



## Erfolgreich im Job durch mentales Training

---

### Wo kommt mentales Training her?

Der Begriff „mentales Training“ bezeichnete ursprünglich eine Trainingsmethode zur Optimierung sportlicher Bewegungsabläufe in der Sportpsychologie. Leistungssportler suchten nach einer Möglichkeit, wie sie neben dem körperlichen Training ihre Leistungen noch weiter verbessern konnten. Außerdem wurde immer mehr festgestellt, dass viele Sportler zwar im Training sehr gute Leistungen erbrachten, aber unter Stress-Bedingungen, also im Wettkampf, entweder versagten oder nicht an die guten Trainingsleistungen anknüpfen konnten. So wurde das mentale Training nach Europa eingeführt. Bekannt wurde es u. a. durch den Satz von Boris Becker: „Das Spiel wird zwischen den Ohren gewonnen“.

---

### Was bringt mir das im Job?

Mentales Training ist eine Technik, die Ihnen hilft, Ziele schneller zu erreichen. So können Sie z. B. ein bestehendes Verhalten ändern oder sich ein neues Verhalten aneignen. Angenommen, Sie haben ein Präsentations-training besucht und wissen jetzt „wie es geht“. Doch wir allen kennen den Unterschied von Theorie und Praxis. Nicht selten scheint es unmöglich, das Gelernte dann im „echten“ Leben anzuwenden und umzusetzen. Und genau hier setzt das Mentaltraining ein.

---

### Das Gehirn überlisten

Stellen Sie sich eine saftige, gelbe Zitrone vor. Nehmen Sie ein Messer und schneiden die Zitrone in Scheiben – da steigt Ihnen der Zitronenduft in die Nase. Sie nehmen eine Zitronenscheibe und schneiden sie mittig durch. Dann führen Sie eine Hälfte zum Mund und beißen in das saftig-säuerliche Fruchtfleisch. Wenn Sie sich dieses Szenario nun einmal vor Ihrem geistigen Auge vorstellen, dann werden Sie vermutlich etwas vermehrten Speichelfluss bemerken und vielleicht ein leichtes Ziehen in den Mundwinkeln. Denn das sind die körperlichen Reaktionen auf Saures. Interessant nur, dass Sie ja weder etwas Saures gegessen oder getrunken haben – sondern es sich einfach nur vorgestellt haben, dass Sie es tun. Und das ist das Geheimnis: Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir etwas real erlebt oder es uns nur intensiv vorgestellt haben.

---

*Fortsetzung nächste Seite*

#### Impressum:

## Erfolgreich im Job durch mentales Training, *Fortsetzung*

---

- Was ist das Ziel von Mental-training?** Wir lernen entweder durch häufiges Wiederholen und/oder durch viel Gefühl. In beiden Fällen werden die entsprechenden Verhaltensweisen / Erfahrungen als „Programme“ im Unterbewusstsein gespeichert. Diese Programme werden zu Automatismen, die unser Handeln steuern.
- Z. B. haben wir in der ersten Zeit nach unserer Führerscheinprüfung ganz viel geübt, indem wir die Vorgehensweise, die Reihenfolge, die Verkehrsregeln usw. oft wiederholt haben. Und irgendwann brauchten wir nicht mehr darüber nachzudenken, was zu tun ist, wenn wir in einer Rechts-vor-Links-Situation waren, sondern wir handelten automatisch. Andere Situationen brauchen wir nicht zu wiederholen – so z. B. das Berühren der heißen Herdplatte – ein Erlebnis mit viel Gefühl. Da reicht eine einmalige Erfahrung und wird sofort als Programm im Unterbewusstsein gespeichert.
- 
- So-tun-als-ob-Methode** Verhaltensweisen, die uns im „echten“ Leben schwerfallen oder gar unmöglich zu sein scheinen, können wir im Geiste „erleben“ – man spricht hier vom Visualisieren. Idealerweise visualisieren Sie aber nicht nur, sondern Sie „imaginieren“ – das heißt, Sie sehen nicht nur Bilder, sondern Sie fühlen, hören, evtl. riechen und schmecken Sie auch. Sie drehen Ihren eigenen Film (=Kopf-Kino) und sind als Hauptdarsteller oder Hauptdarstellerin mittendrin.
- 
- Gibt es einen idealen Zeitpunkt für Mentaltraining?** Ja, den gibt es in der Tat. Das Ziel des Trainings ist es ja, das gewünschte Verhalten möglichst schnell als Programm im Unterbewusstsein zu verankern. Und das Tor zum Unterbewusstsein ist immer dann weit geöffnet, wenn wir entspannt sind. Diese Entspannungsphase wird als Alpha-Zustand bezeichnet und bedeutet, dass unser Gehirn zwischen 7 und 14 x pro Sekunde schwingt.
- 
- 2 x täglich Alpha** Sie können sich tagsüber bewusst in einen Entspannungszustand versetzen – dazu gibt es eine Vielzahl von Entspannungstechniken. Wenn Ihnen das zu aufwändig ist, dann machen Sie es wie ich:
- Abends kurz vor dem Einschlafen und morgens direkt nach dem Aufwachen sind wir automatisch im Alpha-Zustand. Und genau diese Phasen nutze ich, um meinen „Film zu drehen“. Es reichen 2 bis 3 Minuten. Meine Erfahrung ist, dass es mehr bringt, wenn Sie jeden Tag 2 bis 3 Minuten trainieren, anstatt am Wochenende eine Stunde. Denn Sie wissen ja: es kommt auf die Wiederholungen an!
- 

*Marion Beuthling*