

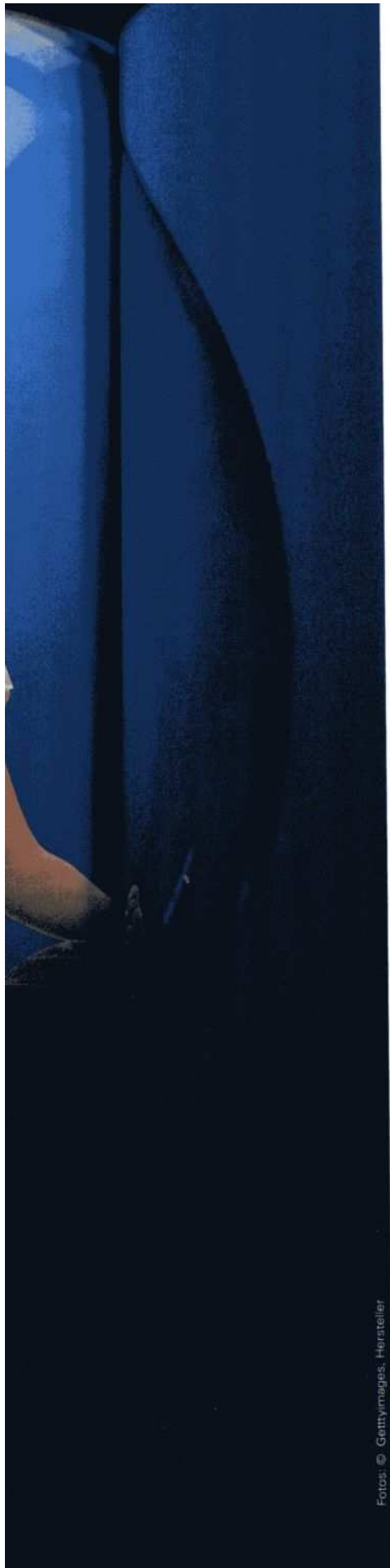
A woman with dark hair, wearing a white short-sleeved button-down shirt, is sitting in a meditative pose (lotus or similar) against a deep blue background. A large, glowing blue sphere is visible behind her, partially obscured by her body. The lighting is dramatic, highlighting her face and shirt.

THINKWELL Thema des Monats

Bodybuilding für die Psyche

MENTALTRAINING IST DAS WERKZEUG,
UM DIE SEELE ZU STÄRKEN

Text christian.scherl@wellness-magazin.at



Fotos: © Gettyimages, Hersteller

Mentaltraining wird noch immer als Nebensächlichlichkeit abgetan. Das sei ausschließlich etwas für Spitzensportler, um im Wettkampf die optimale Leistung abrufen zu können, oder für Menschen mit psychischen Problemen wie Burnout und Depression. Ein gesunder Mensch hingegen könne auf die mentale Schiene verzichten. Was für ein Irrtum! Erst die richtige Balance zwischen körperlicher und seelischer Fitness sorgt für ein nachhaltig besseres Lebensgefühl. Unsere Psyche ist immer mitverantwortlich für den Ausgang eines Vorhabens oder einer Unternehmung. „Sowohl eine starke Psyche als auch die mentale Stärke entscheiden zu jeder Zeit über Erfolg oder Misserfolg – erst recht in wirtschaftlichen Krisenzeiten“, betont Mentalcoach Manuela Ried-Keita. Brain-Power ist gefragt. Energie und Lebenslust lassen sich antrainieren. Wir zeigen Ihnen einige Möglichkeiten, wie Sie sich psychisch fit machen.

Körper & Seele. Ein Bodybuilder stemmt Gewichte bis zur Erschöpfung. Sein Antrieb: Muskelwachstum – je größer, desto besser. Viele Muskelprotze wurden zu „Körperbildhauern“, da sie mit ihrem ursprünglichen Körperzustand nicht zufrieden waren, sich entweder zu dick oder zu dünn fühlten. Also führte sie der Weg direkt in die Kraftkammer. Zielgerichtete Selbstveränderung für mehr Stolz und Ansehen. Dieses Konzept lässt sich auch auf die Stärkung der Seele übertragen: So, wie ein Bodybuilder Hanteln stemmt, um möglichst viel Muskelmasse aufzubauen, können Sie Mentaltraining als Krafttraining für die Psyche betrachten. Und genau wie ein Bodybuilder gezielt eine bestimmte Muskelgruppe definieren kann, können Sie auch für Ihr emotionales System Stärken entwickeln. Je intensiver Sie sich Ihrer psychischen Fitness widmen, desto stärker können Sie auf Ihren Gemütszustand Einfluss nehmen. Das ist Bodybuilding für die Seele.

Übung

Gehirngerechte Entspannung

MENTALWORKOUT FÜR EINE KURZE AUSZEIT ZWISCHENDURCH

Ausgangssituation: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie Ihren rechten Fußknöchel über den linken. Strecken Sie die Arme nach vorne und legen Sie das rechte Handgelenk über das linke. Verschränken Sie Ihre Finger und drehen Sie die Hände nach innen und nach oben, bis vor die Brust.

