

## Mentaltraining oder die Kraft deiner Gedanken

- Ziele des Mentaltrainings
- Du kannst deine Ressourcen voll ausschöpfen
  - Du kannst deine Überzeugungen ändern und dadurch dein Leben



### Fabian Schär Laufbahn

1999 bis 2012 FC Wil (Junioren-Mannschaften und Challenge League),  
2012/13 mit dem FC Basel Meister, Cupfinalist und Europa-League-Halbfinalist,  
seit 2013 Schweizer Nationalspieler

Was halten Sie von Mentaltraining?

Ich glaube, die mentale Komponente wird oft unterschätzt. Wer erfolgreich sein will, muss im Kopf stark sein. Ich gehe hin und wieder zu einem Mentaltrainer, um zu lernen, wie ich mit gewissen Situationen besser umgehen kann.

### Fanny Smith Laufbahn

Beruf: Skicrosserin

Geboren: 20. Mai 1992 in Aigle

2013 WM-Gold sowie

Gesamtweltcupsiegerin

Zurzeit lese ich das Buch

„Visez la victoire“. Es geht um

Mentales Training im Sport -

meine Hauptkenntnis:

80 Prozent spielt sich im Kopf ab.



### Facts

1. Ein Mensch hat täglich zwischen 50'000 – 60'000 Gedanken.
2. 90 - 95% unserer Gedanken kommen aus dem Unterbewusstsein – nur gerade 5 - 10% aus dem Bewusstsein.
3. Wir Menschen denken auf Grund unserer Entwicklungsgeschichte eher negativ. Diese Art zu denken, hat uns das Überleben gesichert – sonst wären wir vielleicht bereits ausgestorben.
4. Wenn es uns gelingt, unsere Gedanken mehr auf das Positive zu lenken, und zwar in einem Verhältnis 3:1 (drei positive zu einem negativen Gedanken) können wir uns optimal entfalten und uns positiv entwickeln.
5. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und umgekehrt. Wie können wir beides beeinflussen?
6. Wir sind zu 70% – 80% unsere Gewohnheiten. Wer sich verändern will, muss sich in erster Linie andere oder neue Gewohnheiten aneignen. Sich eine neue Gewohnheit aneignen dauert min. drei Monate, dies braucht viel Geduld und Selbstdisziplin.

### Erklärungen

Wir Menschen besitzen ein „katastrophisches Gehirn“, das mehr das Negative registriert als das Positive. Der Urmensch hat nur überlebt, weil er Feinde aller Art frühzeitig entdeckte und sich auf das konzentrierte, was schief laufen könnte, nicht auf das, was gut war. Dieses auf Gefahren und Probleme orientierte Gehirn haben wir auch heute noch. Um Alltag erfolgreich zu gestalten, ist es aber hilfreicher, sich auf das Gelingen und die Erfolge zu fokussieren. Daraus resultieren mehr positive Gefühle.

Unsere Gedanken kommen aus dem Bewusstsein und aus dem Unterbewusstsein. Das Gehirn ist immer auf Empfang eingeschaltet und nimmt mit allen Sinnen auf, was passiert und interpretiert dies. In der Regel funktioniert unser Gehirn im Modus „Autopilot“. Wir laufen an verschiedene uns bekannte Orte und können dabei angeregt telefonieren. Den Weg finden wir automatisch. In den „Bewusstseinsmodus“ schalten wir dann, wenn wir konkrete Fragen beantworten möchten (was habe ich gestern gegessen oder wie sollen wir deinen Geburtstag feiern?). Der Autopilotmodus ist weniger anstrengend (fernsehen) als der Bewusstseinsmodus (im Unterricht konzentriert zuhören, eine Prüfung schreiben). Die meisten Gedanken schießen uns also aus dem Unterbewusstsein automatisch durchs Gehirn. Diese Gedanken sind in der Regel wie durch eine Linse gefärbt – heller (positiver) oder dunkler (negativer). Eine positive Färbung unserer Gedanken können wir über unsere Grundhaltungen beeinflussen.

