Da wäre einmal die Kampf-/Fluchtreaktion zu nennen. Wie jeder wohl schon mal erlebt haben dürfte, fühlt man sich während eines Matches häufig deutlich unter Stress. Die Situation wird subjektiv (!) als Bedrohung empfunden, und unser Gehirn reagiert auf diese Bedrohung mit einem uralten Programm, das den Organismus als Vorbereitung auf Kampf und / oder Flucht in die Lage versetzen soll, körperliche Höchstleistungen zu vollbringen.

Durch Ausschütten von Stresshormonen wird der Puls erhöht, der Blutdruck steigt, Blut wird aus den Händen abgezogen und die Muskelvorspannung steigt (Folge: Verkrampfung). Was bei der Flucht vor einem Säbelzahn tiger durchaus sinnvoll wäre, hat in einem Dartsmatch unglücklicherweise verheerende Folgen.

Der zweite Mechanismus ist ein wenig komplexer, und zwar hat er mit dem Nachdenken über die Situation (das laufende Match) zu tun und wird als Selbsterfüllende Prophezeiung bezeichnet. Im Prinzip bedeutet das, dass man sich unterbewusst selbst sabotiert, indem man gedanklich eine Art Vorhersage a la "gegen den Schulte mache ich das Bullfinish jetzt bestimmt nicht, aber toll wäre es schon" macht - und schon sorgt das eigene Unterbewusstsein dafür, dass man das Bull auch prompt nicht trifft.

Überhaupt sind alle Gedanken über das Spiel während des Spiels geeignet sich selbst ein Bein zu stellen. Dinge wie "lieber Gott, lass diesen Dart bitte ins Doppel gehen!" (der Dart wird gehofft, nicht geworfen), oder "oh Mann, ich habe die Chance einen 12er zu spielen" sind absolut tödlich für das eigene Spiel. Mir selbst ist es während eines Halbfinals im German-Masters gegen Abbie Burke nach einem

starken ersten Set passiert, dass die Überlegung auftaucht "hoffentlich, hoffentlich kannst Du das Niveau bis zum Ende durchhalten". Prompt lief ab da nichts mehr und Abbie zog ins Finale ein.

Nachdem die Symptome nun bekannt sind, taucht natürlich die Frage auf: Was kann man dagegen tun?

Nun, die Maßnahmen kann man sinnvoll unterteilen in Maßnahmen im Vorfeld und Maßnahmen während eines Spiels.

Im Vorfeld kann man Situationen simulieren: Man stelle sich Zuhause im Geiste eine entsprechende Spielsituation vor und übe diese dann. Wesentlich hierbei ist es, sich selbst im Geiste möglichst intensiv in die Situation (z.B. 60 Rest zum Match gegen Andy Kröckel) hineinzuversetzen. Möglichst so stark, dass sich das bekannte, leicht flauere Gefühl im Magen einstellt. Durch die Simulation dieser Situationen, stellt sich ein Gewöhnungs- oder Abnutzungseffekt ein, der dazu führt, dass man in der tatsächlichen Lage dann deutlich ruhiger ist.

Im Vorfeld kann man Situationen durchdenken: Wie oben erwähnt, resultiert die Stressreaktion aus einer subjektiv empfundenen Bedrohung. Die als bedrohlich empfundene Lage kann viel von ihrem Schrecken verlieren, wenn man sich in Ruhe die Konsequenzen vor Augen führt und dabei die eigene Bewertung der Situation überdenkt: Ist es wirklich so schlimm, das Doppel zu verfehlen, was passiert denn dann? Kostet es mich den Kopf, oder ein Lächeln? - Solche Überlegungen führen häufig zu einer gesunden Mir-doch-egal-Haltung. Im Vorfeld kann man Stress abbauen: Ziel ist es, Stresshormone im Körper abzubauen, in dem man: ausschläft, sich körperlich stark anstrengt (z. B. 2 Stunden Squash spielt), oder ein paar Tränen vergießt. Hilfreich, aber sehr zeitaufwendig sind Autogenes Training, bzw. Meditationstechniken.

Im Spiel kann man Entkrampfen: Ein gutes Mittel ist Kaugummi kauen, oder Bonbons lutschen. So ulkig das auch klingen mag, durch diese Quasi-Nahrungsaufnahme wird biophysiological eine Entspannungsreaktion ausgelöst! Des Weiteren helfen einige ruhige, konzentrierte (auf das Atmen konzentrierte) Atemzüge, oder ein mehrfacher Wechsel von Muskelanspannung und -entspannung.

Im Spiel kann man seinen Geist blocken: Wie oben erwähnt, sind Gedanken über das Spiel häufig ausgesprochen schädlich. "Na, dann denk doch einfach nicht!" rät der unbefangene Beobachter. Aber genau das ist ungeheuer schwierig. Um nun nicht an die Folgen des nächsten Darts zu denken, reicht es, schlicht an etwas anderes zu denken. An

was dabei gedacht wird ist herzlich egal. Bewährt hat sich in diesem Zusammenhang eine Art sprechbare Phrase, mit der das Gehirn blockiert wird, indem gebetsmühlenhaft dieser Text in der Wurfbewegung laut gedacht wird.

Der Text an sich ist vollkommen egal: "Flugzeugträger", "arktische Zone", "ab den Fisch" oder sonstwas. Jeder möge sich seine Favoriten ausdenken. Wichtig ist allein, dass das Abschweifen des Geistes durch Fokussieren auf den Text verhindert wird. Im Prinzip könnte man dies bei jedem Dart durchführen, wovon ich allerdings abraten würde, denn wenn man bei jedem Dart "Heuwägelchen" vor sich hin denkt, dreht man wahrscheinlich durch. Sehr sinnvoll allerdings ist das bei Darts auf Doppel. Hier, wo der Stressfaktor mit am höchsten liegt, würde ich sogar raten, sich diese geistige Übung zur Regel zu machen.

### *Eine Kritik an der Überbewertung des mentalen Trainings*

Tennisprofi Dominic Thiem gelang 2016 der Vorstoß in die Weltspitze. Der 23-Jährige ist der jüngste Spieler in den Top 10, Trainer Günter Bresnik aber sieht vor Beginn der Australian Open „Unerklärliches“ in seinem Spiel. Seiner Zeit sei Thiem dennoch voraus, auch ohne Hilfe eines Mentaltrainers: „Der wird überbewertet.“

Günter Bresnik ist auf der Suche nach Antworten. Die Auftritte seines Schützlings Dominic Thiem bei den Turnieren in Brisbane und Sydney dienten als Vorbereitung auf die am Montag mit dem Hauptbewerb beginnenden Australian Open; sie haben aber Fragen aufgeworfen. Nicht die beiden Viertelfinalniederlagen wirken alarmierend, Bresnik beunruhigt zu Jahresbeginn vielmehr das fehleranfällige Spiel des 23-Jährigen. Beim jüngsten Ausscheiden in Sydney gegen Daniel Evans, Nummer 67 der Weltrangliste, unterliefen Thiem 47 unerzwungene Fehler – eine erschreckend schwache Statistik für jeden Top-100-Spieler.

Vor wenigen Wochen, beim Trainingslager in Teneriffa, hatte Thiem noch restlos überzeugt und „sehr gut gespielt“, wie Bresnik versichert. Nun aber ist für den Coach so manches im Spiel des 23-Jährigen „unerklärlich“, er vermisst die Selbstverständlichkeit in den Schlägen. Thiem, das hat die Vergangenheit gelehrt, benötigt viele Matches, um sich seiner Bestform anzunähern. Er ist keiner, der auf dem Platz sofort funktioniert, die Leistungsschwankungen sind teils frappant. Noch steckt der Niederösterreicher inmitten eines Entwicklungsprozesses, „er

probiert vieles aus, weil er schlagtechnisch viele Möglichkeiten hat“. Das bringt Vor- und Nachteile. „Dominic hat die Qual der Wahl. Noch greift er ziemlich oft in die verkehrte Lade“, erklärt Bresnik.

Das Ende der Badeschlapfen. Dennoch, es ist Kritik auf sehr hohem Niveau, gelang Thiem doch in der Vorsaison mit vier Turniersiegen und Erfolgen über Roger Federer oder Rafael Nadal der erstmalige Vorstoß in den elitären Kreis der Top 10. Der Niederösterreicher hat den Status des Talents bestätigt und sogleich abgelegt, er ist in einer Weltsportart Weltklasse. In Österreich, die Turniere in Kitzbühel und Wien waren nicht zuletzt dank des Antretens des Lokalmatadors sehr gut besucht, hat er einen zarten Tennis-Boom ausgelöst, und auch international steht die Aktie Thiem hoch im Kurs.

In Sydney war der Lichtenwörther als Nummer eins gesetzt, das Turnier auf ihn ausgerichtet. Bresnik: „Beim Training schauen ihm jetzt viel mehr Leute zu, es gibt wesentlich mehr Autogrammwünsche und Presseanfragen. Und bei der Pressekonferenz kann er auch nicht länger mit den Badeschlapfen auftauchen.“ Das Leben eines Tennisprofis, es ist mitunter hart.

Trotz des unbefriedigenden Saisonstarts ist Bresnik mit der grundsätzlichen Entwicklung seines Musterschülers zufrieden. „Er ist heute ein besserer Tennisspieler als vor zwölf Monaten“, bemerkt der Wiener und denkt dabei speziell an Verbesserungen im Bereich des Aufschlags und Returns. Aber: Das Zauberwort im Spitzensport heiße Geduld, das gilt für alle Beteiligten. „Und ich bin ein sehr geduldiger Mensch. Geduld ist die höchste Qualität eines Trainers.“ Hat ein Spieler erst einmal ein gewisses Niveau erreicht, werden die Fortschritte kleiner, werden sie für Außenstehende noch weniger sichtbar. Und an der Spitze entscheiden ohnehin Nuancen. Tennis gilt gemeinhin als Kopfsport. Wenn sich Spieler mit ihren Schlägen egalisieren, dann entscheidet die mentale Komponente. Ob denn auch gezieltes Mentaltraining Sinn macht? Bresnik, er ist seit über 30 Jahren als Tennistrainer tätig, winkt im Gespräch mit der „Presse am Sonntag“ entschieden ab, sagt: „Ich halte Mentaltraining grundsätzlich für überbewertet, habe auch noch nie einen gescheiterten Mentaltrainer getroffen. Für mich ist das in den meisten Fällen Zeitverschwendung.“



Bresnik findet keinen vernünftigen Zugang zu diesem Thema, dafür ist der Tennissport mitsamt all seiner Komponenten auch ein zu komplexes Themengebiet, wie er findet. „Die meisten Mentaltrainer haben keine Ahnung, was während eines Tennisspiels passiert, wie es zu einem Breakball kommt, welche Gründe es gibt, warum man einen Punkt macht.“ Er erinnert sich an ein Treffen mit dem US-Amerikaner Dick Savitt, Wimbledon-Sieger 1951, vor 20 Jahren. „Er hat zu mir gesagt: Wenn du im Training mit dem Aufschlag bei fünf Versuchen drei Mal die Tennisdose im Aufschlagfeld triffst, dann ist die Wahrscheinlichkeit auch hoch, dass dir dasselbe beim Stand von 5:5, 30:40 gelingt.“

Mit oder ohne Mentaltraining, Dominic Thiem dürfte in den nächsten Jahren eine der prägenden Figuren im Tenniszirkus sein – und mit seinem Beruf gutes Geld verdienen. Allein in der abgelaufenen Saison spielte der Chelsea-Anhänger vor Abzug von Steuern über drei Millionen US-Dollar Preisgeld ein, insgesamt hält er bei 5,2 Millionen. „Selbst die Hälfte von drei Millionen ist noch viel Geld, aber Dominic hat sich das verdient. Er hat 15 Jahre seines Lebens in diesen Job investiert.“

Ist Thiem erfolgreich, dann ist es auch Bresnik. Der 55-Jährige kennt seinen Marktwert, er hat seinen Preis. „Ich bin vielleicht nicht in Österreich, aber international als einer der weltweit besten Trainer angesehen. Dass ich daher besser verdiene als irgendein Klubtrainer in Gramatneusiedl, ist auch klar.“ Bresnik hat in den vergangenen drei Jahrzehnten mit gut einem Dutzend Spielern die Welt bereist, Siege gefeiert und Niederlagen beklagt. Die Freude an seinem Beruf hat er dabei nie verloren. „Ich müsste all das nicht mehr machen, aber es macht mir immer noch Spaß.“ Gedanken an den Ruhestand sind ihm völlig fremd. „Ich kann mir ohne Weiteres vorstellen, auch mit 70 noch Trainer zu sein.“

Zum fünften Mal vom Empire State Building über die Skyline Manhattans hinwegzublicken, ist nicht Bresniks Sache, viel lieber streift er auf Turnierreisen stundenlang durch noch unerforschte Gassen und Viertel, sofern es die Zeit erlaubt. Und, natürlich, die Tennisanlagen dieser Welt haben ihn fest im Griff. „Ich schaue mir sehr viele Matches an, von Dominics nächstem Gegner bis zu einem Damendoppel. Ich bin überzeugt, man kann bei jedem Spiel etwas lernen.“ Ob nicht die

Gefahr einer Übersättigung bestehe? Bresnik lächelt. „Bis jetzt hat sie nicht eingesetzt.“

## Heilungserfolge durch Mentales Training

Eine vom Niedersächsischen Wissenschaftsministerium geförderte Studie der Fachhochschule Hildesheim/Holzminde/Göttingen und der Universitätsklinik Göttingen zeigt, dass die Teilnahme am Gesundheitstraining bei Patienten mit Bluthochdruck und Nierenschäden nicht nur zu einem signifikant niedrigeren Blutdruck geführt hat, sondern noch dazu zu einer signifikanten Funktionsverbesserung der durch den Bluthochdruck geschädigten Nieren. Dies verringert die Gefahr, dass die Nierenschädigung so groß wird, dass Menschen das schwere Schicksal erleiden, sich regelmäßig einer Dialyse (Nierenwäsche) unterziehen zu müssen.

Das Hildesheimer Gesundheitstraining ist ein psychologisches Gruppentraining von acht mal drei Stunden, das auch parallel zu schulmedizinischen Behandlungsmethoden eingesetzt werden kann.

63 Patienten mit Bluthochdruck und Nierenschäden sind in eine Experimentalgruppe und eine Kontrollgruppe aufgeteilt worden. Beide Gruppen wurden in gleicher Weise medizinisch betreut, die Experimentalgruppe nahm zusätzlich über acht mal drei Stunden am Hildesheimer Gesundheitstraining teil. Die Teilnehmer wurden zu Beginn der Studie, nach zwei Monaten und nach einem halben Jahr untersucht.

"Die Patienten, die am Hildesheimer Gesundheitstraining teilgenommen haben, konnten einem Teufelskreis entkommen", schildert Prof. Dr. Gerhart Unterberger, "Bluthochdruck kann die Nieren schädigen und um die Unterfunktion auszugleichen, reagiert der Niere wiederum mit einer Erhöhung des Blutdrucks, was zu einem Teufelskreis führen kann. Durch unser Training konnte der Blutdruck bei Patienten, die medikamentös optimal eingestellt waren, deutlich gesenkt werden. Insbesondere nimmt der so genannte systolische Blutdruck langfristig hoch signifikant ab, und das auch in einer 24-Stunden-Messung." Besonderes Augenmerk legt Unterberger in diesem Zusammenhang auf ein weiteres Messergebnis: Auch die Schwankungsbreite des Bluthochdrucks nimmt signifikant ab, womit auch die Wahrscheinlichkeit von Folgeschäden an den inneren Organen sinkt.

Unter mentalem Training, so haben die Wissenschaftler der Fachhochschule Hildesheim/Holzminden/Göttingen und der Universitätsklinik Göttingen zudem herausgefunden, verbessert sich auch der gesundheitliche Zustand der Nieren. Die Proteinurie (die Eiweißausscheidung - ein Maß für die Schädigung der Nieren) habe nach sechs Monaten ebenfalls hoch signifikant abgenommen und zwar um 23 Prozent der mittleren Proteinurie der einzelnen Person.

Dieser Effekt verringere die Gefahr, dass die Nierenschädigung so groß wird, dass Menschen das schwere Schicksal erleiden, sich regelmäßig einer Dialyse (Nierenwäsche) unterziehen zu müssen.

Aus der Tatsache, dass die Werte von Blutdruck und Proteinurie nicht in einem konstanten Verhältnis zueinander abgenommen haben, schließen die Wissenschaftler, dass beide Erfolge unabhängig voneinander durch das mentale Training - die suggestive Beeinflussung der Nierenfunktion - hervorgerufen werden.

#### *Die Ausgangslage*

Das Hildesheimer Gesundheitstraining ist ein Gruppenverfahren zur mentalen Heilungsförderung, das die Wechselwirkung zwischen dem Zentralnervensystem und dem Immunsystem berücksichtigt. Nach unterschiedlichsten Untersuchungen verdichten sich laut Unterberger die Belege dafür, dass die körpereigenen Heilungsprozesse durch Dauerhaltungen wie Depression und Hilflosigkeit massiv behindert werden. Auch Dauerstress sei der Gesundheit abträglich. Andererseits gebe es Hinweise, dass beispielsweise kurzfristige Spannungszustände wie Kampf- oder Fluchtsituationen oder sportliches Training die Leistungsfähigkeit des Immunsystems förderten. Die Zahl der so genannten natürlichen Killerzellen im Körper erhöhe sich dabei. Ebenso würden mehrmals täglich erlebte tiefe Entspannungszustände oder Trancen die Leistungsfähigkeit des Immunsystems nachweislich verbessern..

"Das Immunsystem ist zudem lernfähig", sagt Unterberger. Mit Hilfe psychischer Verfahren könnten Sperren abgebaut und eine Anregung der Abwehr eingeleitet werden. Allergien wären beispielsweise die Folge ungünstiger Lernprozesse des Immunsystems und diese gelernte Abwehrreaktion auf harmlose Pollen ließe sich mental wieder verlernen. Heilung hänge nicht nur von einer optimalen medizinischen Versorgung im engeren Sinne ab, sondern auch davon, wie die psychische und die soziale Versorgung des Patienten gestaltet werde.

### *Das Hildesheimer Gesundheitstraining*

Das Hildesheimer Gesundheitstraining wurde von einer interdisziplinären Arbeitsgruppe an der Fachhochschule Hildesheim/Holzminden-/Göttingen entwickelt und unterscheidet sich deutlich von traditionellen Gesundheitstrainings, weil es den Focus von einer problemorientierten zu einer ziel- und lösungsorientierten Sichtweise verschiebt. Es verbindet Gruppenarbeit, Einzelberatung, Eigenarbeit und die Arbeit mit Medien. Dabei ist die "Einzelberatung in der Gruppe" dadurch gekennzeichnet, dass die Klienten in weiten Bereichen parallel zueinander an ihren speziellen Fragen arbeiten können, und das ohne sie offenbaren zu müssen. Viele Verfahren und umfangreiche Materialien wurden für das Training neu entwickelt. Dazu zählen auch Trancen, die auch - als CD-Aufnahmen - die Effekte zwischen den Terminen und nach dem Training vertiefen.

Das Standardprogramm besteht aus acht Einheiten (zu je 150 Minuten), die den krankheitsspezifischen Erfordernissen des jeweiligen Indikationsbereiches angepasst wurden. Die Gruppen bestehen aus zehn bis zwölf Personen, die sich ein- bis zweimal die Woche treffen. In erster Linie werden weiterentwickelte Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), der Verhaltenstherapie und der Hypnotherapie eingesetzt, bei denen es nicht vordringlich um die Analyse von psychischen Problemen, sondern um deren Bewältigung geht. Hypnotherapie und NLP gehen nicht den schwierigen und langwierigen Weg über logisches Denken und die bewusste Kontrolle. Statt dessen richten sie sich direkt an automatische und normalerweise nicht bewusste Programmierungen.

Das Hildesheimer Gesundheitstraining motiviert zu neuen Zielen und neuen Verhaltensmustern. Es macht Ressourcen wieder verfügbar und lässt sogenannte Krankheitsgewinne überflüssig werden. Die Teilnehmer können Behinderungen der Selbstheilung durch Stress und negative Emotionen abbauen und innere Heilungsmuster über Visualisierungen aktivieren.

### *Die Varianten*

Da sich Krankheiten und ihre Heilungsvorgänge sowohl in ihrem psychosozialen Hintergrund als auch in ihren physiologischen Abläufen unterscheiden, wurde das mentale Training an die spezifischen Heilungsvorgänge angepasst. Beispielsweise ist bei Krebskranken die

Anregung der körpereigenen Abwehr ein wichtiges Thema, bei Allergien hingegen die Dämpfung einer überschießenden Reaktion.

Aus diesem Grund haben die Wissenschaftler mehrere Formen des Trainings entwickelt, die auf die krankheits- bzw. heilungsspezifischen Besonderheiten der einzelnen Erkrankungen zugeschnitten sind. Bisher wurden Trainings für Menschen mit chronischen Rückenerkrankungen, mit Krebs, mit Allergien und Asthma entwickelt und jeweils erfolgreich klinisch getestet. Außerdem gibt es eine präventive Variante. Mit den jetzt diagnostizierten Erfolgen bei der Untersuchung für Patienten mit Nierenschäden hat die jüngste Studie die Wirksamkeit des Hildesheimer Gesundheitstrainings unterstrichen. "Das HGT kann Gesundheit und Lebensqualität langdauernd Erkrankter positiv beeinflussen und stellt so eine sehr effektive komplementäre Behandlungsmöglichkeit zur medikamentösen Therapie dar", fasst Unterberger zusammen.

## Autogenes Training

Autogen ist genau genommen nicht das Training, sondern die Entspannung: Der Begriff ist eine Verkürzung von *Training für autogene Entspannung*, in der Bedeutung also von *Training für von innen heraus erzeugte Entspannung*, im Gegensatz zu von außen erwirkte Entspannung.

In der Übungsphase wird die Entspannung heute häufig, gegen die Grundidee und die ausdrückliche Anweisung von Johannes Heinrich Schultz, dennoch zunächst von außen induziert, zum Beispiel durch einen Trainer oder durch einen Tonträger. Ziel ist jedoch die Entspannung von innen her, ohne äußeres Zutun und ohne äußere Unterstützung.

### *Geschichte*

Methoden der Entspannung und Selbstbeeinflussung waren schon im Altertum bekannt, beispielsweise in der indischen Yogalehre oder der japanischen Zen-Meditation. Die geistigen Grundlagen dafür finden sich im buddhistischen Satipatthana. Allerdings sind diese Methoden kaum von der Weltanschauung der jeweiligen Lehre zu trennen, oder sie verlieren durch eine solche Loslösung an Wirkung.

Johannes Heinrich Schultz entwickelte mit dem autogenen Training eine Technik, die unabhängig vom kulturellen Umfeld und der Weltanschauung anwendbar sein sollte. Vor ihrer Ausarbeitung war er lange Zeit in einem Berliner Hypnose-Ambulatorium tätig. Auf diesen Erfahrungen aufbauend, hat J. H. Schultz mit den Vorarbeiten zum autogenen Training vor dem Ersten Weltkrieg begonnen, nach wissenschaftlichen Prinzipien eine Selbsthilfemethode entwickelt und 1926 die erste Arbeit über die „Autogenen Organübungen“ veröffentlicht. Die Veröffentlichung des Buches „Das autogene Training“ erfolgte 1932. Grundlage für die Arbeiten und das Buch war seine Entdeckung, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. So lässt sich beispielsweise bei Personen, die sich intensiv Wärme in ihren Armen vorstellen, tatsächlich eine Zunahme der Oberflächentemperatur messen, die auf eine Zunahme der Durchblutung zurückgeführt wird. Die ursprünglichen Methoden von J. H. Schultz wurden seither aufgrund neuer Erkenntnisse erweitert. Während das autogene Training ursprünglich zur Unterstützung der psychotherapeutischen Behandlung kranker Menschen entwickelt wurde, wird autogenes Training heute

ebenso von gesunden Personen angewendet, beispielsweise zur Erhöhung der allgemeinen Lebensqualität, zur Verbesserung sportlicher Leistungen oder des Lernens und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Managementbereich.

### *Grundlagen und Klassifizierung*

Das autogene Training entstand aus Beobachtungen, die Schultz im Rahmen seiner Hypnoseforschung machte. Schultz nannte sein Verfahren „konzentrierte Selbstentspannung“, und diese Entspannung der Muskulatur war die Grundlage seiner Psychotherapiemethode. Die Ruhe entsteht Schultz zufolge durch die Muskelentspannung und die dem Gehirn in dieser Form mitgeteilte Meldung: „In der Peripherie herrscht Ruhe“. Innerhalb der psychotherapeutischen Verfahren ist das autogene Training somit dem Bereich der Körpertherapie zuzuordnen, weil der Ausgangspunkt und die Grundlage die zunächst nur körperlichen Veränderungen der Muskel- und Gefäßspannung sind. Gleichzeitig kann das autogene Training als Selbsthypnose aufgefasst werden. Denn beim autogenen Training versetzt sich der Übende durch Autosuggestion selbst in den „umgeschalteten“ Zustand. Unter *Umschaltung* versteht Schultz den Wechsel vom normalen Wachzustand in einen veränderten, hypnotischen Bewusstseinszustand. Diese Umschaltung wird – außer vor dem Schlafengehen – nach jedem Training wieder aufgehoben (im Fachjargon: „zurückgenommen“).

### Stufen und Anwendungsbereiche

Das autogene Training wird in drei Stufen gegliedert:

- Die Grundstufe (früher als Unterstufe bezeichnet): Ihre Techniken wenden sich an das vegetative Nervensystem.
- Die Organübungen: Die Organübungen regulieren die Funktionen der einzelnen Organe.
- Die Oberstufe: Ihre Methoden bezwecken die Beeinflussung des Verhaltens durch formelhafte Vorsatzbildung. Ihre Methoden erschließen unbewusste Bereiche des Trainierenden.

Die Anwendungsbereiche des autogenen Trainings bestehen für gesunde Menschen vor allem in der Stressreduktion, im Sport, in der Managerschulung, in der Vorbeugung gegen Burnout-Syndrom und im Bereich des Lernens.

Medizinische Indikationen für das autogene Training sind klassischerweise Neurosen, phobische Störungen und psychosomatische Erkran-



kungen, zum Beispiel Flug- und Platzangst, Magengeschwüre und Begleittherapien bei Krebserkrankungen.

### *Die Grundstufe und Mittelstufe*

Die Grundstufe besteht aus 7 Übungen:

1. Erleben der Ruhe
2. Erleben der Schwere
3. Erleben der Wärme
4. Atem
5. Sonnengeflecht
6. Herzübung
7. Stirnkühle

### *Wirkung der einzelnen Rapporte*

#### Grundstufe

Der Ruhe-Rapport leitet die Entspannung ein.

Der Schwere-Rapport lässt die Muskulatur erschlaffen. Wir erlauben uns, unser ganzes Körpergewicht an die Unterlage abzugeben. Die Muskulatur wird gelockert, Blockaden werden gelöst. Die Muskeln werden warm und besser durchblutet.

Die Wärmeübung erweitert die Arterien und Blutgefäße. Der Körper wird bis in die kleinen Kapillaren der Fingerspitzen und Zehen durchblutet. Eine wohlige Wärme breitet sich im ganzen Körper aus. Messbarer Anstieg der Körpertemperatur auf der Hautoberfläche.

#### Organübungen (Mittelstufe)

Atem Jeder Atemzug vertieft die Ruhe. Die Atmung wird tiefer, Wechsel von der flachen Brustatmung in die tiefe Bauchatmung. Die Qualität der Atmung verbessert sich deutlich.

Der Bauch ist strömend warm. Magen, Darm und innere Organe entspannen sich, die Produktion von Magensäure wird reguliert, die Eigenbewegung des Darms (Peristaltik) wird gesteigert.

Die Herzformel hilft den Blutdruck dauerhaft zu regulieren. Pulsschlag und Herzfrequenz werden normalisiert.

Meine Stirn ist glatt und kühl – dieser Rapport hilft die Gesichtsmuskeln zu entspannen. Anspannung und Kopfschmerzen weichen.

Die Suggestionen erfolgen in einfachen, kurzen Sätzen.

### *Die Mittelstufe / Organübungen*

Die Mittelstufe ist eine veraltete Stufe im Autogenen Training, welche die Organübungen erfasst. In der neueren Literatur wird die Mittelstufe nicht mehr erwähnt. Man spricht heute von der Grundstufe und den Übungen für Fortgeschrittene, den Vorsatzformeln.

### *Die Oberstufe*

Die Oberstufe, schon von Schultz psychoanalytisch konzipiert, wird in verschiedenen Formen als Therapie angewendet, zum Beispiel in der formelfreien Methode von Hartmut Kraft oder in der analytischen Oberstufe von Heinrich Wallnöfer, die gezielt psychoanalytische Techniken anwendet. Eine Vorstufe zur analytischen Oberstufe ist das „Gestalten vor und nach dem autogenen Training“, mit dem der Übergang zum psychoanalytischen Arbeiten erleichtert werden kann. Entsprechend der Verschiedenheit der Oberstufenmethoden gibt es auch eine unterschiedliche Zahl von Übungen. J. H. Schultz, Günther Krapf, Wolfgang Luthe, Karl Robert Rosa, Klaus Thomas und Heinrich Wallnöfer verwenden 7 bis 9 Formeln.

### *Übungen der Grundstufe*

Das autogene Training wird meistens in Gruppen-, seltener in Einzelsitzungen, unter Anleitung eines Arztes, Psychologen oder eines anderen AT-Trainers innerhalb von 6 bis 8 Wochen erlernt. Möglich ist aber auch das Selbststudium mit Hilfe von Büchern oder CDs und DVDs.

Erfahrungsgemäß fällt das Erlernen der Methode in der Gruppe unter professioneller Anleitung einfacher im Vergleich zum Selbststudium und wurde schon seit Schultz empfohlen.

Während der Übung soll die Körperhaltung für den Trainierenden bequem sein. Man sollte wenigstens einmal täglich liegend und einmal täglich sitzend trainieren. Die traditionellen Haltungen sind:

1. Droschkenkutscherhaltung.
2. Sitzhaltung auf einem Stuhl.
3. Sitzhaltung mit Armlehnen.
4. Sitzhaltung mit Armlehnen und Kopfauflage.
5. Liegehaltung.
6. Schreibtischhaltung.

Da das Verfahren auf Autosuggestion beruht, stellen diese Haltungen bewährte, aber keinesfalls obligatorische Einstiegshilfen dar. Zum Erlernen ist in erster Linie wichtig, dass die eingenommene Haltung

über den Zeitraum der Übung bequem ist, damit das Üben der Formeln nicht gestört wird. Mit wachsender Erfahrung spielt die Körperhaltung eine abnehmende Rolle.



- DK-Haltung



- Lehnstuhl



- Liegehaltung



- Schreibtischhaltung

### *Die Übungen der Grundstufe im Einzelnen*

Geübt wird möglichst dreimal täglich. Der Übende soll sich bei den Übungen grundsätzlich wohl fühlen, eine angenehme Stellung einnehmen, kann gegebenenfalls seine Haltung auch verändern. Geübt werden soll wenigstens einmal täglich im Liegen und einmal täglich im Sitzen. Wie der Übende sich den Inhalt der Formeln am besten vorstellt, muss er individuell herausfinden. Wichtig ist, dass die Formeln immer im gleichen Wortlaut benutzt werden, damit eine Konditionierung zustande kommt.

Begonnen wird mit der Formel: ›Ich bin ganz ruhig‹ („Ruhetönung“). Diese Ruhe wird dann in der Schwereübung körperlich geübt:

#### *Schwereübung*

J. H. Schultz: „Ist der Aufgabensatz ›Ich bin ganz ruhig‹ in entsprechender Weise verstanden, so wird er nicht etwa geübt, sondern wir geben unseren Versuchspersonen als erste Übungsaufgabe die Formel: ›der Arm ist ganz schwer‹“. Die erste Übungsformel lautet daher konkret, zusammen mit der Bezeichnung des Arms: „Der rechte Arm ist ganz schwer.“ oder auch „Der dominante Arm ist ganz schwer.“, um Linkshänder gleich zu behandeln wie Rechtshänder. Dann folgt die Suggestion der Schwere beim anderen Arm. Die Verbreitung der Schwere auf den ganzen Körper wird nicht explizit geübt, stattdessen entsteht sie allmählich von selbst. Man nennt dies die *Generalisierung*.

Nach geschätzten fünf bis sieben Wiederholungen der auf einzelne Körperbereiche bezogenen Entspannungsformel folgt als „Zielvorstellung“ die allgemeine Ruheformel: „Ich bin ganz ruhig.“

#### *Wärmeübung*

Die Formel lautet zum Beispiel: „Beide Arme sind ganz warm.“ Meist werden dann diese und die vorhergehende Übung zusammengezogen zu einer Gesamtübung: „Beide Arme sind ganz schwer und ganz warm.“

#### *Herzübung*

Wenn nicht medizinische Gründe eine andere Formel verlangen, wird als Nächstes das Herz angesprochen: „Das Herz schlägt ruhig und kräftig.“

#### *Atemübung*

Das Ziel der Atemübung ist es, die Atmung der natürlichen Steuerung zu überlassen. Die Formel für die ersten Wochen lautet: „Die Atmung

ist ruhig und gleichmäßig.“ Später kann die Formel – semantisch etwas eigenwillig – auch lauten: „Es atmet mich.“

Wie schon bei der Herzübung kann es medizinisch notwendig sein, eine andere Formel zu benutzen.

