

# Mental in Form

## Leistungsvoraussetzungen in Schule und Beruf

Hochschule für Wirtschaft, Olten, Management Tagung

Von Robert B. Lauber, Ausbildungs- und Sportmentaltrainer

Was an vielen Sportanlässen, wie zum Beispiel an der Tour de France geschieht, findet auch täglich in vielen Unternehmungen statt: Der Erwartungs- und Erfolgsdruck, die Angst vor dem Versagen und die Ungewissheit der materiellen Zukunft verleiten auch im Beruf, die Herausforderungen und Probleme mit Medikamenten und Stimulationspräparaten lösen zu wollen. Mentale Stärke ist eine Alternative und wird von erfolgreichen, verantwortungsbewussten Sportlern angewendet. Mentale Stärke ist eine natürliche Methode um Leistungen und Erfolge zu unterstützen. Mentale Trainingstechniken haben keine Nebenwirkungen und aktivieren die natürlichen biologischen Prozesse. Auf die Wirtschaftsveränderungen mit all den Umstrukturierungen sind wir nur ungenügend, bis gar nicht vorbereitet worden. Aus einer hoch- konjunkturellen Phase, vergleichbar mit einer Segeljacht, deren Mannschaft auf hoher See den prachtvollen Sonnenschein und ruhigen Seegang genießt - sind wir in ein Sturmtief geraten. Das Schiff ist immer noch seetüchtig und in der Lage dem Sturm zu trotzen. Nur hat die Mannschaft noch nicht gelernt, wie man mit der neuen Situation umgeht, und dass Segeln bei Wind, hohen Wellen und eisiger Kälte auch möglich ist. Erfolgreich sein zu wollen, ist auch eine Frage der inneren Einstellung und Leistungsbereitschaft. Der Umgang mit den Herausforderungen stellt grosse, aber nicht unlösbare Anforderungen an die Menschen. In den Unternehmungen ist das „Tour de France Syndrom“ leider auch vorhanden und stark verbreitet, nur spricht man nicht gerne darüber. Wie im Sport will man sich mit den unbequemen Fragen nicht auseinandersetzen. An den Mentaltraining Seminaren wird die Leistungsbereitschaft besprochen und behandelt, wie man mit dem Erwartungs- und Erfolgsdruck umgehen kann. Meistens wird es ruhig im Seminarraum, eifrig werden Notizen gemacht, jedoch werden nur wenige Fragen gestellt. In den Kaffeepausen, nach dem Mittagessen oder abends, werde ich von den Kursteilnehmern angesprochen.

Man bittet mich um ein vertrauliches Gespräch und vorallem um absolute Diskretion. Es ist für mich eine der schwierigsten, aber auch wichtigsten Aufgaben, den Menschen möglichst früh, vor dem Auftreten von Krankheitssymptomen zu helfen. Alkohol, Tabletten, Genussmittel, ja sogar Drogen haben in den Unternehmungen – zurückzuführen auf den immer grösser werden den Arbeits- und Leistungsdruck – stark zugenommen.

Die Menschen wissen sich oft nicht zu helfen und können sich selten in der Firma jemandem anvertrauen. Wer sucht schon das Gespräch mit dem Vorgesetzten, wenn er befürchten muss, dass sich seine Offenheit nachteilig auswirken kann. Die Angst es nicht mehr zu schaffen, den Arbeitsplatz oder die Position zu verlieren, treibt viele Menschen dazu, die Auswirkungen der Belastungen mit Medikamenten und Aufputschmitteln zu verdrängen. Dabei sind schlechter Schlaf, dauernde Müdigkeit, Nervosität, Gereiztheit, Überempfindlichkeit gegenüber Kritik, Zunahme von Erkältungen nur Warnsignale des Körpers, dass unser Gleichgewicht und die natürlichen Leistungsvoraussetzungen nicht mehr stimmen. Anstelle unserem Körper und Geist die Möglichkeit zu geben, die verbrauchten Kräfte wieder aufzutanken, versuchen wir von Aussen die



*Der Leistungsdruck ist stärker geworden*

Symptome zu bekämpfen. Die Ursachen und Gründe, warum wir nicht tief schlafen und am Morgen nicht ausgeruht sind, muss uns zum Handeln bewegen. Der Raubbau an den Kräften wirkt sich nicht unmittelbar auf die Gesundheit aus. Studien der Stanford University belegen, dass Verminderung und Störung des natürlichen Schlafes zu unmittelbaren Leistungsreduktionen führt. Lern- und Aufnahmefähigkeit sowie Konzentration verschlechtern sich. Das gesundheitliche Risiko ist gross, nur hat die Auswirkung starker Belastungs- und Druckphasen auf die organischen und biologischen Prozesse und Funktionen.

Eine grosse zeitliche Verzögerung. Der Raubbau an den Kräften, verbunden mit mangelnder Erholung und Regeneration kann erst nach mehreren Jahren als Krankheit ausbrechen. Studien belegen, dass ohne weiteres 5 - 8 Jahre später, besonders dann, wenn die Reizüberflutungen und Spannungen durch eine Ruhephase ersetzt werden, die Häufigkeit eines Ausbruches der Krankheit signifikant zunimmt. Pensionierungen und längere Ferien zählen zu den zunehmenden Auslösern, weil der Überlebensmechanismus durch den Wegfall der Stressfaktoren seine Funktion als nicht mehr notwendig erachtet und das biologische und hormonelle System gestört wird. Die Arbeitsleistung wird durch Stress, Hektik und die tägliche Reizüberflutung negativ beeinflusst. Im Sport hat man dieses Problem schon lange erkannt. Trotz guten technischen, taktischen und konditionellen Voraussetzungen, kann beispielsweise ein Fechter langfristig nur dann erfolgreich bleiben, wenn seine mentale Vorbereitung stimmt. Mentale Stärke ermöglicht es, besonders wichtige Herausforderungen zu bewältigen. Erinnern Sie sich an die Kampagne «**Der Aufschwung beginnt im Kopf**»? Sie war gut gemeint, aber nicht sehr wirksam. Impulse alleine genügen nicht, es müssen auch Taten und Ergebnisse folgen. Mit mentaler Unterstützung kann die Umsetzung, die Willenskraft und die Beharrlichkeit am Ziel festhalten zu können, wesentlich gefördert werden. Sportler haben bewiesen, dass mit mentaler Vorbereitung und Stärke besondere Leistungen und Erfolge leichter möglich sind. Warum nicht diese Erfahrungen in der Wirtschaft einsetzen? Wenn mentale Stärke Sportler in ihren Disziplinen erfolgreich macht, können wir dies auch für berufliche Disziplinen nutzen. Die mentale Stärke unterstützt die positive Einstellung und hilft die Tätigkeiten und Prozesse qualitativ zu verbessern.

Das was Menschen fühlen und bei einer Tätigkeit empfinden ist der entscheidende Punkt. Die Antriebskräfte, aber auch im negativen Sinne, die Blockierungen oder Widerstände, werden nachhaltig durch Emotionen beeinflusst. Die richtige innere Einstellung und überdurchschnittliche Leistungsbereitschaft sind die natürlichen Antriebskräfte, die zum Erfolg führen. Ob es darum geht, im Sport neue Bewegungsabläufe und Techniken zu lernen oder die Motivation und das Selbstvertrauen zu stärken, mit mentalen Techniken lernt man Neues schneller, einfacher und präziser. Dies gilt auch für die berufliche Aus- und Weiterbildung. Ist der Mensch überzeugt, fühlt er, dass er etwas erreichen kann. Eine interessante Erfahrung machte ich beim Amerikanischen Olympischen Schwimmerteam. Der Coach, Jack Nelson, hatte in Fort Lauderdale in der Mannschaftskojee ein grosses Transparent aufgehängt, das die Trainings- und Leistungseinstellung sehr treffend unterstrich: «If you can dream it, you

*Stress ist starke Leistungsminderung*

*Innere Einstellung, ein wichtiger Erfolgsfaktor*



can do it!» Jack Nelson erklärte mir: «Jeder Schwimmer hat eine Vorstellung, einen Traum, Gedanken und Empfindung über seine Ziele und was er kurz- und langfristig erreichen möchte». Er darf seine Kräfte nicht zu stark zersplittern und alles gleichzeitig erreichen wollen. Er verlangt eine klare mentale, gedankliche Vorstellung, was das Training bewirken soll. Dass er schneller als seine Mannschaftskollegen werden will; dass er die Qualifikation für eine Olympiade schafft - der Mensch muss ein klares, eindeutiges Ziel haben, für das er sich einsetzen kann und bereit ist zu trainieren. Im Leben muss man genau wissen, was man erreichen will und was man nicht möchte. Deshalb ist Vorstellungskraft eine wichtige Ebene, die grosse Chancen eröffnet, um Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Ein gesunder Optimismus und ein flexibler Geist helfen, vorgefasste Meinungen und Vorurteile abzubauen. Damit wird die Konzentration der Kräfte intensiver auf das Ziel ausgerichtet. Mental starke Menschen lösen sich leichter von der Vergangenheit und können auch unter Druck Hervorragendes leisten. Mentaltraining kann helfen eigene Grenzen überwinden, die gedankliche Ebene so einsetzen, dass die Lösungen durch positive Einstellung besser gefördert werden. «Der klare Kopf ist eine wichtige Voraussetzung», um eigene Grenzen überwinden zu können.

