

# Sei gut zu dir durch mentales Training

Jeder schlechte Gedanke über sich ist Selbstverletzung

Die Techniken des mentalen Trainings sind längst nicht mehr nur Spitzenportlern und Führungskräften vorbehalten. Mentales Training kann für sämtliche alltäglichen Herausforderungen angewendet werden. Damit gelingt es, sein Potenzial zu erhöhen und den „eigenen Geist“ zu beherrschen. Konsequentes Training kann die „Software des Gehirns“ umprogrammieren. Das führt zu höherer Leistungsfähigkeit und Lebensqualität und verbessert das Wohlbefinden. Wenn unser Gehirn entwickelt sich so, wie es genutzt wird.

## Wir sind, was wir denken

Man fixiert oft das Negative, vor allem was die eigene Person betrifft. Die Ursachen sind biografisch, evolutionär, aber eben auch wie wir unser Gehirn programmieren. Dies führt meist dann zu Blockaden, wenn gezielt Leistungen abzurufen sind.

Mentales Training besteht größtenteils daraus, alle störenden Denkvorgänge zu unterbinden und leistungsörderliche Gedanken ins System einfließen zu lassen. Doch wie der Name bereits sagt, ist ein regelmäßiges Training für eine erfolgreiche Umprogrammierung notwendig. Übungen können etwa positive Selbstbeeinflussung im inneren Gespräch oder Affirmation, also selbstbejahende Sätze. Auch Visualisierungstechniken helfen, indem man sich positive Situationen



Mag. Andreas Urich, Psychosozialer Coach, Vöcklabruck, 0650/6733153, [urich-coaching.com](http://urich-coaching.com)

und Tätigkeiten in Form eines inneren Films vorstellt.

## Sei gut zu dir

Jeder schlechte Gedanke über sich selbst ist im Prinzip eine Selbstverletzung. Entlarven Sie diese und formulieren Sie positiv um. In Stresssituati-

onen fallen diese Techniken nicht so leicht. Daher ist es wichtig, Entspannungstechniken für die Akutsituation sowie auch zur Prävention zu erlernen. Somit werden störende Gedanken ausgeschaltet.

Zu den Entspannungsmethoden zählen neben Atemtechnik beispielsweise die progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder auch verschiedene Meditationsformen. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Stimmung und unser Befinden.

Denken müssen wir ja sowieso, warum dann nicht gleich positiv? Ziel des mentalen Trainings ist es, aus dem oft unbewussten Denken („es denkt uns“) zu einem achtsamen Denken zu wechseln. Ein Beispiel dazu ist der Gedankenstopp: Herrscht in schwierigen Situationen ein Chaos im Kopf, sagen Sie zu Ihren Gedanken: „Stopp!“. Testen Sie den Effekt. Sie entscheiden, was Sie wann denken. In allen Situationen ist zumindest eine einzige Änderung möglich: nämlich die der eigenen Einstellung! Fangen Sie noch heute damit an.



[www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)