#### *Bauchwärme*

Die Originalformel lautet: „Das Sonnengeflecht ist strömend warm.“ Die Formel kann durch „Der Bauch ist strömend warm“ ersetzt werden.

#### *Stirnkühle*

Die Stirnformel hat eine hohe mentale Klarheit zum Ziel: „Die Stirn ist angenehm kühl.“

Übende, die zu Migräne oder anderen Kopfschmerzen neigen, müssen die Stirnformel mit einem Arzt besprechen und können zum Beispiel die Ausweichformel „Der Kopf ist frei und leicht.“ verwenden.

#### *Das Beenden*

Wichtiger als konkrete Trainingserfolge ist das Erlernen des sogenannten „Zurücknehmens“. Das Zurücknehmen läuft folgendermaßen ab: Zuerst werden die Fäuste geballt. Dann schlägt man sich mit den fest geballten Fäusten mit kräftiger Muskelanstrengung auf die Schultern und lässt die Arme dann locker in die Ausgangslage fallen. Dies geschieht drei- oder fünfmal. Beim letzten Mal lässt man die geballten Fäuste oben, macht eine kurze Pause, atmet ruckartig tief ein, reißt dann gleichzeitig die Augen und die Fäuste auf und gibt einen kurzen, explosionsartigen Laut von sich. Fühlt sich der Trainierende daraufhin noch nicht frisch, wird der Vorgang wiederholt. Vor dem Schlafengehen, wo meist die dritte Übung stattfindet, wird nicht zurückgenommen. Stattdessen dreht sich die trainierende Person zur Seite und schläft ein.



• Zurücknahme 1



• Zurücknahme 2



• Zurücknahme 3



• Zurücknahme 4

### *Das Protokoll*

Ein wichtiger Bestandteil des autogenen Trainings ist das Protokoll. Einmal täglich sollte der Übende aufschreiben, was er bei den drei Übungen erlebt hat. Das Befassen mit dem Erlebten ist eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg des Trainings, sowohl im Rahmen einer Therapie als auch im Rahmen des Trainings eines gesunden Menschen im Sinne einer allgemeinen Lebenshilfe.

### *Die Übungen der Mittelstufe*

Wie auch bei der Katathym-Imaginativen Psychotherapie nach Hanscarl Leuner werden auch im autogenen Training die Übungen, die den Übergang zur Oberstufe bilden, in der „Mittelstufe“ zusammengefasst:

1. die formelhafte Vorsatzbildung,

## 2. das Gestalten vor und nach dem autogenen Training.

### *Die formelhafte Vorsatzbildung*

Die Vorsatzformeln sollten mit dem Trainer besprochen werden, damit es nicht zu Störungen kommt. Neben der Vermeidung von Negativem sollten die Formeln kurz und klar sein. Also etwa: „ich bleibe gelassen“, oder „Geräusche ganz gleichgültig“. Diese Formeln werden am besten an die Ruheformel angehängt, also etwa: „ich bin ganz ruhig und bleibe gelassen“.

Die Technik der Vorsatzbildung erinnert an die Methode von Émile Coué, der gute Erfolge mit „automatisierter“ Autosuggestion erzielte, etwa mit der Formel „Geht schon besser, geht schon besser“ oder „Muss ruhig sein“ oder gar abgekürzt: „Murusei“. Im Unterschied zu den Formeln von Coué enthalten die Formeln im autogenen Training niemals Negatives (also keine Wörter wie „nicht“ oder „nein“) und auch keine Andeutungen von Zwang, zum Beispiel das Wort „muss“.

### *Das Gestalten vor und nach dem autogenen Training*

Dieses Teilverfahren des autogenen Trainings wurde von Heinrich Wallnöfer in den 1970er Jahren mit Kollegen des psychotherapeutischen Seminars der Wiener psychiatrischen Klinik entwickelt. Es besteht darin, dass die Übenden vor dem Training mit Mitteln wie Stiften, Wasserfarben oder Knetmasse etwas gestalten; dabei werden klassischerweise die acht Farben des umstrittenen Lüscher-Farbtests vorgegeben. So sollen die Übenden ungehemmt die Hände arbeiten lassen, entsprechend dem von Marianne Martin verwendeten Ansatz „Schau, was deine Hände machen.“ Weil die Übenden dadurch vergleichsweise häufig zu psychoanalytischen Erkenntnissen gelangen, werden diese Gestaltungsübungen als guter Übergang zur Oberstufe angesehen.

### *Die Übungen der Oberstufe*

J. H. Schultz hat 1929 eine wissenschaftliche Arbeit mit dem Titel „Gehobene Aufgabenstufen im Autogenen Training“ beim vierten „Kongress für Psychotherapie“ in Bad Nauheim veröffentlicht. Er erwähnt in dieser Arbeit die Möglichkeit einer Auto-Psychoanalyse „oft bis zu überraschender Tiefe“. Er hat eine auch noch heute gültige Oberstufentechnik entwickelt, die Wolfgang Luthe in der Folge in den angelsächsischen Sprachraum brachte (Autogenic Meditation).

J. H. Schultz verlangte für Trainer, die mit der Oberstufe arbeiten wollten – dabei dachte er damals vorwiegend an Ärzte –, eine gründliche analytische Schulung.

Die Übungen der Oberstufe lauten wie folgt:

1. Eine „beliebige“ Farbe auftreten lassen und „Auffinden der Eigenfarbe“.
2. Objekte erscheinen lassen.
3. Abstrakte Gegenstände „schauen“.
4. Gefühlszustände erleben – „Eigen-Gefühl“ erfahren.
5. Andere Menschen sehen.
6. Fragen an das Unbewusste.

Klaus Thomas hat für die Oberstufe ein Übungsset entwickelt, das sehr viele Hilfen und ausgedehnte Autosuggestionen anbietet, während J. H. Schultz immer mit absolut identischen, kurzen Formeln arbeitete, weil er großen Wert auf das ständige Konditionieren legt. Thomas hat sogenannte „Reisen“ ins Übungsset der Oberstufe eingebaut, zum Beispiel die „Reise auf den Meeresgrund“ oder die „Reise auf den Berg“. Diese Reisen wurden von manchen anderen Schülern von J. H. Schultz übernommen.

Aus den beiden ersten Oberstufenformen von J. H. Schultz und Klaus Thomas haben sich bei verschiedenen Trainern weitere individuelle Formen der Oberstufe entwickelt.

### *Autogene Imagination*

Die sogenannte autogene Imagination (auch *Absolut abstinente analytische Form*) ist eine Form der Oberstufe des autogenen Trainings, die von Hartmut Kraft entwickelt wurde und ganz ohne Formeln auskommt. Die Trainierenden malen zuerst ein Stimmungsbild und schreiben dann auf die Rückseite einen Stimmungstext. Weitere Vorgaben gibt es nicht. So werden Tagträume festgehalten und den anderen Trainierenden vorgestellt. Die Teilnehmer üben sich darin, „autogen“, also aus eigener Kraft, mit dem Material umzugehen.

### *Die analytische Oberstufe*

Die analytische Oberstufe wurde von Heinrich Wallnöfer vorwiegend aus den Ansätzen von J. H. Schultz, Klaus Thomas und Wolfgang Luthe entwickelt. Das Wesentliche ist der Einbau psychoanalytischer Techniken in das Verfahren. Das Hauptanliegen ist, dass der Trainierende sich selbst gegenüber die sogenannte gleichschwebende



Aufmerksamkeit erlernt, wie sie Sigmund Freud vom Analytiker verlangte.

Die Techniken der analytischen Oberstufe sind:

- das Schweigen
- das schweigende, „aufmerksame“ Zuhören
- das „neutrale“, „abstinente“ Fragen
- das vorsichtige Hinweisen
- das genaue Wiederholen eines Satzes oder einer Passage
- die (vorsichtige) Deutung
- das Umgehen mit der Regression
- das Bearbeiten von auftretenden Symbolen
- das Aufdecken negativer Besetzungen
- das Bearbeiten von „Versprechern“ in den Formeln (auch schon Grundstufe)
- die *Carte-blanche*-Methode von Luthe
- die „verschwiegene“ Gruppe
- das analytisch-gruppendynamische Geschehen

Die Formeln der analytischen Oberstufe lauten:

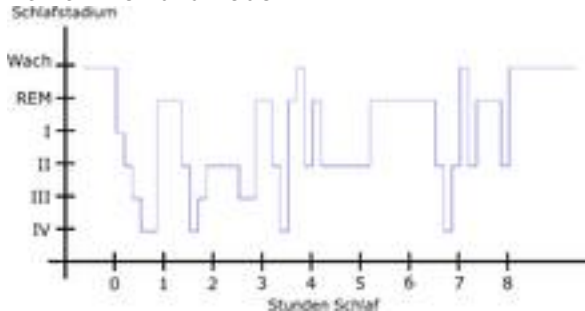
- Freie Farbe (mit dieser Formel wird die analytische Oberstufe immer begonnen)
- Selbst gewählte Farbe
- Entstehen lassen einer Zitrone aus einem tiefen, satten Blau
- Entstehen lassen von Würfel, Kreis, Dreieck
- In das Meer tauchen und Aufwärtsbewegung auf einen Berg
- Freier und selbst gewählter abstrakter Begriff
- Freie und selbst gewählte andere Person
- Freies und gewähltes Gefühl
- Frage an das Unbewusste.
- Nach längerem Üben: sich selbst sehen

## REM-Schlaf und Rapid-Eye-Movement Stimulation

Als REM-Schlaf (REM, engl. *Rapid Eye Movement* (dt.: schnelle Augenbewegungen); auch *paradoxe Schlaf* oder *desynchronisierter Schlaf*) wird eine Schlafphase bezeichnet, die unter anderem durch schnelle Augenbewegungen bei geschlossenen Lidern gekennzeichnet ist. Weitere Merkmale sind ein verringerter Tonus der Skelettmuskulatur (siehe auch Schlaflähmung) und ein bestimmtes Aktivationsmuster im EEG – Thetawellen mit einer Frequenz von 4 bis 8 Hz und langsame Alphawellen. Des Weiteren ist eine rege Beta-Aktivität zu verzeichnen, die sonst eigentlich nur im Wachzustand zu finden ist. Während des REM-Schlafes steigen (in vorherigen Schlafphasen abgesenkter) Blutdruck und Puls an.

Der REM-Schlaf wurde 1953 von Eugene Aserinsky und seinem Professor Nathaniel Kleitman an der University of Chicago entdeckt.

### Vorkommen und Dauer



### Hypnogramm mit REM-Phasen

Bei Erwachsenen nimmt der REM-Schlaf etwa 20 bis 25 % des Schlafes ein. Das sind bei einer Schlafdauer von 7 bis 8 Stunden etwa 2 Stunden. Dabei wird zu Beginn der Nacht nur wenig Zeit im REM-Schlaf verbracht, zum Ende der Nacht nehmen Frequenz und Ausdehnung zu.

Bis um das achte Lebensjahr verringert sich die Zeit der REM-Phase von neun Stunden (nach der Geburt) auf ca. drei Stunden. Danach gibt es keine größeren Veränderungen in der Dauer dieser Phase.

### Begleiterscheinungen

Die meisten Träume finden in dieser Phase statt, während des Non-REM-Schlafs (auch *NREM-Schlaf*) treten Träume seltener auf.

Schon früh wurde eine Korrelation vermutet zwischen den während der REM-Phase beobachtbaren Augenbewegungen und einem zeitgleich verlaufenden Traumgeschehen. Eine experimentelle Verifizierung dieser sogenannten Scanning-Hypothese gelang 1999 in einer Studie, bei der schlafende Probanden während einer Klartraum-Phase ihre Augäpfel willentlich entsprechend einem vorher vereinbarten Bewegungsmuster bewegten.

In dieser Schlafphase treten neben Träumen auch nächtliche Erektionen auf, außerdem erfolgt dabei eher der Aufbau des prozeduralen Gedächtnisses.

### *Funktion*

Über die Funktion des REM-Schlafs gibt es viele sich auch widersprechende Hypothesen. Tatsache ist, dass bei Entzug des REM-Schlafs die REM-Phasen in den folgenden Nächten im Sinne eines Rebound-Phänomens vermehrt auftreten. Viele Versuchspersonen zeigen ein gesteigertes triebhaftes Verhalten (vermehrtes Hungergefühl, vermehrte sexuelle und aggressive Impulse, Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme), andere tolerieren auch einen langen und fast vollständigen Entzug des REM-Schlafes gut. Dass Ratten nach zwei- bis dreiwöchigem vollständigem REM-Schlaf-Entzug sterben können, zeigt zunächst nur, dass die Ergebnisse aus Tierversuchen nicht eins zu eins auf den Menschen übertragen werden können. Die REM-Schlafphase konnte bei allen bisher untersuchten Säugetieren mit Ausnahme des Delphins und des Ameisenigels beobachtet werden.

Vermutlich ist der Lernprozess im Allgemeinen eng an den REM-Schlaf gekoppelt. Aufgaben in der Triebregulierung, Informationsverarbeitung und Stressbewältigung werden diskutiert.

Viele Versuchspersonen mit REM-Schlaf-Entzug haben gerade bei komplexen und neuen Herausforderungen besondere Schwierigkeiten – eine Tatsache, die gerade für alte Menschen eine große Rolle in deren Alltagsleben spielt. Die klinische Bedeutung von Schlafstörungen und deren Behandlung speziell im Alter wird somit unterstrichen – andererseits die kritiklose Verabreichung von Schlafmitteln auch deshalb getadelt, da diese gerade jene Hirnstromaktivitäten unterdrücken, die im REM-Schlaf dominieren.

Fehlende Abnahme des Muskeltonus im REM-Schlaf kann zum motorischen Ausleben von Träumen führen, wobei die Betroffenen

auch aus dem Bett fallen können, um sich schlagen oder aufstehen und ziellos umherlaufen oder schreien. Diese Verhaltensstörung trifft hauptsächlich Männer mit einem mittleren Erkrankungsalter von 60 Jahren

#### REM-Latenz – Sleep onset REM

Mit REM-Latenz wird die Zeit zwischen dem Einschlafen und dem Beginn der ersten REM-Phase bezeichnet. Diese liegt bei den meisten Erwachsenen bei etwa 90 Minuten ( $\pm 30$  Minuten). Ist die REM-Latenz stark verkürzt, so spricht man von vorzeitigem REM-Schlaf (Sleep onset REM bzw. SOREM).

Dieses Phänomen ist mit Schlafstörungen assoziiert, beispielsweise der Narkolepsie, tritt aber auch bei Schlafgesunden unter Schlafentzug auf.

## **Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)**

Rapid Eye Movement – Schnelle Augenbewegungen. Fast alle tun es, Nacht für Nacht, wenn uns der Schlaf übermannt und wir aus der Tiefschlafphase in die Phase eines seichteren Schlafes übergehen. Dann befinden wir uns in der REM-Phase, in der sich unsere Augen ruhelos hin und her bewegen und mentale Ruhe stiften. Man vermutet, dass es die schnellen Augenbewegungen während des Schlafs sind, die uns die täglichen Erlebnisse verarbeiten und sie als unseren Erfahrungsschatz speichern lassen. Sowohl schöne und freudige Ereignisse aber auch fordernde Lebensmomente werden so in die Strukturen unseres Gehirns integriert. Auf wundersame Weise. Geist und Körper finden dabei in der Regel die nötige Entspannung für den nächsten Tag. Wir wachen erholt auf. Normalerweise!

Was aber passiert, wenn wir überfordert sind von Erlebnissen, die uns so sehr involvieren, dass wir uns von den Erinnerungen an sie nur langsam erholen können?

In solchen Fällen fühlen wir uns unbehaglich. Wir zweifeln womöglich an uns und unseren Fähigkeiten. Grübeln und Nachdenken, in der Hoffnung, eine Lösung oder einen Ausweg zu finden, halten uns wach. Unsere Leistungsfähigkeit ist vermindert. Wir fühlen uns mental ermattet.

Die Rapid-Eye Movement Stimulation – auch visuelle bilaterale Hemisphärenstimulation genannt – vermag hier in vielen Fällen zu helfen, Spannungsgefühle zu reduzieren und überbordende Emotionen zu beruhigen. Um sich selbst kreisende Gedanken hören auf. Eine wohltuende innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Wie von selbst erscheinen häufig neue Handlungsoptionen und Lösungsalternativen vor dem inneren Auge. (Stimulationseffekte von EMDR)

Bei der visuellen bilateralen Hemisphärenstimulation, für deren Zweck der REMSTIM 3000 eigens entwickelt worden ist, werden die REM-Phasen des Schlafes simuliert und die Augen des Anwenders gleichermaßen im wachen Zustand zu schnellen Hin-und-Her-Bewegungen animiert. Diese Art der Intervention ist seit Ende der 80er Jahre bekannt.

Während und nach einer bilateralen Hemisphärenstimulation kann es zu intensiven Gefühlen kommen, die als Belastung empfunden werden. Ein denkbares Zeichen für ein Wiedererleben der Momente, deren Erinnerung in ähnlichen Situationen seitdem immer wieder zu starken

emotionalen Reaktionen geführt haben können. Vermutungen legen nahe, dass es durch die bilaterale Hemisphären-Stimulation zu einer nachhaltigen Verarbeitung jener in der Vergangenheit liegenden negativen Erfahrungen kommen kann. Dem Erleben positiver Emotionen in bevorstehenden ähnlichen Situationen wird so ein Weg gebahnt. Zusehends können wir die Fähigkeit zurückerlangen, zukünftig dank unserer selbstregulierenden Entspannungsmechanismen die tagtäglichen Herausforderungen vorteilhaft für unseren persönlichen Erfahrungsschatz zu verwerten.

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (kurz EMDR, auf Deutsch ungefähr: Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen) ist eine von der US-amerikanischen Literaturwissenschaftlerin und Psychologin Francine Shapiro in den USA entwickelte psychotraumatologische Behandlungsmethode für traumatisierte Personen.

#### *Ablauf einer EMDR-Sitzung*

Zunächst wird die Leidensgeschichte des jeweiligen Patienten erhoben (Anamnese) (Phase 1).

Anschließend wird vorsichtshalber eine positive Erfahrung (wie ein individueller sicherer Ort) innerlich etabliert (Phase 2), um gegebenenfalls während der Behandlung aus einer zu belastenden Traumaerfahrung aussteigen zu können.

In Phase 3 wird zur späteren Bearbeitung die belastendste Situation innerhalb der Traumaerfahrung in Verbindung mit einem negativen Gedanken (wie z. B. „Ich bin hilflos“) ausgewählt. Anschließend wird ein positiver Zielgedanke (z. B. „Ich kann etwas tun“) formuliert, bei dem der Patient bewertet, wie zutreffend dieser sich anfühlt. Ebenso werden die belastenden Gefühle herausgearbeitet und bewertet.

Danach erfolgt die eigentliche Behandlung. Dabei versetzt der Patient sich gedanklich und gefühlsmäßig zurück in die Situation der Traumaerfahrung (meist ein eingefrorenes Bild aus der Situation) und folgt bei ruhig gehaltenem Kopf mit den Augen den Handbewegungen des Therapeuten (Phase 4).

Durch den damit in Gang gesetzten Verarbeitungsprozess tritt in der Regel eine Entlastung ein. Ist die Belastung verschwunden, wird zum Ende der Sitzung der positive Gedanke und das positive Körpergefühl verankert (Phase 5).

Es folgt ein Testen (Phase 6) evtl. veränderter Körpererfahrungen (alle Missempfindungen zur erinnerten Situation sollten weniger schwer bzw. die Belastung verringert erlebt werden). Aus den Ergebnissen der Phase 6 wird mit dem Patienten das weitere Vorgehen geplant. Außerdem wird auf ein mögliches Nachprozessieren (in Träumen) hingewiesen. Jenes Nachprozessieren kann für den Ablauf der weiteren Behandlung und die Planung weiterer Sitzungen relevant sein.

*Theorie zu Traumaerleben und Lösungsansatz aus EMDR*

Nach einem Trauma kann es zum sogenannten „Sprachlosen Entsetzen“ (speechless terror) kommen. Das heißt, dass in Teilen des Gehirns Erlebnisse in einer belastenden Art und Weise gespeichert und so vom Patienten innerlich erlebt werden (oder er dissoziiert), während das Sprachzentrum aktiv unterdrückt sein kann. Der Patient kann das Geschehene kaum in Worte fassen, wodurch nachfolgend eine Verarbeitung des Erlebten erschwert wird.

Zu EMDR wird angenommen, dass durch die bilaterale Stimulation mittels bestimmter Augenbewegungen (oder auch akustischer oder taktiler Reize), eine Synchronisation unter den Gehirnhälften bzw. eine innere Reorganisation der dysfunktional wirkenden Traumaerfahrung ermöglicht wird. Ferner wird erklärend Bezug genommen auf die REM-Phasen während des Schlafes, in denen starke Augenbewegungen stattfinden und dies relevant für einen erhöhten Verarbeitungsmodus des im Alltag Erlebten sein könnte.

Während die günstige Wirkungsweise von EMDR wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte, konnte der Erklärungsansatz bzw. der spezifische Teil „heilender“ Augenbewegungen wissenschaftlich bislang nicht nachgewiesen werden, festgestellt werden konnte jedoch, dass bei EMDR weniger als 50 % der Behandlungssitzungen im Vergleich zu z. B. verhaltenstherapeutischen Methoden notwendig sind, um vergleichbare Verbesserungen zu erreichen.

### *Entstehung und Einführung*

Francine Shapiro hatte die Idee zur Erprobung und Untersuchung dieser Methode zufällig beim Spaziergehen im Park. Sie bewegte die Augen hin und her und erlebte eine deutliche Entlastung von Ängsten und depressiven Gedanken im Zusammenhang mit der bei ihr diagnostizierten Krebserkrankung.

### *Einführung in Deutschland*

EMDR wurde 1991 von Arne Hofmann, dem ersten von Francine Shapiro am EMDR-Institut zertifizierten europäischen Ausbilder, in Deutschland eingeführt. 1995 wurde vom EMDR-Institut Deutschland (Bergisch Gladbach) das erste deutschsprachige Ausbildungsseminar für Psychologen und Ärzte veranstaltet.

1999 wurde die anerkannte deutsche Fachgesellschaft für EMDR, EMDRIA e. V., in Bielefeld gegründet. EMDRIA hat heute ca. 2.000 Mitglieder und verfügt über ein bundesweites Netz von zertifizierten EMDR-Therapeuten. Die wesentlichen Aufgaben von EMDRIA Deutschland sind die Etablierung hoher Qualitätsstandards für die Ausbildung und Anwendung von EMDR sowie die Information der Öffentlichkeit über die therapeutischen Wirkungen dieser Methode. Des Weiteren engagiert sich der Verband für die Verbreitung und Anerkennung von EMDR in Deutschland.

Sowohl in den britischen NICE-Guidelines 2005 als auch in den Australian Guidelines wird empfohlen, allen Patienten mit post-traumatischer Belastungsstörung PTBS eine traumafokussierte Psychotherapie wie kognitive Verhaltenstherapie (CBT) oder EMDR anzubieten. Auch die S3 Leitlinien empfehlen eine traumafokussierte Psychotherapie, setzen dafür jedoch eine ausreichende Stabilität voraus: „Mangelnde Affekttoleranz, akuter Substanzkonsum, instabile psychosoziale und körperliche Situation, komorbide dissoziative Störung, unkontrolliert autoaggressives Verhalten sind als relative Kontraindikation zur Traumakonfrontation anzusehen.“

2014 wurde EMDR vom gemeinsamen Bundesausschuss in die Psychotherapierichtlinie in Deutschland aufgenommen. 2015 wurde EMDR in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen (siehe auch Abschnitt Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland).

### *Entwicklungen*

Im Rahmen der EMDR-Therapie haben sich verschiedene Techniken herausgebildet und etabliert, beispielsweise die Arbeit mit der Affektbrücke nach Watkins („Float-Back“-Technik (Shapiro)), die über den Zugang zu aktuelleren belastenden Situationen einen Zugang zu früheren belastenden Situationen herstellen kann.

Bekannt ist die „Absorptionstechnik“ (Hofmann 2006, nach der „wedge techniek“ von A. Leeds & R. Kiessling 1999), die eine einfache Möglichkeit zum Einsatz von Ressourcen bietet durch das Verbinden



von ressourcenreichen Erinnerungen und Empfindungen mit einer belastenden Situation.

Ebenfalls aus EMDR heraus wurde Brainspotting von David Grand entwickelt.

#### *Weitere Anwendungsmöglichkeiten*

Heute werden in experimentellen Manualen neben der therapeutischen Intervention nach traumatischen Ereignissen auch andere Anwendungsmöglichkeiten des EMDR erprobt, z. B. bei der Behandlung von Angststörungen, die nicht immer Symptom eines erlittenen Traumas sein müssen. Ferner liegen kontrollierte wissenschaftliche Studien über die Wirksamkeit von EMDR zur Behandlung von Rückfällen bei chronisch alkoholkranken Patienten sowie zu traumatisierten pädosexuellen Straftätern vor. Eine systematische Weiterentwicklung des EMDR-Manuals über die Behandlung von Akuttrauma und noch nicht chronifizierte mittelfristige traumatische Prozesse hinaus ist noch nicht erfolgt.

#### *Qualitätskontrolle*

Zur Qualitätskontrolle in Behandlung und Ausbildung und um die weitere Entwicklung der EMDR-Methode zu fördern, wurde 1995 in den USA die Fachgesellschaft EMDRIA gegründet. 1998 wurde die europäische Fachgesellschaft EMDR-Europe gegründet. Beide haben derzeit weltweit ca. 11.000 Mitglieder. Die Fachgesellschaften sichern durch ihre Zertifizierungen (z. B. EMDR-Therapeut (EMDRIA), EMDR-Trainer (EMDR-Europe)) und Ethikausschüsse einen hohen Qualitätsstandard im Rahmen der Behandlung und Ausbildung.

Alle Therapeuten in Deutschland, die nach diesen Qualitätsstandards arbeiten, sind in einer Datenbank von EMDRIA Deutschland erfasst. Der Verband bietet online eine Therapeuten-Suche, mit der ein von EMDRIA anerkannter Psychotherapeut nach Postleitzahlen sowie nach diversen weiteren Kriterien (erweiterte Suche) gesucht werden kann. Auf der Website des Verbandes sind auch Kriterien für die Suche nach einem EMDR-Therapeuten sowie eine Patientenaufklärung über die Behandlung mit EMDR für Erwachsene und Kinder zu finden.

Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland

Wenn die Behandlung von einem ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten durchgeführt wird, wird seit Januar 2015 die Behandlung von Erwachsenen mit Posttraumatischen Belastungs-

störungen von den gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland bezahlt.

### *Internationale Anerkennung*

Bei der Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen ist EMDR als wissenschaftliche Methode international anerkannt. Nach dem Tsunami im Indischen Ozean 2004 wurde EMDR beispielsweise von der Nachsorge, Opfer- und Angehörigenhilfe (NOAH) in deren Psychotherapeutendatenbank angeboten.

### *Forschung und wissenschaftliche Rezeption*

Zu EMDR gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Studien, Metaanalysen und Literaturübersichten, in denen eine Form von EMDR bei posttraumatischen Belastungsreaktionen mit verschiedenen Populationen erprobt wurde. Üblicherweise kommen die Studien, Metaanalysen und Übersichten zu dem Schluss, dass EMDR moderate Verbesserungen in der Symptomatik der posttraumatischen Belastungsreaktion bewirkt. In sechs randomisierten Studien wird EMDR mit einer Wartekontrollgruppe verglichen; in zehn weiteren randomisierten und kontrollierten Studien (randomized controlled trials, RCTs) wurde EMDR mit anderen, bereits etablierten Therapien für die posttraumatische Belastungsstörung verglichen. Die Ergebnisse zeigten bei mit EMDR oder einer trauma-fokussierten Verhaltenstherapie behandelten Patienten eine signifikant stärkere Verringerung der posttraumatischen Belastungssymptome als bei Patienten der Wartekontrollgruppe oder bei herkömmlich behandelten Patienten.

In ihren Empfehlungen für Patienten mit Posttraumatischen Belastungsstörungen hat die WHO 2013 EMDR und die Verhaltenstherapie als empfohlene Behandlungsformen bei Erwachsenen und Kindern und Jugendlichen benannt.

In seiner Metaanalyse stellte der gemeinsame Bundesausschuss bei EMDR „eine statistisch signifikante Überlegenheit gegenüber einer indikationsunspezifischen und -spezifischen Kontrollbehandlung (Anm.: i.d. Regel Verhaltenstherapie) nach Abschluss der Therapie“ fest. Diese Metaanalyse wurde die Grundlage der Zulassung von EMDR in der Richtlinienpsychotherapie.

Früher wurde EMDR gelegentlich als Pseudowissenschaft bezeichnet. Der Göttinger Psychiater und Psychotherapeut Borwin Bandelow kritisierte EMDR als Traumatherapiemethode, weil ihre Wirksamkeit nur von wenigen, methodisch nicht einwandfreien Studien belegt sei. An

der Universität München wurde in Kooperation mit der Klinik für Psychosomatische Medizin der Universität Gießen ein von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördertes, auf drei Jahre geplantes Forschungsprojekt durchgeführt, das helfen sollte, den Mechanismus der EMDR-Methode weiter aufzuklären. Darin wurde festgestellt, dass sowohl Patienten, die mit der üblichen EMDR-Methode behandelt wurden, als auch Patienten, die auf eine unbewegte Hand blickten (1. Kontrollbedingung), eine stärkere Abnahme der Symptome zeigten als Patienten, bei denen die Exposition ohne visuelle Aufmerksamkeitsfokussierung stattfand (2. Kontrollbedingung). Allerdings gab es keinen signifikanten Unterschied zwischen dem üblichen EMDR und der 1. Kontrollbedingung. Das spricht gegen die oben erwähnte Wirkungsweise und eher für eine Wirkung über die Beeinflussung des Arbeitsgedächtnisses. Auch ältere Studien ließen vermuten, dass die Konfrontationskomponente der Therapie das zu sein scheint, was bei EMDR tatsächlich wirkt, nicht aber die spezifischen Augenbewegungen<sup>[32][33]</sup>. Eine Studie aus dem Jahr 2013 bestätigte die Wirksamkeit der Augenbewegungen und kam zu dem Schluss, dass die Prozesse bei EMDR andere sind als bei reiner Expositionstherapie.

Die meisten der Forschungspapiere und wissenschaftlichen Veröffentlichungen zu EMDR sind in der Francine-Shapiro-Bibliothek zugänglich. Seit 2007 geben die internationalen EMDR-Fachgesellschaften gemeinsam das *Journal of EMDR Practice and Research* beim Springer Verlag heraus.

Seit fünfzehn Jahren finden international jährlich wissenschaftliche Konferenzen zu EMDR statt (in Europa zuletzt in Wien 2011, Madrid 2012, Genf 2013, Edinburgh 2014, Mailand 2015, Den Haag 2016, Barcelona 2017, Straßburg 2018, Krakau geplant 2019).

EMDRIA Deutschland veranstaltet einmal jährlich einen Fachkongress, den EMDRIA-Tag, an dem sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder des Fachverbandes teilnehmen können. Ziel des Fachtages ist die Weitergabe von Informationen über neue Forschungsergebnisse ebenso wie der Austausch und die Vernetzung der Teilnehmer untereinander.

## Augenbewegungen gegen das Trauma

Manche Menschen, die ein psychisches Trauma erleben, brauchen danach professionelle Hilfe – meist in Form einer Gesprächstherapie. Immer mehr Psychotherapeuten setzen zusätzlich auf schnelle Augenbewegungen.

Der Extremfall sind Katastrophenhelfer, Kriegsoffer, Missbrauchsoffer oder Soldaten. Sie sind über längere Zeit stark belastenden Situationen ausgesetzt und leiden danach sehr häufig unter psychischen Problemen. So weit muss man jedoch gar nicht gehen. Fast jeder Mensch erleidet irgendwann in seinem Leben ein psychisches Trauma. Schon Ereignisse wie ein Überfall, ein Verkehrsunfall oder der Tod eines Nahestehenden können zu psychischen Veränderungen führen, die nicht mehr von alleine verschwinden. Häufig erleben Betroffene die belastende Situation im Kopf ständig wieder, haben Alpträume, vermeiden jegliche Situationen, die sie ans Trauma erinnern. Sie fühlen sich hilflos und können ihr Leben nicht wie gewohnt weiter führen. In solchen Fällen spricht man von einer posttraumatischen Belastungsstörung, die eine Therapie erforderlich macht.