Mentale Techniken verbessern und unterstützen das Selbstvertrauen und vorallem wirken sie unmittelbar auf das physische und psychische Wohlbefinden. Die Organe und biologischen Systeme des Menschen werden intensiver mit Sauerstoff versorgt, das Nährstoffangebot der Zellen verbessert und der Abbau der Schlacken- und Schadstoffe intensiviert. Das Abwehr- und Immunsystem wird stimuliert und nicht, wie bei Stress, die Leistungsfähigkeit vermindert. Mental starke Menschen schlafen viel intensiver und fühlen sich am Morgen ausgeruht und entspannt. Auf den beginnenden Tag, mit all seinen möglichen Belastungen und Ärgernissen, ist man wesentlich besser und positiver vorbereitet. Weil die Gedanken nicht nur auf Schwierigkeiten ausgerichtet sind, wird es möglich, die zur Verfügung stehende Energie auf eine erfolgreiche Bewältigung der Herausforderungen auszurichten. Wie beim Sport ist die positive Einstellung Voraussetzung für den Erfolg. Eine auf das Machbare ausgerichtete Grundhaltung erhöht die innere Widerstandskraft und bringt die notwendige Ausgeglichenheit. Mentaltraining ist vergleichbar mit der Verbesserung der körperlichen Kondition, nur wirkt das Training auf die Nervenzellen. Mentale Übungen intensivieren und beschleunigen das Auftanken und die Regeneration der verbrauchten Kräfte. Der geringe Aufwand von fünf bis zehn Minuten Mentaltraining, sowie die einfachen Übungsformen, ermöglichen die Anwendung ohne weiteres am Arbeitsplatz, in der Schule oder an Diplom- und Abschlussprüfungen.

Mentaltraining vollbringt keine Wunder, sondern bedeutet Aktivierung und Stimulans. Es ist eine Selbststeuerung von Gedankens-, Gefühls-, Handlungs-, und Reaktionsprozessen. Das Erfahrungspotential eines Menschen kann im entscheidenden Moment, besonders dann, wenn hohe Leistungen gefragt oder sogar gefordert werden - für die richtigen Handlungen oder Gedächtnisprozesse eingesetzt werden. Aus dem Sport abgeleitetes Mentaltraining verwendet weder esoterische noch okkulte Praktiken, verzichtet auf jegliche hypnotischen Elemente und ist

*Lernen, eigene Grenzen zu überwinden*

*Grenzen mentaler Methoden*

in der Methodik so aufgebaut, dass es von Aussenstehenden nicht beeinflusst oder manipuliert werden kann. Mental Trainierende bestimmen die Intensität und Ziele der Übungstechniken selbst.

Mentale Stärke kann die Verlierermentalität abbauen und den Entdeckergeist fördern. Mentale Stärke gibt das Selbstvertrauen zurück, ermöglicht eine leichtere Auseinandersetzung mit den Schwierigkeiten. Wie ein Spitzensportler der nach der Niederlage seine Energie für ein noch besseres Training einsetzt, kann auch in der Wirtschaft die mentale Stärke für die Lösungen der anstehenden Probleme eingesetzt werden. Wenn wir uns stärker machen, anstatt zu jammern, dass es uns schlecht geht, ermöglichen wir, dass der Aufschwung nicht nur im Kopf bleibt, sondern auch umgesetzt wird. Mental starke Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lösen sich leichter von der Vergangenheit und können Neues zulassen. Anstelle von Angst, Unsicherheit oder Resignation entsteht eine natürliche Leistungsausrichtung. Dies spüren auch die Kunden und Geschäftspartner. Mentale Stärke verlangt nicht, dass die bisherigen Arbeitsmethoden oder Vorgehensweisen geändert werden müssen. Stärken und Talente werden durch eigenes Handeln verbessert, Schwächen und Defizite akzeptiert oder mit der Mentaltechnik werden kreative, innovative Lösungen entwickelt. Wer mental stark ist, hat bessere Chancen. Das moderne pragmatische Mentaltraining basiert auf den Erfahrungen von Astronauten und Sportlern. Es erlaubt eine Selbststeuerung der Gefühle, Gedanken und Handlungen. Es dient der Persönlichkeitsbildung, ist aber kein Wundermittel, sondern eine Unterstützung, wenn es darum geht, besonders wichtige Herausforderungen und Ziele erfolgreich zu bewältigen. Dies gilt für alle Lebenssituationen.

*Entdecker- und Verlierermentalität*

Viele von uns erinnern sich noch an die faszinierenden Bilder, wie Ende der 60er Jahre die ersten amerikanischen Astronauten den Mond betreten. Die Grösse dieses Unternehmens spiegelt sich unter anderem in der mentalen Leistung der Astronauten. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in der engen Kapsel und warten stundenlang auf den Start. Sie werden unzählige Handlungen mit absoluter Exaktheit und innerer Ruhe ausführen müssen. Mit Problemsituationen ist zu rechnen. Angst vor dem Versagen ist lebensgefährlich. Wie würden Sie das aushalten? Die NASA - Psychologen entwickelten Methoden, um die Astronauten mental derart zu stärken, dass sie mit dieser Belastung umgehen konnten. Sie legten damit den Grundstein zum modernen Mentaltraining. In der Raumfahrt wäre es undenkbar gewesen, Schlaftabletten zu nehmen. Eine «Mission» erfordert, dass man jederzeit schlafen konnte, um die Regeneration und Entspannung zu unterstützen; sobald es aber die Situation verlangte, musste man wieder aufwachen und mit 100 prozentiger Leistungsfähigkeit arbeiten können. Eine Situation, die im Alltag zu enormen psychischen Störungen führen würde. Neben der körperlichen Untätigkeit stellen auch die psychische Belastung und die Konzentration Probleme für den Raumfahrer dar. In Sekundenbruchteilen muss er richtige Entscheidungen treffen und all sein Wissen und seine gespeicherten Informationen auch in Stresssituationen anwenden. In der engen Raumkapsel ist kein Platz für Handbücher: Alles Wissen muss im Gedächtnis gespeichert und abrufbereit sein - eine Fähigkeit, die speziell trainiert wurde. Die NASA-Psychologen haben zur Bewältigung dieser Aufgaben teilweise

*Mentale Stärke in der Raumfahrt*

eigene Techniken erarbeitet oder auf bestehende, zum Beispiel autogenes Training, zurückgegriffen oder fernöstliche Techniken wie Yoga oder Zen an unsere westliche Zivilisation und vor allem an die Mentalität und Gewohnheit der Testpiloten angepasst.