Ausführung Teil 1: Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie tief. Entspannen Sie sich. Drücken Sie die Zunge beim Einatmen gegen den Gaumen und lösen Sie sie beim Ausatmen wieder.

Ausübung Teil 2: Stellen Sie nun Ihre Füße nebeneinander auf den Boden. Führen Sie

die Fingerspitzen beider Hände zusammen. Atmen und entspannen Sie für eine weitere Minute und fahren Sie damit fort, die Zunge beim Einatmen nach oben zu drücken und beim Ausatmen zu senken.

Wirkung: Diese Übung unterstützt die „innere Sammlung“, fördert positives Denken und Selbstwahrnehmung. Das Berühren der Fingerspitzen in Teil 2 balanciert und verbindet beide Gehirnhälften und hilft dabei, das gesamte Potenzial, das wir zur Lösung von Problemen benötigen, zu entfalten.

Info: www.stresscoach.at

»Stress lässt sich
nur auf den 4 Verhaltensebenen –
kognitiv, emotional, vegetativ
und muskulär – abbauen.«

Mag. Brigitte Zadrobilek, Stresscoach

Variante
1

Stresscoaching

Häufig lassen wir uns in der modernen Welt einen falschen Lebensstil aufzwingen, der zu einem ungesunden Maß an Stress und Belastungen führt. Ein geeigneter Ausweg aus dieser Sackgasse wäre zum Beispiel Stresscoaching, bei dem mit gezielten Fragen, unterstützenden Strukturmodellen und ganzheitlichen, kreativen Methoden die eigene Lösungskompetenz für die persönliche Stresslandkarte gestärkt wird. „Es ist ein persönlicher, eigenverantwortlicher und autonomer Prozess der Lösungsfindung und keine Beratung oder ein Tipps-&-Tricks-Geben“, erklärt Stresscoach Mag. Brigitte Zadrobilek. „Im Zeitalter der Körperkultur ist es wichtig, auch auf die Seele nicht zu vergessen. Der Ursprung ist die bewusste Wahrnehmung, Eigenbeobachtung, Selbstreflexionsfähigkeit und die Eigenverantwortung.“ Die Expertin rät zur Entwicklung einer guten Stresskompetenz. Aber wie geht das? „Indem Sie Ihre bewusste Aufmerksamkeit auf jene Faktoren und Bereiche lenken, die Sie in Ihrem Handlungsspielraum verändern können, und das Augenmerk nicht darauf richten, was nicht zu ändern ist, denn dann fühlen Sie sich unweigerlich als Opfer eines Systems, geben die Verantwortung ab und fallen in die Opferrolle.“ Neben professioneller Beratung gibt es auch zahlreiche Übungen, die jedermann ohne fremde Hilfe durchführen kann. „Basis ist dabei eine gehirngerechte Entspannung, das bedeutet eine bewusste Aufmerksamkeit auf beide Gehirnhälften“, so Zadrobilek.

Fazit: Ideal zur Entspannung und für die Verwandlung der negativen in positive Gedanken. Macht deutlich, dass langfristiger Erfolg nur durch ganzheitliches Stresscoaching zu erreichen ist.



»Häufig schlummern längst vergessene Lebensereignisse wie tickende Zeitbomben im Unterbewusstsein und sollten dringend aufgespürt und beseitigt werden.«

Manuela Ried-Keita, Dipl.-Mentaltrainerin

Variante
2

Mentalcoaching

Wer kennt das nicht? Seelische Belastungen, Probleme, Konflikte mit nahe stehenden Menschen rauben einem die Energie, kosten immens viel Kraft und beeinträchtigen die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. „Mentaltraining ist der kraftvolle Weg zur Entfaltung und Konzentration des mentalen, emotionalen, physischen und spirituellen Energie-Potenzials“, erklärt Dipl.-Mentaltrainerin, (Psycho)-Kinesiologin nach Dr. Klinghardt® und Dipl.-Lebensberaterin (i.A.) Manuela Ried-Keita. „Mental und seelisch fit hält man sich am besten mit einer täglichen Tagesrückschau vor dem Schlafengehen. Dabei lässt man alle wichtigen Ereignisse des Tages Revue passieren und macht sich die negativen Gefühle wie Ärger, Zorn, Wut, Enttäuschung, persönliche Kränkungen etc. nochmals bewusst und arbeitet diese auf bzw. transformiert sie im Idealfall in positive erwünsch-

te Gefühle.“ Wie das genau funktioniert lernt man in Mentaltrainings-Seminaren nach Kurt Tepperwein. „Basierend auf alten Weisheitslehren und modernen Erkenntnissen der Quantenphysik sowie auf den neuesten Ergebnissen der Gehirnforschung werden Sie zum bewussten Schöpfer Ihrer Lebensumstände. Sie selbst definieren und kreieren bewusst Ihren Lebensweg. Sie lernen Ihre Gedanken, Gefühle und Überzeugungen bewusst, verantwortungsvoll und zielgerichtet einzusetzen, die Kraftquelle Unterbewusstsein optimal zu nutzen und mit dem Überbewusstsein in Kontakt zu treten.“ Eine andere Möglichkeit ist auch das sofortige Löschen eines unangenehmen Gefühls mit Hilfe der Klopfakupressur aus der Mentalfeldtechnik nach Dr. med. Klinghardt®. „Der Effekt stellt sich innerhalb von Sekunden bis wenigen Minuten ein und ist meist dauerhaft“, berichtet Ried-Keita.