### *Psychotherapie*

In jeder Psychotherapie geht es darum, das Trauma zu verarbeiten, so dass es nachher als Teil der Vergangenheit nicht mehr ständig in die Gegenwart einbricht. Die klassische Gesprächstherapie tut dies in Form der sogenannten Expositionstherapie. Dabei geht es darum, die traumatische Situation in der Erinnerung noch einmal möglichst intensiv zu durchleben – zum Beispiel durch genaues Beschreiben aller Details, oder durch Bilder, oder durch eine Konfrontation mit dem tatsächlichen Schauplatz. Das wiederholt sich in mehreren Sitzungen so lange, bis Betroffene sozusagen „immun“ gegen das Erlebnis werden und sich neutraler erinnern. Die Wirksamkeit dieser Therapie ist eindeutig erwiesen, jedoch ist sie für den Patienten zeitintensiv und nicht selten psychisch sehr belastend.

### *EMDR - Heilen über die Augen*

Seit gut 20 Jahren breitet sich nun die Therapieform EMDR zunehmend aus. EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, auf Deutsch etwa Verarbeiten und Desensibilisierung durch Augenbewegungen. Das Prinzip wurde von der amerikanischen Sozialarbeiterin Francine Shapiro per Zufall entdeckt, als sie sich selbst in einer belastenden Situation befand und auf einem Spaziergang plötzlich feststellte, dass die unangenehmen Gedanken verschwanden,

als sie ihre Augen schnell hin und her bewegte. Daraus entstand ein umfassendes Therapiekonzept, das als zentrales Element schnelle, wechselseitig ausgeführte Augenbewegungen beinhaltet. Inzwischen wird die Therapie auch häufig mit wechselseitigen Berührungsreizen („Tapping“) oder Tönen im Ohr durchgeführt, wichtig ist gemäss Theorie die abwechselnde Stimulation der beiden Hirnhälften. Dies soll das Gehirn in einen Zustand versetzen, in dem es negative Ereignisse neu verarbeiten und abspeichern kann, so dass Betroffene sie danach nicht mehr als belastend empfinden. Warum das funktioniert, ist bislang unklar – möglicherweise beruht der Effekt auf der Ähnlichkeit zu den schnellen Augenbewegungen beim Träumen (REM-Schlaf), wo man ja ebenfalls davon ausgeht, dass Emotionen verarbeitet werden.

#### *Vorteile EMDR*

Auch wenn Francine Shapiro im Selbstversuch einen Erfolg bemerkte: Nur Profis sollten eine EMDR-Therapie durchführen. Denn die Methode unterliegt einem genau definierten System. Zuerst erarbeitet der Patient mit Hilfe seines Therapeuten, das ihn am stärksten belastet und benennt das negative Gefühl, das mit diesem Bild verknüpft ist. Er überlegt sich, welches positive Gefühl er an dessen Stelle lieber hätte. Dabei behält er immer auch momentane Gefühle im Körper im Blick. Erst dann folgt die beidseitige Stimulation, meistens mit Augenbewegungen, während der dann die Situation neu bewertet wird. Dies wiederholen Therapeut und Patient so lange, bis der Patient dem Trauma neutral gegenüber steht. Der Vorteil gegenüber der konventionellen Gesprächstherapie ist, dass Betroffene nur ein Bild wieder heraufbeschwören müssen, statt das ganze Trauma Schritt für Schritt noch einmal zu durchleben. Das empfinden manche Patienten als psychisch weniger belastend. Zudem fanden einzelne Studien, dass die Besserung oft etwas früher einsetzt als in der reinen Gesprächstherapie. Einziger Nachteil: Ob der Effekt letztendlich wirklich auf den Augenbewegungen beruht oder nicht, muss Glaubenssache bleiben und erfordert daher vom Patienten die Bereitschaft, sich darauf einzulassen.

## Zur Kritik des Positiven Denkens

*"Die neuen Spezialisten, die nichts anderes tun, als solche menschlichen Bedürfnisse zu befriedigen, die ihre Zunft erst erfunden und definiert hat, kommen gern im Namen der Liebe daher und bieten irgendeine Form der Fürsorge an."* Ivan Illich

Nicht nur in den USA, sondern auch in Deutschland war das Buch "Secret- Das Geheimnis" aus der Schmiede der Positiv-Denker-Industrie ein regelrechter Verkaufshit (s. Spiegelbestsellerliste). Seit vielen Jahren finden Bücher über das positive Denken einen reißenden Absatz, obwohl schon vor über zehn Jahren der Psychologe Günter Scheich feststellte: "Positives Denken macht krank". Er hielt in einer späteren Veröffentlichung außerdem gegenüber der Manie des positiven Denkens fest: "Ärgern ist gesund". In dem Standardwerk über die deutsche "Psycho-Szene" von Colin Goldner kann man ebenfalls eine kurze und fundierte Kritik am positiven Denken bzw. an Motivationsseminare lesen.

Ein bekannter Vertreter des positiven Denkens kann beispielsweise ungeniert behaupten, dass wer "arm sei, habe Armutsbewusstsein ausgesandt, verdiene keinen Wohlstand. Niemand falle wirtschaftlichen oder sozialen Missständen zum Opfer ohne selbst entsprechend negative Energie ausgesandt zu haben; noch nicht einmal einem Verbrechen falle man zufällig anheim." Ähnlichen Unsinn verbreitet der oben genannte Bestseller "Secret", wie die amerikanische Autorin Barbara Ehrenreich in ihrem neuen Werk über das positive Denken darlegt. Dieses Buch "Secret" wurde in den USA "zur theologischen Grundlage der erfolgreichsten evangelikalen Prediger und etablierte sich als Ergänzungstherapie bei nahezu allen Krankheiten". Sie ergänzt mit ihrem Buch die in Deutschland begonnene Kritik am positiven Denken aus amerikanischer Sicht, indem sie nicht nur die Irrationalität dieser neuen Heilslehre anprangert, sondern auch die inzwischen allgegenwärtige Verbreitung und Anwendung des positiven Denkens im Alltagsleben, im Gesundheitswesen, in Unternehmen und in der Finanzbranche aufzeigt und kritisiert. Inzwischen hat das positive Denken auch die amerikanischen Hochschulen im Namen der positiven Psychologie kolonialisiert. Diese positive Psychologie, die an den bestehenden sozialen und ökonomischen Herrschafts- und Machtverhältnissen nichts auszusetzen hat, erscheint aufgrund ihres wissen-

schaftlichen Mantels seriöser, was sie aber keineswegs ist, vielmehr ist sie nur eine neue Verkaufsmasche bzw. "Marke" des positiven Denkens für gehobene Kreise und Unternehmen.

### *Positives Denken als Adaptionshilfe*

Man kann davon ausgehen, dass die Attraktivität des positiven Denkens in Deutschland vor allem durch die marktradikale Wirtschafts- und Sozialpolitik verursacht wird. Die wirtschaftsliberale Reorganisation und Umwälzung der Gesellschaft im Namen von Deregulierung, Privatisierung und mehr Eigenverantwortung benötigt für die darunter leidenden Seelen das positive Denken als ein herrschaftssicherndes Schmiermittel. In Zeiten der zunehmenden sozialen Unsicherheit, des Sozialabbaus, der wachsenden sozialen Polarisierung, Verarmung, Arbeitslosigkeit und der Prekarisierung der Arbeits- und Lebensbereiche wächst das Bedürfnis nach schnellen unpolitischen Lösungen, die einem im Leben helfen, mit den neuen Unwägbarkeiten, Unsicherheiten, Ängsten, gestiegenen Anforderungen und sozialen Verwerfungen bzw. Brüchen zurechtzukommen. Das positive Denken wird schließlich als eine vermeintliche Universalmethode zur Lösung seelischer und sozialer Probleme und körperlicher Erkrankungen angepriesen, mehr noch, es soll zu einem andauernden Glück und Reichtum führen. Bei diesen Versprechungen ist es kein Wunder, wenn das positive Denken ein besonders erfolgreicher Geschäftszweig (Bücher, Kalender, CDs, DVDs) der Lebenshilfe- und Bewusstseinsindustrie geworden ist. In den USA kaufen schon "Millionen (!) diese Produkte. Besonders empfänglich sind Menschen, die an einer schweren Krankheit leiden, Arbeitslose und diejenigen, deren Arbeitsplatz gefährdet ist."

Aber auch die finanziell besser gestellten Einkommensgruppen und Unternehmen greifen auf das positive Denken in Gestalt von Motivationstrainern, Coaches und Therapeuten zurück, die dem Führungspersonal dann die Vorzüge des positiven Denkens beibringen, um so die Rendite der Unternehmen zu steigern.

Angesichts dieses Markterfolges des positiven Denkens ist es verständlich, wenn auf diesen fahrenden Zug auch die Politik aufspringt. So beruhen die Hartz-Reformen des Arbeitsmarktes nicht nur auf einer neoliberalen Ideologie, sondern ebenfalls auf dem positiven Denken: Die Erwerbslosen als sich beständig positiv motivierende und perfektionierende Bewerbungs- und Selbstvermarktungsunternehmen

übernehmen Eigenverantwortung, in dem sie nicht mehr die schlechten Umstände bzw. den Mangel an entsprechenden Arbeitsplatzangeboten für ihre eigene Lage verantwortlich machen, sondern in dem sie ab sofort die große Chance ergreifen, jede Arbeit zu jeder Bedingung anzunehmen.

Hierzu passend stellt B. Ehrenreich den apologetischen Inhalt des positiven Denkens für die marktradikal gewordene Gesellschaft heraus, wenn sie ausführt: Das positive Denken "eignet" sich "gut als Rechtfertigung für die brutalen Züge der Marktwirtschaft. Wenn der Schlüssel zu wirtschaftlichem Erfolg Optimismus ist, und wenn man sich eine optimistische Haltung durch die Methode des positiven Denkens aneignen kann, gibt es fürs Scheitern keine Entschuldigung mehr. Die Kehrseite der Positivität ist daher ein hartnäckiges Insistieren auf der persönlichen Verantwortung: Wenn dein Geschäft zusammenbricht oder deine Stelle wegrationalisiert wird, muss es daran liegen, dass du dich nicht genügend angestrengt, dass du nicht fest genug an deinen unausweichlichen Erfolg geglaubt hast."

Dem positiven Denken liegt eine ungenannte Annahme über die bestehende Gesellschaft und Ökonomie zugrunde. Diese lässt sich so skizzieren: Das Individuum findet die kapitalistische Ökonomie und Gesellschaft in ihrer jetzigen Ausformung samt den dazugehörigen Institutionen stets fertig vor. Die Aufgabe des Individuums besteht nun darin, sich an diesen eingerichteten (Konkurrenz-)Verhältnissen gewinnbringend zu bewähren. Erfolg oder Niederlage entscheidet deshalb für den Einzelnen, ob seine Bemühungen, Motivation und sein Wille richtig oder verkehrt waren. Nach einem Misserfolg wird das Individuum gezwungen, eine kritische Bilanz zu ziehen, in dem es sich einer moralischen Überprüfung und Bestrafung unterzieht, um daraus entsprechende Einstellungs- und Verhaltensveränderungen für die Zukunft zu ziehen. Den Lohnabhängigen wird schon seit Langem diese "Marketing-Orientierung" aufgeherrscht, wie dies Erich Fromm einst darlegte. Der Einzelne muss sich hierbei als Selbst-Unternehmer begreifen: "Sein Körper, sein Geist und seine Seele sind sein Kapital, und seine Lebensaufgabe besteht darin, dieses vorteilhaft zu investieren, einen Profit aus sich zu ziehen. Menschliche Eigenschaften wie Freundlichkeit, Höflichkeit und Güte werden zu Gebrauchswaren, zu Aktivposten des Persönlichkeitspakets, die zu einem höheren Preis auf dem Personalmarkt verhelfen. Gelingt es jemanden nicht, sich gewinnbringend zu investieren, so hat er das Gefühl, dass er ein



Versager ist; ist er erfolgreich, so ist es sein Erfolg." Dieser Selbstunternehmer verfügt über folgende Marketing-Eigenschaften: hohe Anpassungsfähigkeit und Konformität gegenüber der anonymen und unberechenbaren Macht des Marktes, umfassende Flexibilität und Mobilität, ein rücksichtsloses Erfolgsstreben, Bindungslosigkeit und Unverbindlichkeit/Oberflächlichkeit, Streben nach Entemotionalisierung und Coolness.

An dieser Stelle setzt das positive Denken den Hebel an, in dem es dem Verlierer oder der Verliererin verspricht, die richtige Methode für den ausgebliebenen Erfolg zu besitzen. Statt an sich selbst zu zweifeln, an entstandene Minderwertigkeits- und Ohnmachtsgefühle zu leiden und in eine Depression zu fallen, verspricht das positive Denken diesen Verlierern der kapitalistischen Konkurrenz ein glückliches, erfolgreiches und sorgenfreies Leben, wenn sie die Methoden des positiven Denkens übernehmen und praktizieren. Und diese bestehen vor allem aus Heilsversprechen, Autosuggestion, Konditionierung, Visualisierung und Gedankenkontrolle.

Infolgedessen werden die positiv Denkenden die gesellschaftlichen Verhältnisse nicht mehr hinterfragen, sondern als unveränderliche und unbeeinflussbare Begebenheiten voraussetzen, den man sich nicht nur optimistisch zu unterwerfen, sondern an den man sich erfolgreich zu bewähren hat, in dem man das positive Denken unbeirrt praktiziert. Sollte trotz der Anwendung des positiven Denkens der Einzelne nur Misserfolge zustande bringen, dann liegt es niemals am positiven Denken, sondern daran, dass der Verlierer es nicht intensiv angewendet hat. Für die Betroffenen heißt es daher: Wenn der Erfolg ausbleibt, so müsst ihr die Dosis des positiven Denkens weiter erhöhen. Positives Denken hat sich damit gegen jegliche Kritik immunisiert.

Positives Denken führt deswegen nicht nur zu einer neuen, zwanghaften wie realitätsverzerrenden Innerlichkeit und zur sektenhaften Weltentfremdung, sondern vor allem zur Entpolitisierung, Entsolidarisierung der Menschen und deshalb zu einer Verschärfung des inzwischen allgegenwärtigen kapitalistischen Konkurrenzprinzips auf der einen und zu einer Naturalisierung der gesellschaftlichen Verhältnisse, die nun als unveränderlich gelten, auf der anderen Seite. Kritik, Revolten, Widerstand, politische und solidarische Gegenwehr

gegenüber den eingerichteten Verhältnissen sind damit hinfällig und antiquiert. Politische Alternativen gibt es nicht mehr.

Begreift man jedoch - wie dies im positiven Denken geschieht - sein privates und berufliches Leben nur noch als ein sich auf dem Markt zu bewährendes Selbst-Unternehmen, führt dies in letzter Konsequenz dazu, dass "man das ganze Leben unter dem Gesichtspunkt einer Bilanz sieht, als ob es sich um ein Unternehmen handelte, das Konkurs machen kann. Viele Selbstmorde werden durch das Gefühl verursacht, dass das Leben ein Fehlschlag war, und es sich nicht lohnt weiterzuleben. Man begeht Selbstmord, genau wie ein Geschäftsmann seinen Bankrott erklärt, wenn die Verluste größer sind als der Gewinn und wenn er keine Möglichkeit mehr sieht, die Verluste auszugleichen" (Fromm)

Positives Denken ist deswegen zu einer riskanten Sinnprothese nicht nur für Menschen geworden, die an diesen verrückt gewordenen kapitalistischen Verhältnissen leiden und deshalb nach einer einfachen Adaptions- und Lösungshilfe suchen, sondern auch für die politisch Erschöpften und Resignierten, die keine Möglichkeit mehr sehen, dass eine grundlegende und rasche Änderung in Politik und Gesellschaft machbar ist. Soweit lässt sich festhalten, dass das positive Denken nicht nur krank macht, sondern einen wichtigen Beitrag zur Legitimation und Zementierung des neoliberalen Status quo leistet. Folge: Je mehr positives Denken von den Menschen praktiziert und propagiert wird, desto ungehemmter und rücksichtsloser kann sich der Kapitalismus gebärden. Damit verschlechtert sich die soziale Lebens- und Arbeitssituation weiter. Die Flucht der verzweifelten und verunsicherten Menschen in die anti-politische Sphäre des positiven Denkens erweist sich so als ein gefährlicher Pyrrhussieg für die weitere gesellschaftliche Entwicklung.

Das positive Denken mit seinem Glücks- und Heilsversprechen ist inzwischen zu einer allgegenwärtig anzutreffenden Norm geworden, deshalb gerät immer mehr in Vergessenheit, dass ein "lebendiger und empfindender Mensch (!) gar nicht umhin (kann), oftmals in seinem Leben traurig und bekümmert zu sein. Hieran sind nicht nur die vielen unnötigen Leiden schuld, die auf die Unvollkommenheit unserer gesellschaftlichen Einrichtungen zurückzuführen sind, sondern es liegt im Wesen der menschlichen Existenz begründet, dass es unmöglich ist,

dass wir nicht mit mannigfachem Schmerz und Kummer auf das Leben reagieren. Da wir lebendige Wesen sind, müssen wir uns voll Trauer darüber klar sein, dass zwischen dem, was wir erreichen möchten, und dem, was wir in unserem kurzen, mühsamen Leben erreichen können, eine tiefe Kluft besteht. Da der Tod uns vor die unvermeidliche Tatsache stellt, dass entweder wir vor denen, die wir lieben, sterben werden oder sie vor uns- da wir täglich um uns herum unvermeidliches wie auch vermeidbares und überflüssiges Leiden mit ansehen müssen -, wie können wir es da vermeiden, Kummer und Traurigkeit darüber zu empfinden?" (Fromm)

### *Positives Denken als Unterwerfungsmittel*

Für die heutige Machtelite, die ihre neoliberale Politik durchsetzen und absichern will, ist es lohnend, wenn sie ihren Herrschaftsunterworfenen das positive Denken aufzwingt, in dem sie es fördert und finanziert: "In den Händen der Arbeitgeber" ist das positive Denken "zu einem Mittel sozialer Kontrolle am Arbeitsplatz geworden, zum Ansporn, immer höhere Leistungen zu bringen. Mit der Motivation als Peitsche wurde positives Denken zum Kennzeichen des fügsamen Angestellten schlechthin" (Ehrenreich). So sind in den USA die großen Unternehmen zu den wichtigsten Kunden der Motivationsprodukte des positiven Denkens geworden, sie kaufen "Tausende von Büchern", um "sie kostenlos an ihre Angestellten zu verteilen. Und sie verfügen über das nötige Geld für Motivationstrainer, die in der Regel fünfstellige Summen und mehr für einen Auftritt verlangen." Seit den achtziger Jahren, wie Ehrenreich ausführt, bangt die einst stabile Mittelschicht in den USA immer mehr um ihre Zukunft (Ausweitung des Niedriglohnsektors, befristete Arbeitsplätze, Personalabbau durch Unternehmensumstrukturierungen, wachsende Arbeitslosigkeit, sinkende Löhne etc.), da aber die Unternehmen weiterhin auf loyale, qualifizierte und leistungsbereite Mitarbeiter aus der Mittelschicht zurückgreifen wollten, setzten diese auf die massive Verbreitung des positiven Denkens: "Positiv denken- das große Geschenk der Unternehmenswelt an ihre entlassenen Mitarbeiter und die ausgebrannten Beschäftigten". Für die entlassenen Mitarbeiter lautet die Kernbotschaft des positiven Denkens: "Alles, was uns widerfährt, ist eine Folge unserer Einstellung; wenn wir unsere Verbitterung überwinden und uns eine positive oder gewinnende Haltung zu legen, können wir den Traumjob an Land ziehen." Verbittert merkt Ehrenreich dazu an: Die sozial deklassierten Angestellten "gingen weder auf die Straße noch wechselten sie in großer Zahl das

politische Lager, die erschienen auch nicht mit einem Maschinengewehr in der Hand an ihrem Arbeitsplatz. (!) Während ihnen die Macht, ihre Zukunft zu gestalten, immer weiter abhanden kam, gab man ihnen als Ersatz eine Ideologie- ein Glaubenssystem, fast eine Religion -, die behauptete, sie hätten alle Macht der Welt, vorausgesetzt, es gelinge ihnen, ihre Gedanken zu beherrschen."

Das positive Denken ist nicht nur zu einem weltweiten "Werkzeug der Unterdrückung" geworden, dass die Menschen zur beständigen "Wartungsarbeit am Ich" zwingt, sondern beflügelte auch den Finanzsektor, weshalb die dortigen Akteure nicht nur an Selbstüberschätzung, sondern auch einen weitgehenden Realitäts- und Urteilsverlust erlitten: "Aber was war dieser Marktfundamentalismus anderes als aus dem Ruder gelaufenes positives Denken?"

Ähnlich wie bei den Finanzunternehmen verwarfen viele der großen US-Konzerne die "alten, langwierigen, durchdachten Methoden des professionellen Managements" und liefen stattdessen zum positiven Denken über, um sich "von Intuition, spontanen Entscheidungen und Gefühl" als die neuen Methoden des unternehmerischen Handelns blenden zu lassen. Für das Management gab es nun "Visionssuchen und indianische Heilkreise für Spitzenmanager, Gebetsgruppen, buddhistische Seminare, Feuerläufe, Workshops zum Erzählen von Stammesmärchen und Deep Listening".

Kritiker dieser Entwicklung in den und außerhalb der Unternehmen wurden massiv angegangen, was nicht sehr verwunderlich ist, da schon im "Standardrepertoire" des positiven Denkens gefordert wird: "Lösen sie sich von negativen Menschen" und lassen sie "negative Menschen fallen" . Eine Forderung die auch Unternehmen gegenüber negativ denkenden Mitarbeitern gerne beherzigten: "Die Sanktionen für nicht-konformes Verhalten haben sich verschärft und reichen von der Kündigungsandrohung und Ablehnung bis hin zu sozialer Ächtung und völliger Isolation." "Die positiv Denkenden", bemerkt G. Scheich dazu passend, "stellen ihrer Ansicht nach die Elite dar, die Andersdenkenden sind schief gewickelt, werden als minderwertig betrachtet und müssen auf den richtigen Weg gebracht werden. Fast könnte man sagen, die Positiv-Denker gebärden sich als Herrenmenschen. Denn sie geben erst Ruhe, wenn alle in eine, nämlich in ihre Richtung marschieren beziehungsweise denken." (Scheich)

Schon vor langer Zeit machte der Philosoph Günther Anders auf den totalitären Anspruch des ominösen Wortes Positiv aufmerksam, als er ausführte: "Sei misstrauisch, wenn deine Nachbarn die Gewohnheit annehmen, vom Positiven zu sprechen. Und noch misstrauischer, wenn sie beginnen, dieses Wort salbungsvoll auszusprechen. Die Funktion dieses Wortes besteht ausschließlich darin, das, was ist, zu sanktionieren und - denn als negativ meint es stets Kritik- Kritik zu diffamieren. Der Ausdruck ist der Vorbote des Terrors, und wer ihn in den Mund nimmt, der lockert immer bereits seinen Revolver."

*Christian Girschner, trend*

# **Deutsche Gesellschaft für Mentales Training e.V. (DGMT)**

## *Selbstdarstellung*

### *Wer sind wir?*

Die Deutsche Gesellschaft für Mentales Training e.V. ist ein Zusammenschluss von qualifizierten Trainern, Coaches und Heilpraktikern für Psychotherapie. Der Verein wurde 1986 ursprünglich als "Gesellschaft für Mentales Training" in Kassel gegründet. 1990 wurde der Sitz nach Süddeutschland verlegt und der Name in DGMT geändert. Die Mitglieder kommen aus den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen (von Gesundheitsprävention über Persönlichkeitsentwicklung bis hin zu mentalem Erfolgstraining in der Wirtschaft und im Sport), stehen jedoch alle für die gleichen Prinzipien ein.

### *Wofür stehen wir?*

Grundlage ist das Wertesystem der humanistischen Psychologie, in der der Mensch mit seinem Potential im Mittelpunkt steht:

*Das Individuum verfügt potentiell über unerhörte Möglichkeiten, um sich selbst zu begreifen und seine Selbstkonzepte, seine Grundeinstellung und sein selbstgesteuertes Verhalten zu verändern. (Jürg Stadelmann, "Führung unter Belastung", Stuttgart 1998)*

Für uns sind Wertschätzung, Authentizität, Toleranz und Achtung im Umgang mit Mitmenschen von zentraler Bedeutung, was wir auch in unseren Seminaren vermitteln.

Oberstes Ziel der DGMT ist seit jeher die Qualitätssicherung in der Arbeit mit Menschen. Angesichts der Tatsache, dass der Begriff "Mentaltrainer" "Mentalcoach" nicht geschützt ist und von fachlich nicht qualifizierten Anbietern missbraucht werden kann, legen wir besonderen Wert darauf, sicherzustellen, dass unsere Mitglieder professionelle Kräfte mit psychologischer Ausbildung sind. Mentaltraining, wie wir es durchführen, beruht auf fundierten psychologischen Erkenntnissen und erprobten Techniken und hat nichts mit undurchsichtigen Praktiken der psychologischen Grauzone zu tun.

Deutsche Gesellschaft für Mentales Training (DGMT) e.V.  
Innauenstr. 5  
94060 Pocking  
E-Mailadresse: [dgmt-zentrale@t-online.de](mailto:dgmt-zentrale@t-online.de)

**Postadresse:**

DGMT e.V.  
Obere Inntalstr. 33  
94060 Pocking





# Beiträge



**Thierry Ball**

## **Die Kunst der Selbstführung**

Der wohl schwerste und zugleich anspruchsvollste Weg, den wir in unserem Leben zu gehen haben, ist der, der zu uns selbst führt – unabhängig davon, in welchem Kontext wir diesen Weg beschreiten. Neben Beruflichem und Privaten auch den Sport, wenn es um Training oder Wettkampf geht. Alles, was von uns hin in die Zukunft führt, ist ein Konstrukt von getriebenen Gedanken und dem eigenen Leistungsdenken und dem der Gesellschaft. Wir kommen in unserem Leben früher oder später an einen Punkt, der auch Wendepunkt genannt werden kann, an dem wir uns die Zeit nehmen müssen, auf uns selbst zu schauen. Dieser Blick wird ein zunächst eher kritischer, unsicherer oder skeptischer sein. Erst bei zunehmendem Prozessbeginn der eigenen Reflexion wird er sich verwandeln und klarer, wertfreier oder gar liebevoller werden. Auch gerade im beruflichen Alltag, in dem die Rollen durch Erfolg und Leistung geprägt sind, wirkt eine derart transformierte Sicht auf sich selbst positiv festigend und stabilisierend. Wir werden erkennen, während wir alles gegeben und Vieles erreicht haben, sodass die Frage bleibt, wo dabei der Blick auf uns selbst gerichtet war, und was von dem Erreichten für das eigene Leben wirklich eine Bereicherung darstellte.

Wir wenden diesen Blick in aller Regel erst dann auf uns, wenn wir in Krisenzeiten stecken, die Arbeit im Job über unseren Kopf wächst oder wir Trennung in unterschiedlicher, tiefer Form und Auswirkung erfahren. Übertragen auf Führen und Folgen in der Arbeitswelt wird dann deutlich, welche Antworten wir darauf für uns selbst haben, und was wir mit uns anfangen können, wenn wir uns zutiefst in einem gefühlt dunklen Tal befinden.

Benötigen wir dann sofort Hilfe von außen? Ich glaube: Ja, dann besonders, wenn wir zeitlebens außer uns waren und den Fokus und die Selbstverantwortung uns selbst gegenüber nicht bewusst genug vor Augen geführt haben – dann sicher ja. Die Kunst der Selbstführung unabhängig von der Situation oder Gegebenheit ist es, hier rechtzeitig vor einem emotionalen Tal für sich selbst gut sorgen zu lernen. Jeden Tag in jeder Situation. Denn wenn genau an jedem Tag und in jedem Moment die Bewusstheit auf uns selbst gerichtet ist, können wir in uns eine höhere Aufmerksamkeit erleben und selbst Verantwortung dafür übernehmen. Dann können wir uns selbst helfen, und wenn wir in

unserem Tun uns selbst eine Antwort für dieses Tun geben können, sprechen wir von Selbstverantwortung.

Wir haben alles in uns, um in schnelleren und wechselhafteren Zeiten mit steigendem Leistungsdruck uns immer wieder neu kraftvoll aufstellen zu können. Genau das besagt dieses Wort: Sich „gut aufstellen“ kann der Mensch selbst nur, wenn er weiß, *wie*: Du musst nur wissen, was du für dich tun kannst, und was du mit dir anfängst, wenn sich schwierige Phasen auftun. Nachfolgend möchte ich dir daher einige Impulse hierfür geben. Es werden Impulse sein, über die du nachdenken wirst und dann für dich selbst entscheiden kannst, ob du es sofort tust oder dich noch etwas geduldest. Es geht also nicht darum, ob das, was du erfährst für dich gut oder schlecht ist, sondern nur, *wie* du es angehst, wenn du dich dafür entscheidest. Tust du es noch nicht, ist es genauso richtig für dich in diesem Moment, wie wenn du sofort für dich damit beginnst. Es liegt also – wie so oft im Leben – nur an dir als Empfänger eines Impulses oder Reizes, wie genau du es angehst und was du darüber denkst. Du entscheidest in dir mit deiner Emotion, was du für dich tun kannst. Der Impuls von außen ist immer nur die „Übung“, deine eigene Sicht und Einstellung zu überprüfen: Wie im Innen bei dir, so zeigt es sich im Außen mit dem Ereignis. Veränderung ist immer. So kannst du jetzt mit dir beginnen.

Du siehst und erlebst die Dinge im Außen immer so, wie sie in dir etwas an Referenz aufzeigen. Niemand kann dich beispielsweise wirklich ärgern, verletzen oder zum Lachen bringen. Durch einen Impuls oder den Reiz durch deine Beobachtung im Außen beginnt, nachdem du wahrgenommen hast, ein innerer Abgleich mit bereits ähnlich Erlebtem von dir in früheren Zeiten (Referenzerfahrungen). Wenn du das für dich realisieren kannst, wirst du viel mehr im Außen für dich neutraler und wertfreier annehmen können und etwas Nützliches für dich daraus machen, ohne es dabei zunächst auf- oder abwerten zu müssen oder dich gar in einer Haltung der Gleichgültigkeit zu verlieren. Das macht dich nicht nur mental fit, sondern auch sehr autonom und zugleich wirksamer verbunden mit deinem Gegenüber. Du kannst also selbst viel im mentalen Bereich tun, um an deiner Einstellung und Haltung mit Sicht auf deine Welt etwas zu verändern. Diesen Blick braucht es, denn Veränderung ist ja immer und nicht nur eine gewisse Zeit. Und eines sei noch erwähnt: Es wird nicht „die Zeit“ geben, wo etwas „besser“ oder „weniger“ wird, um für dich selbst etwas tun zu können. Jetzt, hier und heute ist der beste Zeitpunkt damit anzufangen, für dich als

Mensch gut zu sorgen und zu beginnen, dich aufzustellen. Gehe mit viel Freude damit weiter.

Über meinen im Mental-Coaching entwickelten selfment®-Ansatz biete ich dir eine Gliederung an, wie du strukturiert mit und an dir selbst arbeiten kannst. Es sind vier aufeinander aufbauende Stufen, innerhalb dieser du hier jeweils zwei Reflexionsaufgaben für dich nutzen kannst.

Stufe 1: Bewusstheit Stufe 2: Entwicklung Stufe 3: Die Meta-Sicht Stufe 4: Mentale Gesundheit
--

### **Stufe 1: Bewusstheit**

Wenn du dir die Frage stellst, wann du dir selbst gut helfen kannst, um aus problematischen und/oder schwierigen Situationen wieder heraus zu kommen, sei dir über wesentliche Gesetzmäßigkeiten des Lebensrhythmus' bewusst:

1. Nichts geschieht ohne Sekundargewinn und passiert dem, dem es zu passieren hat.
2. Alles hat die Intensität an Dosis, die gerade noch von dir bewältigt werden kann.
3. Das Außen hat immer etwas mit dir selbst zu tun. Verändere zunächst etwas in dir und nichts im Außen.
4. Bevor etwas Neues beginnen („werden“) kann, muss etwas Altes, Bestehendes zu Ende gehen („sterben“). Das Prinzip Stirb-und-Werde ist das Fundament jeder Veränderung und Entwicklung. Nur der Raum dazwischen ist dein Raum, etwas für dich tun zu können.
5. Die Dinge sind, wie sie sind. Du gibst ihnen erst durch deine Beobachtung eine (deine) Bedeutung. Die Bedeutung kommt demnach aus dir!