Schnell haben die mentalen Trainingstechniken auch Anwendung im Sport gefunden. Bei den schweizer Skirennfahrern wurden erstmals 1972 an den Olympischen Winterspielen in Sapporo die mentalen Trainingstechniken professionell eingesetzt. Die Ski-Nationalmannschaft war das erste Team, das konsequent alle Vorbereitungen auch mental durchgeführt hat. In Form von Fahrsicherheit, Konstanz und Leistungsexploit stellte sich ein durchschlagender Erfolg ein. Sehr rasch verbreitete sich das Mentaltraining in den meisten Sportdisziplinen. Bei Fussballern sieht man, was geschieht, wenn keine mentalen Techniken angewendet werden. Analysiert man die Spielweise und die Reaktionen auf dem Spielfeld, wird man gewahr, dass die athletischen wie fussballtechnischen Voraussetzungen zwar sehr gut sind, aber im entscheidenden Moment die vorher im Training so perfekten Spielzüge und Techniken wie weggeblasen sind, als hätte man diese nie geübt. Der Leistungs- und Erwartungsdruck besonders wenn Zuschauer anwesend sind, kann die Trainingsleistungen zu nichte machen.

Bereits bei der biologischen Geburt wird der Mensch durch innere und äussere Wahrnehmungen beeinflusst, stimuliert und geformt. Alle Eindrücke und Erlebnisse wirken auf die künftigen Einstellungen, Haltungen und Wertvorstellungen. Untersuchungen haben gezeigt, dass die ersten zwei bis drei Lebensjahre viel bedeutender für die Entwicklung sind, als bisher angenommen wurde. Wir empfangen und entwickeln neue Verhaltens-, Denk- und Vorgehensmodelle, die sich im Verlauf unseres Lebens laufend den Erfahrungen anpassen. So «glauben» wir, bestimmte Fertigkeiten nicht zu besitzen, weil uns irgendwann in unserem Leben der erste Versuch misslang. Ich kann und weiss es, dass ich es nicht kann. In der Schule erfahren wir sehr schmerzhaft was es heisst und bedeutet Fehler zu machen.

Die konservative Schule ist das beste Bildungsinstitut um die Unfähigkeit von jungen Menschen nachzuweisen, für die Fehler zu bestrafen und die Gewissheit zu bestätigen, dass sie versagt haben. Die Hoffnungen werden genommen, dass es Möglichkeiten und Chancen gibt, es doch zu können. Die Schule richtet sich nicht auf die Förderung und Entwicklung der jungen Menschen ein, das Entdecken von Talenten, Mut und Freude am Lernen zu entwickeln wird immer noch zu wenig gefördert. Wenn wir an den schweizerischen Lehrerfortbildungskursen im Rahmen der mentalen Prüfungsvorbereitung diese These erläutern, gibt es Proteste und manchmal sogar rote Köpfe.

Wir versuchen diese Behauptung zu erklären und dem Sportleistungsprinzip gegenüber zu stellen. Wenn die Schulleistungsmotivation und Förderung im Sport angewendet würden, hätte Martina Hinggis gegen Steffi Graf deshalb gewonnen, weil sie nur 10 mal einen Fehler machte und Steffi Graf deren 25. Oder der FC Bayern München gegen Schalke 04 verlor, weil die Bayern-Stürmer 30 mal das Tor nicht trafen und

### *Mentaltraining im Sport*

### *Persönlichkeitsentwicklung*



### *Mentale Grenzen entstehen in der Schulzeit*

### *Die Angst vor dem Versagen*

Schalke nur 18 mal daneben schoss. Die Schule macht einen sehr entscheidenden Grundsatzfehler, sie bestraft und fördert nicht die Leistung als positiven Wettkampf, sie verlangt und fordert dazu auf, keine Fehler zu machen. Die Leistungsmessung findet nach der Anzahl gemachten Fehler statt und nicht an der erreichten Leistung. Wie der Arzt der von der Krankheit seiner Patienten lebt und nicht von der Vermeidung von Krankheiten oder der Gesunderhaltung, weil es dafür keine Taxpunkte gibt. In Basel wird im neuen Schuljahr die Leistungsbewertung durch einen Schulbericht bis zum 8. Schuljahr ergänzt in dem beschrieben werden muss, was der Schüler oder die Schülerin erreicht hat. Hand aufs Herz, was bedeutet und sagt eine Note wirklich über die Fähigkeiten in einer Schuldisziplin aus. Darum können auch in den Unternehmungen bei einem Vorstellungsgespräch, die Zeugnisnoten keine konkreten Angaben über das Gelernte machen. Wird die Leistung der Deutschnote beschrieben: "Sie hat in diesem Semester folgende Fähigkeiten erworben, sie beherrscht sehr gut..... und müsste noch entwickeln..... würde ein besseres Bild über wirkliche Leistung entstehen.

Keine Fehler machen dürfen, fördert die Verunsicherung und Absicherungsmentalität. Schüler und Schülerinnen lernen bereits in den Anfängen: «Wenn ich keine Fehler mache, bekomme ich eine gute Note.» Bereits ein Fehler führt zu einer 5.5 drei Fehler zu einer 5 usw. Die Schüler versuchen keine Fehler zu machen. Diese Grundhaltung ist fatal, weil in der vernetzten Gedächtnisfunktion die Verneinung, immer die bildhafte, emotionale Erinnerung und Vorstellungserfahrung aktiviert wird. Das Nein oder Nichtbild gibt es nicht. Nicht oder keine Fehler machen wollen, aktiviert bildhafte Erinnerungen von Fehlern. Wenn in einer Probe von 30 Fragen die Schülerin 14 korrekt beantwortet, bezeichnet die Schule die Leistung: «Du hast 16 Fehler gemacht.» Hand aufs Herz, 14 Fragen zu beantworten ist bereits eine respektable Leistung und könnte durchaus weiterentwickelt werden. Im Sport fühlt sich der Trainer für die Leistungsförderung der Athleten verantwortlich, analysiert, bespricht das Resultat und zeigt ihnen Möglichkeiten und Lösungen auf, wie beim nächsten Mal eine Leistungsverbesserung erreicht werden könnte. Ob die Sportler mehr oder intensiver trainieren müssen, die Kondition oder Technik verbessern sollen, der Trainer wirkt als Coach und Förderer. In der Schule ist bei der Notengebung, die Festlegung einer Leistungsgrenze (genügend/ungenügend) absolut willkürlich und nicht notwendig. Würde man die Leistungen in verschiedenen Klassen testen, wären die Ergebnisse der genügend/ungenügend Grenzen sehr unterschiedlich. Diese Beurteilung macht auch keinen Sinn. Im Sport wird auch nicht unterschieden zwischen genügender und ungenügender Leistung. Die schnellsten 8 Läufer einer Serie kommen in den Halbfinal, die nächsten 8 in den Final. In meiner früheren Tätigkeit als Schwimmtrainer, wenn ein 6-jähriges Kind mit dem Training begann, habe ich selbstverständlich auch die Leistung gemessen. Brauchte es 5 Minuten für 100 m Freistil, habe ich es nicht so kommentiert: «Für den Schweizerrekord fehlen dir noch 4 Minuten und 9 Sek.» Wir wollen den Jugendlichen Mut machen, ihre eigenen Leistungen zu entdecken. Wenn sich durch Üben und Entwicklung der Technik, die Trainingszeit auf 4 Minuten und 50 Sek. verbesserte, wurde das Kind gelobt: «Toll, du hast dich um 10 Sekunden verbessert, mach so weiter!»

*Keine Fehler machen dürfen...*

Der Grund, warum wir diesen Punkt so hervorheben ist, dass das Denken und Handeln sowie die Erfahrungen aus der Schulzeit, auch wenn diese sehr lange zurück liegt, im Kopf der Erwachsenen geblieben ist. Unbewusst wirkt und verleitet es die Menschen zur Überlegung, ich darf keine Fehler machen. Die Konsequenzen sind nicht mehr schlechte Noten oder Bestrafung der Eltern. Jetzt als Erwachsener ist es die Angst vor dem Versagen, die Unzufriedenheit des Vorgesetzten oder sogar bei einer Reorganisation den Verlust des Arbeitsplatzes. Somit neigen Menschen dazu, nur das zu tun, wo das möglichst geringste Risiko vorhanden ist. Auf keinen Fall auffallen, keine Eigeninitiative entwickeln oder alleine Entscheidungen treffen, sie könnten vielleicht falsch sein, darum mache ich lieber nichts, als einen Fehler zu riskieren. Die Schweiz gehört zu den Ländern, wo versucht wird die Kundenfreundlichkeit vorwiegend mit Formularen, Informatikprogrammen, perfekt organisierten Arbeitsabläufen und internen Weisungen zu verbessern. Die mentale Ebene, die emotional spürbare echte Kundenfreundlichkeit, die man empfinden und erleben könnte, führt noch ein «Mauerblümchendasein». Den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen kann das sterile, formale Verhalten nicht einmal vorgeworfen werden, sie kennen vermutlich nicht einmal die Vorteile, die echte, natürliche und offene Kommunikation und Zusammenarbeit auf den langfristigen Verkaufserfolg haben kann und haben diese noch nie gelernt.