### Zwei Beispiele positiven Denkens

- 1) Früher, wenn sich Kinder in Lagern über Unwohlsein, Kopfschmerzen und ähnliches beklagten, gaben wir ihnen oft Placebos (Kapseln, die Mehl oder Zucker enthielten) und fragten sie etwas später, wie sich ihre Befindlichkeit verändert habe. In den meisten Fällen ging es ihnen besser und die Beschwerden waren verflogen. Am besten war die Wirkung, wenn wir sie zu ihrem Bett begleiteten, uns ihrer Sorgen ein wenig annahmen und dann ein bisschen Ruhe verordneten, bis es ihnen wieder besser ginge. Die Wirkung war offensichtlich nicht unserem abgegebenem Medikament zu verdanken, sondern fand im Kopf statt. Der Glaube an die Wirkung heilte die Kinder.
- 2) Unsere Gedanken prägen und verändern unser Gehirn. Wir können mit unseren Gedanken sogar den Körper beeinflussen. So hat der Sportpsychologe Dr. Dave Smith von der Manchester Metropolitan University einen interessanten Versuch unternommen. Er teilte Probanden in verschiedene Übungsgruppen ein. Die eine Gruppe der Probanden liess er ganz bestimmte Körperübungen ausführen. Eine zweite Gruppe bat er, diese Übungen nur in Gedanken, also rein mental, zu machen. Und eine dritte Gruppe durfte faulenzten. Nach vier Wochen gab es ein sehr erstaunliches Ergebnis. Die erste Gruppe, die tatsächlich trainiert hatte, steigerte die Muskelkraft um 30 Prozent. Wohingegen bei denen, die nur gefaulenzt hatten, kein Zuwachs von Muskeln festgestellt werden konnte. Bis hierhin also ein Ergebnis, das man durchaus erwarten konnte. Überraschend war dagegen die Gruppe, die nur gedanklich (mental) trainiert hatte. Bei ihr gab es einen Muskelzuwachs von 16 Prozent. Allein durch die pure Einbildungskraft.

### Konkrete Lösungsansätze

Den Autopiloten (das unterbewusste Denken) von Zeit zu Zeit bewusst stoppen und das Denken auf das Positive richten. Folgende Fragen verlangen konkrete Antworten: Was ist mir wichtig? Was kann ich gut? Was fällt mir leicht? Was tue ich am liebsten? Was bereitet mir Spass und Freude? Um die eigene berufliche Karriere zu planen ist die wichtigste Frage: **Was fällt mir leicht?** Die Antwort auf diese Frage verspricht eine erfolgreiche Lebensgestaltung.

### Glückstagebuch

Regelmässig Tagebuch führen – je häufiger (täglich) umso wirksamer – und jeweils folgende Fragen beantworten: Was ist heute gut gelaufen? Was hat mich besonders gefreut? Worüber konnte ich heute lachen? Was, von dem, was ich mir vorgenommen habe, konnte ich erreichen? In welcher Beziehung habe ich heute etwas gelernt? Wofür darf ich heute dankbar sein? Wie dankbar bin ich für meinen Job, meine Gesundheit, meine Familie, meine Freunde, meine Wohnsituation, meine Freizeit, mein Leben? Welche Menschen tun mir gut? Um ein selbstbestimmtes Leben zu führen (suche ich nicht mehr nach Ausreden und Entschuldigungen) stelle ich folgende Überlegungen an: Wovon möchte ich mehr im Leben haben? Was möchte ich noch besser können? Was würde mich ein wenig glücklicher machen? Welche kleinen Schritte müsste ich dazu unternehmen?

### Mit positiven Glaubenssätzen zum mentalen Training

Es ist hilfreich, wenn man sich von Glaubenssätzen wie, „das kann ich sowieso nicht“, „das ist mir schon früher nie gelungen“, „das werde ich nie schaffen“, „das kommt nicht gut“, „ich begreife das nicht“ („chum nit drus“) möglichst schnell verabschiedet. Solche Sätze binden Energien, schüren Ängste und programmieren den Misserfolg das Scheitern. Viel erfolgsversprechender sind positive Programmierungen (Autosuggestion) wie „ich vertraue darauf, dass das Richtige passieren wird, was es auch sein möge“, oder „ich bin bereit, meine Ressourcen für das QV zu mobilisieren und vertraue darauf, dass ich es schaffen werde“, „ich glaube daran, dass ich nach der Lehre zum richtigen Zeitpunkt eine Stelle finden werde, die mich beruflich weiterbringt“, oder „ich weiss, dass da draussen der richtige Partner oder die richtige Partnerin lebt und ich sie bzw. ihn zum richtigen Zeitpunkt treffen werde“. Am besten schreibt man solche Sätze so nieder, dass man sie sich immer wieder vergegenwärtigen kann – noch besser man lernt sie auswendig und spricht sie sich täglich (laut) vor.

Wer die letzten drei Abschnitte versucht konsequent in seinem Leben umzusetzen, wird schon bald realisieren, dass sein Leben positiver, farbiger, zielgerichteter, erfolgreicher und glücklicher wird. Vor Enttäuschungen oder Tiefschlägen wird niemand verschont bleiben, aber jetzt gibt es einen Weg, um besser damit umgehen zu können. Ich wünsche dir viele erfolgreiche und glückliche Momente in deinem Leben...