Daraus schlussfolgernd können wir zunächst Folgendes für uns tun: Zwischen einem äußeren Reiz und unserer Reaktion darauf liegt ein Raum, dessen Existenz wir noch viel zu wenig Bewusstheit und Aufmerksamkeit schenken. Fünf wesentliche Aspekte liegen hier im Verborgenen. Schauge genau hin:

## **1. Wahrnehmung**

Um eine Situation/Veränderung/etwas zu Ende Gehendes annehmen und lassen zu können, bedarf es der besonderen, aufmerksamen Wahrnehmung. Was genau sehe und spüre ich nach dem äußeren Reiz/Impuls in mir? Woher kenne ich bereits diese Symptome in mir, und wann genau wiederholen sie sich? Wie genau mache ich das, damit ich diese Erfahrung mit mir mache?

## **2. Emotion**

Welche Emotion zeigt sich in mir nach dem Empfang des Reizes? Wo genau im Körper? Wie genau kann ich diese Emotion beschreiben? Hat sie eine Eigenschaft, Oberfläche oder gar Farbe? Wie verändert sich die Intensität, und was passiert, wenn ich es einfach aushalte und in dem Gefühl bleibe? Was verändert sich dann wie genau?

## **3. Motivation**

Welche eigene Motivation von mir könnte dahinterstehen, dass ich gerade auf diesen Reiz genau so fühle und reagieren möchte? Was ist mir jetzt gerade wichtig, wenn sich etwas gezeigt, bevor ich reagiere? Welche Alternativen oder Wahlmöglichkeiten habe ich in diesem Augenblick? Kommt der Antrieb aus mir selbst heraus, oder habe ich die Motivation durch eine bestimmte Erfahrung gelernt?

## **4. Mission**

Welche Absicht und welcher Auftrag stecken dahinter, wenn ich jetzt ganz bestimmt auf den Reiz reagiere. Was hat das dann mit mir genau zu tun? Gibt es etwas, das ich dann erreicht haben will – eine Art Ziel? Was glaube ich ist dann anders oder gar besser, wenn ich so reagiere, wie ich reagiere?

## **5. Strategie**

Und letztlich meine ganz eigene Strategie dahinter. Aussagen oder Gedanken: „So bin ich halt“ oder „Das mach ich immer so“ zeigen hier deutlich auf, ob ein Muster oder eine Strategie meiner eigenen Wahrnehmung dahinter liegen. Alle diese Fragestellungen geben mir Antworten über mich selbst. Sie machen mich mehr selbstverantwortlich und bewusster, bevor ich nach außen auf den Reiz reagiere.

Ein weiteres Tool kannst du dir bewusst machen. Du kannst es täglich mit dir selbst in allen Situationen anwenden: Es ist die Motivationsstruktur M-V-Z. Mit ihr wird dir Verhalten anderer Menschen leichter auszuhalten und anzunehmen ermöglicht, ohne es gleich verändern und bewerten zu wollen, wohl aber klarer verstehen und auch nachvollziehen zu können, auch wenn du dich selbst nie so verhalten

würdest. Dies schafft dir Autonomie im Erleben des Außen und Selbstverständnis durch Selbstführung in deinem Inneren.

$$M \rightarrow V \rightarrow Z$$

V

Das „V“ steht für „Verhalten“. Genau das ist oft das einzig Sichtbare deines Gegenübers. Und genau das lehnen wir in der Regel auch als erstes ab oder wünschen uns stattdessen etwas anderes. Beachte hier, dass jedes Verhalten für den, der dieses Verhalten gerade zeigt, eine positive Absicht oder einen Sekundargewinn hat, unabhängig vom Verhalten selbst! Niemand kann sich „falsch“ verhalten, wenn er sich verhält. Erst danach kommen uns vielleicht Alternativen in den Sinn und bringen uns auf den Gedanken, was hätte besser sein können. Jedoch im augenblicklichen Zeigen des Verhaltens sind wir immer bestmöglich. Es geht eben gerade nur so und nicht anders! Dies gilt für jede und jeden, natürlich auch für dich selbst. Es macht also keinen Sinn, dein eigenes Verhalten im Nachgang zu bewerten oder zu verurteilen. Schau lieber genau hin, was du gezeigt hast, wie du es gezeigt hast, was dir wichtig war, bewogen hat, und frage nach dem „M“ vor deinem Verhalten.

M

„M“ steht für das berechtigte Motiv vor deinem Verhalten. Kein Verhalten existiert ohne Beweggrund. Und er ist es, der uns in Bewegung bringt zu einem Verhalten. Daher ist auch jedes „M“ die beste Wahl. Das Motiv ist jedoch nicht sichtbar und darf jetzt von dir über eine Frage (nicht eine Spekulation) erforscht werden. Frage also dein Gegenüber, welchen Beweggrund ihn veranlasste, genau dieses Verhalten zu zeigen, welches er gezeigt hat. Frage nicht „Warum?“. Das treibt ihn nur unnötig in eine Flucht oder Verteidigung. Frage nach dem berechtigten Grund.

Z

Die Alternative, nach dem „M“ zu fragen, ist die Fokussierung auf das „Z“, die Zielsetzung des gezeigten Verhaltens. Jedes Verhalten hat immer auch eine Zielsetzung für den, der sich verhält. Frage demnach auch: „Was soll nach deinem Verhalten für dich oder mich anders sein? Wofür lohnt es sich?

Wir haben also immer einen Grund (M) der uns zu einem Verhalten (V) führt, um ein Ziel (Z) zu erreichen. Wenn wir diese Abfolge im Umgang mit uns und anderen Menschen bewusster machen, ist der Bezug zueinander gestärkter, erwachsener und wertfreier. Mit dem Nachfragen nach „M“ und „Z“ ermöge ich mir eine Art Abstand (Meta-Ebene) und meinem Gegenüber die Chance, für sein gezeigtes Verhalten klärend Selbstverantwortung zu übernehmen, indem ich ihm über das Fragen eine Selbstantwort anbiete, bewusster über Motiv und Ziel seines Verhaltens nachzudenken. Dies ermöglicht am schnellsten eine Veränderung auf der Verhaltensebene, ohne Druck von außen zu erzeugen. M-V-Z dient auch für meine Selbstcoaching-Aktionen. Ich komme am leichtesten in ein verändertes Verhalten für mich persönlich, wenn ich mir bewusst mache, welche Bedeutung für mich das Motiv und/oder Ziel haben. Dabei werte ich mich selbst und mein Gegenüber auf.

## **Stufe 2: Entwicklung**

Im zweiten Schritt deiner eigenen Bewusstheit innerhalb der selfment®-Struktur geht es nun darum, Verbindung zu deinen inneren, bereits vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen aufzubauen, beziehungsweise Zugang dafür zu schaffen. Einen Zugang zu einer eigenen Ressource haben wir dann, wenn wir uns diese Referenzerfahrung rational wie emotional bewusst machen und immer wieder uns darin üben, das Kompetente in uns zu entwickeln, also auszupacken und sichtbar zu machen. Das kann niemals falsch oder verkehrt oder nicht angemessen sein, weil alles in uns, uns selbst auch ausmacht. Wir dürfen dafür ganz und gar Verantwortung übernehmen. Das macht uns klar, bewusst und präsent!

Aus dieser Betrachtung heraus mache dir bewusst, dass mental alles, woran du dich erinnerst oder was auch emotional verankert ist, zunächst ein rationales Erinnerungskonstrukt ist. Es ist vergangen und jetzt nicht mehr. Fühlst du also durch deine Erinnerung an etwas Vergangenen eine Emotion in dir, so ist es die Emotion von jetzt gerade, die der Erinnerung anhaftet und jetzt abgerufen wird. Legst du also heute ein inneres Bild oder inneren Film über die Geschehnisse von damals, wird sich dein Gefühl heute verändern. Diese Übung lässt dich erfahren, dass du im Hier und Jetzt jederzeit dafür sorgen kannst, ein Gefühl zu haben, dass dich kraftvoll stärkt, statt schwächt und zurückwirft. Verankere also in deiner Gedankenwelt eine Erinnerung, eine Erfahrung, bei der du einen kraftvollen, mutigen und klaren



Gefühlszustand hattest. Vielleicht war das auf einem bestimmten Konzert, einem sportlichen Wettkampf oder im Urlaub beim Ausüben deines Hobbys. Bleibe eine Zeit in dieser Erinnerung und schau, was du siehst, ob es ein Film oder Bilder sind, farbig oder schwarzweiß, scharf oder verschwommen. Schau genau, wen und was du darin siehst. Höre dazu vielleicht wahrnehmbare Geräusche oder Stimmen, laut, leise, deutlich oder undeutlich, männlich oder weiblich. Welches Gefühl kommt nun in dir auf? Beschreibe es genau für dich, benenne seine Eigenschaft, seine Optik und Oberfläche, vielleicht ist es pulsierend oder eher starr, leicht oder schwer, hart oder weich. Vielleicht kommt auch ein Geruch oder etwas Geschmackliches zum Ausdruck. Rieche genau hin, schmecke vielleicht etwas. Und berühre nun, wenn all die Sinne in ihrer Wirkung deutlich wahrnehmbar sind eine bewusste Körperstelle an dir mit einem leichten Handdruck, und bleibe weiter für einen Moment noch in dieser Situation.

Löse diesen Körperanker nun immer in der Gegenwart für dich aus, wenn sich wieder eine Erinnerung aus deiner Vergangenheit in dir zeigt oder du auch vorausdenkend in die Zukunft schweifst und dir etwas zurechtplanst oder zurechtdenkst. Löse den „Anker“ an deinem Körper immer dann aus, wenn du dich geschwächt oder klein fühlst.

Alles Erleben in uns ist durch deine Schöpfung geschaffen. Nichts kommt von außen und macht etwas mit uns. Auch wenn wir das möglicherweise lange in unserem Leben glauben mögen, ist es geradezu umgekehrt der Fall: Wir erschaffen uns unsere Realität jeden Tag neu. Wie es wirklich ist, wissen wir nicht. Es gibt keine Objektivität aus unserer Betrachtung heraus.

Wenn wir uns also bewusst machen, dass beispielsweise ein bestimmter Ort oder ein Umfeld uns zu beeinflussen scheint, dürfen wir uns klar machen, dass wir diesem Kontext aus der Erinnerung und Bedeutung heraus betrachten und dabei eine Zuschreibung geben. Und in diesem Augenblick ist es dann so in unserem Erleben, wie wir glauben. Dies funktioniert auch mit dem Blick in die Zukunft. Wenn wir uns rechtzeitig bis ins Detail ausmalen, was passieren könnte, legen wir unbewusst unsere ganzen inneren Kompetenzen in die Waagschale. Es wird passieren, weil die Fokussierung darauf gerichtet ist. Dies kennen wir unter dem Begriff „Selbsterfüllende Prophezeiung“. Eine unglaublich wirksame und machtvolle Kompetenz in uns, deren Verlauf wir deutlich mitbestimmen können. Deine Gedanken werden deine Taten. Was genau du möchtest, darfst du dir vorstellen, und die Chance auf ein Gelingen wächst.

Du erhältst viel mehr Klarheit in deinem Bewusstsein, wenn du dir gehirngerecht nach den neurologischen Ebenen (von Robert Dilts) eine Antwort auf deine Verantwortlichkeit deiner Rolle geben möchtest. Packe aus, was in dir steckt. Wie geht das strukturiert?

Nimm ein Blatt Papier und schreibe von unten nach oben mit etwas Abstand die folgenden Ebenen darauf: Kontext – Verhalten – Fähigkeiten – Werte – Identität – Auftrag. Es beginnt alles mit dem Kontext. Der ist es, der eine wesentliche Rolle im eigenen Erleben spielt. Daher dürfen wir ihn auch als Basis für alles Weitere nutzen. Schreibe also „Kontext“ an den unteren Blattrand und werde dir bewusst, welche Rolle du dir anschauen möchtest. Vielleicht ist es die Rolle als Mitarbeiter oder Führungskraft, als Sportler oder Teammitglied, Vater oder Sohn oder auch ein Anteil in dir, z.B. der „Launische“, „der Faule“ oder „der Engagierte“. In welchem Kontext kann du dich in deiner Rolle, die du anschaust, nun am deutlichsten sehen? Wo genau bist du dann, und wer ist mit dir an diesem Ort? Gehe nun eine Stufe nach oben. Diese Stufe ist die Ebene des „Verhaltens“. In Bezug auf den Kontext: Wie siehst du dich mit welchem Verhalten? Beschreibe das, was du beobachten kannst, nicht das, was für dich wünschenswert wäre. Wie siehst du dabei aus, wenn du dich in diesem Kontext in deiner Rolle verhältst?

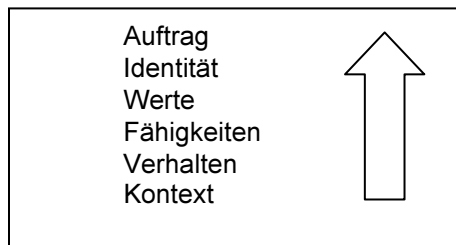
Nimm alle Informationen über dein Verhalten und gehe eine Stufe höher auf die Ebene der „Fähigkeiten“. Wozu bist du fähig, um dieses Verhalten in einem bestimmten Kontext zu zeigen? Nenne alle Kompetenzen und Fähigkeiten, wertfrei und ohne Zuschreibungen. Es geht hier nicht um Stärken und Schwächen, sondern ausschließlich um Kompetenzen in dir, die sich zeigen, wenn sie im Verhalten „erfolgreich“ umgesetzt werden. Und erinnere dich: Verhalten ist immer in Ordnung und berechtigt, wenn es gezeigt wird!

Nun gehe auf die weitere Ebene der „Werte“. Was genau ist dir wichtig, wenn du diese Fähigkeiten zeigst? Alles, was dir wichtig ist, machst du auch. Nur – wir machen uns nicht diese Werte bewusst und tun uns schwer, sie bewusst zu benennen. Wie können also diese Werte gelebt werden, wenn sie ohne Zugang im Unbewussten schlummern? Hol sie dir jetzt bewusst an die Oberfläche.

Und wenn du dir nun all diese Werte anschaust und dir vorstellst, du würdest einem Menschen begegnen, der diese Werte lebt und zeigt, die du jetzt für dich notiert hast – wie würdest du ihn in einem Wort

beschreiben oder benennen? Schreibe dieses eine Wort auf die nächsthöhere Ebene, der Ebene der Identität.

So bleibt nur noch die höchste Ebene zum bewusst machen: die Ebene der Mission, also des Auftrags. Welchen Auftrag hat die benannte Person auf der Identitätsebene, wenn sie die Rolle, die du jetzt angeschaut hast, lebt und zeigt? Nenne hierzu drei wesentliche Aufträge. Nun hast du eine strukturierte Übersicht über deine Rolle und deren Identität in dir. Was fällt dir auf? Was darf auf welcher Ebene nachjustiert oder ergänzt werden? Schau mit einer Perspektive des Vogels darauf und spüre dich dabei in deinen Emotionen.



### **Stufe 3: Meta-Sicht**

Nutze nun den nächsten strukturellen Schritt in der selfment®-Idee und verbleibe bei den neurologischen Ebenen mit der Perspektive eines fliegenden Vogels. Diese Sicht ist eine weitere Fähigkeit in dir und sie braucht Übung, um in „unwegsamen Gelände“ des Alltags einen klaren und dissoziierten Kopf zu bewahren. Im Geschehen, sei es im Sport oder im Tagesgeschäft bei der Arbeit, sich selbst und die Situation im Außen betrachten zu können, ist eine wichtige, ja essentielle Grundkompetenz, die uns in unserer Kraft lässt und neue Ideen und Kreativität ermöglicht. Aus einer Metasicht heraus lassen sich mehr gedankliche Alternativen entwickeln, ohne Einfluss von außen erfahren zu müssen. Wir haben diese Fähigkeit in uns, jedoch lernen wir in viel zu wenig Ausbildungen oder Studiengängen diese Quelle zu nutzen.

Welche Möglichkeiten haben wir, um Meta-Sichtweisen zu üben?

Unbewusste, natürliche Meta-Ebenen zeigen sich dann, wenn wir uns für Augenblicke aus dem Alltag entziehen. Kurzes Innehalten, eine Pause, eine Tagträumerei, selbst die schnelle Raucherpause ist eine Form der Meta-Ebene. Und haben wir es nicht schon alle erlebt, dass in

den Pausen von Seminaren die besten Beiträge besprochen und geteilt werden?

Eine der wohl schwierigsten Meta-Fragen überhaupt ist: „Wer bin ich in diesem Leben?“. Diese Frage und Übung zugleich scheint zunächst einfach in der Durchführung, geht derweilen nochmals sehr in die Tiefe und lädt dich selbst spürend - dissoziiert zu dir selbst - auf eine besondere Ebene ein.

- Stelle dir eine große, durchsichtige Plastiktüte vor.
- Stecke nun in diese große Plastiktüte alles hinein, was du glaubst zu sein.
  - Stecke alles in Bezug deines Körpers hinein
  - Deinen Namen und was damit zusammenhängt
  - Hautfarbe und Herkunft
  - Eine Religion oder an was du sonst überzeugt glaubst
  - Wohnort und dein Vermögen
  - All deine Kleider und deine Lebensausstattung
  - Dein Verstand mit all dem Wissen, welches du dir angeeignet hast
  - Deine Glaubenssätze, Überzeugungen und gewichtigen Erfahrungen
  - und alles weitere, was dir noch einfällt und in die Tüte kann und darf
- Nun beobachte diesen transparenten Beutel von allen Seiten. Sieh genau hin.
- Solltest du jetzt noch etwas vergessen haben, dann noch hinein damit.
- Beobachte weiter und nimm dir dafür die Zeit, die du benötigst.
- Stelle dir dann die Frage:

Wer ist nun derjenige/diejenige, der/die die Gesamtheit dessen beobachtet (die Tüte), welche *du* bisher *dein Leben* genannt hast?

Nimm dir Zeit für diese Übung. Beobachte dich und alles in dir, nachdem du dir die Frage gestellt hast. Welche Antworten, Ideen, Erkenntnisse zeigen sich? Zeigt sich Fülle oder eher Leere? Was wird dir klar oder bewusst? Was fühlst du gerade? Was ist jetzt in diesem Moment?

Dieser „Wer“ ist ein namenloser, ortloser, zeitloser Beobachter und ist dein wirksames „Ich“. Nicht das in der Tüte, auch wenn wir es oft

erwähnen bei der Frage „Wer bin ich?“. Dieser „Wer“, dieses existierende Etwas ist das, was dich wirklich ausmacht.

Im zweiten Teil der Meta-Ebene-Betrachtung möchte ich deine Aufmerksamkeit auf die Unterschiedsbildung deines eigenen Erlebens lenken. Zunächst die Hypothese: Wo in der Erwachsenenbildung Wertung beginnt, endet Entwicklung! Rufe dieses Bewusstsein für dich neu auf. Daher ist die dringliche Alternative, im Business wie im Sport oder in sonst einem Kontext, Menschen und Dinge nicht zu bewerten, sondern ihre Unterschiedlichkeit in den Vordergrund zu stellen. Nichts ist „besser“ oder „schlechter, als“, sondern immer „im Unterschied zu anderem anders“. Spätestens in der Schulzeit lernen wir von allen gesellschaftlichen Seiten das permanente Vergleichen miteinander und voneinander. Beende dies für dich.

Betrachtet man diesen Umstand genauer wird schnell deutlich, dass sich durch Vergleiche und Wertungen nichts fortentwickelt, sondern nur über das Werten eine Einstufung geschieht und Druck erzeugt wird. Wettbewerbe, Rennlisten und von außen motivierende Aktionen - in welchem Kontext auch immer - zeigen, dass über diese extrinsischen Motivationsformen kurzfristig zwar ein Push erzeugt wird, langfristig jedoch eine Anhängigkeit und Leistungsreduktion gefördert wird.

Entwickeln und entfalten wir uns also, sorgen wir gut für uns, wenn wir auf der Draufsicht (Meta) erkennen, dass im Unterschied Entwicklung liegt, nicht im Ergebnis! Eine hilfreiche Unterstützung für deine Praxis ist demnach, dass du dich auf deine Werte besinnst und fokussierst. Entnimm diese Werte aus deiner reflexiven Arbeit mit den neurologischen Ebenen. Die Bewusstheit deiner Werte machen dir deutlich, wie wichtig du für dich in deinem Tun sein darfst. Sie machen dich im Ganzen aus und bestimmen nachfolgend deine Handlungen. Mit dieser Klarheit gibst du selbstzweifelnden oder abwertenden Gefühlen in dir keinen Raum und Nährboden. Ein Blick auf deine Werte lässt dich immer wieder selbststeuernd auf dem Fahrerplatz deines Lebensbusses platznehmen. Im Kapitel „Mentale Gesundheit“ nehme ich zu der Metapher „Lebensbus“ nochmals Bezug.

Sobald du also für dich in eine Auswahl von Möglichkeiten bekommst, die du nutzen kannst oder vielleicht schon ausprobiert hast, vergleiche sie nicht mehr miteinander, sondern schau genau auf die Unterschiede, die das eine vom anderen differenziert. Ebenso im Erleben mit Menschen. Wir können Menschen im Grunde nicht miteinander vergleichen. Es macht keinen Sinn, denn jeder ist einzigartig und für sich richtig und in Ordnung, wenngleich wir gelernt haben, täglich zu

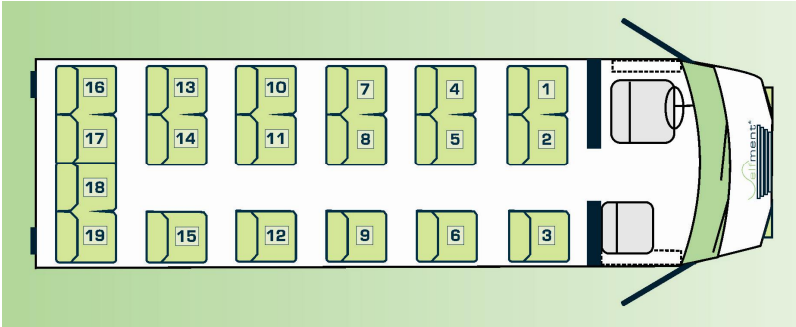
bewerten und zu urteilen. Damit kommen wir jedoch keinen Schritt weiter. Wertest und vergleichst ich im Außen, so erinnere dich an das Kapitel „Bewusstheit“: Es meldet sich etwas in dir, das du für dich ablehnst. Du spiegelst im Außen nur, was in dir um Anerkennung ringt. Gelingt dir demnach, in dieser Form der Unterschiedsbildung aus deiner Haltung heraus wertfrei bei dir zu bleiben, bist du auf der Meta-Ebene angekommen. Versuche dich im Üben.

#### **Stufe 4: Mentale Gesundheit**

Ja, wir sind beteiligt, wenn es um unsere eigene Gesundheit geht. „Der Körper lügt nie“. Er gibt uns ein klares, deutliches Feedback, wenn wir ihn zu sehr überstrapazieren – physisch wie psychisch. Körperfeedback? – Wie reagierst du, wenn sich Symptome oder Schmerzen zeigen? Auf die mentale Ursache schauend oder das Symptom schnell bekämpfen wollen?

Wir „wohnen“ in unserem Körper und haben den selbstführenden Auftrag, diesen Körper bestmöglich zu hegen und zu pflegen. Das geht zum einen über die physische Pflege, zum anderen über die psychische, die „Mentalhygiene“. So wie das tägliche Zähneputzen muss es zur Routine werden, darüber nachzudenken, was unserem Körper über Haltung und Einstellung hinweg gut tut. Unsere Gedanken bestimmen auch unser körperliches Wohlbefinden und deren Fitness. Wir können nachweislich einen Muskel mental aktivieren und fit halten, ohne ihn bewegen zu müssen. Immer wieder neue, über mehrere Ecken gedachte Aufmerksamkeitsübungen bildet neue Verbindungen der Synapsen in unserem Gehirn. Dieses Wunderwerk haben wir in uns! Ebenso, wie wir über unsere Vorstellungskraft unseren Körper bewegen können, ohne dass wir ihn bewusst aktiv bewegen. Du kannst das ganz leicht ausprobieren: Stell dich zwanzig Zentimeter mit dem Rücken vor eine Wand, schließe die Augen und stelle dir vor, du fällst jetzt rückwärts in ein weiches Federbett. Schau, was nach deiner Vorstellung mit deinem Stand passiert. Dein Körper hat sich nach hinten bewegt, ohne dass du nach hinten fallen wolltest.

Zurück zum „Lebensbus“. Schau auf das Schaubild und mach dir bewusst, in welchen Situationen du in deiner Vorstellung das Gefühl hattest, nicht am Steuer deines „Lebensbusses“ gesessen zu haben.



Wer fuhr dann und wo genau saßest du in deinem Bus? Über diese skalierende Art der Selbstreflexion machst du dir bewusst, wie du deine Beobachtungen so erlebst, dass du den Eindruck hast, nicht am Steuer zu sitzen. Wie genau hast du dich in der Situation erlebt, damit du jetzt aus deiner Erinnerung heraus sagen musst, dass du nicht am Steuer saßt? Wie hast du das gemacht?

Grundsätzlich sitzt du immer am Steuer deines Busses, solange du lebst. Jeder Mensch in seinem eigenen Bus. Es fühlt sich für dich nur nicht immer so an. Niemand kann demnach in einem anderen Bus sitzen. Dies verdeutlicht eindrucksvoll die Eigenverantwortlichkeit jedes Einzelnen: Bleibt jeder an seinem Steuer und investiert, dass er dort auch bleibt, ist viel Selbstführung und Selbstversorgung gelebt. Denke nur einmal an ein Team oder ein Meeting. Welcher der Teilnehmer sitzt da wirklich bewusst am Steuer seines eigenen Busses. Und wie zeigt sich das dann im Verhalten?

Nimm also „deine Wahrheit“ und schau genau, wie du es machst, dass du glaubst, nicht am Steuer zu sitzen und gehe weiter mit der Hypothese, damit es dir gelingt, mental vorne wieder Platz zu nehmen: Wie müsstest du dann genau zu dir sein und über dich denken? Wie wäre dann dein Verhalten mit den dazugehörigen Fähigkeiten? Was wäre dir dann wichtig (Werte) und welche Identität sitzt dann am Steuer? Wer wirst du quasi sein, um das Steuer deines Lebens(-busses) wieder übernehmen zu können (vgl. neurologische Ebenen)?

Gehe mit dem Bild dieser Vorstellung reflexiv in alle Situationen, die dich schwächen und stärke deine mentalen Gedanken mit neuen Gedankenmustern.

## Dein Körper als „Heimat“

Der Körper existiert von Natur aus in einem Zustand des Wohlbefindens. Er ist ein Ort, von dem heraus die Welt beobachtet werden kann. Er ist eine physische Darstellung von dir, aber er ist nicht du. (R. Smothermon)

Du wohnst in deinem Körper, und du sendest ihm unbewusst Signale, wie du dein Leben gestaltetest und lebst. Er ist ein wunderbares Behältnis deiner Seele und zeigt nach außen, was mit dir wirklich ist. Und darin wohnst du.

Hier nun gehen wir besonders auf die Thematik ein, dass nicht allzu viele Menschen in ihrem Körper bewusst wohnen und daher in der Folge schwieriger den Zugang zu sich selbst finden können. Daher wird es um das „Bei sich ankommen“ gehen und um mehr Bewusstheit im Umgang mit dem eigenen, so kostbaren Körper. Gehe stets liebevoll und sorgsam mit ihm um. Du hast nur den einen!

Versucht sich nun dein Körper durch Symptome wie Unwohlsein oder gesundheitliche Beeinträchtigungen mitzuteilen, so zeigt er dir, dass du in einer Weise denkst und bist, die ihm schadet. Er kommuniziert mit dir durch Symptome. Er sendet dir Signale, dass du etwas ändern musst. Wirst du demnach krank, beginnt dein Körper von sich heraus eine Veränderung zu organisieren. Er signalisiert dir, dass du an deiner physischen, emotionalen und geistigen Grenze angelangt bist. Nun liegt es an dir zu erkennen, die Ursache für das, worüber dein Körper Signale sendet, anzugehen und nicht das Symptom selbst mit Medikation in den Griff zu bekommen. Wenn an den Armaturen deines Autos eine Warnleuchte aufleuchtet, bereinigst du sicher diese Information nicht, indem du ein schwarzes Klebeband darüber klebst. Du schaust eher nach der Bedeutung dieser Warnung in der Werksbeschreibung oder fährst zur Ursachenbeseitigung in die nächste Werkstatt. Wie verhältst du dich nun beim nächsten Kopfschmerz, einer Rückenverspannung oder akuten Entzündung?

Sei bewusster in deinem Körper. Bewohne ihn. Nutze seine Signale für neue Verhaltens- und Denkweisen. Nimm ihn ernst und wertschätze jeden Augenblick, in dem er voll funktionsfähig dir zur Verfügung steht. Wie bist du bei dir? Wie nimmst du dich wahr? Wie und wo fühlst du in deinem Körper Emotionen? Wann bemerkst du, dass du „außer dir“ bist? Wie bist du dann zu dir, und welchen Zugang hast du dann noch



zu dir? Schau hier mehr auf dich und versuche, diese Fragen für dich zu beantworten. Bring dich körperlich mental selbst in deine Verantwortlichkeit.

All deine Selbstbeschreibungen und Wahrnehmungen führen dich immerzu in eine Bewusstheit und Wachheit. Je mehr Fokussierung du dem Gesundbleiben und der Lebendigkeit deines Körpers gibst, umso schwieriger wird es werden, deinen Körper mental zu verlassen. Krankheit kann sich somit schwieriger im Körper entwickeln, das Immunsystem wird gestärkt und kann auch mental mehr Abwehrkräfte aktivieren.

Körper und Geist (Verstand) stehen untrennbar miteinander in Verbindung. Ein Unwohlsein ist eine vorübergehende Störung im Sinne des körperlichen Wohlbefindens, das vom Verstand in Verbindung mit äußeren Kräften und Einflüssen erzeugt wird. Zunächst glauben wir, dass die Störungen von außen auf uns einwirken, ohne dass wir Einfluss hätten. Der Arzt und Psychiater Ron Smothermon spricht jedoch in zahlreichen Untersuchungen bereits davon, dass wir selbst über unseren Verstand einen wesentlichen Beitrag zu einem Krankheitsverlauf leisten. (vgl. R. Smothermon, Drehbuch Meisterschaft im Leben, S. 50 ff.) Interessant schreibt er weiter von einem Phänomen, welches seine Studien belegen: Besonders Kinder, aber auch Erwachsene, die offensichtlich krank sind, werden plötzlich gesund, wenn etwas auftaucht oder passiert, an dem sie wirklich interessiert sind und ganz wach, konzentriert und mit Leidenschaft dabei sind.

Ich selbst hatte dieses Phänomen ebenso in meiner sportlichen, aktiven Zeit als Turniertänzer. Noch in Phasen starker Erkältungen und Grippe, schleppte mich mein Ehrgeiz dennoch ins tägliche Training und am Wochenende in den Wettkampf auf Turniere. Sobald ich auf der Fläche stand und meine ersten Tanzschritte setzte, war ich gesund und ohne jegliche Beschwerden. Tanzen war meine Leidenschaft und zu meiner aktiven Zeit war Musik mit Körperbewegung zu vereinen für mich allumfassend erfüllend. Nach dem Training oder Turnier zeigten sich wieder die Krankheitssymptome. Wenn also ein äußerst interessantes Ereignis wahrgenommen wird, verschwindet die Krankheit. So etwas schafft nur unser Verstand.

Sicher gibt es Einflüsse wie Bakterien, Viren oder Giftstoffe. Und auch hier können wir beobachten, dass manche Menschen weniger krankheitsanfällig sind als andere. Ein hohes Maß an Selbstverantwortung ist gefordert, wenn wir nun auf die Meta-Ebene gehen und feststellen,

dass jenseits aller unserer Glaubenssätze und Überzeugungen durchaus eine Möglichkeit der Selbstmitbestimmung existiert.

Geht im Augenblick wieder eine Grippe oder eine Magen-Darm-Erkrankung um? Musst du achtgeben, nicht angesteckt zu werden? Oder bist du einfach nicht mehr mit dabei? Was sagt dein Verstand? Welcher Glaubenssatz meldet sich?