*Leistungen vollbringen ist etwas Positives*

Wenn Christoph Columbus in der heutigen Zeit leben und die Marketingstrategie entwickeln würde, einen kürzeren Weg nach Indien zu finden, hätte er an der Geschäftsleitungssitzung wie folgt argumentiert.... Ja, das wäre schon interessant einen kürzeren Weg nach Indien zu finden, ....aaaaber wir müssten damit rechnen, dass der Mast brechen, die Segel zerfetzen, das Wasser ausgehen, die Mannschaft meutern, Skorbut ausbrechen, ein Leck das Schiff zum sinken bringen, die Ankerkette reißen könnte und am Ende des Meeres werden wir durch einen Sog in die Tiefe gerissen. «Machen Sie doch zuerst eine Machbarkeitsstudie, entwickeln Sie daraus ein Konzept und wenn sie für alle Probleme und Schwierigkeiten eine Lösung entwickelt haben, können wir die Idee wieder auf die Traktandenliste nehmen. Da wir aber an der nächsten Sitzung sowieso das Budget behandeln, könnten wir frühestens in 2 Monaten das Thema behandeln. Damit wir alle Risiken abdecken und unsere Aktionäre uns nicht den Vorwurf erheben können, dass wir zu grosse Risiken eingehen, schlage ich vor, das Konzept einer Beratungsfirma zur Analyse und Beurteilung zu übergeben.» In der Zwischenzeit hat die Konkurrenz eine Lösung gefunden und bereits in Indien eine Handelsagentur eröffnet.

*Christoph Columbus hätte anders reagiert*

Der tiefere Sinn dieser Story ist, aufzuzeigen, dass diese Art zu denken in vielen Unternehmungen durchaus geschehen könnte. Mentale Stärke soll Impulse auslösen und aufzeigen, dass mit alten Denkhaltungen und Gewohnheitsstrukturen keine besonderen Herausforderungen bewältigt werden können. Im globalen Verdrängungswettbewerb zu bestehen heisst, Erfolg als die Fähigkeit einmal mehr aufzustehen als hinzufallen zu betrachten. Den Unternehmungen denen es gelingt, die verkrusteten Organisationen und vor allem die Denkhaltung und Einstellung der beteiligten Menschen zu verändern, haben einen Wettbewerbsvorteil der

*Erfolg ist die Fähigkeit, einmal mehr aufzustehen als hinzufallen*

nicht viel kostet, dafür aber die Arbeits- und Leistungsqualität positiv beeinflusst. Noch nie sind durch Regulationen, Weisungen, Reglemente und Vorschriften ausserordentliche Arbeits- und Leistungssteigerungen entstanden. Bürokratie schützt mehr die Verfasser und Vorgesetzten, als das es Menschen besonders motiviert und zu Höchstleistungen anspornt.

In einer Baselbieter Gemeindeverwaltung haben wir mentale Stärke zur Bewältigung und Unterstützung der Veränderungen eingeführt. Zu Beginn spürten wir ein Misstrauen, die Mitarbeiter verloren den Beamtenstatus, man führte New Public Management ein, Reorganisationen, neue Zuständigkeiten, vieles war im Umbruch und die Nachteile und negativen Auswirkungen dominierten. Nachdem das Eis gebrochen war und wir mit den mentalen Übungen begannen, stellten wir fest, dass die mentale Unterstützung ein Loslösen und neue Betrachtung der Aufgaben zuließ. Die Aussage: Wir sind das Dienstleistungsunternehmen Gemeindeverwaltung. Wir erbringen Leistungen wie jede andere Firma. Der Unterschied ist nur, dass wir nicht alle Leistungen in Rechnung stellen, sondern auch durch eine Vorfinanzierung (Steuern), der Kunde die Leistungen bereits bezahlt hat. Jeder Kunde (Einwohner) soll eine gute Leistungserbringung erhalten. Wettbewerbssituationen zwischen Gemeinden wird in Zukunft durchaus Realität werden können. Motivierte und engagierte Mitarbeiter, sind ein wichtiger Standortvorteil.

*Herausforderungen erfolgreich bewältigen*

Ob es darum geht, im Sport neue Bewegungsabläufe zu lernen oder die Motivation und das Selbstvertrauen zu stärken, die mentalen Techniken haben eine enorme Unterstützungswirkung, um schneller, einfacher und präziser neue Fertigkeiten zu beherrschen. Dies gilt genauso für die berufliche Aus- und Weiterbildung. «Glaubt» der Mensch und ist er überzeugt, dass er etwas lernen kann und die Ziele erreichbar sind, wird ihn kein Hindernis auf dem Weg zum Erfolg entmutigen können. Wer aber glaubt, dass er es nicht kann, auch wenn es ihm nur durch falsche Vorstellungen und negative Erfahrungen eingeredet wurde, wird viel früher aufgeben oder das Ziel gar nicht erreichen. Wer sich in einer Situation wohl fühlt, wird leichter und effektiver die Aufgabe erfüllen. Ein gesunder Optimismus und flexibler Geist helfen oft, vorgefasste Meinungen und Vorurteile abzubauen. Leider stellen wir immer wieder fest, dass mehrheitlich Gedankenprozesse entwickelt werden, um herauszufinden, warum etwas nicht gehen kann. Dann wird es schwieriger, Energie für die Lösungen freizusetzen. Mentaltraining schafft die Voraussetzungen, dass in der gedanklichen Überlegungskraft das «Sowohl-als-auch Denken» angewendet werden kann. Abneigungen und Vorurteile gegenüber Menschen müssen nicht unbedingt auch zu Ablehnungen der Ideen führen. Mit Mentaltraining fördern und beeinflussen wir die Lebens- und Arbeitsenergie. Geistige Klarheit und Flexibilität schaffen Voraussetzung, um besser die Reaktionen und Handlungen von Menschen verstehen und begreifen zu können.

*Neues Lernen, Veränderungen akzeptieren*

Mit den mentalen Techniken werden nicht nur die innere Einstellung, das Selbstvertrauen und das Wohlbefinden unterstützt. Die ausgeglichene psychische und physische Stabilität wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem. Muskuläre und neurologische Prozesse werden aktiviert,

*Mentale Stärkung der Persönlichkeit*



die Organe intensiver mit Sauerstoff versorgt, das Nährstoffangebot der Zellen verbessert und der Schad- und Ballaststoffabbau unterstützt. Die natürlichen biologischen und chemischen Prozesse werden aktiviert und nicht, wie es oft vorkommt, blockiert. Dadurch wird die Reizüberflutung, Hektik, Spannung, Nervosität abgebaut, so dass es mit mentaler Stärke gelingt, Schlafstörungen an der Ursache zu beheben. Am Morgen fühlen Sie sich vollkommen ausgeruht und sind für den beginnenden Tag mit all den zu erwartenden Belastungen wesentlich besser vorbereitet. Das spürbare Wohlbefinden ist die ideale Voraussetzung um den Tag auf angenehme Art beginnen zu können. Weil wir gedanklich nicht auf die Schwierigkeiten ausgerichtet sind, werden weniger schlechte Stimmungen aufgebaut. Diese Grundhaltung und Ausrichtung auf das Machbare erhöht die Widerstandskraft und bringt die notwendige innere Ruhe. Längeres Unwohlsein oder Unbehagen führt zu einer Leistungsminderung. Das vegetative Nervensystem leidet unter Disharmonien. Ungenügende Erholung und Regeneration schwächt die biologischen, neurologischen Körper- und Organfunktionen und schalten auf eine Art Notprogramm um. Die Leistungsminderung und Erhöhung des Gesundheitsrisikos ist die Folge des Überlebenskampfes. Mit mentalen Trainingstechniken erzielen wir schnell einen entspannenden Ausgleich. Die Funktionen des Überlebensstress werden abgebaut, die Organfunktionen und biologischen Prozesse stabilisieren sich wieder. Es ist eine Rückkehr zu normalen Lebensfunktionen und Handlungen. Das Denken wird mit der mentalen Unterstützung nicht nur einseitig auf die rationale Ebene gelenkt. Der Mentaltrainierte kann die Argumente in Form einer gleichberechtigten Gegenüberstellung leichter akzeptieren, lässt sich nicht durch Emotionen zu voreiligen Meinungen und Handlungen leiten. Damit erreichen wir, dass intuitiv und emotional die Meinung nicht zum voraus gemacht wird.

