



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Mentales Training – Mentales Coaching



Mentales Training ist schon lange nicht nur Spitzensportlern vorbehalten. Mentales Training ist kein genau definierter, kein geschützter Begriff und wird immer wieder unterschiedlich erklärt. In jedem Fall kann es hilfreich sein, Sie Ihren Zielen und Wünschen näher zu bringen, Ihre Ressourcen zu stärken und Ihr Selbstvertrauen positiv zu beeinflussen.

Gerne gebe ich Ihnen heute einen kleinen überschaubaren Einblick, und erzähle von einigen Kernstücken, die - wie ich denke - unbestritten dazu gehören

Um mental zu trainieren ist zu allererst wichtig, zu verstehen, wie unser Gehirn funktioniert. Wie wir unser Gehirn also beeinflussen können. Keine Sorge, zum Glück ist dafür kein höheres Studium an der medizinischen oder technischen Universität nötig. Alles was wir dazu brauchen, besitzen, wissen und nutzen wir bereits. Teilweise bewusst, manchmal auch unbewusst. Unsere Gedanken.

Unsere Möglichkeit zu visualisieren, uns Bilder im Geiste zu malen. Zu träumen, zu sinnieren. Und nicht zuletzt auch die uns eigene Möglichkeit zu sprechen. All das sind Möglichkeiten, mit unserem Gehirn in Kontakt zu kommen und es sogar zu beeinflussen.

Dabei ist es wichtig, gewisse Regeln im Umgang mit unserem Gehirn zu beachten.
Auf einige davon möchte ich heute näher eingehen.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Das positive Formulieren

Und hier kommt das rosa Nilpferd ins Spiel. Um die **Nilpferdregel** zu erklären, wäre es schön, wenn sie sich mit mir auf eine kurze Übung einlassen können.



Wenn möglich, schließen Sie bitte ihre Augen und stellen sie sich ein rosa Nilpferd vor.

Eine pffiffige rosa Nilpferddame, wie sie entlang eines Flusses stolziert und vielleicht sogar einen mit bunten Blumen geschmückten Sonnenhut trägt.

Das rosa Nilpferd.

Wenn Sie ihr Nilpferd gesehen haben, verabschieden Sie sich wieder von dem Bild und öffnen Sie bitte die Augen.

Haben Sie das Nilpferd gesehen? Gut.

Und nun, schliessen Sie bitte noch einmal die Augen.

Jetzt denken Sie bitte NICHT an das rosa Nilpferd, sehen sie es NICHT in seiner vollen Pracht herumstolzieren. Und wenn Sie soweit sind, machen Sie bitte wieder die Augen auf.

Was ist passiert?

Es funktioniert nicht?

Das Nilpferd war trotzdem zu sehen?

Wichtige Kommunikationsregel:

Das Gehirn reagiert nicht NICHT!

Es stellt das NICHT nicht dar.

Es braucht positive Formulierungen, oder Alternativen, zu dem, was wir nicht wollen.

Also: Kein rosa Nilpferd, sondern ...?

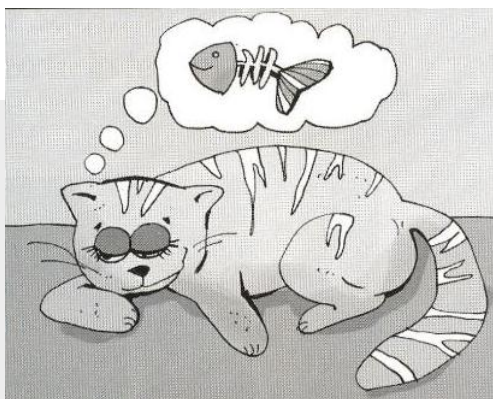


FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Die Vorstellungskraft nutzen

Unser Gehirn braucht anschauliche Bilder. Es unterscheidet nicht, ob es Erlebnisse real erlebt, oder die Bilder nur nur im Geiste sieht. Dass unsere Gedanken Einfluss auf unseren Körper haben und unser Gehirn nicht unterscheidet zwischen real Erlebtem und Bildern im Geiste, kennen Sie sicher alle. Nicht zuletzt durch Träume, die uns Schweiß gebadet, manchmal ängstlich, vielleicht auch eifersüchtig oder sogar grinsend erwachen lassen.

Das würde also bedeuten: What you see is what you get? Ich kriege, was ich mir ausmale? Solange Sie realistisch bleiben, ist dies durchaus im Bereich des Möglichen.



Und dieses Kätzchen? Wird es, nachdem es aufwacht wirklich einen Fisch vorfinden?

Wenn ihr Frauchen ihre Träume lesen kann, dann vielleicht ja. In jedem Fall aber wird es danach Ausschau halten, oder sich etwas anderes zu Fressen suchen.

Das Bild im Traum veranlasst die Katze etwas zu tun. Es hat im Geiste den Fisch gesehen, ihn wahrscheinlich sogar gerochen, vielleicht sogar den Geschmack auf der Zunge erlebt.

Beispiel

Die Raucherin, die endlich zur Nichtraucherin werden will, denkt ständig daran NICHT zu rauchen. Noch nie hat sie in der Folge sooft an Zigaretten gedacht. Anstelle der Zigaretten muss also ein anderes Gedankenbild treten. Zum Beispiel wie sie rauchfrei und schön mitten in einer Wiese den wunderbaren Duft eines Rosenstrauchs wahrnimmt.

Das positive Bild, wird das negative mit der Zeit überlagern.