Die Ursache einer Krankheit steckt in uns. Bakterien und Viren dienen dazu, uns zu stimulieren, die Beschwerden (Symptome) sind dann Reaktionen des Körpers auf diese Stimulanzen. Wenn du eine Erkältung bekommst, hast du dich in der Regel angesteckt oder dich unterkühlt – so zunächst die Diagnose. „So eine Erkältung geht schon mal einige Tage“, nicht wahr? Eine Grippe haut dich sogar gut und gern ein bis zwei Wochen hin, stimmt's? Solange du innerhalb deiner Glaubenssätze handelst, hast du sehr wenig Einfluss auf deine Krankheit. Erst wenn du beginnst, dich außerhalb dieser Überzeugungen mental zu bewegen, managt du deine Erkrankung mit. Innerhalb der Grenzen bist du Opfer deiner selbst. *Es geschieht mit dir.*

### **Resümee für dich – was kannst du tun?**

Bewohnst du deinen Körper, dann wird Krankheit schwierig. Sei bei dir. Bleib bei dir und aufmerksam. Gehe bewusster mit dir weiter. Achte auf die Signale deines Körpers. Er ist hochsensibel und sehr intelligent. Intelligenter und stärker als dein Verstand. Bewohne deinen Körper. Übe dich in der Stille durch kontemplatives Sitzen. Dabei musst du nicht viel beachten. Du sitzt auf einem Kissen oder Stuhl, hast die Augen geöffnet und fokussierst entspannt einen festen Punkt vor dir an. Deine Atmung ist gleichmäßig und deine Beine parallel mit den Füßen zum Boden gehend. Höre keine Musik. Nimm die Geräusche und höre die Stille dahinter. Sie fordert dich, bei dir anzukommen und bei dir zu bleiben. Es gibt nichts zu tun. Nur sitzen und sein. Alles, was nun kommt, darf kommen. Es macht dich aus. Es wird auch wieder gehen. Nimm dich wahr und an. Übe dich im Bleiben. So kannst du auch im Alltag mehr und mehr bei dir bleiben. Ruhe in dir: Ein mental stabilisierendes Mittel für Heilung und Gesundheit ist, die Ruhe und Stille mit und in dir zu üben.

### **Immer weiter, höher, schneller, mehr?**

Hier ein Meeting, dort eine Deadline, das soziale Umfeld (Familie, Freundeskreis) stellt hohe Ansprüche, beim Hobby steht am Wochenende ein Wettkampf bevor, für den noch trainiert werden muss,

und schon ist man mittendrin in einem Chaos aus Leistungsdruck, Erwartungen, Stress und permanenter Belastung. Allein im beruflichen Alltag erfordern technische Großentwicklungen wie Digitalisierung und Globalisierung durch ihre Fülle und Intensität schnelle Umsetzungsverantwortung. Im Privaten überall da, wo Leistung zählt, ist das nicht anders. Dadurch sind wir zunehmend verführt, diesen immer größer werdenden Umfang an Aufgaben bewältigen zu müssen, ohne dabei auf uns selbst zu achten. Solange wir kein „Stopp“ in uns wahrnehmen – etwa durch körperliche Symptome – glauben wir, immer weiter maximale Leistung bringen zu können und zu müssen. Wir sind zunehmend „außer uns“ von Arbeit und Stress, worin die Gefahr letztlich wächst, mental auszubrennen (burn out) und selbst unterversorgt zu sein.

Mit den vier Selfment®-Stufen Bewusstheit, Entwicklung, Meta-Sicht und mentale Gesundheit hast du eine praktische Orientierung, mehr im Alltag auf dich selbst zu schauen und mit Lust auf Veränderung ins Tun zu kommen. Zu deinem ganz eigenen Wohle. Nachhaltig, selbstverantwortlich, autonom. Ich schließe mit einem Plädoyer von Pippi Langstrumpf, frei nach dem Motto: „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt“. Denke immer an ihre Einstellung und Haltung. Sie machte immer deutlich, wie sie ihre Sicht im Unterschied zu ihren Freunden Tom und Annika weiterbrachte:

- Nimm die Dinge in deinem Leben so an, wie sie sind und sich zeigen.
- Beobachte und lasse sie, wie sie sind - bewerte sie nicht mehr.
- Geh mit den Dingen weiter und frage dich: Was bedeutet das Geschehene für mich persönlich jetzt für meine Eigenverantwortlichkeit?
- Bleibe heiter, interessiert und authentisch
- Wenn du beginnst zu gehen, schiebt sich dein Weg unter deine Füße



Thierry Ball  
Der Selfment® Coach  
Scheffelstraße 18  
76135 Karlsruhe  
0173-3140674  
[www.thierry-ball.de](http://www.thierry-ball.de)  
[kontakt@thierry-ball.de](mailto:kontakt@thierry-ball.de)



## **Mentales Coaching und Training**

Kürzlich saß ich mit meinem Sohn bei einem Elternsprechtag, Gymnasium 8te Klasse. Seine Lehrer teilten ihm mit, dass er sich bitte besser konzentrieren und weniger ablenken lassen solle. Ich habe meinen Sohn gleich dort gefragt: „Weißt du, WIE du das machen kannst oder das Ziel erreichen sollst?“ Seine Antwort: „Nein!“ Die Frage, an die Lehrer gerichtet: „Die Botschaft ist angekommen, welche Methode zur Umsetzung schlagen Sie ihm denn vor?“ Daraufhin schwiegen wir uns alle eine Weile an.

Ich möchte niemanden bloßstellen, einzig die Frage bleibt: Wenn ein Verhaltens-Ziel oder ein gewünschter Zustand doch klar sind: Wie kann ich es denn dann erreichen!?

Was war nun die für meinen Sohn gewählte Methode? Ich habe ihm für mehrere Wochen jeden Morgen eine mit ihm gemeinsam entwickelte Visualisierung als Nachricht auf sein Handy geschickt. Gerade heute sitzen wir uns am Küchentisch gegenüber, und er hat sie abbestellt – weil der Erfolg sich eingestellt hat.

Auch im Coaching erlebe ich regelmäßig, dass Klienten ihren meist unbewussten mentalen Programmierungen zunächst hilflos gegenüberstehen. Häufig sind schon viele Versuche unternommen worden, die sich im Bereich „Starker Wille“, „Durchhalten“ oder dem braven Willen, sich ändern zu wollen abgespielt haben. Der Erfolg, seine Ziele überhaupt oder gar mit einer gewissen Gelassenheit zu erreichen, wollte sich aber nicht einstellen.

Ich möchte Ihnen in diesem Artikel vorstellen, was mein Verständnis und meine Arbeitsweise von mentalem Training und Coaching ist. Diesen Text schreibe ich also ausschließlich auf der Basis **meiner** Fachlichkeit und Erfahrung. Zu Beginn mein, sicher selbstverständlicher, Grund-Kanon für jegliche Trainings- oder Coaching-Arbeit:

- Coaching oder Training erfolgt nur mit Auftrag!
- Freiwilligkeit auf beiden Seiten sind Grundbedingung!
- Humor und Spaß dürfen auch im Coaching und Training sein!

- Ernsthaftigkeit in der Arbeit schließt nicht aus, dass auch der Trainer oder Coach über sich selbst lachen kann!
- Coaching muss nicht „schwer“ sein, es darf ausdrücklich auch leicht gehen!
- Ein gewisses Verlassen der Komfortzone ist nötig, sonst gibt es das Quäntchen „Mehr“ nicht!
- Die Umsetzungsverantwortung ist und bleibt beim Klienten oder den Menschen im zu beratenden System!

Wie nun zu lesen war, liegt mir nichts ferner, als Menschen zu irgend-  
etwas zu bekehren. Ich halte die Arbeit an unseren mentalen Pro-  
grammierungen allerdings für so elementar und wichtig, dass ich  
wirklich gar nichts dagegen habe, wenn Sie am Ende dieses Textes gar  
nicht mehr anders können, als sich mit Ihrem eigenen Mental-  
Programm aktiv auseinanderzusetzen oder gar Ihre Mitarbeitenden  
dafür zu begeistern.

### **Muss denn mentales Coaching und Training sein?**

Grundsätzlich „müssen“ Menschen natürlich gar nichts. Nur sterben.  
Allerdings ist diese an sich so profane wie gleichsam fundamentale  
Einsicht nach meinem Dafürhalten noch zu wenigen Menschen in  
vollem Umfang bewusst. Denn dann würden sie ihr Leben sowie ihre  
Führungsaufgaben und Strukturen in Unternehmen wahrscheinlich  
anders gestalten. Womit ich nicht ausdrücken möchte, dass mir  
persönlich diesbezüglich ein Heiligenschein gewachsen ist. Allerdings  
setze ich mich bereits seit meinem ersten beruflichen Leben als  
Krankenpfleger auf Krebs-Stationen mit dem Thema Endlichkeit  
auseinander. Daher eine Anregung: Ist es schlussendlich mit Rückblick  
auf das eigene Leben nicht zufriedenstellender, auf ein stimmiges und  
erfülltes Leben zurückzuschauen, statt sich mit der Frage zu  
beschäftigen, was alles hätte sein können? Und lohnt es dann nicht,  
über mentales Coaching und Training die eigenen Potenziale deutlich  
besser zu nutzen und damit ein erfüllteres Leben führen zu können?  
Letztlich benötigt die Welt aus meiner Sicht mehr Menschen, die ihre  
mental Programme überprüfen. Also meine ich: „**Fang bei dir selbst  
an!**“

## Wer schreibt?

Mein Name ist Carsten Banse. Zum jetzigen Zeitpunkt 50 Jahre alt. Ich werde mich Ihnen hier genauso als Person zeigen wie auch in meiner beruflichen Funktion. Daher finden Sie hier auch bewusst zwei private Fotos. Ich bin Patchworkfamilien-Vater. Meine Partnerin ist 45 Jahre alt, Schneiderin, ehemals Selbstständige und Mode-Designerin. Jeder hat einen Sohn mit in die Beziehung gebracht. Uns vier verbindet die Leidenschaft zum Surfen (Wellenreiten). Unser Familienhund ist ein für uns wichtiges Lebewesen. Wir leben eine gewisse Besonderheit: wir wohnen in einem Stadtteil Hannovers – in zwei separaten Wohnungen.



© Eric Masur, [www.ericmasur.com](http://www.ericmasur.com)

## Eckdaten zu meinen Qualifikationen und beruflichem Engagement

- Ich habe fünf Aus- und Weiterbildungen im Umfang von 160 bis 500 Stunden absolviert. Das sind im Einzelnen: Supervision, Outdoor-Training, Business Coaching, Psychodrama und Klärungshilfe. Dazu kommen Weiterbildungen sowie Kurzfortbildungen im Bereich Persönlichkeits-Entwicklung und -Diagnostik
- Meinen Qualitäts-Standard halte ich über aktuell zwei Intervisions-Gruppen. Netzwerktreffen, vor allem im Bereich Klärungshilfe, kommen noch dazu, das Lesen von Fachliteratur ebenso

- Meine Lieblingsdisziplinen: Coaching und Training, Klärungshilfe, Workshop-Moderation
- In den Bereichen Psychodrama und Klärungshilfe bin ich aktiv beteiligt, diese Formate mehr Menschen zugänglich zu machen. Siehe: **Psychodrama-Coaches** auf Youtube
- Ich bin unter anderem Mitglied im [www.iacc-ev.org](http://www.iacc-ev.org) und [www.klaerungshelfer.net/](http://www.klaerungshelfer.net/)
- In unserer Firma [www.mehde-und-banse.de](http://www.mehde-und-banse.de) bin ich Mitinhaber und Führungskraft. Wir arbeiten für Familiengeführte Unternehmen, Versicherungen, Banken, das Gesundheitswesen, den öffentlichen Dienst, Automobilkonzerne, Produktionsbetriebe und Industrieunternehmen.

### **Auszüge aus meinen Berührungen mit mentalem Training**

- Im Übergang aus dem sicheren Angestelltenverhältnis hinein in die vermeintlich unsichere Selbstständigkeit. Dort war es für mich nötig, familiär geprägte Glaubenssätze „Alles muss sicher sein“ sowie „Banse's sind nicht zu Größerem berufen“ über Bord zu werfen.
- Ein weiterer Aspekt: Zur Umsetzung eines Lebenstraumes, nämlich als leidenschaftlicher Musiker eine eigene CD mit selbst komponierter Musik zu produzieren, war Visualisieren nötig. Obwohl ich diesen Begriff damals noch gar nicht kannte, habe ich aus heutiger Sicht dort mentales Training angewendet und nur so meine Ziele mit anderen zusammen auch erreicht. Und mit Disziplin.
- Ein weiteres persönliches Beispiel, für mich sehr schwere Zeiten: Das Kämpfen um Zeit mit meinem Sohn, nach der Trennung von seiner Mutter, habe ich meiner Ansicht nach nur aufgrund intensiver Arbeit an meinen unbewussten Glaubenssätzen und deren Umprogrammierung bewältigen können.
- Letztlich hat der weitere erfolgreiche Aufbau der Freiberuflichkeit deutlich mit meinen mentalen Programmen zu tun gehabt. Denn nur dadurch, dass ich meinen Selbstwert erkannt habe und fühle, kein Mangeldenken oder Verlustangst mehr habe, kann ich fokussiert arbeiten, authentisch für meine Werte stehen, mich frei bewegen und überzeugen.





© Eric Masur, [www.ericmasur.com](http://www.ericmasur.com)

Ich kann von mir persönlich sagen, dass ich in der Vergangenheit den Satz „Das Glück liegt im Innen, suche es nicht im Außen!“ nicht voll umfänglich verinnerlicht hatte. Mittlerweile ist das anders. Ich bin sehr dankbar über dieses dauerhafte und letztlich selbst herbeigeführte, weil trainierte, Zufriedenheitsgefühl. Und Ihnen gönne ich das auch – von Herzen!

Kommen wir nun zu Ihrem möglichen Nutzen von mentalem Training und Coaching.

### **Ihr Nutzen**

Fünf ausgewählte Aspekte:

1. Stärkung des echten Selbstvertrauens
2. Stärkung der (Selbst-)Reflexionsfähigkeit
3. Klarheit über wirkliche Motivationen in Bezug auf das Leben und Arbeitsleben erlangen
4. Smarte UND unbewusste Ziele kennen, setzen und umsetzen lernen
5. Konfliktfähigkeit steigern

## Anliegen

Anliegen und Nutzen liegen meiner Erfahrung nach eng beieinander. Grundsätzlich enthalten die Anliegen, warum Menschen zu mir kommen ein „Mehr oder weniger von etwas haben wollen“. Mehr Spaß, weniger Stress, weniger Verantwortung, mehr Zufriedenheit.

## Praxis

Wenn Sie oder aber jemanden aus Ihrem Unternehmen mit einem Anliegen zu mir kommen möchten, dann läuft das in der Regel folgendermaßen ab: Wir besprechen Anlass, Zweck und Ziel für Ihr Coaching/Training und prüfen „unsere Chemie“. Bei erteiltem Auftrag beschreiben Sie zunächst bestimmte Situationen und Ihre Gedanken oder Gefühle in diesen Situationen. Dann wähle ich aus, was ich für Ihr Anliegen als sinnvoll erachte und biete Ihnen diese Formate/Methoden an. Einige Beispiele:

- Eine dezidierte **Persönlichkeitsdiagnostik** ([www.impart.de](http://www.impart.de)), die Ihnen Klarheit über die Dynamiken Ihrer Persönlichkeit verschafft. Über die eher statischen Bereiche, die trainierbaren und vor allem über Ihre bewussten und unbewussten Motive. Das Ergebnis kann als wichtiger Grundstein für ein mentales Trainingsprogramm dienen.
- Die Arbeit mit **Psychodrama**. Psychodrama, welches auf J.-L. Moreno zurückgeht, bedeutet in etwa: „Die Seele auf die Bühne bringen!“ Das bedeutet für Sie praktische Arbeit, Gefühle erleben, Selbstreflexion, Perspektivwechsel vornehmen, innere Dialoge führen! Nach dem Erleben der IST-Situation geht es hinüber zum kreativen Entwickeln Ihrer Lösung. Direkt im Coaching trainieren Sie also schon. Sie verproben und fühlen Ihre Lösungen über tatsächliches Handeln. Die für SIE passende Lösung nehmen Sie mit. Psychodrama ist also sehr „Hands on!“. Sie haben nicht nur rumgesessen und geredet, sondern auch gehandelt! Meine Erfahrung zeigt, dass die im Psychodrama entwickelten mentalen **und** gefühlten Veränderungen im echten Leben so oder so ähnlich umgesetzt werden.
- Arbeit an Ihren **Glaubenssätzen**, ein weiterer aus meiner Sicht relevanter Punkt, wenn nicht einer der wichtigsten! Sie werden sich zunächst über Folgendes bewusst:

**„Was denke ich eigentlich – und was kostet mich das?“**  
(aus: Jens Corssen – „Der Selbstentwickler“)

Stellen Sie sich beispielsweise vor, Sie denken: „Ich kann das nicht schaffen!“ oder aber „Ich kann das schaffen!“ – der Witz ist: In beiden Fällen haben Sie recht! So lange Sie etwas glauben, bewegen Sie sich auch genau in diese Richtung. Anders ausgedrückt, mit der Art, wie Sie denken, haben Sie massiven Einfluss auf das, was Ihnen begegnet! Es geht also darum, Alternativen für jene Glaubenssätze zu suchen, die für Sie negative Auswirkungen haben.

- Diese Grundlage erweiternd erarbeiten wir beispielsweise so genannte **Mottoziele**<sup>1</sup>. Mottoziele sind eine sehr sinnvolle Ergänzung zu den eher bekannten SMARTEN Zielen. Sie werden u. a. über Bilder, unterstützt durch positive somatische Marker<sup>2</sup> (körperliche Symptome), aus dem Unbewussten ermittelt und dann in Sprache gegossen. Ihr Gewinn ist, dass Sie ein so gebildetes Zustandsziel mit Leichtigkeit erreichen können. Denn das Unbewusste scannt nach Erarbeitung des Mottoziels alle dafür relevanten Situationen auf Zielgenauigkeit. Das Mottoziel hat damit sozusagen eine „Leuchtturm-Funktion“ und Sie bewegen sich fast automatisch darauf zu.
- Eine weitere sehr kraftvolle und nachhaltige Möglichkeit der Arbeit an Ihren Glaubensätzen ist „**The Work**“<sup>®</sup>, entwickelt von Byron Katie. Wenn Sie die Wahrheit wirklich wissen wollen! ☺

Ein Beispiel aus der Praxis; just von gestern: Ein Schichtleiter sagt: „Wenn ich mit einem speziellen Mitarbeiter rede, zuckt der fortwährend mit den Schultern und sagt nichts. „DAS IST EINE GANZ KLARE PROVOKATION!“ Ich biete ihm die Schritte von „The Work“<sup>®</sup> an:

---

<sup>1</sup> Mottoziele beziehen das „Extensionsgedächtnis“ (vgl. hierzu: PSI-Theorie nach Professor Kuhl [www.psi-theorie.com](http://www.psi-theorie.com)), also das Unbewusste mit ein.

<sup>2</sup> Somatische Marker sind positive oder negative Emotionen, die in unserem emotionalen Erfahrungsgedächtnis abgelegt sind. Wer sie bewusst wahrnehmen kann, kann so Entscheidungen besser fällen oder aber die Marker – aufgrund der neuronalen Plastizität – umprogrammieren, wenn diese für das Heute und Hier nicht mehr taugen.

1. Bist du dir zu 100% sicher, dass der Satz „Das ist eine ganz klare Provokation!“ wahr ist? Seine Antwort: „Äh, nein, ich **denke aber**, es ist eine!“
2. Wie fühlst du dich, wenn du deinen Gedanken denkst?  
Antwort: „Ich würde ihm am liebsten eine schwalben, ich bin unglaublich wütend und muss in der Regel erst einmal weggehen!“
3. Wie würdest du dich fühlen OHNE deinen Gedanken? (Du musst ihn NICHT aufgeben, nur wenn du willst!).  
Antwort: „Besser, entspannter, befreit!“

#### **Dann kehre den Gedanken um:**

1. Zu dir: „Es ist eine klare Provokation von MIR!“ (Dass ich ihn fortwährend zwingen, zu reden!)
2. Allgemein: „Das ist KEINE ganz klare Provokation!“ (Ich weiß es nicht, außer ich könnte in seinen Kopf gucken!)
3. Zu ihm (abstrakt): „Er schützt sich vor mir, weil er wirklich hilflos ist!“ (Schutz durch das Schulterzucken)  
Nun überprüfe bitte in der Vergangenheit und in der Zukunft, wann auch die Umkehrungen gestimmt haben oder zukünftig stimmen können!  
In dem hier geschilderten Fall hat der Schichtleiter sofort beschlossen, nochmal ein auf Nachfragen und Verständnis beruhendes Gespräch zu führen, und zwar ohne die eigene innere Wut!

#### **Arbeit mit Visualisierungen**

**„Alles, was existiert, ist zuvor gedacht worden. Es gibt keine Wirklichkeit ohne den entsprechenden Gedanken, der vorausging.“**

*(aus: Kurt Tepperwein, „Praxisbuch Mentaltraining“, Heyne Verlag)*

Es geht bei Visualisierungen darum, sich ein bereits erreichtes Ziel oder einen Zustand in allen positiven Auswirkungen vorzustellen. Und: Sie kommen selbst darin vor! Visualisierungen machen sofort gute Gefühle, wenn nicht, ist diese noch nicht stimmig. Eine gute Visualisierung lässt Sie sofort und auch langanhaltend Begeisterung spüren. So können Sie auch messen, ob es sich um ein stimmiges Ziel handelt oder nur ein Strohfeuer darstellt!

**Ein Tipp hierzu:** Von wirklich großen Zielen erzählen Sie am besten nicht so vielen Menschen, denn dann baut sich die Kraft wieder ab.

Setzen Sie die Ziele lieber einfach um. Spätestens dann sehen die anderen es ja sowieso!

Bei Visualisierungen geht es darum, diese unbedingt auch zu trainieren – das ist das mentale Training: Immer und immer wieder im Geiste und vor allem im Präsenz formuliert einen gewünschten Zielzustand durchgehen, bis er sich unbewusst verankert. Ähnlich, wie wir das Gehen dauernd trainiert haben und es jetzt in der Realität automatisch, ohne bewusstes Nachdenken, erfolgen kann. Hilfreich ist es bei Visualisierungen, nicht nur den Zielzustand zu fokussieren, sondern auch die auf dem Weg liegenden Hindernissen zu berücksichtigen. Sie planen dann im Geiste Maßnahmen für genau diese Hindernisse. Am Ende eines Coaching-Treffens können Sie Ihre Visualisierungen mitnehmen und zu Hause täglich ein- oder mehrmals trainieren.

**Affirmationen** sind Kraft-Sätze. Sätze, die Sie ebenfalls im Alltag wiederholen. Ähnlich, wie ein Rezept Ihres Arztes: „Bitte zweimal täglich für 5 Minuten anwenden!“ – also auch wieder trainieren!

Diese Affirmationen sind im Präsenz formuliert – wie z. B.: „Ich versüße mir das Leben durch wohlverdiente Pausen!“ Wie oben beschrieben, setzen sie sich ebenfalls durch Trainings ins Unbewusste und verdrängen so alte, negative Affirmationen, die aus meiner Erfahrung meist auf behindernden Glaubenssätzen („Du bist eine Flasche, du wirst es eh zu nichts bringen!“) basieren. Ersetzen Sie diese nun durch positive und lösungsorientierte Affirmationen („Ich bewege mich leichtfüßig um Hindernisse und gebe täglich mein Bestes für mein Ziel!“), erschaffen Sie damit auch gelingende Situationen im echten Leben. So einfach kann das sein, mag sich mancher fragen!? Meine Erfahrung ist, dass es tatsächlich so einfach funktioniert.

**PEP® nach Dr. Bohne, bedeutet:**

**„Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie“:**

Seit kurzem ist noch eine aus meiner Sicht wesentliche Ergänzung in meine mentale Tool-Box gelangt. PEP®. Hierbei wird der hier bisher beschriebene Ansatz (inwieweit beeinflussen meine Gedanken und Glaubenssätze mein Erleben und meine Realität) zunächst umgedreht. Denn, wenn Sie sich schlecht fühlen oder wirkliche Ängste haben, dann können Sie natürlich noch so viele gute Visualisierungen und Affirmationen ausprobieren. Sie werden nicht richtig fruchten, weil die Ursache für ein ungünstiges Muster im Bereich der Gefühle liegt. Und die erreichen Sie nicht mit rein kognitiven Ansätzen. Diese Gefühle

können Sie aber über die Einbeziehung des Körpers, hier: über das so genannte Klopfen herunterregulieren. Gekoppelt wird das Klopfen mit verschiedenen weiteren Interventionen, unter anderem mit gezielt dazu gesprochenen Sätzen. So gelingt hier nachhaltige Veränderung. Ihre alten Muster werden durchbrochen. Wie bei fast allen hier bereits genannten Methoden auch: Sie können diese ebenfalls selbst durchführen! Auch das hört sich wieder ganz leicht an. Ich kann Ihnen versichern: Das ist es auch! Wenn Sie die „schlechten“ Gefühle selbst herunterreguliert haben, ist der Weg frei für die bereits weiter oben beschrieben mentalen Trainingseinheiten. Zum Beispiel für die Visualisierungen und Affirmationen zur Neuausrichtung! Probieren Sie es aus!

## **Der Spiegel der Natur**

### **Ein Beispiel aus einem Entwicklungsprogramm –**

#### **Modul 1 – Standortbestimmung.**

Die Teilnehmenden werden nach eingehender Vorbereitung für 1 – 1,5 Stunden in die Natur geschickt, mit der Bitte, sich für alles, was sich ihnen in der Natur zeigen will, zu öffnen. Der Gang in die Natur findet schweigend statt, ohne jedwede Form der Ablenkung. Die Fragen in diesem Zusammenhang waren: Was geht in deinem Arbeits-Leben oder Leben zu Ende, wo stehst du jetzt und was will sich dir Neues zeigen? Die Teilnehmenden kommen zurück und erzählen, was sie erlebt haben. Ich spiegele in der dritten Person und gebe ihnen so ihre Geschichte wieder zurück: „Ich habe einen Mann gehört, der hat folgendes erzählt ...!“ In diesen Geschichten zeigt sich, was das Unbewusste will, das Widerspiegeln schafft Tiefe.

**Ein Beispiel:** Eine Teilnehmerin berichtet, dass sie plötzlich ganz wütend wurde, weil sie selbst bemerkte, dass sie nur auf den Hauptwegen ging, „so, wie es sich gehört, schließlich komme ich vom Dorf!“ – Urplötzlich zieht es sie ins Unterholz, sie läuft und läuft durch das Gestrüpp und verweilt an schönen Orten. Sie sieht einen alten verkrüppelten Baum „mein inneres Gefängnis, quasi mein Leben auf dem Dorf“ und danach einen wunderschönen grünen Baum „das, was ich wirklich will, ich habe mich sofort lebendig gefühlt“. Hier hat also die Visualisierung im Außen stattgefunden, das Unbewusste hat sich in der Natur die Bilder gesucht, die die echten eigenen Motive widerspiegeln. Die Effekte und die Nachhaltigkeit des Spiegels der Natur sind enorm. Die Teilnehmenden erarbeiten nach der Rückkehr Vorhaben, wie sie dem, was sich in der Natur gezeigt hat, im echten Leben näherkommen

können. Gegebenenfalls werden diese Vorhaben noch durch Visualisierungen, Affirmationen oder die Bildung von Mottozielen (s. o.) unterstützt.

Mit einigen abschließenden persönlichen Worten möchte ich enden. Vor 20 Jahren wusste ich nicht wirklich, was mentales Training oder Coaching ist und habe es wohl eher unbewusst angewendet. Funktioniert hat es dennoch. Ich kann mich jetzt rückblickend freuen, dass ich über die Jahre verschiedene Formen der mentalen Arbeit in meinen Ausbildungen erlernen durfte.

Letztlich möchte ich Sie noch darauf hinweisen, was ich grundsätzlich mit meinem Streben erreichen will:

1. Ich möchte meinen Teil dazu beitragen, dass eine gelingende Verständigung zwischen Menschen stattfinden kann!
2. Ich möchte, dass die Potenziale von Einzelnen und Organisationen gefunden und auch genutzt werden!
3. Ich möchte zu einem friedlichen Miteinander, Bildung von wirklichen Synergien und dadurch zu nachhaltigen Ergebnissen für unsere Welt beitragen!

**Also noch einmal:**

**Fang bei dir selbst an und werde die beste Version von dir!**

Ihnen wünsche ich gutes Gelingen in allen Belangen und freue mich über Ihren Anruf, wenn Sie mögen!

Bestes von,  
Carsten Banse



Moocksgang 5  
30169 Hannover  
[www.mehde-und-banse.de](http://www.mehde-und-banse.de)  
[info@mehde-und-banse.de](mailto:info@mehde-und-banse.de)  
Tel.: 0511 – 261 70 44  
Fax: 0511 – 44 88 57

### **Quellenangaben**

Prof. Julius Kuhl, Dr. Maja Storch, Jorge Bucay, Katie Byron,  
Jens Corssen, Steven Covey, Kurt Tepperwein,  
Eckhart Tolle, Markus Rothkranz.



**Dr. Marion Dunkel**

## **Medizin, Management und Mentales Training für den langfristigen Erhalt von Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Resilienz**



### **Wirkungsvolle Stärkung von Gesundheit und Resilienz**

Gesundheit wird häufig über die Verhinderung von Krankheit definiert. Neben dieser indirekten Sichtweise kann die Gesundheit zusätzlich auch aktiv gestärkt werden.

Dysfunktional wirksame Kräfte können erfasst und in eine eigene innere Stärke umgewandelt werden. Mehr und mehr kann ein Prozess zur Gesundung und Resilienz des Organismus beginnen.

### **Folgende Coachingmethoden können dabei ausgewählt werden:**

**Gesundheitsberatung/Coaching** unterstützt den Weg zur tiefen Verankerung der eigenen Gesundheit. Dabei können je nach Wunsch systemische, verhaltenstherapeutische und psychodynamische Elemente einfließen.

**Mentales Training** kann den Umgang mit Belastungen verändern und dazu beitragen, neue Kraft zu schöpfen.

**Arbeit in Balance** strebt den Zustand der Ausgewogenheit an, der notwendig ist, um Aufgaben gesund, erfolgreich und dauerhaft bewältigen zu können.

**Spezielle Bewegungs- und Entspannungstrainings** fördern den Stressabbau und regen den inneren Ausgleich an.

**Intuitions- und Inspirationstraining** können dabei neue Wege finden lassen.

**Achtsamkeit und Stille** unterstützen den Aufbau von innerer Kraft und Resilienz.

**Spezielle Resilienztrainings** fördern die individuelle Widerstandsfähigkeit gegenüber unterschiedlichen Belastungen. Resilienzfaktoren werden wirksam angeregt. Dadurch entstehen neue Wege zu Selbstschutz, Selbstwirksamkeit und innerer Stärke.

### **Gesundheitsprogramme nach Maß**

Es können nach individuellem Wunsch unterschiedliche Ebenen – einzeln oder in Kombination – für gesundheitsfördernde Maßnahmen ausgewählt werden.

### **Betriebliche oder persönliche Gesundheitsförderung**

Je nach Bedarf finden gesundheitsfördernde Maßnahmen, ggf. auch die Einführung eines Gesundheitsmanagementsystems, im gesamten Unternehmen als Gruppe oder individuell statt.

### **Beispiel 1 – individuelles Coaching**



Eine Dame mittleren Alters stellt sich wegen zunehmender innerer Unruhe, Grübeln in der Nacht und Schlafstörungen vor. Nach Ausschluss körperlicher Erkrankungen können wir gemeinsam unterschiedliche Ebenen ihrer persönlichen Situation erfassen und einschätzen.

Sie wählt für sich wenige kurze Übungen zur Verfeinerung ihrer Wahrnehmung und zur inneren Entlastung aus. Im Gespräch ent-

wickeln sich neue – im Vorfeld nicht sichtbare – Zugangswege, welche rasch zu einem Rückgang der Symptome führen. Nach fünf Coachingstunden ist sie beschwerdefrei.



### **Beispiel 2 – Gruppencoaching**

Interessierte Mitarbeiter aus einer Abteilung haben sich zusammengeschlossen, um neue Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Resilienz zu erlernen. In einem 12-stündigen Kurs testen sie für sich unterschiedliche Maßnahmen wie spezielle Atemübungen, Blitzentspannungsverfahren, innere Botschaften oder Achtsamkeitstechniken.

Die Mitarbeiter geben spontan an, mehr und mehr in den eigenen Ausgleich zu kommen und wählen sich aus den angebotenen Tools die für sie wirkungsvollsten Verfahren für den Alltag aus.



### **Beispiel 3 – Coaching in Organisationen**

Ein Unternehmen wünscht eine gesundheitsbezogene Beratung zur Information sowie Verbesserung von Resilienz und Gesundheit von Mitarbeitern und Führungskräften. Es finden vertrauliche Meetings mit den Führungskräften statt. Darüber hinaus können vertraulich geführte Gespräche nach Betonung meiner ärztlichen Schweigepflicht auf freiwilliger Basis mit den Mitarbeitern eingeführt und anonym evaluiert werden.

Insgesamt ergeben sich unterschiedliche Arten von persönlichen und beruflichen Konflikt- und Belastungssituationen. Alle Betroffenen, die mit betrieblichen Angeboten einverstanden sind, nehmen an jeweils individuell angepassten Maßnahmen zum gesundheitsbezogenen und konfliktlösenden Coaching teil. Die gesundheitliche Situation ist nach 9 Monaten spürbar und messbar deutlich besser geworden.