Speziell im beruflichen Umfeld, aber auch im privaten Alltag stellen wir immer wieder fest, dass die emotionalen Grundhaltungen für die Meinungsbildung entscheidend sind. Ist das Gefühl «zustimmend», werden auch vorwiegend unbewusst zustimmende Argumente verwendet. Im umgekehrten Falle dominiert das Negative. Diese Polarisierung der Meinungen und Einstellungen erschwert viele Kommunikationsprozesse. Oft gewinnt man den Eindruck, dass es nur um einen Schlagabtausch geht. Die Möglichkeit der Synergie wird nicht oder nur selten genutzt. Wer die rhetorisch oder hierarchisch bessere Position einnehmen kann, wird sich leichter durchsetzen. Damit werden Lösungen für künftige Geschäftsideen oder Vorschläge bereits im Vorfeld unterdrückt. Dies bewirkt eine schleichende und kaum feststellbare Demotivation. Es gibt nur Verlierer oder Gewinner, keinen Zusammenschluss, keine Zusammenarbeit, die das Wohl und den Nutzen der zu lösenden Aufgaben in den Vordergrund stellt. Hier werden einzigartige Chancen, vorwärtszukommen, nicht genutzt. Wie motivierend müsste es doch sein, wenn Stärken- und Ideenpotentiale zusammenfinden und sich daraus neue Lösungen ergeben würden. Erreichbar sind solche Voraussetzungen nur durch intensive Schulungen und Coaching. Besonders in wirtschaftlich schwierigen Zeiten haben Unternehmungen eine grosse Chance zum Erfolg, wenn Mitarbeiter und Führungskräfte vermehrt miteinander statt gegeneinander arbeiten. Dies wirkt sich dadurch aus, dass persönliche, emotiona-

*Kommunikation und  
Ausdrucksfähigkeit*

le, hierarchische Positionen an Bedeutung verlieren, weil die Anerkennungs- und Selbstbestätigungsbedürfnisse nicht mehr im Vordergrund stehen. Dadurch wird es möglich, dass gegenwärtige und zukünftige Aufgaben innovativ und effizienter angepackt werden.

Oft werden wir gefragt, was ist eigentlich Mentaltraining? Wie ist die Technik aufgebaut? Wie kann man die Methode erklären? Mentaltraining und mentale Stärke ist vergleichbar mit dem Erlernen einer sportlichen Disziplin. Wenn wir Schwimmen, Ski- oder Velofahren möchten, beginnen viele mit Selbstversuchen die meistens nicht zum gewünschten Erfolg führen. Selbstversuche haben den grossen Nachteil, dass man sich schon zu Beginn falsche Bewegungen und Handlungen aneignet, die später mit grossem Aufwand wieder korrigiert werden müssen. Es empfiehlt sich, ungeachtet was Sie lernen möchten, sich durch eine ausgewiesene Fachperson in die Disziplin einführen zu lassen. Am Anfang ist noch vieles verkrampft und zaghaft, bis die Automatismen so konditioniert sind, dass ein harmonischer Bewegungsablauf den Spass und die Freude zum Weitermachen anspornen. Diesen Abschnitt bezeichnet man als Grundausbildung. Sobald Sie diesen Schritt hinter sich gebracht haben, wird das Erlernete weiterentwickelt. In dieser Phase entscheiden Sie selbständig - wann, wie oft, wie schnell, wie weit, in welcher Richtung - die Tätigkeit ausgeführt wird. Die Verantwortung liegt nicht mehr beim Trainer. Wie vernünftig und ausgewogen die Disziplin eingesetzt wird, liegt bei jedem Einzelnen. Mentaltraining kann genauso betrachtet werden. Sie lernen mit der Methode und Technik selbständig umzugehen. Kein Trainer beeinflusst Sie oder verlangt welche Ziele und Herausforderungen verstärkt und unterstützt werden sollen.

*Was ist Mentaltraining wirklich?*

So wie man frei entscheidet, eine Sportart zu betreiben, wird auch in den mentalen Disziplinen die Eigenverantwortung bleiben. Die eigenen Lebens- und Wertvorstellungen, die persönliche Grundhaltung, wird und darf nicht von Aussen beeinflusst werden. Mentale Stärke ist aus diesen Überlegungen heraus betrachtet, keine eigene Disziplin, sondern wirkt vorwiegend unterstützend, fördernd. Im Sport wird mentales Training für die Perfektion, Leistungs- und Erfolgsoptimierung eingesetzt. Reaktionen, Handlungen, Bewegungen, die Konzentrationsfähigkeit, positive Einstellung, das Selbstvertrauen werden verbessert. Hohe Leistungserwartungen können oft zu einem Erfolgsdruck führen, dem viele Sportler nicht gewachsen sind. Die Angst vor dem Versagen, der Blossstellung verführt zum Griff nach der Hormonspritze oder leistungsfördernden Präparaten. Der «Pharma-Sport» ist Ausdruck der gesellschaftlichen Entwicklung. Führt der höhere Erwartungs- und Erfolgsdruck in den Unternehmungen auch zu ähnlichen Entwicklungen? Ich glaube ja, der Trend ist leider steigend mit dem Griff zur Pille schwierige Situationen überwinden zu wollen. Alternative ist das mentale Training.

*Mentale Stärke selbstständig anwenden*

Ein negatives Beispiel im Umgang mit Erfolgs- und Erwartungsdruck:

*Dopingskandal Tour de France*

Dass Erfolge oder Siege nur noch mit Unterstützung von Medikamenten möglich sind, diese Einstellung ist gefährlich. Menschen müssen wieder

lernen, vermehrt auf die eigenen, natürlichen Kräfte zu vertrauen und dass es normal ist, dass Erfolge oder die Bewältigung von Herausforderungen über eine persönliche Anstrengung führen. Wer im Sport gelernt hat dem Erwartungs- und Erfolgsdruck standzuhalten und sich für eine Leistung einzusetzen, kann dies genauso in beruflichen und privaten Lebenssituationen. Die Fähigkeit sich in Ruhe mit der Frage auseinander zu setzen - wie kann ich Schwierigkeiten aus eigener Kraft überwinden - ist eine wertvolle Unterstützung im Erreichen persönlicher Ziele. Ob dies bei einem Vorstellungsgespräch, schwierigen Verhandlungen oder in Stress- und Belastungsphasen, in der Ausbildung oder an wichtigen Prüfungen ist, die mentale Unterstützung bewirkt, dass keine gedankliche Blockierung oder Leistungsminderung auftreten kann. Einen klaren Kopf behalten ist nicht nur wichtig, sondern Voraussetzung um Hindernisse und Probleme überwinden zu können. Gedanken sind die Vorstufe jeder Handlung. Nur wie und in welcher Intensität denken Sie über eine Sache und vorallem, welche Gefühlsregungen und Empfindungen lösen die Gedanken aus?