„Bei unbewussten Gefühlsinhalten aus der Vergangenheit kommt die Psycho-Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® zum Einsatz. Beide Methoden stammen aus der Psycho-Energetik® und wurden von dem erfolgreichen deutschen Ganzheitsmediziner Dr. Dietrich Klinghardt entwickelt, der mit diesen kinesiologischen Methoden selbst bei unheilbaren Erkrankungen Erfolge erzielt.“

Fazit: Trotz unangenehmer Ereignisse und persönlicher Fehlschläge wachsen Sie dank Mentaltraining über sich hinaus. Sie lernen eine andere Sichtweise auf Ihre Probleme anzunehmen, erkennen Krisen als Chancen und lernen Eigenverantwortung für Ihr Leben zu übernehmen. Dies stärkt Optimismus sowie Motivation und lässt Sie Chancen und Möglichkeiten erkennen und nutzen. Info:

www.mentaltraining-tepperwein.at

»» Unser Bewusstsein setzt Ziele und beurteilt Ergebnisse. Das Unterbewusstsein dagegen trifft keine echten Entscheidungen, sondern reagiert auf seine Umgebung eher automatisch. ««

Ingeborg Lösch, Gesundheitstrainerin

Variante 3 Gesundheitscoaching

Die Diplomierte Lebensberaterin und Gesundheitstrainerin Ingeborg Lösch entwickelte NLPlay®. „NL“ steht für die neurolinguistische Gehirnforschung, „Play“ für die spielerische Anwendung im Einzelcoaching oder Gruppentraining. „Die NLPlay®-Methode gründet auf die wissenschaftlich belegbare Erkenntnis, dass Menschen nicht von ihren Genen determiniert werden, sondern von ihren Überzeugungen und Wahrnehmungen“, sagt Ingeborg Lösch. Seelische Konflikte, negative Erfahrungen, festgefahrene falsche Verhaltensweisen können Auslöser für psychosomatische Beschwerden, Partnerschaftskonflikte, Depression und sogar Impotenz sein. „Prägungen des Unterbewusstseins wirken sich unmittelbar auf unsere Lebensumstände und unsere Zufriedenheit aus“, erklärt Ingeborg Lösch. NLPlay® versucht die ungewünschten Symptome auszuforschen und zu beseitigen. Angewandt werden u.a. Methoden der



Kommunikation

Erfolgreiche Selbstsuggestion WIE SIE POSITIVES DENKEN TRAINIEREN

Brigitte Zadrobilek erklärt, wie Sie die eigenen Glaubenssätze bewusst hinterfragen und positive Selbstgespräche und Selbstinstruktionen geben.

- „Ich möchte ...“ statt „Ich muss ...“
- „Ich werde einen Weg finden ...“ statt „Das geht nicht ...“
- „Ich schaffe es“ statt „Das kann ich nicht ...“
- „Ich probiere etwas Neues“ statt „Das lerne ich ja nie ...“

Zielbildentwicklung, der Zeitlinie, des Umganges mit einschränkenden Einstellungen, der kreativen Ressourcenentwicklung, der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen und systemischen Aufstellungen. „Durch das Aufstellen von körperlichen oder psychischen Symptomen und Dynamiken wird das ursprüngliche Problem sichtbar gemacht. Wird die ursächliche Dynamik erkannt und gelöst, werden Selbstheilungskräfte angeregt. Körper, Seele, Geist werden wieder in Balance gebracht und ein wesentlicher Heil- und Entwicklungsschritt vollzogen.“ Das Gesundheitscoaching ersetzt weder Diagnose noch Behandlung durch einen Arzt, sondern wird als Ergänzung und Unterstützung zur nachhaltigen Gesundheit eingesetzt. „Die Besonderheit der Methode ist die Einbeziehung des Überbewusstseins oder des hö-

heren Selbst. Die Vorstellung, dass es ein Bewusstsein jenseits unseres normalen Bewusstseins und unseres Unterbewusstseins gibt, ist seit Jahrtausenden Bestandteil jeder menschlichen Kultur.“

Fazit: Ideal, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und nachhaltig gesund zu werden oder es zu bleiben.

www.gesundheitscoaching.at

Buchtipps

Lexikon Mentaltechniken – Die besten Methoden von A bis Z
Claudia Bender und Michael Draksal,
396 Seiten, Hardcover,
ISBN 978-3-93290-898-9
Info: www.lexikon-mentaltechniken.de