**Mein managementbezogener, ärztlicher und psychotherapeutischer Hintergrund ermöglicht dabei eine umfassende Einschätzung der Situation.**

### **Auszeichnungen**

Europäisches Diplom

Stipendium der Friedrich-Naumann-Stiftung 1. Posterpreis (DGS) 2013 Schöller-Anerkennungspreis 2014

Erstautorin mehrerer Publikationen in Fachzeitschriften

**ADOLORES**

Dr. Marion Dunkel | Arbeit in Balance



**Dr. med. Marion Dunkel, DEAA, MA (Be-)Handlungen.  
Coaching. Seminare.**

Anna-Goes-Str. 26

91058 Erlangen

Tel: +49(9131)401363

**E-Mail:** [dr.dunkel@adolores.de](mailto:dr.dunkel@adolores.de)

**www.adolores.de**

**Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen.**

*M. Dunkel*

## **Mentales Training – Hokuspokus oder Entwicklungschance?**

Muhammad Ali soll einmal gesagt haben, dass Champions ein Verlangen, einen Traum und eine Vision in sich tragen müssen, damit sie außergewöhnliche Ausdauer, ein wenig mehr Schnelligkeit, herausragende Fähigkeiten und vor allem Siegeswillen entwickeln können. Dem entgegen steht der berühmte Ausspruch des ehemaligen Bundeskanzlers Helmut Schmidt „Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen.“ Letzteres Zitat wird häufig verwendet, wenn es darum geht, die Wichtigkeit von Visionen herunterzuspielen. Die wenigsten Menschen beachten dabei jedoch, dass dieser Ausspruch eine pampige Antwort auf eine dusselige Frage gewesen war – sagt zumindest Helmut Schmidt selber.... Bei dem beeindruckenden Lebenslauf der beiden genannten Protagonisten ist davon auszugehen, dass beide sowohl eine Vision als auch den Willen hatten, diese umzusetzen.

Was hat das Ganze mit Mentaltraining zu tun? Viel, denn es braucht zunächst eine Vision, die dann in messbare Ergebnisse umgesetzt werden kann, deren Erreichung von der passenden Strategie und Taktik abhängt. Obwohl wir alle oft betonen, dass zwischen den Ohren gewonnen wird, sollten wir uns fragen, warum wir uns dem mentalen Training so wenig widmen. Doch wo und wie lernen wir uns auf all diese mentalen Herausforderungen angemessen vorzubereiten?

In nahezu keinem Curriculum steht mentales Training auf dem Plan. Ein Grund dafür könnte sein, dass ab einem gewissen Punkt kein Weg daran vorbeiführt, dass wir uns mit uns selbst beschäftigen. Zugegeben - keine leichte Aufgabe. Doch gerade hier liegen viele Potenziale verborgen. Denn wie sagte Konfuzius passenderweise schon vor mehr als 2000 Jahren? Wer andere Menschen kenne, sei klug, und wer sich selbst kenne, sei weise. Sich selbst besser zu kennen ist daher ein zentraler Punkt des mentalen Trainings, um positive Veränderungen herbeizuführen.

Doch wie bei allen Trainingsprozessen sollte eine Zielbestimmung vorausgehen, denn es nützt nichts, einfach viel zu tun, wenn man nicht weiß, wo man hinwill. Denn neben rein kognitiven Beschäftigungen, Entspannungsverfahren, bildhaften Verfahren kann es auch sinnvoll sein, Gehirnt raining durch Bewegung als Form des mentalen Trainings anzusehen, da es eine Wechselwirkung zwischen Kopf und Körper gibt,

die viel zu selten beachtet wird. Noch viel zu häufig schlagen wir eine Schneise zwischen physischen und psychischen Prozessen. Meiner Meinung nach zu Unrecht, denn die Lösung liegt in der Integration der beiden Bereiche.

Diese Verbindung steht daher auch immer im Mittelpunkt bei der Arbeit mit Klienten, wo wir Körper und Psyche in Einklang bringen. So geht es nach einer wissenschaftlich fundierten Analyse an die Visionsarbeit, die anschließende Zielsetzung, Coachings und körperliche Maßnahmen, wie z.B. Aufmerksamkeitssteigerung oder Erhöhung der Wahrnehmungsfähigkeit. Ich vertraue gerne auf gute Diagnostik, da ohne diese viele Maßnahmen einfach nur ein Ratespiel sind. Ihre Zeit und Gesundheit sind mir für Ratespiele zu schade, und ich möchte zunächst mit Ihnen eine gute Basis im mentalen Training etablieren. Das hat seinen Ursprung in meiner eigenen Erfahrung als Spitzensportler. Immer wieder wurde ich darin bestätigt, dass die tollsten und ausgefallensten Maßnahmen nutzlos sind, wenn die Basis nicht stimmt. Das folgende geflügelte Sprichwort hat sich für mich im Sport, im Arbeitsalltag und auch im Privatleben immer wieder bestätigt: „Die Besten der Besten sind die Besten in den Basics.“

Mentales Training sollte daher für Sie auch keine Eintagsfliege sein. Denn wir leben nicht in einer Wissensgesellschaft, sondern in einer Könnengesellschaft, wo es im entscheidenden Moment nicht darauf ankommt, ob Sie wissen wie es theoretisch geht. Es geht darum, es im entscheidenden Moment zu können! Arbeiten Sie mit mir zusammen, und Sie haben fortan einen Coach an Ihrer Seite, der die wichtige Begeisterung für einen gelingenden Start und die notwendige Disziplin für ein gelingendes Ende mitbringt. Für Sie heißt das, dass Sie professionell ganzheitlich betreut werden und auf Augenhöhe Ihren Zielen näherkommen. Mein Motto lautet nicht umsonst „Gute Leute besser machen.“ Gerne mache ich auch Sie besser. Wann starten wir? Nehmen Sie gleich Kontakt auf. Genauso wie es ein Klient vor vielen Jahren getan hat und dankenswerterweise folgende Worte über mich sagt:

*„Volker ist ein einmaliger Coach – er betreut Menschen auf allen Ebenen professionell.“* A. Oehme, Systems Engineering Consultant

**Volker Kleinert**, begann seine berufliche Laufbahn bei der Polizei, wo er u. a. als Erstsprecher für Geisel-, Suizid- und Bedrohungslagen sein kommunikatives Knowhow im Kampf um Leben und Tod zahlreich unter Beweis stellte und einmalige Erfahrungen sammeln konnte. Als ehemaliger Spitzensportler und Fachsportlehrer betreut er zudem zahlreiche Topsportler als Athletik- und Mentaltrainer. An der Universität in Bielefeld absolvierte er sein Masterstudium im betrieblichen Gesundheitsmanagement mit dem Schwerpunkt Unternehmenskultur. Zahlreiche Weiterbildungen an universitär angelegten Instituten zu den Themen Persönlichkeit und Motivation folgten. An der HaWK Hildesheim/Holzwinden/Göttingen doziert er mittlerweile über Konflikte, Kommunikation, Persönlichkeit und Motivation.



**Kontakt:**

Gesundheits-Investment

Volker Kleinert

Fahracker 18

35260 Stadtallendorf

Tel.: 06429 826800

Mobil: 0163 760729

Email: [kleinert@gesundheits-investment.de](mailto:kleinert@gesundheits-investment.de)

web: [www.gesundheits-investment.de](http://www.gesundheits-investment.de)

## **Mentale Hygiene bei Veränderungen**

Kennen Sie das? Einige Veränderungen sind Ihnen willkommen, andere nicht. Natürlich ist es schön, wieder gesund zu werden oder seine Beförderung doch noch zu erhalten. Aber müssen diese anderen Ereignisse denn wirklich eintreten? Auch beim Wetter in Deutschland folgt nach dem Regen irgendwann wieder Sonnenschein, und der Regen ist für die Landwirtschaft wichtig. Was aber nützt dieses Wissen? Wer mag schon gerne im Regen stehen? Auch Sprüche wie: „Am Ende ist alles gut. Wenn noch nicht alles gut ist, ist es auch nicht das Ende!“ helfen nur bedingt weiter. Sie persönlich können aber mental etwas tun, damit Sie weniger Krisen erleben, weniger Stress empfinden und Ihre Lösungskompetenz erhalten bleibt.

Kennen Sie dieses Phänomen?



Das Phänomen heißt im Volksmund: „Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht“. Jemand Außenstehendes erkennt viel schneller eine Lösung als der Betroffene selbst. Genau um dieses Thema geht es.

Wie schaffen Sie es, für größere Stressfreiheit zu sorgen und dadurch die notwendige Neuorientierung zu schaffen?

Was nicht immer beachtet wird, aber trotzdem stimmt:

Stress kann auch durch die eigenen Gedanken entstehen. Deshalb gibt es das Thema Gedankenhygiene. Es muss in der Realität noch gar nichts Schlimmes passiert sein. Es reicht aus, sich das `worst-case-szenario` vorzustellen. Am wirkungsvollsten in allen schrecklichen Einzelheiten. Kennen Sie das empirische Experiment mit der Bezeichnung pawlowscher Hund zum Nachweis der klassischen Konditionierung? Wir Menschen reagieren ähnlich. Ein Reiz löst ein immer wieder gleiches Verhalten aus. Durchbrechen Sie zukünftig diesen gewohnten Automatismus!





An diesem Bild lässt sich wunderbar erklären, wie unser Unterbewusstsein funktioniert. Ein Mann steht mit Anzug und Krawatte bekleidet auf dem Sprungturm eines Schwimmbeckens. In der Hand hält er eine Aktentasche. Im Moment ist überhaupt noch nichts Negatives passiert. Er steht nur auf dem Sprungturm und schaut nach unten ins Wasser. Dort kann er Haifischflossen sehen. Diese können übrigens auch Badekappen sein. Wenn der Mann sich alles nur anschaut, sich umdreht und die Leiter wieder runtersteigt, hat er nur einen Ausflug auf den Sprungturm gemacht und nichts Negatives hat sich ereignet. Meistens aber geht das Ganze anders aus. Der Mann steht oben auf dem Turm und macht sich Sorgen. Sorgen darüber,

- dass er unpassend gekleidet ist.
- dass er gar nicht runterspringen möchte.
- dass die Haie ihn angreifen werden, wenn er ins Wasser springt.
- dass das Schwimmbecken viel zu klein ist.
- was die anderen denken, falls er nicht springt.

Sie werden vielleicht gelernt haben, dass Sie sich in Ihren Gedanken möglichst nur mit Positivem beschäftigen. Das klappt aber nicht immer. Vor allem vor dem Einschlafen oder mitten der Nacht verselbstständigen sich unsere Gedanken manchmal. Aber es gibt eine Lösung!

- Machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie tun werden, wenn das Schlimmste passiert! Sie ziehen die unliebsamen Ereignisse damit nicht an, wenn Sie bereits eine Lösung finden.

Die mögliche Lösung muss Ihnen übrigens nicht zwingend gefallen. Es kann trotzdem eine Lösung sein, und wenn wieder die Gedanken auftauchen: „Oh, wie schrecklich, was soll ich jetzt nur tun?“ dann

wissen Sie, was Sie tun können. Das klingt einfach, passiert aber nicht von allein, sondern muss von Ihnen umgesetzt werden.

## **Der Weg zu einer Lösung**

### **1. Akzeptieren Sie die Gegenwart**

Ähnlich wie in einen Kleiderschrank nichts mehr Neues reinpasst, wenn er bis zum Bersten angefüllt ist, ist es auch im Leben.



Damit neue Kleidung in den Schrank reinpasst, muss die entsorgt werden, die nicht mehr zu Ihnen passt oder die inzwischen die falsche Größe hat. Natürlich können Sie auch immer wieder einen neuen Schrank kaufen. Mit der Zeit kann das teuer werden. Irgendwann sieht es in ihrem Leben aus wie bei Messies. Die Prinzipien des Lebens funktionieren übrigens ähnlich wie die des Kleiderschranks.

#### **1a. Machen Sie eine genaue Analyse**

- Was genau ist das Problem?
- Was müssen Sie im Moment akzeptieren?
- Was können Sie nicht mehr tun?
- Was können Sie weiterhin tun? *Das wird bei der Analyse oftmals vergessen.*
- Was lässt sich verändern? Wie?

- Was macht Sie froh/ traurig/ wütend/ verzweifelt?
- Was befürchten Sie für die Zukunft?

## 2. Treffen Sie Entscheidungen

- Listen Sie unterschiedliche Situationen Ihres Lebens auf.
- Überprüfen Sie den benötigten Energie-Aufwand.
- Überprüfen Sie die erzielten Ergebnisse.
- Sind die Waagschalen für Sie im Gleichgewicht? Für andere Menschen kann sich das anders anfühlen.
- Was können Sie tun, um ungefähr das gleiche Ergebnis mit weniger Aufwand zu erreichen? Z.B. gutes Essen bestellen anstatt Essen zu gehen

**2a. Räumen Sie auf** und überprüfen Sie, was noch zu Ihnen passt, was Sie bereichert und was nicht. Vielleicht mögen Sie inzwischen auch ein rotes Sofa und kein grau/blaues mehr, um bei diesem Beispiel zu bleiben.



Es ist wie beim Saubermachen und Aufräumen. Nur, dass Sie das in Ihrem eigenen Leben tun und nicht in Ihrem Zuhause. Wer schon mal umgezogen ist, kennt dieses Thema. So ähnlich, wie sich im Keller und in Schränken mit der Zeit Dinge ansammeln, die gar nicht mehr zu Ihnen passen, geschieht das auch im Leben.

## 2b. Verabschieden Sie, was nicht mehr passt

- Legen Sie zuerst eine Liste an einen sichtbaren Ort: z.B. neben das Telefon, den Herd, die Eingangstür, auf den Schreibtisch und tragen Sie immer wieder ein, was Sie

verabschieden möchten. Es geht natürlich auch in Ihrem Smartphone.

- Anschließend zerreißen Sie den Zettel, oder verbrennen ihn und entsorgen die Asche (im Wasser?) oder vergraben diese. Seien Sie kreativ bei diesem Ritual.
- Unterschiedliche Dinge lassen sich auch energisch verabschieden. Dafür aber braucht es Übung und auf die Schnelle lässt es sich nicht erklären.



### **3. Planen Sie Zwischenschritte ein**

Selten lässt sich das Ziel vom Start aus auf einem einfachen und geraden Weg erreichen. Meistens verläuft der Weg kurvig. Planen Sie ein, welche Belohnung Sie an welchem Stopp erhalten. Das motiviert.

### **4. Machen Sie sich Ihre Selbst-/ Eigenverantwortung bewusst Ergreifen Sie diese**

In dem Spruch: „Im Leben gibt es nur die absolute Sicherheit, dass jeder mit sich selber sein Leben lang zusammen sein wird“ steckt eine Menge Wahrheit. Wie Sie mit den Dingen umgehen, die in Ihrem Leben passieren, entscheiden Sie selber. Nicht Ihr Nachbar oder irgendjemand anderes. Wenn Sie für sich verantwortlich sind, heißt das auch, dass Sie etwas in Ihrem Leben verändern können und kein Opfer der Umstände sind. Natürlich gibt es noch mehr Möglichkeiten, als die bisher aufgeführten. Lassen Sie uns darüber bei einem Coaching sprechen.



### Ilonka Lütjen

Die Themen Veränderungen meistern und Neuorientierung kenne ich aus meinem eigenen Leben auch deshalb gut, weil ich 2005 Multiple Sklerose bekam. Als erfolgreiche Vertriebs- und Kommunikationstrainerin, die bundesweit tätig war, änderte sich mit der Zeit auch mein berufliches Leben. Diese Erfahrung bildet die Grundlage meiner jetzigen Arbeit als Life Coach. Ich berate, unterstütze und begleite Menschen auf dem Weg zu einer beruflichen und privaten Neuorientierung. Dabei verbinde ich gesamtheitliche Coaching-Ansätze mit energetischer Heilarbeit. Eine effektive Methode, um hinderliche Glaubenssätze und mögliche Blockaden sowohl auf der mentalen, als auch auf der energetischen Ebene aufzuspüren, aufzulösen und dadurch den Coaching-Prozess zu unterstützen. Das Coaching findet in eigenen Räumlichkeiten, per Skype oder telefonisch statt.

Ilonka Lütjen gibt ihr Wissen weiter. In Kleingruppen bildet sie Coaches aus.



i.luetjen@busicoach  
www.busicoach.de  
Zaberner Straße 11  
65203 Wiesbaden  
Tel.: 0611 691795  
Mobil: 0171 5288326

Bücher von mir:

- LebensWände – Krisencoaching konkret
- KundenTypen – Erfolgsrezepte für eine zielführende Kommunikation
- Körperliche Behinderung? Erfolgsrezepte für eine Bewerbung (erscheint bald im Stark Verlag)

## **Herausforderungen kraftvoll begegnen**

### ***Was ist Mentaltraining?***

Mentales Training ist eine hoch wirksame Methode, um die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern. Im Leistungssport ist das Mentaltraining seit Jahren unverzichtbarer Bestandteil des Trainingsprogramms. Für Top-Leistungssportler und Trainer ist klar: Über Sieg und Niederlage entscheidet zu 90 Prozent die Psyche. Der Skispringer Jens Weißflog, der viermal die Vierschanzentournee gewann, meinte dazu: "Man kann nur so weit fliegen, wie weit man im Kopf schon ist."

In Deutschland war es der ehemalige Fußball-Bundestrainer Jürgen Klinsmann, der Mentaltraining gesellschaftsfähig machte. Als er bei Antritt seines Amtes öffentlich darüber sprach, seine ‚harten Jungs‘ der Nationalelf durch mentales Training psychologisch unterstützen zu lassen, wurde er zunächst belächelt. Ende 2004 engagierte er einen Mentaltrainer zur Mannschaftsbetreuung. Was folgte war das Fußball-Sommermärchen im Jahr 2006.

Inzwischen nutzen nicht nur Sportler mentales Training. Überall wo Spitzenleistungen gefordert sind, ein intensiver Wettbewerb und hoher Leistungsdruck bestehen, wird diese Methode erfolgreich eingesetzt. So profitieren heute Künstler auf der Bühne, Politiker im Wahlkampf und immer mehr Führungskräfte in Unternehmen von mentalem Training.

Beim mentalen Training geht es im Wesentlichen darum, Gefühle wie Angst, Druck oder Anspannung kontrollieren zu können. Damit wir uns in einer Belastungssituation auf unser Wissen und unsere Fähigkeiten fokussieren und diese abrufen können.

Wir nutzen dabei ganz natürliche Fähigkeiten unseres Gehirns, die in unserem Alltag meist unbewusst wirken. Wenn wir uns zum Beispiel Sorgen machen, dass etwas Schlimmes passieren könnte, durchläuft unser Gehirn eine ‚mentale Trainingsrunde‘, indem es Szenarien simuliert und so in unserem gesamten System eine Kettenreaktion auslöst. Die negativen Gedanken aktivieren Ängste, die dazu führen, dass unser Körper sich an- und verspannt.

Es hängt von unserem Denken ab, welche Emotionen wir empfinden und wie es unserem Körper dabei geht. Die Wirkung unseres Vorstellungsvermögens auf unseren Organismus ist so stark, dass unser Gehirn, in diesem Fall unser Unterbewusstsein, nicht unterscheiden

kann, ob es sich dabei um ein tatsächliches Erleben oder eben nur um eine Vorstellung handelt.

Besonders deutlich können wir dieses Phänomen erleben, wenn wir schlafen und gerade einen Albtraum haben. Da bastelt unser Gehirn aus irgendwelchen Bildfragmenten eine kleine Horrorgeschichte. Unser Organismus reagiert darauf mit Herzrasen, Schweißausbruch, Atemnot, weil wir uns im Traum vorstellen, dass wir verfolgt werden. Vielleicht wachen wir sogar auf, weil wir versuchen zu schreien. Alles nur eine Ein-Bild-ung, doch unser System reagiert auf der emotionalen und körperlichen Ebene mit dem vollen Stress-Programm.

Im mentalen Training nutzen wir genau diese Fähigkeit unseres Gehirns, durch die Kraft unseres Vorstellungsvermögens komplexe Prozesse innerhalb unseres Organismus zu beeinflussen, nur jetzt im positiven Sinne. So stellen wir uns zum Beispiel mithilfe von Imaginationsübungen im Geiste vor, wie wir in einer bestimmten Situation denken fühlen und handeln wollen.

### ***Mentales Training im Business Coaching - Themen und Fragestellungen aus meinem Praxisalltag:***

Im Business Coaching arbeite ich mit mentalen Trainingsmethoden, wenn es darum geht, die persönliche Belastbarkeit in einer Situation zu erhöhen oder das Selbstvertrauen mit Blick auf ein bestimmtes Setting zu stärken oder eigene Beschränkungen und Begrenzungen zu überwinden und Blockaden zu lösen.

Die konkreten Situationen und Themen, mit denen die Klienten ins Coaching kommen, sind dabei sehr vielfältig:

- Da ist die *gestandene Mittvierzigerin*, promovierte Medizinerin, die sich in der Leitung eines ‚hochkarätig‘ besetzten Projektteams unwohl fühlt und ‚hölzern überkommt‘.
- Oder der *28-jährige anerkannte Fachexperte und High Potential*, der bei Vorstandspräsentationen hektische rote Flecken am Hals bekommt und zunehmend wortkarg wird.
- Da ist der *Professor und Leiter einer Forschungseinrichtung*, der sich bei Verhandlungen mit wichtigen Geldgebern von einem markig auftretenden Geschäftsführer einschüchtern lässt und seine Ziele nicht erreicht.
- Oder die *erfolgreiche Unternehmensberaterin*, die nach Konfliktsituationen in ihrem Team regelmäßig Migräneattacken bekommt.



- Oder die *erfahrene Führungskraft*, die bei ‚Prüfungssituationen‘ in internen Beförderungsrunden nervös, hektisch, kurzatmig und sprachlos wird, obwohl sie die Themen beherrscht. Alle sind sehr kompetent und erfahren auf ihrem Gebiet und können aufgrund eines unbewusst ablaufenden Programms, ausgelöst durch Konditionierungen, Glaubenssätze, negative Erfahrungen der Vergangenheit ihr eigentliches Potenzial in der Belastungssituation nicht abrufen.

### **Welche Methoden wende ich an?**

Es gibt eine Vielzahl psychologischer Methoden, die helfen können, die Kraft und Kreativität unseres Unbewussten zu nutzen. Anhand der oben erwähnten Praxisbeispiele möchte ich einen ersten Eindruck vermitteln:

- Die oben genannte *‚gestandene Mittvierzigerin‘* fühlte sich bei der Moderation von Meetings mit dem Projekt-Team nicht ‚auf Augenhöhe‘. Sie hatte den Eindruck, dass einige Team-Mitglieder viel erfahrener, reifer, kompetenter etc. waren als sie und fühlte sich der Situation nicht ‚gewachsen‘.
- Hier handelt es sich um einen typischen Fall sogenannter Altersregression. Ein selbst-hypnotisches Phänomen, bei dem wir das Gefühl haben, dass wir in einer belastenden Situation ‚kleiner werden‘, innerlich schrumpfen. Manchmal machen wir uns dabei tatsächlich auch durch unsere Haltung äußerlich kleiner. Getriggert wird ein solches Gefühl meist durch die unbewusste Erinnerung unangenehmer Erfahrungen, die wir irgendwann in unserer Kindheit oder Jugend gemacht haben. Obwohl wir heute kompetent und erfahren sind, fühlen wir uns plötzlich wie damals mit 15, als wir vom Lehrer vor der Klasse bloßgestellt wurden.
- In diesem Fall arbeiteten wir mit Elementen aus dem Aufttritts-Coaching von PEP\* (prozess- und embodimentfokussierte Psychologie) und die Klientin lernte, wie sie ihr Selbstwertgefühl selbst stärken kann.
- Der *28-jährige anerkannte Fachexperte und High Potential* erlernte Methoden zur Selbstregulation vor und während der Belastungssituation (Klopft Techniken zur Selbstberuhigung, Atemtechniken) und stärkte sich innerlich durch den Aufbau von zielführenden Imaginationen auf der sprachlichen und visuellen Ebene (Embodiment-Konzept, Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM)). So konnte er Präsentationen vor der

Geschäftsleitung gelassener begegnen.

- Der *Professor und Leiter einer Forschungseinrichtung* fand mit Hilfe einer Trance starke innere Bilder, die ihm Zugang zu seinen vorhandenen Ressourcen ermöglichten. Jetzt kann er solche Stress-Situationen gelassen, selbstbewusst und gleichzeitig kraftvoll meistern. Übungen aus dem Somatic Experiencing stärken seine Fähigkeit zur Selbstregulation.
- Die Erkenntnisse und Übungen aus dem Embodiment-Konzept halfen der *erfolgreichen Unternehmensberaterin*, mit den Konfliktsituationen in ihrem Team gelassener und entspannter umzugehen. Durch die Imagination und Verankerung des gewünschten Zielzustandes hat sie zusätzliche Stabilität gewonnen.
- Der *erfahrenen Führungskraft* halfen schließlich neben dem Zugang zu Meditationstechniken Übungen aus dem Embodiment-Konzept und dem Zürcher Ressourcen-Modell, um ihre Prüfungsangst in den Griff zu bekommen.

Natürlich kann mentales Training allein keine Wunder bewirken. Es baut auf Substanz und ergänzt ein solides Fundament.

Die drei wichtigsten Voraussetzungen für das Bestehen einer Prüfung, das Meistern einer herausfordernden Situation sind:

- Objektive Kontrolle → Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Subjektive Kontrolle → Selbstvertrauen und innere Sicherheit
- Glück

Beim mentalen Training im Coaching gehe ich davon aus, dass meine Klienten über die ‚objektive Kontrolle‘ verfügen, das heißt, dass sie die entsprechenden Fertigkeiten, Fähigkeiten und das erforderliche Wissen haben, um die Herausforderung erfolgreich bewältigen zu können.

Ich arbeite mit meinen Klienten daran, ihre ‚subjektive Kontrolle‘ und damit ihr Gefühl der inneren Sicherheit auszubauen. Das Mentaltraining soll dazu führen, dass sich der Klient mental befreit und leicht auf das Thema und das eigentliche Ziel fokussieren kann, ohne dass rechts und links psychische Begrenzungen und Probleme den Weg blockieren. Die Situation selbst soll uneingeschränkt mental im Fokus stehen. Die Fähigkeit, seine eigenen Denk- und Handlungsmuster zu erkennen, ist dabei eine wichtige Voraussetzung, um die innere Programmierung zu verbessern.

„Viel Glück“ gebe ich dann gerne als guten Wunsch mit auf den Weg..

## **Wie kann eine solche Arbeit konkret aussehen? Zwei Fallbeispiele aus der Praxis**

### **Beispiel 1: ‚Spiel-Satz-Sieg‘ ein (Tennis-)Match mit Tiefenwirkung - Arbeit mit inneren Bildern und ‚Reframing‘**

Ein Klient, Abteilungsleiter, Mitte 40 muss mit einem Kollegen gemeinsam auf Geschäftsreise in die USA fliegen. Vor Ort stehen herausfordernde Gespräche mit einem wichtigen Kunden an. Das Verhältnis zu seinem Kollegen beschreibt mein Klient als ‚gestört‘. In dessen Gegenwart fühle er sich gehemmt (der Kollege sei ‚überheblich und ihm rhetorisch überlegen‘), er käme ins Stottern und würde sich dadurch in Meetings zurückhalten. Er wisse überhaupt nicht, wie er den gemeinsamen Flug überstehen und bei dem Auftritt zu zweit vor dem Kunden eine gute Figur abgeben könne. Warum das genau so wäre, könne er eigentlich nicht verstehen, aber sein Selbstbewusstsein in Gegenwart des Kollegen sei stark beeinträchtigt.

Auf der Suche nach (eventuell übertragbaren) bereits vorhandenen hilfreichen Ressourcen stelle ich meinem Klienten einige Fragen:

*F: Gibt es denn in Ihrem privaten Bereich Themenfelder, auf denen Sie mit Freude und auch erfolgreich unterwegs sind?*

*A: Richtig Spaß und Ehrgeiz habe ich beim Tennis-Spielen und ich bin da auch ziemlich gut.*

*F: Wie machen Sie das denn so, wie sind Sie so weit gekommen?*

*A: Ich suche mir immer stärkere Gegner als Trainingspartner aus. Die fordern mich, und von denen kann ich was lernen.*

*F: Das kann ja erst mal demotivierend sein, wenn der Andere so viel stärker ist. Wie gehen Sie da ran, wie motivieren Sie sich, durchzuhalten?*

*A: Ganz einfach, ich betrachte den Gegner als kostenlosen Trainer und sage innerlich zu dem anderen: Du weißt jetzt noch nicht mal, dass du mich gerade kostenlos coachst.*

Meine Frage, wie es denn wäre, wenn er genau diese hilfreiche innere Haltung auf die Situation mit seinem Kollegen übertragen würde, erzeugt einige AHA-Effekte – und spürbare Erleichterung. Der Klient stellt sich die bevorstehende Reise jetzt als ‚Match‘ mit seinem (Trainings-)Kollegen vor. Er überlegt, was und wie er von seinem Kollegen kostenlos lernen und welche Kniffe er ‚abkupfern‘ will. Durch dieses ‚reframing‘ der Situation gelingt es ihm, seine Angst vor der Begegnung zu überwinden und seine Aversion gegenüber dem Kollegen zu verringern. Einige Wochen später bei unserem nächsten

Treffen berichtet mir mein Klient stolz, dass das Problem überhaupt kein Problem mehr sei. Der Kollege sei eigentlich ein ganz netter Typ und sie würden jetzt ab und zu gemeinsam essen gehen. Er fühle sich wie früher: **„Spiel – Satz – Sieg!“**

## **Beispiel 2: Ein ‚beflügelndes‘ Bild - Arbeiten mit dem Embodiment-Konzept**

Die Klientin kommt nach einer schwierigen privaten Trennungssituation zu mir. Sie muss als Führungskraft und leitende Angestellte in einem großen Industrie-Unternehmen im Alltag laufend Situationen meistern, bei denen sie im Rampenlicht steht. Präsentationen vor großem Publikum, Leitung und Moderation von Meetings, Repräsentation und Aufbau von Netzwerken auf Kongressen. Durch die privaten Erlebnisse fühlt sie sich kraftlos und in ihrem Selbstwertgefühl stark beschädigt. Therapeutische Unterstützung nimmt sie in Anspruch, um ihre persönlichen Erfahrungen zu verarbeiten. Sie sucht nach einem ergänzenden Weg, wie sie sich gezielt und situativ für diese herausfordernden beruflichen ‚Bühnen-Situationen‘ stärken kann.

Zum Einstieg erläutere ich ihr das Embodiment-Konzept, das die Wechselwirkung von Körper und Psyche veranschaulicht. Darauf aufbauend ‚brainstormen‘ wir gemeinsam, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten, welche innere und äußere Haltung zur Bewältigung einer solchen ‚Bühnensituation‘ für sie hilfreich sein können und sammeln dazu entsprechende Begriffe.

Im zweiten Schritt suchen wir aus einer Bildkartei nach Bildern von Gegenständen, Tieren oder Pflanzen, die für sie etwas von den hilfreichen Fähigkeiten und Ressourcen verkörpern. Ihre Wahl fällt spontan auf einen majestätisch auf dem Wasser schwimmenden schneeweißen Schwan.

Nun ‚bauen‘ wir aus dem Bild und den gesammelten Begriffen einen für sie innerlich stimmigen Satz, den sie als Mantra nutzen kann. Nach einigen Versuchen und Testrunden hat sie den für sie stimmigen Satz gefunden:

*„Ich bin ein stolzer Schwan und genieße meinen Auftritt auf jeder Bühne!“*

Die Stimmigkeit wird bei dieser Form der Arbeit nicht anhand kognitiver Logik überprüft. Ob der Satz stimmig ist, entscheidet hier der Organismus, sprich das Körpergefühl und das emotionale Empfinden, während die Klientin den Satz für sich ausspricht.

Als Hausaufgabe erhält sie noch den Auftrag, nach Wegen zu suchen,

den Satz und das Bild in ihrem alltäglichen Denken und Fühlen zu verankern (zur Verstärkung des neuen neuronalen Netzwerks). Die Klientin setzt sich einen mentalen Anker, indem sie den Satz für ein neues Passwort verwendet. Ein Bild des Schwans speichert sie auf ihrem Smartphone als Bildschirmschoner (= visueller Anker) und eine Schwanenfeder zierte ab sofort den Schreibtisch der Klientin als dekoratives Element (= visueller und haptischer Anker).

Die Wirkung, die dieses verkörperte innere Bild auf die Ausstrahlung der Klientin in ihrem Arbeitsumfeld hatte, beeindruckte. Zusätzlich änderte sich durch diese Erfahrung der Selbstwirksamkeit ihr (Selbst-)vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zur Problemlösung grundlegend. Das zeigt auch: Unser Selbstwertgefühl ist nicht schicksalhaft. Wir können es, sofern wir willens sind, daran zu arbeiten, positiv beeinflussen, indem wir eine stärkende und positive Denkweise und Haltung so lange trainieren, bis sie uns in Fleisch und Blut übergegangen sind.