Starke negative und ablehnende Gedanken sind die Grundlage zukünftiger Realitäten. Sie stärken negative Vorstellungskräfte, aktivieren alte Denkmuster oder Erfahrungen, die bisher zu Misserfolgen führten. Die Einstellung und Überzeugung, warum etwas nicht gehen kann, verstärkt die Vorgehensweise zur Niederlage. Voraussetzungen für die Erfolge werden bereits im Keime erstickt. Das Unmögliche im Leben ist nur das, was wir noch nie versucht haben. Das ist der Grund, warum in der Sendung Arena, Fernsehen SFDRS, keine Annäherung der Standpunkte zustande kommen kann. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer denken und fühlen vorwiegend emotional negativ über die Argumente und Positionen, so dass es nicht einmal in Ansätzen möglich ist, irgendwelchen Teilaspekten zuzustimmen. Die negative mentale Grundausrichtung bewirkt, dass es zu einem weitgehend negativen Schlagabtausch kommen muss. Eine Verständigung ist deshalb unmöglich weil bereits im Vorfeld die Meinungsbildung stattgefunden hat. Gemeinsamkeiten zuzustimmen, kommt deshalb überhaupt nicht in Frage, weil die innere emotionale Ablehnung nicht durch Rationalität überwunden werden kann. Es sind nicht immer das Parteibuch, die gesellschaftliche oder wirtschaftliche Position, die ein „Miteinander“ verhindern. Die vorwiegend tiefe emotionale Grundstimmung bewirkt eine ablehnende Haltung, an der die besten Argumente und Absichten wie an einer Betonmauer abprallen. Nur wollen wir es nicht wahrhaben und können nicht zugeben, dass bereits im Vorfeld durch die negative Grundstimmung die Meinung schon lange gemacht worden ist. Die Ursache der negativen emotionalen Haltungen und Argumente versuchen wir im nachhinein durch rationale, logische Überlegungen zu begründen, um damit unser Handeln oder Scheitern zu rechtfertigen. Die Schlussfolgerung dieser Überlegungen ist, dass die Gefühle und Empfindungen, die Richtung und Gewichtung der rationalen Überlegungen bestimmen. Mit mentaler Stärke ist es möglich, diesen Prozess zu lenken und für den Erfolg einzusetzen.

*Starke negative, ablehnende Gedanken*

Starke positive, befürwortende Gedanken sind die Grundlage zukünftiger Realitäten. Sie stärken positive Vorstellungskräfte, aktivieren alte Denkmuster oder Erfahrungen, die bisher zum Erfolg führten. Wenn dann

*Starke positive, befürwortende Gedanken*

Hindernisse oder Schwierigkeiten auftreten, fühlt und betrachtet der Betroffene jetzt diese Situation vorwiegend als Prüfstein auf dem Weg zum Erfolg. Seine Überlegungen sind nicht nur von negativen Gedanken und Verhinderungen geprägt. Diese Menschen denken in Lösungen, überlegen vorwiegend wie kann ich diese Situation meistern, was ist zu tun, wie können wir in Zukunft diese Probleme vermeiden?

Mental starke Sportler, die auf Ihre natürlichen Kräfte vertrauen, sind langfristig erfolgreicher. Mentale Stärke und mentales Training sind eine echte Alternative, um Erfolge aus eigener Kraft gezielt zu fördern und zu unterstützen. «**Nur ist es etwas aufwendiger**» als Pillen zu schlucken. Man muss ein wenig Zeit für das Training aufwenden. Mentale Stärke hat keine Nebenwirkungen und schadet der Gesundheit nicht. Es kann auch bei beruflichen Höchstleistungen und Herausforderungen, Schul-, Lehr-, Abschluss-, Diplom- oder Autofahrprüfungen eingesetzt werden. Die Disziplin ist nicht von Bedeutung - ob es sich um Leichtathletik, Fechten Schwimmen, Fussball oder Mathematik, Sprachen, Chemie oder berufliche Disziplinen wie Umstrukturierungen, Verkaufs- und Verhandlungsgespräche oder Marketing, Informatikprojekte, Führungsdisziplinen etc. handelt - Erfolge werden mit mentaler Stärke konzentrierter und sicherer erzielt.

*Die Alternative gegen den Erfolgsdruck*

Es gibt eine Vielzahl von Trainingsmethoden. Die beschriebene Technik erhebt nicht den Anspruch, dass sie die einzige und beste Methode ist und eine Art Alleingültigkeit besitzt. Selbstverständlich haben wir das Mentaltraining nicht erfunden, genauso wie der Autor Robert Lauber, als Sporttrainer die Schwimmtechnik nicht erfunden hat. Wir haben angestrebt, die Methode von esoterischen und okkulten Praktiken zu befreien, auf hypnotische und manipulative Elemente strikte zu verzichten. Im Zentrum steht die Individualität der Persönlichkeit, die Unantastbarkeit der Wert- und Lebenseinstellungen der Kursteilnehmer, sowie die Berücksichtigung der Mentalität und bisherigen Erfahrungen und Überzeugungen eines Menschen. Die Methodik des Mentaltrainings soll unbedingt zu einer selbständigen Anwendung der Übungen führen.

*Wie ist Mentaltraining aufgebaut?*

Mentaltraining ist die selbstständige, bewusste Lenkung und Beeinflussung des Gedächtnisses. Im Vordergrund stehen Gefühls-, Handlungsgedanken, Erfahrungs- und Reaktionsprozesse

Jede Tätigkeit eines Menschen, ob bewusst oder unbewusst, wird über das Gedächtnis eingeleitet und ausgelöst. Im Sport sind es zum Beispiel der perfekte Bewegungsablauf eines Golfspielers, die Angst vor dem Sturz beim Skispringen, der Leistungseinbruch des Marathonläufers bei der 40 km Marke, die Reflexe und intuitive Ahnung der Flugrichtung beim Penalty, die ruhige Hand des Bogenschützen, die Reaktionszeit und Schnellkraft des Hürdenläufers, das Erinnerungsvermögen oder geistige Virtualität des Schachspielers. Es gibt keinen Prozess, an dem nicht das Gedächtnis nachhaltig beteiligt ist. Die Frage ist nur, stehen im entscheidenden Moment fördernde, positive Erfahrungen und Gewohnheitsprozesse im Vordergrund und können diese gedanklichen Handlungsvorgaben für die Umsetzung konzentriert aktiviert und ge-

nutzt werden. Vergleichbar - nur beim Gedächtnis viel komplexer und umfangreicher - ist die Funktion mit einer Softwareanwendung in der Informatik. Die Daten und Verarbeitungsschritte müssen aufeinander abgestimmt sein, ein falsches Programm oder Systemumgebung, fehlerhafte Eingaben oder Bedienungsanweisungen führen unweigerlich zu einem unbrauchbaren Ergebnis. Meine Sporttrainererfahrung liess mich sehr schnell bewusst werden, dass die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses eine entscheidende Rolle beim Erfolg einnimmt. Besonders interessant war, dass mental starke Sportler, die Fähigkeiten im Training und auch in der Schule und Ausbildung erfolgreich einsetzen konnten.

Bereits während der Sporttrainerausbildung habe ich versucht, die theoretischen Kenntnisse aus der Sportpsychologie in die Praxis umzusetzen. Ich musste schmerzhaft feststellen, dass die wissenschaftlichen Grundlagen als Anwendung für den Trainingsbetrieb nicht geeignet sind. Ich begann mit der Unterstützung einer Psychologin die ersten Übungsmethoden zu entwickeln. Natürlich lernte ich auch aus Fachbüchern, wobei vorweggenommen wenig Literatur geeignet ist, autodidaktisch mentale Methoden zu erlernen. Mentaltraining ist ausgehend vom methodischen Ansatz keine nur der Entspannung dienende Technik. Die meisten Bücher beschreiben eine Vielzahl von Erfolgsgeschichten und versuchen weiszumachen, dass alles im Leben mit mentaler Stärke zum Erfolg wird, werden aber nie konkret und verzichten auf eine systematische Erklärung. Methodische Hintergründe fehlen meistens; dafür werden von irgendwelchen Universitäten Wissenschaftler genannt, die sich damit beschäftigt haben sollen. Ich habe oft den Eindruck gewonnen, dass dies bewusst geschieht, damit der Leser nicht in der Lage ist, sich die Methode autodidaktisch anzueignen. Alles kann nicht mit mentaler Unterstützung gelingen, es macht aber widerstandsfähiger um Niederlagen verarbeiten zu können. Am IAP (Institut für angewandte Psychologie) konnte ich als Ausbildungsexperte und Trainer des Schweizerischen Schwimmverbandes am Mentaltrainingslehrgang die bisherigen Kenntnisse und Erfahrungen weiterentwickeln. So entstand ein sehr praxisorientiertes Konzept. Die Mentaltrainingskurse beim Zürcher Stadtverband für Sport und beim Jugend + Sportamt BL zeigten, dass viele Sportler aber auch Trainer sich bewusst sind, dass dem Mentalbereich eine wesentliche Bedeutung zukommt und bisher vernachlässigt wurde. In der Ausbildung werden eher die technischen, taktischen, konditionellen und disziplinierten Ebenen bevorzugt. Nicht nur für den Spitzensport, genauso im Breitensport, aber auch in der Unternehmung, ist die Selbstmotivation, perfekte Beherrschung der Arbeitsinstrumente und Techniken, die Vermeidung von Versagensangst und Lampenfieber eine wichtige Komponente um sich erfolgreich zu behaupten.