Nun ist es noch wichtig, dass Sie sich auch den richtigen Zeitpunkt aussuchen, um mit ihrem Gehirn zu sprechen, oder vielleicht sollte ich besser sagen, den richtigen Zustand. Dafür ist es wichtig, noch einmal kurz auf die Funktionsweise unseres Gehirns zu schauen.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Die Gehirnhälften



Rechts – Emotionen
Langsame Alphawellen



Links – Ratio
Schnelle Betawellen

Vielleicht haben Sie sich schon einmal mit Ergebnissen aus der Hirnforschung beschäftigt, und einigen ist vielleicht bekannt, dass die linke Hirnhälfte mehr für das Denken, das Analytische, die Ratio zuständig ist, während die rechte Seite der Intuition, dem Gefühl, der Kreativität zugeordnet wird.

Um Stress zu vermeiden und gesund zu bleiben, ist es wichtig, beide Seiten in Balance zu halten. Um mit dem Gehirn zu kommunizieren sprechen wir am besten die rechte Seite an. Da diese im klaren Bewusstseinszustand schwer zugänglich ist, ist es nötig, die linke Hälfte ruhig zu stellen, um direkteren Zugang zu erhalten.

Aber wie stellt man das analytische Gehirn ruhig?
Am sichersten mit Entspannungsverfahren!

Im entspannten Zustand ist die Kommunikation mit ihrem Gehirn am einfachsten und am direktesten. So erlangen die von Ihnen visualisierten Bilder die Aufmerksamkeit, die sie benötigen, um damit Erfolg zu haben.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Entspannungsverfahren

Entspannungsverfahren gibt es viele ...



Autogenes Training und PMR wurden vor 100 Jahren eingeführt und bis heute haben sie Ihren Platz weltweit in der Medizin eingenommen.

Immer dann, wenn es darum geht, einen Ausgleich zu schaffen. Immer dann wenn es darum geht, psychosomatische Beschwerden zu behandeln. Kopfschmerzen, Migräne, Gastritis, Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck. Immer dann, wenn man auch die Leistungsfähigkeit und die eigene Körperwahrnehmung wieder steigern möchte.



Jeder Entspannungszustand, der Sie mit sich selbst ins Gespräch bringt. Sie Ihrem inneren Kern, Ihrer Ruhe und Gelassenheit ein Stück näher bringt, ist empfehlenswert.

Entspannung ist etwas ganz individuelles. Probieren Sie es einfach aus.

Der innere Dialog



Eine weitere wichtige Regel ist einen guten inneren Dialog zu führen.

Haben Sie sich schon einmal mit der Frage beschäftigt, wie Sie mit sich umgehen? Sind Sie fürsorglich? Streng? Diszipliniert? Würden Sie sich eher als mütterlich oder eher als Trainer bezeichnen? Überhäufen Sie sich mit Arbeit, sodass Sie manchmal kaum noch Luft bekommen?





FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Vielleicht beginnt Ihr täglicher Kampf ja schon beim Aufstehen, morgens vor dem Spiegel. Manchmal gönnen Sie sich sicher auch was Schönes. Eine gutes Theaterstück? Ein neues Parfum?

Loben Sie sich ab und zu, bewundern Sie sich auch mal im Spiegel? Wie ist das mit ihrem inneren Dialog?

Vielleicht bemerken Sie manchmal, dass sie mit anderen viel nachsichtiger

sind als mit sich selbst. Bei anderen einen viel freundlicheren Ton anschlagen.



Und wer hat eigentlich diesen „inneren Schweinehund“ erfunden, der in uns wohnen soll und den wir auch noch bekämpfen müssen?

Schlimme Vorstellung! Lassen Sie uns lieber andere Ratgeber in unserer Vorstellung einnisten, denn so komische Viecher wie Schweinehunde oder Hirngespinnster sollen ein für alle Mal verschwinden!

Wenn sie gut mit sich im Dialog sind, werden sie bald bemerken, wie motivierend und stärkend es sein kann, auf sich selbst zu hören!

Wie wäre es mit folgendem inneren Team?

Inneres Kind
Innerer Erwachsener
Innerer Beobachter
Innerer Weiser
Innerer Berater

Jetzt haben Sie schon jede Menge gute Voraussetzungen für erfolgreiches mentales Training.

- Positives Formulieren
- Die Vorstellungskraft nutzen
- Entspannungsverfahren
- Der innere Dialog



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Ziele definieren – Klare Zielvorstellungen

Jetzt heisst es, zu definieren, wo die Reise hingehen soll. Was wollen Sie erreichen? Worauf wollen Sie Ihr Augenmerk legen. Den Auftrag für Ihr Unbewusstes, für Ihr Gehirn definieren Sie selbst. Geht es darum, die nächste Präsentation erfolgreich über die Bühne zu bringen? Den Umsatz zu verdoppeln? Den Partner fürs Leben zu gewinnen?

Definieren Sie Ihr Ziel, so genau können aus. Arbeiten Sie dabei



wie möglich. Malen Sie es sich so gut Sie mit allen Sinnen, die Ihnen zur Verfügung stehen.

Wichtig ist dabei, darauf zu achten, dass Ihr Ziel realistisch bleibt, und dass Sie alle Ressourcen zur Verfügung haben, die Sie dafür brauchen.

Und dann geht es Ihnen wie dem Kätzchen, das nach dem Erwachen schnurstracks sein Ziel, in diesem Fall den Fisch verfolgt.

Wonach wollen Sie also künftig Ausschau halten?

Was steht auf dem Transparent am Ende Ihrer ganz persönlichen Zielgerade? Wie fühlt es sich an, wenn Sie es geschafft haben? Was ist anders? Woran werden Sie es bemerken?

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spass am Erreichen Ihrer Ziele und stehen Ihnen jederzeit gerne mit Rat und Tat und selbstverständlich individueller Unterstützung zur Verfügung.

Ihre Franziska Müller & Therapeutinnenteam