### **Literatur:**

Bohne, M. (2013): Klopfen gegen Lampenfieber. Sicher vortragen, auftreten, präsentieren. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag. 4., aktual. Aufl.

Bohne, M., M. Ohler, G. Schmidt, B. Trenkle (Hrsg.) (2016): Reden reicht nicht!? Bifokal-multisensorische Interventionsstrategien für Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag.

Hüther, G. (2004): Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Levine, P. (2011): Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. München (Kösel).

Reddemann, L. (2003): Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart (Pfeiffer bei Klett-Cotta)

Schmidt, G. (2010): Von Zielen, die Probleme machen, zu optimalem ‚polynesischem Segeln‘ – Erfolgreiche hypnosystemische Zielstrategien für Coaching und Beratung. In: Faschingbauer (Hrsg.): Effectuation. Wie erfolgreiche Unternehmer denken, entscheiden und handeln. Stuttgart (Schäffer-Poeschl), S. 184-195.

Storch, M., B. Cantieni, G. Hüther u. W. Tschacher (2010): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern (Huber).

## ***Profil und Vita Doris Schaaf***



Doris Schaaf (Jg. 1959) ist seit 2007 selbstständig als Coach und Beraterin für Führungskräfte tätig. In ihrer Arbeit greift sie auf fast zwei Jahrzehnte Berufserfahrung in nationalen und internationalen Unternehmen zurück, die meiste Zeit davon in Leitungsfunktionen.

Im Einzel-Coaching unterstützt sie überwiegend Führungskräfte aus Großkonzernen und mittelständischen Unternehmen bei der Bewältigung schwieriger Führungssituationen und zu Fragen der persönlichen Entwicklung. Frau Schaaf verfügt über besondere Expertise in den Themenbereichen 'Auftritt und Wirkung' (sich selbst und eigene Ideen erfolgreich verkaufen, Menschen für Veränderungen gewinnen) sowie 'Gesunder Umgang mit Belastung' (hohe Komplexität, Druck und Konflikte meistern).

Im Team-Coaching arbeitet sie mit Teams in Konflikten oder nach größeren Veränderungen daran, wieder eine gute Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit zu schaffen.

Privat ist sie Mutter von drei erwachsenen Söhnen, gestählt und in Demut geschult durch die Erfahrungen des Lebens.

### ***Qualifizierte Aus- und Weiterbildungen, Qualitätssicherung:***

- Laufende Ausbildung in Somatic Experiencing (SE) nach P. Levine, Odenwald-Institut
- PEP\* Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (M. Bohne, Hannover)
- Auftritts-Coaching (M. Bohne, Hannover)

- Hypnosystemische Kommunikation (SYST Institut, München)
- Mentaltraining (Milton Erickson Institut Frankfurt und Heidelberg, Ortwin Meiss)
- Lösungsfokussierte Kooperation (Milton Erickson Institut Heidelberg, Ben Furman)
- Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM), Maja Storch
- Coaching-Ausbildung und Masterzertifizierung am ISB (Institut für systemische Beratung, Wiesloch)
- Ausbildung in Konfliktklärung / Mediation (Medius, Kurt Faller)
- MBTI\* Myers-Briggs-Typenindikator - Zertifizierung (OPP)
- Fortbildung zur Unternehmensberaterin (RKW Hessen)
- Fortlaufend: Supervision und kollegiale Intervention zur Qualitätssicherung
- Senior Coach und Gutachterin beim DBVC (Deutscher Bundesverband Coaching)

### **Kontakt Daten**

#### **Doris Schaaf Management Coaching**

Schlosserstr. 23

D-60322 Frankfurt

Tel.: 069 - 82 36 81 60

Fax: 069 - 82 36 81 62

Mobil: 0179 - 11 095 11

[www.schaaf-managementcoaching.com](http://www.schaaf-managementcoaching.com)

[info@schaaf-managementcoaching.de](mailto:info@schaaf-managementcoaching.de)

---

*Senior Coach (DBVC)*

*- Deutscher Bundesverband Coaching –*



## **Krise als Chance: Mentales Training macht's möglich!**

Kennen Sie das? Kritische Probleme bedrücken Sie, Sie stehen mit dem Rücken zur Wand und ihr bester Freund sagt zu Ihnen: „Jede Krise ist eine Chance!“ Oder „Probleme zeigen immer Entwicklungspotenziale auf, nutze sie!“ So wahr diese Äußerungen auch sein mögen, so wenig können wir damit anfangen, denn unsere Krisen-gefühle beherrschen uns vollständig.

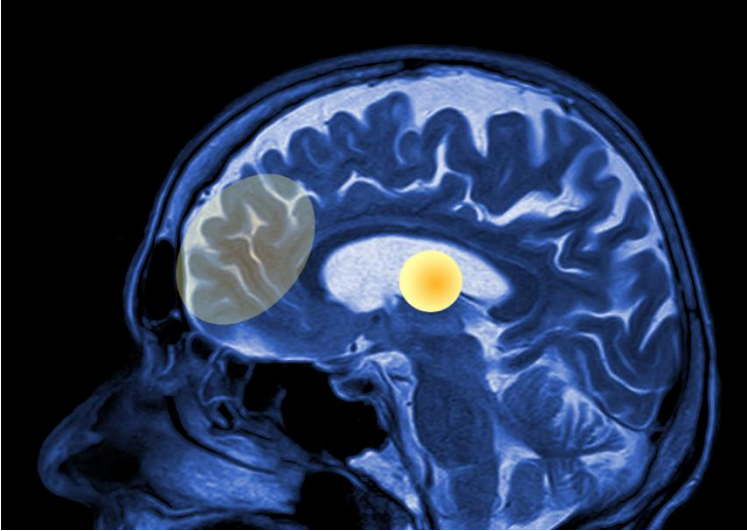
In diesem Beitrag geht es darum, schwierige Probleme und Krisen effizient zu lösen durch sehr wirksame, aber leicht anwendbare Techniken des mentalen Trainings. Die Neurowissenschaft erklärt uns, warum Sprüche wie „Krisen sind Chancen“ uns nur noch hilfloser machen, und welche mentalen Techniken für die Lösung von Krisen besonders geeignet sind.

Die Abbildung 1 zeigt ein Gehirn in der Krise: Der gelbe Kreis kennzeichnet schematisch die Amygdala, unser Gefahrenmeldesystem, das auf Grund von Erfahrungen die Risiken einer Situation wahrnimmt und uns durch Krisengefühle warnt und veranlasst, die Situation zu verändern und möglichst zu verlassen: nur nicht weitermachen wie bisher. Durch die intensive Aktivität der Amygdala werden Neurotransmitter und Hormone ausgeschüttet, die uns ohne nachzudenken zu ganz bestimmten Verhaltensweisen veranlassen. So haben wir uns Millionen Jahre vor Gefahren geschützt:

- **Angriff:** Weitermachen, wie bisher, mit mehr Druck und Krafteinsatz;
- **Flucht:** Nachgeben und Anpassen, alle befrieden, auch wenn nichts übrig bleibt;
- **Totstellen, erstarren, nichts tun** und hoffen, dass alles bald vorbei ist. In den Urzeiten war es die Strategie, sich unter dem Laub zu verstecken und den Atem anzuhalten.

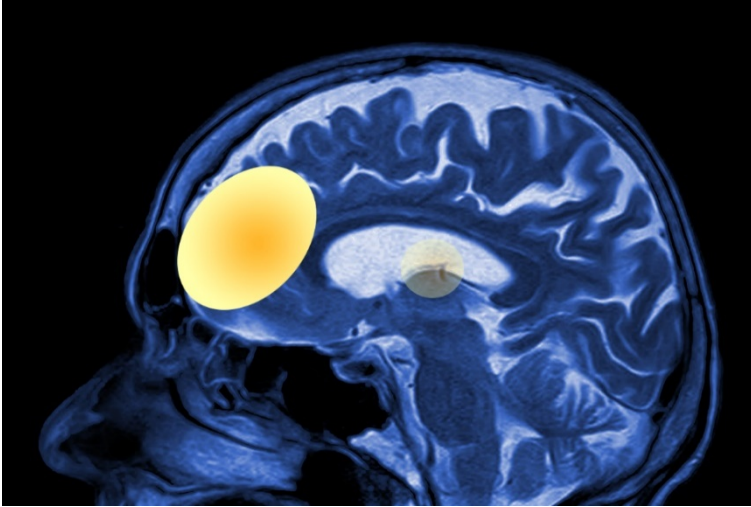
Das ist auch in der Abbildung 1 zu sehen: Das Vorderhirn, das Pläne machen und Ziele ausdenken kann, ist wenig aktiviert. Das ist besonders kritisch, denn eine Krise ist ja ein Problem, dass sich zuspitzt und ohne Gegensteuerung alles verändert: Es droht z.B. die Insolvenz, die Kündigung, die Zurückstufung, die Scheidung.





*Abbildung 1: Gehirn in der Krise. Gelber Kreis in der Mitte ist die aktivierte Amygdala, das Gefahrenmeldesystem. Der helle Kreis links ist das wenig aktivierte Vorderhirn, das für die Lösung gebraucht wird. Quelle: Nachempfunden: AFNB (2019), Unser Gehirn - Ein Wunderwerk der Evolution, S. 58.*

Die Techniken des mentalen Trainings sind hier eine wichtige Hilfe, um das Vorderhirn wieder einzuschalten. Wie das geht, zeigt folgendes Experiment, dessen Ergebnis in Abbildung 2 zu erkennen ist. Probanden wurden in einem Experiment erschreckende Bilder gezeigt: ein zähnefletschender Hund schien einen Menschen anzugreifen, ein Flugzeug drohte abzustürzen, Autos prallten scheinbar aufeinander. In Gehirnschans sah man die sehr aktive Amygdala und das kaum eingeschaltete Vorderhirn wie in Abbildung 1, die Teilnehmer verspürten intensive Angst und erschreckten sich. Danach erhielten die gleichen Teilnehmer neue Informationen: Alles war gut ausgegangen. Der bissige Hund war hinter einem Zaun, die Autos kamen aneinander vorbei und das Flugzeug gewann wieder an Höhe. Nun zeigte sich die Entspannung der Teilnehmer in deren Gehirnschans, die Amygdala war nur noch wenig und das Vorderhirn war intensiv aktiviert, siehe Abbildung 2.



*Abbildung 2: Ein Gehirn, das Krisen lösen kann. Vorn links das sehr aktivierte Vorderhirn. In der Mitte die wenige aktivierte Amygdala. Quelle: Nachempfunden: AFNB (2019), Unser Gehirn - Ein Wunderwerk der Evolution, S. 58.*

Es geht also darum, durch mentales Training die Aktivität der Amygdala zu reduzieren und das Vorderhirn zu aktivieren, sodass sich das Vorderhirn neue Möglichkeiten ausdenken und neue Lösungen finden kann.

### **Mentales Training für beste Lösungen in der Krise: Die Augen sind der Schalter**

Das Gehirn wird in allen wichtigen Arealen aktiviert über die Augenstellungen. Die Augen haben Zugang zu vielen Gehirnarealen. Aber viele Areale sind im Krisenstress nicht energetisiert, da die Amygdala mit den drei Verhaltensweisen Druck, Flucht, Totstellen die Energie verbraucht! Genau wie im Experiment braucht das Gehirn in der Krise Zukunftsimpulse, dass alles gut ausgeht.

Diese Gehirnareale lassen sich über die Stellung Ihrer Augen nutzen, denn diese sind Teil des Gehirns und können verschiedene Gehirnregionen aktivieren.

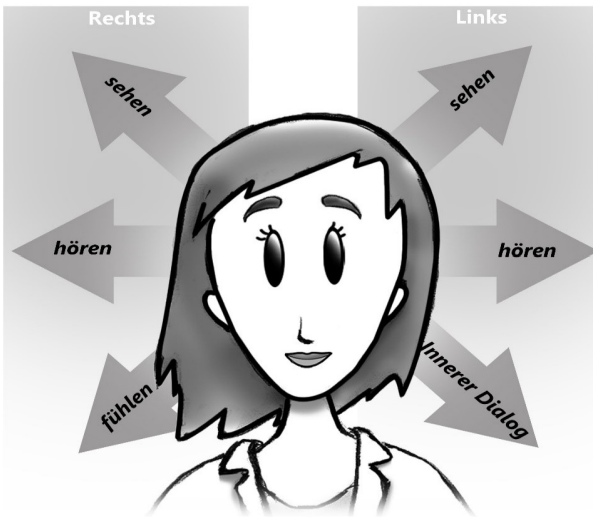
Wie das Bild der Augenmuster (Abbildung 3) zeigt, gibt es 6 Richtungen, in denen die Augen blicken können: 3 Ebenen (oben, mittig, unten) und die Richtungen rechts und links:

- Augen nach oben: Bildgehirn

- Augen mittig: Hören und sprechen
- Augen unten: Fühlen und innerer Dialog

Weitere Richtungen ergeben sich daraus, zu welcher Seite jemand schaut, da geht es um zukünftige oder konstruierte Bilder/Gehörtes oder um vergangene Ereignisse als Bild oder Wort, unten rechts um Fühlen, links um den inneren Dialog. Beim Rechtshänder kann das so aussehen wie in der Abbildung 3. Aber das Vernetzen der Augen mit Gehirnzone hat viele Einflussgrößen, u.a. die Händigkeit, insofern bitte ich jeden Leser, nachzuspüren wie die eigenen Augen mit Ihren Sinneszentren verbunden sind.

## Ausgangsstellungen für Augenübungen



Je nach Augenstellung wird eine bestimmte Sinnesempfindung angesprochen.

(nach Dills, Tools for Dreamers, 1992)

*Abbildung 3: Die Augen sind der Schalter für verschiedene Gehirnareale. Quelle: Dilts, R. (1992), Tools for Dreamers, Junfermann.*

## Chancen in Krisen entdecken und umsetzen – Mentales Training in 3 Schritten

Wie im Experiment zu den Abbildungen 1 und 2 werden jetzt den verschiedenen Gehirnarealen über die Augenstellungen Impulse vermittelt.

Drei leicht ausführbare Schritte führen zur Entdeckung und Nutzung der Chancen von Krisen:

### Schritt 1: Krisenstress ade´

- Kreisen der Augen durch alle 6 Blickrichtungen und in jeder Richtung, atmen, und intensiv an Ihre Probleme denken, und zwar so lange bis die Krisen-Gefühle neutralisiert sind. Das geht sehr schnell, weil durch die Augen Gehirnareale aktiviert wurden, die sich an Stäken und Fähigkeiten erinnern.
- Wechseln Sie die Richtung und spannen Sie Ihre Augenmuskeln wirklich an

### Schritt 2: Bilder Ihrer Wünsche, Fähigkeiten und Stärken erinnern und nachspüren

Sie nutzen danach alle Gehirnareale, um Ihr Gehirn genau auf das beste Ziel zu fokussieren. Diese Anleitung bezieht sich auf einen Rechtshänder. Ich bitte Sie, selbst nachzuspüren, wie Ihre Augenverbindung zu den Sinneszentren verläuft. Die Hauptsache ist, Sie geben aufbauende Impulse an verschiedene Gehirnareale.

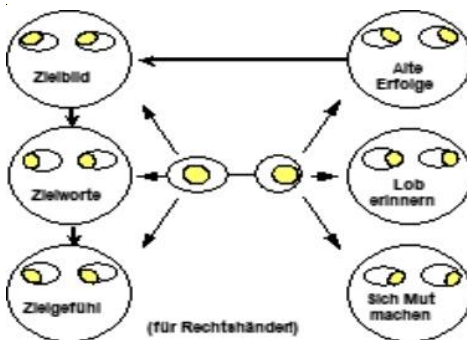


Abbildung 4: Situationen als Bild mit Stärken, Fähigkeiten und Wünschen aufrufen. Quelle: Eigene Darstellung.

Sie erinnern sich gezielt an Situationen und erschaffen eine Bildgalerie Ihrer Fähigkeiten und Wünsche

- **Augen nach links oben:** Sie erinnern sich an vergangene Situationen, in denen Sie ähnlich komplizierte Probleme gut lösten. Sie erleben Bilder wie Sie das machten und sammeln Bilder Ihrer Stärken und Fähigkeiten, möglicherweise auch Bilder Ihrer Helfer.
- **Augen nach oben rechts:** Aktivieren Sie hier Ihre Wunschbilder: Das Problem ist gelöst und Sie malen sich die beste Lösung in allen Einzelheiten aus.

### **Schritt 3: aus Wünschen und Fähigkeiten attraktive Ziele gestalten**

- **Augen nach links Mitte:** Zu Ihren vergangenen Fähigkeitsbildern aktivieren Sie die Worte und Gespräche vergangener Situationen, die Sie stärkten.
- **Augen nach rechts Mitte:** Hören Sie Worte und führen Gespräche, wenn Sie das Problem völlig gelöst haben und Ihr Wunschziel erreicht haben.
- **Augen nach links unten:** Sprechen Sie sich Mut zu!
- **Augen nach rechts unten:** Fühlen Sie in alle aufgerufenen Erlebnisse hinein, als ob Sie schon jetzt alles gelöst haben und genießen es mit allen Sinnen.
- Aus den Fähigkeiten und den Wünschen **gestalten sie jetzt Ziele** und planen den 1. Schritt zu ihrer Umsetzung.

**Ein Beispiel:** Der Inhaber eines Malereibetriebes kam eines Tages mit dem Problem: „Ich bin fast pleite, der Laden bringt nicht genug!“ Als er über die Augen in seinem Gehirn nach bisherigen Erfolgserlebnissen suchte, fand er keine überzeugenden Stärken. Er hatte den Betrieb von seinem Vater übernommen und wollte ihn eigentlich nicht weiterführen. Als einziger Sohn wollte er den Vater nicht enttäuschen und übernahm den Betrieb doch. Was ihm mit dieser 3-Schritt-Methode klar wurde, er wollte immer schon energiesparende Fenster und Türen bauen. Sein Vater riet ihm davon ab, er fürchtete den Misserfolg. Als der Inhaber sich an seinen Lebenswunsch erinnerte, fand er auch Stärken und Fähigkeiten, um den Wunsch umzusetzen, denn immerhin hatte er den Malereibetrieb geführt und war nicht insolvent. Er hatte endlich den Mut, alles zu verkaufen und als Praktikant bei einem Fenster- und Türenbauer alles Wichtige zu lernen. Dann machte er eine neue Firma auf für energiesparende Fenster und Türen. Die Firma läuft sehr gut,

weil er mit Begeisterung dabei ist. Mit dem Vater hat er sich wieder versöhnt.

Viel Erfolg wünsche ich Ihnen mit diesen 3 Schritten des mentalen Trainings zur Entdeckung Ihrer Herzenswünsche und Ihrer Stärken. So können Sie die Chancen von Krisen nutzen.

### **Quellen:**

**AFNB (2019):** AKADEMIE FÜR NEUROWISSENSCHAFTLICHES BILDUNGSMANAGEMENT (AFNB) (o.J.): Unser Gehirn - Ein Wunderwerk der Evolution, Internet-Online:

[http://www.afnb.de/fileadmin/client\\_media/account-49101079-media/Wissensdatenbank/Unser\\_Gehirn\\_-\\_Ein\\_Wunderwerk\\_der\\_Evolution/Index-DE-0707.html](http://www.afnb.de/fileadmin/client_media/account-49101079-media/Wissensdatenbank/Unser_Gehirn_-_Ein_Wunderwerk_der_Evolution/Index-DE-0707.html)

Stand [k. A.], letzte Abfrage [1.4.2019] S. 10-S. 1068

**G. Roth, A. Ryba (2016):** Coaching, Beratung und Gehirn, Klett-Cotta

**R.Dilts (1992):** Tools for Dreamers, Junfermann Verlag

**R.Dilts (1994):** Strategies of Genius: Volume 1, S. 161-219, Meta Publications



Prof. Dr. Barbara Schott

Krisencoach fürs Business

Master of Cognitive Neuroscience (AON)

Spezialisiert auf die Beratung und das Coaching von Führungskräften in schwierigen Situationen

[info@coaching-prof-schott.de](mailto:info@coaching-prof-schott.de)

[www.coaching-prof-schott.de](http://www.coaching-prof-schott.de)

**Hanns-Georg von Wolff**

## **Selbstbewusstsein „einwinken“**

### **Erfolgreiches Leistungs- und Emotions- Coaching mit der wingwave®-Methode**



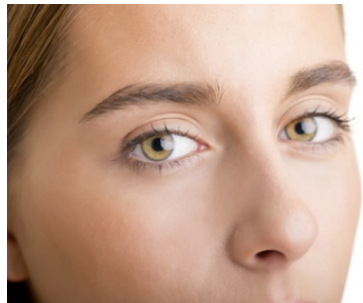
Als ich überlegte, welche Instrumente aus meinem „Methodenkoffer“ ich hier für unsere Leser vorstellen sollte, fiel mir sehr spontan die wingwave®-Methode ein.

Ich bin seit einigen Jahren zertifizierter wingwave Coach.

Die Methode entstand Ende der 80er Jahre und kann einerseits zur Behandlung von traumatisierten Menschen, aber vor allem auch im Erfolgscoaching zielgerichtet eingesetzt werden.

Zentrales Element zur Stressbewältigung und zur gezielten Entwicklung von Ressourcen und kreativen Prozessen ist das „Einwinken“.

Der Klient folgt dabei mit den Augen den raschen Fingerbewegungen des Therapeuten. Die so erzeugte Wirkung ist ähnlich wie das rapid eye movement, welches bei Menschen in der Traum-schlafphase auftritt. Die wingwave®-Intervention erfolgt in den sogenannten „wachen“ REM-Phasen.



Die deutschen Lizenzgeber dieser Methode C. Besser-Sigmund und H. Sigmund haben in Deutschland zur weiten Verbreitung dieser sehr effektiven Methode beigetragen.

Der Begriff „wingwave“ setzt sich aus zwei Wortbestandteilen zusammen. Der Wortbestandteil „wing“ wird mit dem Flügelschlag eines Schmetterlings verglichen – also eine kleine, feine Bewegung, die jedoch das gesamte „Klima“ verändern kann.

Diese Metapher verdeutlicht auch die große Bedeutung bei der optimalen Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften.

Das Wort „wave“ (Welle) wird mit dem englischen Begriff „brainwave“ assoziiert, also eine zündende Idee oder einen Geistesblitz haben. Diese positiven Prozesse werden durch das wingwave-Coaching gezielt hervorgerufen und etabliert.

Negative Stresserlebnisse werden während des Traumschlafes in der sogenannten REM-Phase (starke Augenbewegungen) aufgearbeitet. Wingwave simuliert dieses Phänomen über den Augenzugang.

Die Wirksamkeit der Methode ist wissenschaftlich außerordentlich gut untersucht und belegt.

Wenn Sie Ihren Klienten danach fragen, ob er beim Durchqueren eines Tunnels lieber im Tunnel bleibt oder diesen möglichst schnell durchquert, wird er in der Regel die zweite Möglichkeit präferieren. Genauso verhält es sich bei der wingwave-Methode. Man muss noch einmal in die ressourcenarme Situation gebracht werden, um nach der Intervention gestärkt aus ihr hervorzugehen.

Wir wingwave-Coaches bedienen uns eines Instruments, dem sogenannten Myostatiktest (Muskelfeedback), um die ursprünglich ressourcenarme Situation unseres Klienten herauszufinden. Mit diesem "Ring" -Test kann man sehr gut den Erfolg der wingwave Anwendung überprüfen.

Die früher als besonders stressauslösende Situation des Klienten wird im Laufe der wingwave-Sitzung(en) positiv umdefiniert und bewunken. Bei der anschließenden Überprüfung mittels des Myostatiktestes wird festgestellt, ob die Ausgangssituation durch eine positive Kognition überlagert ist und kann dann als erledigt bezeichnet werden.

Falls sich hinter der zunächst angenommenen Ausgangssituation eine



weitere Stresssituation befindet, kann auch diese nach derselben Methode abgeschwächt und behandelt werden.

Die wingwave-Methode kann auch sehr gut mit anderen Ansätzen wie z.B. NLP (Neurolinguistische Programmierung) und Transaktionsanalyse kombiniert werden.



**Hanns-Georg von Wolff** ist Führungs- und Management-Coach mit über 30-jähriger Berufs- und Beratungserfahrung  
Autor des Selbstbewusstseinscoach:

[https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/gesundepsyche/tid-23166/ego-coach\\_aid\\_18620.html](https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/gesundepsyche/tid-23166/ego-coach_aid_18620.html)

Weitere Themen: Konflikt, Rhetorik, Präsentation, Team, Moderation, Verhandlung, Außendienst, Innendienst, Kundenorientierung, Gesprächsführung.

Kunden in mittelständischen Unternehmen und internationalen Konzernen.

Mehrfach ausgezeichnet. Siehe auch [www.egoenergetics.de](http://www.egoenergetics.de)

Zusatzausbildungen: wingwave-Coach, Wirtschaftsmediation, S.C.I.L.-Master, Reiss Profile-Master, NLP-Lehrtrainer, Ausgebildeter Hypnose-therapeut



ego energetics® - Gesellschaft für Persönlichkeitsentwicklung und Training



Gesellschaft für  
Persönlichkeitsentwicklung  
und Training

Hoheck 7  
D-79348 Freiamt / Schwarzwald

Tel.: 07645/ 91 44 44

Fax: 07645/ 91 44 41

Mobil: 0171/77 33 644

E-Mail: [info@egoenergetics.de](mailto:info@egoenergetics.de)

[www.egoenergetics.de](http://www.egoenergetics.de)

## **Über Gewinnen oder Verlieren entscheiden die letzten Prozente im Kopf und nicht die „Mucki-Bude“**

### **Was ist Sport-Mental-Training und wie läuft es ab?**

#### **Sport-Mental-Coaching:**

Sport-Mental-Coaching wenden sowohl Einzelsportler als auch Mannschaften an. Es ist inzwischen gängige Praxis in allen Bereichen des Sports, im Profibereich genauso wie im Amateurbereich. Methodisch gesehen gibt es viele Formen, Varianten und Vorgehensweisen. Allen Techniken liegt die Tatsache zugrunde, dass über Sieg oder Niederlage letztendlich der Kopf entscheidet.

#### **„Sieg über Leistungsblockaden“**

Fußballer, Stürmer, 28 Jahre, 1. Fußballbundesliga – vor dem Coaching:

„Ich treffe trotz vielem Training plötzlich das Tor nicht mehr, und das ist ja für einen Stürmer mehr als peinlich. Inzwischen gerate ich in Panik, sobald ich im Strafraum bin und angespielt werde. Ich bin irgendwie blockiert. Ich weiß nur, dass dies ein „Scheißgefühl“ ist“.

derselbe Fußballer – nach dem Coaching:

„Super – ich habe wieder getroffen – meine Versagensangst ist wie weggeblasen. Ich bin überglücklich. Danke für Ihr tolles Coaching – ich werde Sie weiterempfehlen.“

*Dies ist nur ein Beispiel von vielen, die aufzeigen, wie unser Gehirn „tickt“. Es unterscheidet nicht, ob eine Niederlage oder ein Tiefschlag psychischen oder physischen Ursprungs ist.*

Im Sport-Mental-Coaching arbeite ich unter anderem mit Mountainbike-Europameistern im Cross Country, mit Rennradfahrern, Handballmannschaften der 1. und 2. Bundesliga und Fußballmannschaften der württembergischen Oberliga.

*Profi- und Freizeitsportler stehen unter dem ständigen Einfluss verschiedener „mentaler Stresstrigger“.*

*Nachfolgend eine kleine Auswahl:*

- (Angst-)Gegner, Zuschauer, Trainer
- Ausrüstung und Material, Spielort oder Veranstaltungsort
- die eigene Leistungsfähigkeit, Verletzungsanfälligkeit

- *Medien, Sponsoren, Vorstand, etc.*

Was davon mental tatsächlich stresst, lässt sich mit Hilfe der unterschiedlichen Coachingtechniken diagnostizieren, benennen, gezielt verbessern und dauerhaft stabilisieren.

Ich werde Ihnen meine Mentaltechniken mit wingwave®-Coaching auf den nächsten Seiten vorstellen.

### **Voraussetzungen bei Sportlern**

Sportler haben fast immer gut und viel trainiert und besitzen eine hohe intrinsische Motivation: Sie wollen weiterkommen.

Sie möchten fast immer an ihre physischen und psychischen Grenzen kommen und darüber hinaus, um in neue Motivationssphären vorstoßen zu können.

Sie suchen dabei neue Reize und Strategien, um in der sportlichen Herausforderung ihre maximale Leistungsfähigkeit abrufen zu können - ungeachtet der aktuellen Bedingungen.

Sie lassen sich selten hängen, sondern probieren es immer wieder aufs Neue, wollen immer wieder das tolle Gefühl spüren, es geschafft bzw. gewonnen zu haben. Für diesen überwältigenden, nicht enden wollenden Gefühlsrausch leben sie und quälen sie sich.

Dieser Gefühlsorkan lässt sich am ehesten mit einer Geburt oder „megageilem Sex“ vergleichen.

### **Sport-Mental-Coaching = Traumaverarbeitung – und Ressourcenaufbau gleichzeitig**

Sport-Mental-Coaching ist immer gleichzeitig in die Vergangenheit und in die Zukunft gerichtet:

Wenn ich weiß, was mich in der Vergangenheit gestört oder blockiert hat, um siegen oder Erfolg haben zu können, lässt mich das frei werden, um unter Stressbedingungen (Wettkampf) auf meine Ressourcen, Strategien und Fähigkeiten zurückzugreifen und als Sieger vom Platz oder aus der Halle zu gehen:

- „Ich weiß, was ich kann und wie ich es erreichen will“ (Ziel, Weg, Motivation, Stärken)
- „in meinem Tunnel bleiben“ – auch wenn um mich herum alles hektisch und laut ist (wie bei Sven Hannawald: „Ich mach mein Ding!“)
- „Ich habe meinen Plan A und wenn der nicht hinhaut, meinen Plan B!“

## **Wie läuft ein Mental-Coaching-Prozess in meiner Praxis ab?**

### **1. Ausgangsanalyse:**

- Einzelsportler oder Mannschaftssportler
- Profi oder Hobbysportler
- Unter welchen Bedingungen übe ich meinen Sport aus?
- Wo stehe ich aktuell?
- Was läuft gut, was läuft schlecht?
- Gibt es Sportstress aus der Vergangenheit (blamierende Erlebnisse, Verletzungen, Enttäuschung wegen nicht erreichter Qualifikationsnormen etc.)?
- Gab es Zeiten, in denen der Sportstress nicht da war?
- Was denke ich, ist die Ursache des/der Problems/e?

### **2. Zielbestimmung:**

- Was möchte ich erreichen?
- Wo will ich hin?
- Woran merke ich, dass ich meine Ziele erreicht habe?
- Welche positiven Auswirkungen hat es, wenn ich meine Ziele erreicht habe?
- Gibt es Situationen, in denen ich diese Ziele gar nicht erreichen möchte?
- Spricht etwas dagegen, meine Ziele zu erreichen?
- Was könnte ich verlieren, wenn ich meine Ziele erreichen würde?

Wichtig ist hierbei, dass die Zielkriterien und vor allem die Ziele immer positiv formuliert werden und auch selber erreichbar und beeinflussbar sind und bleiben

### **3. Ressourcen- und Strategieermittlung:**

- Welche Ressourcen habe ich schon, um meine Ziele zu erreichen?
- Welche brauche ich noch?
- Welche hätte ich gerne?

Im anschließenden Coachingprozess arbeite ich als Coach mit entsprechenden Interventionen auf Basis der Ausgangsanalyse, der Zielbestimmung und den Ressourcen mit dem Ziel, erlebte Stresssituationen emotional zu entkoppeln und Handlungsalternativen zu erlernen.

## **Verankerung des neu Gelernten**

Unser Gehirn braucht genauso Training und „Futter“ wie unser Körper. Die Devise lautet also

- üben, üben, üben – auch und gerade unter Wettkampfbedingungen (*das entspricht der Trainingssituation von Sportlern, und damit sind sie vertraut*)
- neuronal gesprochen müssen sich neue Handlungsalternativen und Fähigkeiten im Gehirn synaptisch so verbinden, dass sie nicht auf der Breite von Spaghetti stehen bleiben, sondern „richtige breite Nudeln“ werden, die gerade unter Stressbedingungen belastbar und flexibel bleiben.

Coach und Coachee checken regelmäßig den Stand und den Prozess

- Fühlt es sich gut an oder gibt es noch Widerstände?
- Was läuft gut, was fehlt noch?
- Brauche ich noch mehr Ressourcen und Handlungsalternativen?

Aus meiner Erfahrung sind nach ca. 2 – 4 Sitzungen die positiven Veränderungen so verankert, dass der Sportler „selber weiterlaufen kann“. Der Coach bleibt immer im Hintergrund als Stütze und Ansprechpartner im „Stand-by-Modus“, um schnell und zielgerichtet auf neue Herausforderungen reagieren zu können.