*Erste Erfahrungen mit Mentaltraining*

In meiner früheren, beruflichen Aufgabe als Geschäftsstellenleiter der Telekurs Basel - einer Unternehmung, die sich mit Börsen- und Bankeninformatikdienstleistungen beschäftigt - wurde mir klar, dass es zwischen beruflichen und sportlichen Herausforderungen keinen Unterschied gibt. Der Erwartungs- und Erfolgsdruck, immer höheren Anforderungen genügen zu müssen, die Leistungen in noch kürzerer Zeit zu vollbringen, führt zu grossen Belastungen. Nur durch konsequente körperliche und mentale Regeneration ist es möglich, den Stress und die überdurch-

*Mentale Stärke im Beruf*

schnittlichen, zeitlichen Anforderungen zu bewältigen. Erfolgreich sein zu müssen, nicht verlieren zu dürfen, den Druck der Verantwortung und Zukunftsgestaltung, nicht vollumfänglich selbständig und unabhängig entscheiden zu können, führt zu einer extremen psychischen und physischen Belastung. Wenn dazu noch zusätzliche Belastungen kommen, sei dies im zwischenmenschlichen, partnerschaftlichen, politischen, gesellschaftlichen oder sportlichen Bereich, ist die Gefahr gross, dass der Betroffene immer mehr die Kraftreserven aufbraucht, bis er erschöpft ist. Wer versucht diesen dauernden Spannungen nur auszuweichen und sie zu verdrängen, läuft Gefahr, dass langfristig das körperliche und seelische Gleichgewicht auseinander fällt. Je nach Erfahrung und bisherigen Gewohnheiten kann der Betroffene versuchen, die Unerträglichkeit durch Kompensation auszugleichen. Warnsignale sind Lustlosigkeit, dauernde Übermüdung, schlechter Schlaf, extreme Gereiztheit, starke Empfindlichkeit gegenüber Kritik, Steigerung des Konsums von Genussmitteln, extreme Gefühlsschwankungen und übertriebenes, rücksichtsloses Machtstreben etc.

Der Körper schaltet bei negativem Stress auf Überlebenskampf um - der schlechte Schlaf, Nervosität, Hautausschläge, häufige Erkältungen, mangelndes Bedürfnis nach körperlicher Bewegung, dauernde hektische Nahrungsaufnahme - sind eine der häufigsten Beispiele und ernst zu nehmende Warnsignale. Die natürliche körperliche und seelische Ausgeglichenheit der Kräfte gerät aus dem Gleichgewicht. Wer jetzt beginnt, mit Schlaftabletten, Aufputzmitteln, Alkohol oder übertriebenem Konsum von Genussmitteln zu reagieren, riskiert seine Gesundheit. Warten bis Organe erkranken oder biologische, seelische Defizite auftreten, ist äusserst gefährlich. Wir sollten lernen, uns konsequenter mit den Symptomen auseinander zu setzen, zu überlegen, was sind die wirklichen Ursachen und Gründe? Nicht nur die Wahrnehmung und Empfindung, was der Körper und die Seele brauchen, kann mit den mentalen Techniken verbessert werden, es wird auch die Willenskraft zur Veränderung bereitgestellt, um aus dem Teufelskreis herauszukommen. Das Bedürfnis nach natürlichem körperlichem und emotionalem Wohlbefinden sowie Harmonie führt zu einer positiven Einstellung: «Was kann und will ich für meine Lebensqualität tun?» Harte Arbeit, bedeutet nicht die Gesundheit zu opfern und auf die Freizeit zu verzichten.

*Stress und Dauerbelastungen*

Sie mögen sich noch erinnern, dass die mentalen Techniken von der NASA entwickelt worden sind. Der Erwartungs- und Erfolgsdruck, die Spannung und natürlich die Gefährlichkeit und das Risiko der Raumfahrt waren und sind auch heute noch sehr gross. Vorallem braucht es einen klaren Kopf, extrem starke körperliche und geistige Leistungsvoraussetzungen. Eine positive Einstellung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind unabdingbar für das Gelingen einer Raumfahrtmission. Das mentale NASA - Programm umfasst 3 Ebenen, die als Wirkungsbe- reiche bezeichnet werden. Die Zielsetzung war, eine möglichst einfache Methode aufzubauen, die in Bezug auf Gedächtnisleistung, Motivation und Konzentration Höchstleistungen zulies. Man rechnete mit extremen Situationen. Bei Apollo 13 konnte der Beweis erbracht werden, wie wichtig der mentale Bereich ist.

*Mentale Stärke und Kompetenz*

1. Dimension

Optimale Leistungsvoraussetzung  
Körperliche und emotionale Ausgeglichenheit, Vitalität und Emotionalität

2. Dimension

Mentale Handlungssimulation  
Lern- und Arbeitsprozesse stärken

3. Dimension

Wettkampf, Prüfung, Herausforderung  
Leistungsexploit, Prozessumsetzung  
Erfolgreich Aufgaben bewältigen

Der Aufwand für die mentale Lern- und Übungstechnik ist sehr individuell und abhängig von den methodischen und autodidaktischen Erfahrungen. Die Grundausbildung umfasst 1.5 - 2 Tage. Das Basiswissen kann mit einer mentalen Trainings-CD individuell vertieft und automatisiert werden. Übungen und Anwendungstechniken können damit selbständig praxisgerecht zu Hause geübt werden. Mentale Trainingslektionen dauern in der Regel zwischen 5 - 15 Minuten. Die Übungen werden vorwiegend in einer sitzenden oder stehenden Körperposition durchgeführt. Eine liegende Körperhaltung ist nicht notwendig und wird aus medizinischen Gründen nicht empfohlen.

Gute Leistungen, sei dies im Sport, bei beruflichen Herausforderungen oder wichtigen Schul-, Diplom-, oder Abschlussprüfungen, sind nur bei guter körperlicher und geistiger Vitalität möglich. Muskuläre und körperliche Verspannungen vermindern oder blockieren nicht nur die physische Leistungsfähigkeit. Die körperliche Entkrampfung und das Wohlbefinden wirkt sich unmittelbar auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. Konzentrationsfähigkeit, Erinnerungsvermögen, gedankliche Flexibilität und Kreativität, setzen eine ausgeglichene, gute körperliche Vitalität voraus. Muskuläre Entspannungstechniken, die aktiv ein umfassendes, körperliches Wohlbefinden auslösen, werden im Gedächtnis als abrufbare Erinnerung (Konditionierung), mit einer speziell entwickelten Memorisierungstechnik aktiv verankert und abgespeichert.

*1. Dimension*

*Optimale Leistungsvoraussetzung*

Ein vergleichbarer Prozess findet auf der Gefühlsebene statt. Tiefwirkendes emotionales Wohlbefinden wird mit mentalen Techniken ausgelöst und wie bei der körperlichen Empfindung als Erinnerung im Gedächtnis konditioniert. Damit wird eine Wahrnehmungsfähigkeit im Gehirn erreicht, die erlaubt, losgelöst von alten Erfahrungs- und Handlungsmustern, Veränderungen nicht nur zuzulassen, sondern dem „Gedächtnis zu ermöglichen einen neuen Handlungsbauplan“ zu entwickeln und für die Umsetzung zu aktivieren. Bisherige Erfahrungen zeigen auf, dass optimale Voraussetzungen geschaffen werden, „Neues“ gedanklich zuzulassen. Besonders aus der Vergangenheit belastende Erinnerungen und Handlungsmuster führen nicht mehr zu Blockierungen. Positiv wirkt die mentale Unterstützung bei Veränderungen, Umstrukturierungen in Unternehmungen, Leistungsdruck und Prüfungsängsten an Schul- und höheren Fachausbildungen.