## **Besonderheiten bei Mannschaften**

Das Phänomen der menschlichen Leistungsfähigkeit unter extremen Bedingungen ist faszinierend. Zeitdruck, Leistungsdruck, sozialer Druck: alles ist in sportlichen Auseinandersetzungen hautnah zu erleben. Top-Ergebnisse des Teams sind aber nur durch die Optimierung aller Einzelleistungen zu erreichen.

Das bedeutet, dass im Sport-Mental-Coaching die individuelle optimale Förderung der Stärken des Einzelnen für das Team im Vordergrund steht und nicht eine allgemeine „Gleichmacherei“ zugunsten eines imaginären Teamverständnisses.

Wenn der Einzelne wirklich individuell stark ist, wird das Team ebenfalls stark und enorm leistungsfähig.

Im Team oder in einer Mannschaft laufen immer 2 Ebenen gleichzeitig ab

- die individuelle Person im Team und
- das Team als Ganzes.

Es geht um eine optimale systemische Vernetzung aller Teammitglieder

zugunsten des Gesamterfolges der Mannschaft sowohl im individuellen Coaching als auch im Teamcoaching.

### **Was ist wingwave®-Coaching?**

**wingwave®-Coaching** ist eine systemische Kurzzeit-Coaching-Konzeption. Sie verbindet bewährte psychologische Methoden:

- **wache REM-Phasen** (Rapid-Eye-Movement) mit deren Hilfe starke Emotionen verarbeitet werden können. Im klinischen Bereich werden wache REM-Phasen in der **EMDR-Therapie** (Eye Movement Desentization and Reprocessing) schon seit Jahren erfolgreich eingesetzt
- **bilaterale Hemisphärenstimulation** (Stimulation der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften und des limbischen Systems)
- **Myostatiktests** zum Auffinden von Stressauslösern, Coaching-Themen beim Coachee und zur Erfolgskontrolle im Coachingprozess, sowohl auf der körperlich-energetischen als auch auf der systemischen Ebene
- **neurolinguistische Methoden und Verfahren**, um neues individuelles Handeln in der Zukunft zu ermöglichen.

**wingwave®-Coaching** zielt darauf, Auslöser zu erkennen und die damit verbundenen Erfahrungen und Gefühle vollständig zu verarbeiten:

- emotionale Stabilität für die Sportart und die Wettkämpfe
- entspannt und konzentriert von Anfang an volle Leistung bringen

### **Wie funktioniert wingwave®-Coaching?**

#### **Aufräumen im Gehirn**

Stress-Auslöser sind so unterschiedlich wie jeder Mensch einzigartig ist. Ein ganz bestimmtes Wort, das uns plötzlich blockiert, ein einschränkender Glaubenssatz, den wir von „früher“ mit uns herumtragen oder die Erinnerung an eine belastende Situation werden in der Fachsprache „Stress-Imprintings“, also Stressprägungen genannt. Besonders im Leistungskontext setzen wir uns verschiedenen Herausforderungen aus, die gewissermaßen resistente Stressreaktionen in uns bewirken können. Für die Verarbeitung dieses Leistungsstress ist das Gehirn zuständig.

Tagsüber verstaubt es die dazu gehörenden Sinneseindrücke vorübergehend im limbischen System – der Bereich im Gehirn, der vorwiegend die Verarbeitung der Emotionen koordiniert.

Nachts im Schlaf erfolgt das Aufräumen. Dann lädt das Gehirn die

Informationen, sinnvoll geordnet, in unseren großen Speicher, das Großhirn. So wird das Neue in unsere innere Erlebniswelt integriert. Das läuft ohne unser Zutun – unbewusst. Diese Erkenntnisse stammen aus der der Schlafforschung, die vor Jahrzehnten die „Rapid Eye Movements“ in der Traumphase entdeckte und diese Phase deshalb REM-Schlaf nennt. Dabei bewegen sich die Augen in rascher Folge nach links und rechts. Offenkundig dient das dazu, beide Gehirnhälften optimal zu vernetzen: die linke Hälfte ist für das formal-sprachliche, logische Denken verantwortlich, die rechte Gehirnhälfte für das sinnlich-ganzheitliche, emotionale Denken zuständig. Es braucht beide Aspekte, um Erlebtes dauerhaft zu integrieren: die logische und die emotionale Verarbeitung.

Gelingt die Integration der Eindrücke vom Tage, fühlen sie sich „emotional als verarbeitet“, also angenehm „weggeräumt“ an. Doch zuweilen sind diese Sinneseindrücke zu komplex oder so stark belastend, dass sie nicht vollständig in die bisherige Erfahrungswelt passen. Sie werden nicht oder nicht vollständig verarbeitet und integriert.

### **Am wunden Punkt**

Etwas bleibt unverdaut im Emotionsgedächtnis des limbischen Systems hängen. Wir kommen nicht darüber hinweg, es bleibt ein Knacks, ein wunder Punkt, auf den wir anspringen, sobald er berührt wird. Dies kann durch den kleinsten Auslöser erfolgen – unbewusst. Wir merken nur den Schmerz als Echo jener Emotion, welche unsere ursprüngliche Erfahrung begleitet hat. Dann fährt uns ein Schreck in die Glieder, spüren wir einen Stachel im Fleisch – aus nichtigem Anlass.

Dieses Echo unserer Emotionen von einst kann uns regelrecht „in den Knochen“ stecken. Das deckt sich nicht nur mit dem Volksmund, sondern auch mit vielen Erkenntnissen aus der Hirnforschung, z.B. über die somatischen Marker, die Antonio Damasio Anfang der 90er Jahre erstmals veröffentlichte. Sie markieren angenehme wie unangenehme Erfahrungen samt den dazugehörigen Gefühlen und Körperempfindungen. Und diese Körperempfindungen sind es, die aktiviert werden, wenn wir – bewusst oder unbewusst – etwas Ähnliches und Annäherndes wahrnehmen.

### **wingwave® als eigene Methode**

Die beiden Hamburger Psychologen Harry Siegmund und Cora Besser-Siegmund haben aus diesen und anderen Erkenntnissen wingwave® als eigene Methode der Kurzzeit-Intervention entwickelt: vor allem für



Klienten mit Stress im Leistungskontext. Sie nannten ihr Vorgehen Emotions-Coaching, da es vor allem auf die „emotionale Flexibilität“ ihrer Klienten im Umgang mit aktuellem Stress zielt. Was oft auch bedeutet, wurde Punkte zu erkennen und deren Ursache – alten Stress, alte Verletzungen – zu heilen.

Coaching mit wingwave® kombiniert die bilaterale Hemisphärenstimulation, wie sie das Gehirn nachts im REM-Schlaf vornimmt, mit Elementen aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) sowie einem Myostatiktest, der über die Stärke der Muskelreaktion ermittelt, wie ein Klient einen konkreten Stress-Trigger verkraftet. An Interventionen aus dem NLP werden u.a. das Ankern guter mentaler Zustände und die Arbeit mit Submodalitäten genutzt, mit denen sich die Sinnesqualitäten konkreter Körperempfindungen verändern lassen. Oberstes Ziel ist der gute mentale Zustand des Klienten. „Die Leute, die oft mit dem Kopf unter dem Arm in die Praxis kamen, sollten sie frohgemut oder zumindest gestärkt wieder verlassen können. Und nicht heulend wie etwa nach einer Gesprächstherapie.“ (Zitat Harry Siegmund, Hamburg, 1988).

Der wingwave® - Coach verfolgt die Spur der Emotionen bis ins das Körperecho hinein: dort, wo die Angst in den Knochen, wo Ärger und Wut wie Stachel im Fleisch stecken.

### **Am Beispiel einer Hobbyrennfahrerin möchte ich Ihnen die einzelnen Schritte einer wingwave®-Sitzung erläutern:**

#### **Emotional überfordert**

Cornelia, 54, passionierte Rennradfahrerin, möchte durch das Coaching endlich ihre „Abfahrtsschwäche“ loswerden. Wenn alle in der Rennradgruppe konzentriert sich dem Geschwindigkeitsrausch hingeben, hängt sie verkrampt an der Bremse und denkt: „hoffentlich komme ich heil den Berg hinunter“.

Ich bitte Cornelia, in ihren Körper hineinzuhorchen, wo und auf welche Weise sie ihrer Angst dort begegnet. Cornelia macht sie spontan als totale Verkrampfung im gesamten Körper fest und sieht dabei nicht sehr glücklich aus: „Ich fühlte mich wie ein Eisklotz, der sich nicht mehr bewegen kann.“

Ich bitte Cornelia weiter, bei diesem Gefühl zu bleiben und dabei mit ihren Augen den Bewegungen meiner Hand zu folgen. Dann beginne ich, vor Cornelias Augen sehr rasch, im Takt einer halben Sekunde, hin- und herzuwinken. Ziel ist es, mit sogenannten wachen REM-

Phasen den emotionalen Zustand der Klientin zu stabilisieren. Keine halbe Minute später atmet Cornelia tief durch. Für mich ist dies ein Zeichen für neuropsychologische Änderungsprozesse, das erste Wink-Set ist beendet. „Was nehmen Sie jetzt im Eisklotz wahr?“ frage ich. Cornelia: „Es schmilzt – ich kann mich etwas bewegen, es fühlt sich viel entspannter an.“

### **Der Einsatz „wacher REM-Phasen“**

Ende der 1980er Jahre erkannten US-amerikanische Psychologen die stressreduzierende Wirkung dieser Augenbewegungen. Anfang der 1990er Jahre entwickelte Francis Shapiro daraus das Eye Movement Desensitization and Reprocessing – EMDR – das mittlerweile als anerkanntes Verfahren zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen gilt. „Ich bin nach einigen Jahren Erfahrung immer wieder verblüfft, wie schnell und nachhaltig die wachen REM-Phasen bei schweren seelischen Verletzungen helfen können“.



Der wingwave® - Coach bereitet seine Klienten mit Metaphern und Bildern darauf vor, dass wingwave-Coaching sehr gefühlsbetonte Verfahren benutzt. Unterschiedliche Emotionen können rasch auftauchen und ebenso plötzlich wieder verschwinden. Es kommen hier oft sehr viele unterschiedliche Gefühle in Fluss, die im erlebten Kontext angemessen waren – im heutigen Kontext aber nicht ausgelebt werden können.

Klientin Cornelia zum Beispiel gelangt während weiterer Wink-Sets von ihrer Angst in eine Trauer, die sie vor allem in verkrampften Armen und

Händen spürt. Im weiteren Winken – die Trauer ist „völlig weg“, meldet sich eine deutliche Entspannung in den Händen und in den Beinen. Cornelia war sich über diese Emotionen nie bewusst.

Wie gelangt ein Coach an den Punkt, von dem aus ein solcher Prozess gestartet werden kann? Coaching mit wingwave® scannt gewissermaßen das Stressumfeld des Klienten ab und holt sich zu den möglichen Stress-Triggerern das Feedback über den Muskeltonus. Dies funktioniert, weil seelische und körperliche Prozesse neurophysiologisch eng verknüpft sind. Die leiseste kognitive oder emotionale Irritation – ausgelöst durch ein Wort, eine Aussage, ein Bild – macht sich im Körper durch einen schwachen Muskeltonus bemerkbar. Den Myostatiktest kann man mit einem Kompass in unbekanntem Gelände vergleichen. Coach und Klient können gleichermaßen erkennen, ob sie auf dem richtigen Weg sind.

Für den Muskeltest bitte ich Cornelia, mit Zeigefinger und Daumen einen Ring – O-Ring genannt - zu formen und kräftig zu halten. Zuvor habe ich die Grundkraft von Cornelia kalibriert, mit dem sie den Ring hält, und geprüft, ob sie für den Test bereit ist. Dann beginne ich potenzielle Stressoren zu nennen und versuche bei jedem Begriff den Ring, den Cornelia fest hält, auseinander zu ziehen. Kann Cornelia den Ring nicht halten, zeigt dies eine schwache Muskelreaktion und weist auf einen gefundenen Stress-Trigger hin.

Cornelia formt den O-Ring und hört von mir als erstes: „Rennrad fahren“ – Daumen und Zeigefinger halten fest. „Geschwindigkeit“ – Ring bleibt fest. „Abwärts fahren“ – wieder fest. Das stresst Cornelia also nicht – erstaunlich. Sie hört „nicht mehr anhalten können“ – diesmal geht der Ring auf – Stress! „bremsen“ – wieder eine schwache Muskelreaktion.

Ich teste die Emotionen: Welche Art von Stress hindert sie beim Abwärtsfahren mit dem Rennrad? Ich nenne „Angst“ – der Ring geht auf. „Schock“ – wieder geht der Ring auf. „Hilflosigkeit“ – wieder geht er auf. Ich teste „grenzenlose Freiheit“ – der Ring bleibt fest – aha?

Ich erkunde mit dem Muskeltest weiter, dass der Stress Bezug hat zu einem Ereignis aus ihrer Kindheit. Beim Test des Alters gelangen wir gemeinsam in ihr neuntes Lebensjahr. Verwirrend? Was war da? Mit 9 Jahren soll sie etwas erlebt haben, das sie heute daran hindert, mit dem Rennrad entspannt den Berg hinunter zu fahren? Die weiteren Tests ergeben, dass es sich um eine Situation mit anderen Kindern beim Spielen handelt.

Plötzlich kommt die Erinnerung:

Sie hatte sich beim Spielen das viel zu große Fahrrad ihrer Mutter genommen und fuhr beglückt damit durch die Gegend. Berauscht vom Gefühl der grenzenlosen Freiheit fuhr sie eine Straße hinunter, die unten in einer Kurve auf eine Hauptstraße traf. Trotz des Einsatzes aller ihrer Kraft konnte sie nicht mehr rechtzeitig bremsen und stürzte schwer.

Nach weiteren Wink-Sets spürt Cornelia, wie sich eine entspannte Gelassenheit im gesamten Körper ausbreitet. Ich unterstütze diesen Prozess mit dem Ankern von guten mentalen Zuständen bei Cornelia. Beim abschließenden Muskeltest hält Cornelia bei allen problematischen Schlüsselbegriffen den O-Ring. Die Hilflosigkeit der neunjährigen Cornelia, nicht mehr rechtzeitig vor der Kurve halten zu können, hat sie als Erwachsene davon abgehalten, entspannt mit dem Rennrad den Berg hinunter zu radeln.

Zwei Wochen später erhalte ich eine begeisterte Rückmeldung von Cornelia: Sie ist ihren ersten Berg entspannt mit ihrem Rennrad abgefahren und konnte das Gefühl von grenzenloser Freiheit genießen.

#### **Mit wingwave-Mental-Coaching:**

- **wurde Deutschland Handballweltmeister 2007 (Prof. G. Klein Sporthochschule Köln)**
- **sind Mountainbiker Europameister und Olympiasieger geworden (Fumic-Brüder, S. Spitz, A. Bronner)**
- **sind viele Sportler nach Verletzungen wieder zurückgekommen**
- **bereiten sich Athleten z.B. auf Olympia vor (L. Adam, Trampolinturnerin Rio 2016 und Tokio 2020)**

#### **weitere Beispiele aus meiner Praxis:**

##### **Alexander - Handballspieler, 32 Jahre, Bundesliga (nach einer langwierigen Verletzung) – vor dem Coaching:**

„Nach meiner Schulter- und Wurfarmverletzung bin ich nicht mehr der Alte. Die Ärzte und Therapeuten sagen zwar, dass alles okay ist und ich voll durchziehen kann, aber irgendwie fühle ich mich wie gelähmt – kein Mumm in den Knochen“.

##### **derselbe Handballer – nach dem Coaching:**

„Die mentale Vorstellung, dass ich mir selber meinen „Wohlfühl-

rückraum“ gestalten darf und kann, hat mich unheimlich befreit. Jetzt nehme ich ihn in jede Halle in der Bundesliga mit und fühle mich wieder sicher und habe Zutrauen zu meiner Kraft.

### **Griff in den Wurfarm: Impingement**

Alexander war nach einem Foul eines Mitspielers im Training über fünf Wochen so stark am Wurfarm verletzt, dass an Wurftraining oder gar Spielen nicht zu denken war.

Es folgte eine Odyssee zu Ärzten mit unterschiedlicher Ausrichtung, aber auch mit ganz unterschiedlichen Diagnosen.

Da sprach der eine vom Impingement-Syndrom, der nächste meinte aber, es sei eher eine Slaplaision. Alexander suchte in seiner Hilflosigkeit weitere Ärzte auf, ohne jedoch Gewissheit über die Verletzung oder gar die Notwendigkeit einer Operation, die ein Arzt als sinnvoll ansah, zu gewinnen. Als sich keine Besserung zeigte, kam er auf Vermittlung seines Trainers zu mir in die Praxis.

Er sollte sich an die Foulsituation erinnern, die nun mittlerweile fünf Wochen zurücklag. Er hatte alles noch sehr plastisch vor Augen. Die Spielsituation, die Behinderung seines Wurfes und den folgenden Schmerz.

Natürlich war der Muskeltest schwach, da sich sein Unterbewusstsein sehr gut an dieses schmerzhaft Ereignis erinnerte und als Stress meldete. Nach drei Winke-Sets testete Alexander bereits bei Erinnerung an die Szene wieder stark. Die Stresswirkung war gelöscht. Schon nach einer Sitzung konnte er wieder trainieren wie eh und je und am Wochenende auch glücklich wieder ins Bundesligageschehen eingreifen.

Bemerkenswert war noch ein Zusatztest. Alexander konnte sich nicht erinnern, wer ihm in den Arm gegriffen hatte, da die Aktion ja in seinem Rücken erfolgte. Ich behauptete, sein Unterbewusstsein könnte da vielleicht mehr bemerkt und gespeichert haben als seine bewusste Wahrnehmung.

Der Muskeltest brachte es zu Tage. Alexander nannte Namen, die in Frage kamen, und tatsächlich: auf nur einen Namen reagierte der Test schwach.

Nach Rückfragen beim nächsten Training stellte sich heraus, dass der unbewusste Wissensspeicher richtig lag.

Unser Gehirn leistet wirklich Erstaunliches.

## **Eine erfolgreiche Profilsportlerin auf ihrem Weg von Rio 2016 nach Tokio 2020:**

Seit 2015 arbeite ich mit einer Profisportlerin zusammen, die in ihrer Sportart zu den Besten in Deutschland zählt. Unsere Zusammenarbeit begann mit ihrer Qualifikation für Olympia in Rio 2016.

Trampolin gehört zum Fachverband Turnen und ist dem Deutschen Turnerbund angegliedert. Es ist eine Randsportart, die unter mangelnden finanziellen Mitteln leidet und so gut wie keine mediale Aufmerksamkeit erhält, obwohl sie sehr komplex und dynamisch ist. Meine Klientin trainiert in einem der bundesweiten Leistungszentren. Ich entwickelte einen wingwave-Stresstrigger-Check speziell für diese Sportart, um im Coaching mit ihr gezielt alle in Frage kommenden Situationen durchtesten zu können. Und ich war richtig gespannt auf unsere Begegnung.

In der ersten Coachingsitzung erzählte sie, dass es nach den letzten Weltmeisterschaften im November 2015 in Dänemark noch gar nicht danach ausgesehen hatte, dass sie die Olympia-Qualifikation 2016 schaffen würde. Ich erlebte sie voller Selbstzweifel über ihren aktuellen Trainingsstand.

Ihre Übungen hatte sie mit vielen Raffinessen wie Doppelsalti und Schrauben gespickt. Doch sie war selbst nicht zufrieden mit der Ausführung. Bei der „Wahnsinns-Konkurrenz aus China, Japan, Russland und Weißrussland“, sagte sie, müsse schon alles passen, sonst würde das nix mit Olympia in Rio.

Sie formulierte als Ziel für das Coaching: „Ich möchte mehr Zutrauen zu meiner Spitzenleistung gewinnen.“ Zunächst testeten wir mit dem O-Ring-Muskel-Test der Wingwave-Methode alle erdenklichen Situationen nach Stressfaktoren durch, die mit dem Sport in Zusammenhang stehen.

Und es zeigte sich, dass das Trampolin „an sich“ und vieles, was damit verbunden ist, emotional stabil in meiner Klientin integriert ist: Orte und Räumlichkeiten, die Ausrüstung, Bewegungsabläufe, die Konkurrenz, Zuschauer, etc.

Mit all dem verband sie angenehme Emotionen, wie Freude, Spaß, Stolz, Zufriedenheit, Entschlossenheit und Glaube an das eigene Können. Sie spürte diese Emotionen als warme Energie, die ihren gesamten Körper durchströmt und wie ein „permanentes Gummiband“ wirkt, das sie jederzeit unter Spannung setzen kann, um es dann wieder zu entspannen.

Deutliche Stress-Emotionen zeigten sich jedoch bei den Themen

Training und Trainingsgestaltung. Sie erlebte sie als ein Genervt-Sein, als Wut und Ärger, Langeweile und Unterforderung. Und es wurde klar, wie die Emotionen sie einschränkten.

Die Langeweile zum Beispiel spürte sie wie „Blei, das sich im Körper ausbreitet und sich besonders in den Beinen sammelt“. Sie könne dann nicht mehr nach oben springen und bleibe auf halber Höhe stehen, trotz Trampolinunterstützung. Aus der Langeweile heraus werde sie dann „ooleidig“ – schwäbisch für: sie bekommt schlechte Laune und ärgert sich über sich selbst.

Im inneren Dialog schränkten sie u.a. folgende Glaubenssätze ein: „Wieso kannst du das jetzt nicht?“ „Streng dich an und lass dich nicht so hängen!“

Mit gezielter Ressourcenarbeit, deren Verankerung und weiteren wingwave-Formaten bearbeiteten wir gemeinsam diese Stresstrigger. Wir entwickelten z.B. ein Ressourcenbild, auf dem sie sich mit erhobenen Armen sieht – quasi ein Siegerbild.

Bei dessen Vorstellung verspürte sie umgehend ein energiereiches Kribbeln im gesamten Körper, das ihr ermöglicht, wieder kraftvoll abzuspringen, um Höhe über dem Trampolin zu erreichen. Der Satz, an den sie glaubte, lautete nun: „Ich bin eine Gewinnerin!“

Wo noch nötig, verstärkten wir weitere Ressourcen und positiven Emotionen so, dass sie diese im Training und auch während der folgenden Wettkämpfe im Vorfeld von Olympia aktivieren konnte.

Allerdings entdeckten wir einen Zweifel, ob sie die Qualifikation für Rio überhaupt schaffen würde. Welche Glaubenssätze und Werte standen ihr im Wege? Es war vor allem der Gedanke, dass sie – nach dem Ausscheiden langjähriger Aktiver – selbst im Rampenlicht stehen würde. Und sie war sich nicht sicher, ob sie dafür schon bereit sei. Die beschränkende Kognition dazu hieß: „Rio ist zu früh für mich.“

Auch hier spielte „das Blei“ eine entscheidende Rolle, das sich „überall im Körper ausbreitete“. Wettkampf bedeutet immer höchste Anspannung, ein Riesen-Stress für die Athletin. Dazu die Vorstellung, noch mehr als sonst alles zu geben. Und vor allem alle Bewegungsabläufe kontrollieren zu müssen: Körperspannung, Körperhaltung, die Reihenfolge der Salti, Schrauben etc. und die Sprunghöhe. Es sollte ja nichts schief gehen!

Gemeinsam überlegten wir, welche Übungsanteile sie vertrauensvoll an ihr Unterbewusstsein abgeben könnte, ohne die Gesamtkontrolle zu verlieren. Zu ihren großen Ressourcen zählte eine perfekte Körperspannung bei allen Übungen, die selbst mit „Blei im Körper“ stets

erhalten bleibt. Dies meldeten ihr auch sämtliche Bundes- und Stützpunkttrainer zurück.

Mit der Verankerung eines ressourcenvollen Siegerbildes gelang es ihr, die Kontrolle über diese Ressource abzugeben, und zwar voller Vertrauen an ihr Unterbewusstsein. Und so erlebte sie sich im Siegerbild: Ihre Arme sind hochgerissen, sie steht fest auf dem Boden, hört den Applaus und genießt ihn und spürt die Leichtigkeit als warmes Gefühl im gesamten Körper. Damit konnte sie ihre Aufmerksamkeit den aktuellen Situationen widmen, die während eines Wettkampfes auftreten können.

Wir spielten diese Szenarien in ihrem mentalen Vorstellungsraum durch, z.B. wie sie die Dynamik des Trampolinschwungs nutzt, um „diese warme, leichtmachende Energie“ zu spüren, die sie braucht, um für mühelosen Schrauben und Salti hoch genug zu springen.

Sie weiß, dass gerade in ihrer Sportart der Kopf eine entscheidende Rolle spielt. Schon nach drei Sitzungen merkte sie einen deutlichen Unterschied: „Ich bin selbstbewusster und sicherer in dem, was ich auf dem Trampolin mache.“ Für Rio qualifizierte sie sich als einzige deutsche Teilnehmerin für die Trampolinwettbewerbe.

Beim letzten Weltcup vor Olympia Anfang Juli 2016 in Portugal kam sie das erste Mal ins Finale, ließ zwei Medaillenanwärterinnen für Rio hinter sich und belegte Platz 8 mit der höchsten Punktzahl, die sie je in einem Wettkampf erzielte.

**„Ohne das Coaching“, sagt sie, „wäre das nicht möglich gewesen.“**

Und in Rio belegte sie unter 16 Starterinnen Platz 10, das waren 0,4 Punkte hinter Platz 8, der zur Teilnahme am Finale berechtigt hätte.

**Sie war überglücklich und twitterte mir: Wir machen weiter – auf nach Tokio 2020!**

### **Das Jahr 2019:**

Derzeit befindet sie sich im entscheidenden Wettkampffahr 2019, das mit vielen Vorbereitungslehrgängen und harten Qualifikationswettkämpfen dicht gedrängt ist. Man könnte fast sagen, dass das Jahr 2019 noch wichtiger ist als das Olympiajahr 2020.

Im Coaching haben wir gemeinsam einen Zeit- und Themenplan aufgestellt, der sich einerseits an ihren jeweiligen aktuellen Bedürfnissen orientiert, andererseits auch die weltweiten Qualifikationswettkämpfe für Tokio 2020 im Fokus behält.

Sie ist inzwischen mental sehr reif und zielgerichtet geworden und



versteht es, ihre Motivation punktgenau auf entscheidende Ereignisse auszurichten.

Doch manchmal passiert es, dass sie in alte Verhaltensmuster zurückfällt. Dann ist kurzes mentales „sich besinnen auf Stärken“ angesagt, damit sie sich wieder selber aus dem „Loch“ rausführen kann.

Dies passiert auch mal spontan nachts per Telefon zwischen Coach und Klientin, je nachdem wo sie sich gerade in der Welt aufhält.

Ich bin fest davon überzeugt, dass sie die erneute Qualifikation für die olympischen Spiele in Tokio schaffen wird!

### **Ein griechischer Fußballclub GSV Hellas RT in der Saison 2016/2017:**

In der Kreisliga B des Fußballbezirks Neckar-Alb in Baden-Württemberg spielt der einzige griechische Fußballclub GSV Hellas RT.

Die Ziele des Vereins waren der Aufstieg in die nächst höhere Spielklasse und möglichst weit im Bezirkspokal zu kommen.

Wir kennen uns schon lange und kreierte bei einer Veranstaltung des Vereins die gemeinsame Idee, hier zusammen zu arbeiten.

Für den damaligen Trainer gehörte neben dem normalen Training Sport-Mental-Coaching als fester Bestandteil zum Training und Spielbetrieb dazu. Diese Einstellung kommt im Amateurbereich noch recht selten vor im Gegensatz zum Profifußball.

**Ich möchte Ihnen Auszüge aus einem Interview mit dem Trainer vorstellen, das wir anlässlich einer Fachmesse führten:**

### **Erzähle Du doch etwas zu Deiner Person und Deinem sportlichen Werdegang:**

Ich bin 56 Jahre alt, verheiratet und habe einen Enkel.

Ich habe bis zur Regionalliga aktiv Fußball gespielt und war fast auf dem Sprung zur Profimannschaft des VfB Stuttgart, wurde aber durch eine Verletzung zurückgeworfen.

Danach habe ich meine Trainerqualifikationen bis hin zur B-Lizenz gemacht und ganz unterschiedliche Vereine trainiert, u.a. den GSV Hellas Reutlingen.

### **Was für eine Philosophie verfolgst Du als Trainer?**

Meine Philosophie als Trainer ist einerseits die Mannschaft als Team und andererseits möchte ich individuelle Persönlichkeiten der Spieler

„herauskitzeln“, weil dadurch auch die Mannschaft als Ganzes wieder profitiert.

### **Was habe ich als Coach nach Deiner Beobachtung alles gemacht?**

Du hast am Anfang genau beobachtet, welche Persönlichkeitstypen hier in der Mannschaft sind (individuelle Stärken und Schwächen)

Dann hast Du das Verhältnis von Trainer und Mannschaft von beiden Seiten analysiert und mit allen bestimmte Ziele vereinbart: Ziele für das Team und individuelle Ziele.

Dann hast Du die vereinbarten Ziele in bestimmte mentale Mannschaftsrituale umgesetzt, die das Team und der Trainer durch kurze Anker in Stresssituationen abrufen können.

Du hast mentale Trainings-Einheiten auf dem Platz oder nach dem traditionellen Training mit mir und der Mannschaft durchgeführt.

### **Welche Unterschiede hast Du bei der Mannschaft beobachtet vor und nach den Einheiten zum Sport-Mental-Coaching?**

Die Mannschaft als Ganzes hat mehr Stresstoleranz entwickelt, ließ sich bei kritischen Situationen nicht so schnell aus dem Gleichgewicht bringen.

Die Spieler achteten mehr aufeinander und unterstützten sich mehr als früher.

Dadurch dass sie gegenseitig ihre individuellen Stärken und Schwächen im Spiel besser kannten, setzten sie die Infos ganz gezielt im Spiel auf dem Platz um.

Alle hatten riesigen Spaß daran, dass der Gegner nicht gleich gemerkt hatte, was sie da so zusätzlich „auf der Pfanne“ hatten.

### **Wie kam das bei der Mannschaft an?**

Zu Anfang war eine ganz große Skepsis da („Da kommt jetzt so ein Psycho und will uns manipulieren!“)

Nachdem zwei Coachingeinheiten absolviert waren, gab es plötzlich „Riesen-Aha-Erlebnisse“ auf dem Fußballplatz, weil wir gegen Mannschaften gewonnen haben, die wir bis dato nie schlagen konnten. Die Spiele gingen zwar vom Ergebnis her immer knapp aus (z.B. 2:1 oder 3:2), aber wir haben sie gewonnen.

Wir hatten zusammen interne „mentale“ Absprachen mit bestimmten Wörtern und Zeichen zwischen den Spielern und der Bank vereinbart. Diese haben wir eingesetzt, wenn es eng wurde... und siehe da!!!

### **Dein Fazit**

Mental-Coaching gehört aus meiner Sicht auch im Amateurbereich unabdingbar zur umfassenden Betreuung einer Mannschaft dazu, wenn

sie etwas erreichen will.

Es bringt Stabilität für den einzelnen innerhalb der Mannschaft - besonders in Drucksituationen. Denn letztlich wird die Mannschaft gewinnen, die über ihre Psyche die letzten Motivationskicks abrufen kann.



**Martin R. Weber**

***Mein Profil:***

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Diplom-Sozialpädagoge (FH)</b>, geboren 1958, freiberuflich tätig seit 1998</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mental-Coach und Work-Health-Balance-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte</b></li><li>• Besser-Siegmund-Institut, Hamburg (Institut zertifiziert nach DIN EN ISO 9001)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Magic-Words-Trainer</b>, Besser-Siegmund-Institut, Hamburg</li><li>• <b>wingwave®-Coach</b> Lehrinstitut für Kommunikation Peter Kensok M.A., Stuttgart</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>NLP Master/ NLP-Practitioner/ NLP-Coach</b> Konstanzer Institut für NLP, Bodo Maier</li></ul>

**Vertiefungen:**

- **Changemanagement-Coaching** (wingwave®-Coaching in Veränderungsprozessen und Organisationspsychologie)
- **Wertemanagement und wingwave®-Coaching in Teams, Gruppen und Prozessen**
- **Euphoriemanagement-Coaching** (wingwave®-Coaching rückwärts bei Burn-Out, starken Emotionsprozessen u.a.)
- **Sport-Coaching mit wingwave®**

**weitere Qualifikationen:**

- **Qualitätsmanagement:** Ausbildung als European Quality Award Assessor (EFQM) und
- KTQ-Visitor (Zertifizierungsverfahren speziell für Krankenhäuser)
- **Klientenzentrierte Gesprächsführung** nach Rogers
- **Themenzentrierte Interaktion** (TZI nach R. Cohn)



**Martin R. Weber**  
Zentrum für Kommunikation

**Zentrum für Kommunikation**  
**Training - Coaching - Teamentwicklung**  
**Kurrerstr.4, D-72762 Reutlingen**  
**Fon +49 7121/ 1390848**  
[www.martin-r-weber.de](http://www.martin-r-weber.de) / [info@martin-r-weber.de](mailto:info@martin-r-weber.de)