*Gefühlsebene*

Diese Ebene ist vergleichbar mit einer anspruchsvollen, feinmotorischen Muskelsteuerung wie sie bei Musikern, Künstlern, aber auch bei komplexen, anspruchsvollen Bewegungsabläufen wie Golf, Fechten, Turmspringen vorausgesetzt wird. Sehr gut vorstellbar sind Situationen, in denen man weiss, dass viel vom Erfolg abhängt. Die Bewältigung wichtiger Herausforderungen stellt hohe intellektuelle Anforderungen. Wie oft kommt es vor, dass Menschen in bestimmten Situationen versagen, weil sie nicht in der Lage sind, im entscheidenden Moment das Können unter Beweis zu stellen. Nicht weil sie sich ungenügend vorbereitet haben oder zu wenig talentiert sind. Nein, weil im entscheidenden Moment alles anders ablief, als man wollte. Die Hände wurden plötzlich feucht, die Stimme war nicht mehr klar und an die Worte die man sprechen wollte, konnte man sich plötzlich nicht mehr erinnern. Alles war ganz weit weg, man fühlte eine Leere und plötzlich war die Angst da, der Gedanke, ja nicht zu versagen. Mentale Stärke und Trainingstechniken sind eine gute Vorbereitung auf wichtige Herausforderungen. Im Sport sind es internationale Wettkämpfe, im Beruf Verhandlungen, Präsentationen oder Projekte und in der Ausbildung, erfolgreiche Diplom- oder Abschlussprüfungen. In der Handlungssimulation lernt man mit mentaler Stärke handlungs- und emotionsorientierte Gedächtnisprozesse auf die wichtigen Schlüssel- und Entscheidungsbereiche auszurichten.

## 2. Dimension *Mentale Handlungssimulation*

Lassen Sie mich kurz am Beispiel aus der Aviatik die mentale Handlungs- und Reaktionsvorbereitung erklären. Schwierige Flugmanöver, besonders Notsituationen, werden nie in der Wirklichkeit trainiert. Nehmen wir als Beispiel in der Zivilluftfahrt den Ausfall der Triebwerke oder die Blockierung eines Fahrwerkes. Diese Flugmanöver werden nicht mit einem realen Flugzeug geübt. Im Flugsimulator werden die heiklen, aber wichtigen Flugmanöver nicht nur trainiert, der Pilot muss seine Fähigkeit, die Notsituationen zu meistern, vollumfänglich in der Simulationshandlung unter Beweis stellen können. Eine durchschnittliche Leistung genügt nicht, es wird eine nahezu 100% Fertigkeit und Ausführung verlangt. Wie kann es genügen, eine Handlung nur in der Simulation zu beherrschen, wenn in der Wirklichkeit doch alles ganz anders ist? Das Gedächtnis kann unter ganz bestimmten Voraussetzungen so trainiert werden, dass es in der Lage ist, Handlungen in einer extremen Perfektion nachzuvollziehen, weil im Mentalbereich das Gedächtnis nicht unterscheiden kann, ob der Lernprozess in der Fantasie oder Wirklichkeit trainiert wird. Bei der Konditionierung (Abspeicherung der Lern- und Handlungsinhalte) werden im Langzeitgedächtnis die Handlungsprozesse intuitiv, vernetzt und in absoluter Präzision mit einem speziellen Auslösungsmechanismus verbunden. Damit wird es möglich, diese trainierte Handlung jederzeit bewusst auszulösen. Das Erinnerungs- und Handlungsvermögen eines Menschen kann mit mentalen Methoden gelenkt und beeinflusst werden. Bestimmend sind, wie es gelingt die Reflexe und Wahrnehmungen in extremen Belastungssituationen zu lenken. Für diese Aufgabe haben wir eine starke, praxisorientierte Methode aufgebaut, die erlaubt, im Sport, im Beruf und an Prüfungen auf jede Druck-, Spannungs- und Leistungssituation bewusst zu reagieren und die positiven Handlungen zu aktivieren.

## *Handlungssimulation in der Pilotenausbildung*



In der mentalen Simulationsebene haben wir eine Voraussetzung geschaffen, mit der das Gedächtnis trainiert werden kann. Die Funktionen werden durch positive Stimulationen und Imaginationen angeregt. Gegenüber einem Gedächtnistraining, das auf der Basis der Memotechniken aufgebaut ist, wirkt das mentale Training ergänzend auf die neuronalen Aktivitäten und biochemischen Prozesse. Muskelzellen und Nervenzellen haben eine Gemeinsamkeit. Werden Muskelzellen nicht mehr aktiviert und stimuliert, verrichten sie keine oder nur geringe Arbeit. Dadurch vermindert sich, je länger die Passivität dauert, die Leistungsfähigkeit. Genauso verhalten sich Nervenzellen. Nur erzeugen die Nervenzellen keine mechanische Energie, sondern übertragen Botenstoffe an andere Zellen. Sie verarbeiten sozusagen Informationen. Auch wenn der energetische Aufbau nicht direkt vergleichbar ist, können Nervenzellen durch Aktivierung nicht nur ihre Leistungsfähigkeit erhalten, sondern die neuronale Funktionen verbessern. Mentaltraining wirkt als positiver Stimulus, aktiviert die Nervenzellen und wirkt auf die gedankliche und geistige Flexibilität. Mit den mentalen Lenkungs-, Aktivierungs-, und Prozesstechniken können im Sport Bewegungsabläufe verbessert, Stürze und Niederlagen verarbeitet und der Leistungsexploit bewusst herbeigeführt werden. Die Konzentration und Startvorbereitung wird erheblich unterstützt. Wenn es darauf ankommt, kann zum Beispiel beim Fussball, der Strafstoß präziser, mit voller Energie, auf das Tor geschossen werden. Im Beruf und Alltag lernen wir mit mentaler Stärke Stress abbauen, die Motivation und Widerstandskraft zu verbessern. Kunden nehmen unbewusst die natürliche, innere Einstellung wahr und empfinden eine positive Ausstrahlung und Überzeugungskraft. Dadurch werden rationale Argumente richtig glaubhaft. Die Lebens- und Arbeitsqualität wird durch das Auftanken der körperlich und emotional verbrauchten Kräfte nachhaltig unterstützt. Schlafprobleme, aufhören zu rauchen, können mit mentalen Techniken gelöst werden. Am wichtigsten erscheint die Fähigkeit, mit der mentalen Methode die Schwierigkeiten und Probleme nicht zu verdrängen sondern zu verarbeiten. Damit werden Belastungen nicht noch schwerer als sie bereits sind und es bleibt noch genügend Energie zur Verfügung, um Lösungen voranzutreiben.

*3. Dimension  
Leistungsexploit, Wettkampf,  
Prüfung*

Das Spiel des Lebens müssen alle spielen, nur ist die Frage, in welcher Position. Sind die Menschen Zuschauer, Mitspieler oder sogar Spielgestalter? Nur auf der Ersatzbank zu warten und zu hoffen, dass man zum spielen vielleicht aufgefordert werden könnte, kann nicht eine zufriedenstellende Zukunftsperspektive sein. Veränderungen setzen voraus, dass die Kraft für die erfolgreiche Bewältigung aufgebaut werden kann. Mentales Training ermöglicht die bewusste Unterstützung der Gedanken- und Gefühlsprozesse, damit die Herausforderungen auch erfolgreich umgesetzt und Wirklichkeit werden können.

*Wie spielen Sie das Spiel des Lebens?*

Wir wünschen Ihnen, bei der Bewältigung ihrer persönlichen und beruflichen Herausforderungen viel Erfolg. Für Unternehmungen, Sportverbände und Ausbildungsinstitute führen wir Workshops über mentale Stärke und Trainingstechniken durch.

*Das Unmögliche im Leben ist nur das, was wir noch nie versucht haben*