

# HERR DER EIGENEN GEDANKEN

---

Wie verhält man sich in einer Stresssituation oder einem Ausnahmezustand richtig? Und kann man sein eigenes Verhalten in solchen Situationen trainieren? Ja, sagt **Mag. Andreas Urich**, psychologischer Berater, Coach, Mediator und Unternehmensberater. Denn durch konsequentes Training kann die „Software des Gehirns“ umprogrammiert werden. Das führt zu höherer Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Der Mentaltrainer im Interview.

**S**eit 2011 ist Mag. Andreas Urich aus Vöcklabruck psychologischer Berater und leitet u. a. den Lehrgang für Lebens- und Sozialberatung im Bildungsinstitut „Villa Rosental“ in Laakirchen. Eine Ausbildung, die fünf Semester dauert und nach der man als staatlich anerkannte/r Lebens- und Sozialberater/in einen Gewerbechein lösen kann. Wir haben den Lehrcoach in der schön renovierten Villa – einem historischen Fachwerkhaus – getroffen und uns darüber unterhalten, was die Menschen heutzutage stresst und wie sie einen besseren mentalen Umgang damit finden können ...



Dass wir uns gedanklich zu wenig im „Hier und Jetzt“ befinden, ist für Mag. Ulrich ein Grund für psychische Belastungen.



**Herr Mag. Ulrich, Sie arbeiten in einem Bereich, wo Krisenmanagement und der Umgang mit Konflikten und somit Stress auf der Tagesordnung steht. Welche Veränderungen haben Sie in der Zeit der Pandemie im psychosozialen Bereich wahrgenommen?**

Man kann rückblickend sagen, dass die Psyche und auch die psychischen Belastungen der Menschen medial mehr in den Fokus gerückt sind. Es ist noch nie zuvor soviel zu diesem Thema berichtet worden. Das hat zur Folge, dass mehr Menschen auf psychische Belastungen sensibilisiert wurden, somit auch schneller Hilfe in Anspruch nehmen und letztendlich, dass psychische Themen enttabuisiert wurden. Das ist mit Sicherheit eine positive Veränderung, man könnte fast sagen, eine Errungenschaft aus dieser Zeit.

**Gibt es Ihrer Meinung nach Bevölkerungsgruppen, die mit dieser Zeit besser umgegangen sind als andere?**

Ja, da gibt es Daten, dass die Altersgruppe, die gesundheitlich am stärksten betroffen war, gleichzeitig auch am resilientesten war. Es handelt sich hier um Menschen ab 65 Jahren.

**Welche Gruppierung ist während der Pandemie besonders auf Sie zugekommen?**

„**Die gute Nachricht ist, man kann seine eigenen Gedanken trainieren. Die schlechte ist, man MUSS sie trainieren!**“

“

Das habe ich ganz unterschiedlich erlebt. Einerseits waren das Privatpersonen mit Stresssymptomatik, entweder aufgrund von Homeschooling oder aufgrund mangelnder Abwechslung im Alltag. Aber auch Teams bzw. Gruppen, die vor allem wegen der Distanzierung nicht viel Kommunikation hatten und wo sich deshalb viele Konfliktfelder auftraten.

**Gibt es unterschiedliche Umgangsweisen von Männern und Frauen in Stress- bzw. Ausnahmesituationen?**

Ja, durchaus. Tendenziell nehmen Männer wesentlich später und in einem schlechteren Zustand Hilfe in Anspruch, während Frauen schneller bereit sind, an ihrer Persönlichkeit etwas zu verändern. Diesen Unterschied gibt es ganz klar auch in Krisensituationen, wo es große Differenzen gibt zwischen männlichen und weiblichen Verhaltensweisen.

*Es gibt ganz klar unterschiedliche Verhaltensweisen zwischen Männern und Frauen im Umgang mit Stress, schildert Mag. Andreas Ulrich im Gespräch mit Redakteurin Zivana de Kozierowski.*



**Stressauslöser gibt es viele, nicht nur während der Pandemie – auch im Alltag. Kann man lernen, damit besser umzugehen?**

Eine Ursache von psychischen Belastungen ist, dass wir uns oft gedanklich zu viel in der Vergangenheit oder in der Zukunft aufhalten und zu wenig in der Gegenwart, also im Hier und Jetzt. Das ist auch bei Stress eine häufige Ursache dafür, dass wir manchmal gar nicht recht wissen, wo wir uns gedanklich gerade befinden.

Und ja, da gibt es sehr wohl verschiedene Methoden und Werkzeuge, die man zur Verfügung stellen kann, um eine sogenannte „Hier-und-Jetzt-Orientierung“ wiederherzustellen. Diese Techniken des mentalen Trainings sind längst nicht mehr nur Spitzensportlern und Führungskräften vorbehalten.

Die Strategien des mentalen Trainings können in jeder Alltagssituation angewendet werden, damit es gelingt, das eigene Potenzial zu erhöhen und den „eigenen Geist“ zu beherrschen. Durch konsequentes Training kann die „Software des Gehirns“ umprogrammiert werden, das führt zu einer höheren Leistungsfähigkeit und Lebensqualität und verbessert das Wohlbefinden. Unser Gehirn ist nämlich immer so, wie es vom Benutzer genutzt wird.

Verschiedene Übungen können dabei hilfreich sein: positive Selbstsuggestionen in einem inneren Dialog oder positive Affirmationen, Visualisierungstechniken – das Vorstellen von positiven Situationen in Form eines inneren Films

sowie die positiv emotionale Besetzung bestimmter Tätigkeiten. Denn jeder schlechte Gedanke über sich selbst ist im Prinzip eine Selbstverletzung. Ziel ist es, diese „schlechten“ Gedanken zu „entlarven“ und ins Positive zu transferieren.

**Können Sie einige Beispiele anführen, die einen wieder ins „Hier und Jetzt“ manövrieren?**

Zum Beispiel ganz simpel in Form einer Atemtechnik. Dabei atmet man zwei Sekunden ein und vier bis sechs Sekunden aus. Die Verlängerung der Ausatmung hat auch einen körperphysiologischen Aspekt: Blutdruck und Puls sinken und während man sich voll auf die Atmung konzentriert, stellt sich eine „Hier-und-Jetzt-Orientierung“ ein.

Oder man konzentriert sich auf die Sinne: auf das, was man gerade sieht, hört, fühlt oder

riecht. Wenn ich den Fokus bewusst auf diese Wahrnehmungen lenke, dann gelingt es auch, bestmöglich in der Gegenwart zu sein. Hierfür gibt es unterschiedliche Techniken wie etwa die Sinnesaktivierung, eine Atemtechnik, oder einfach die Methode, einen Gegenstand zu beschreiben. Das kann auch sehr hilfreich sein, wenn man ein Gedankenrad, also wenn die eigenen Gedanken immer um dasselbe Thema kreisen, unterbrechen möchte.

**Das heißt, Ziel ist es, unsere Gedanken in einer Stresssituation anhand unterschiedlicher Techniken zu steuern?**

Ja, genau. Es gibt aber auch die Möglichkeit eines „Gedankenstopps“. Bereits Albert Einstein sagte: „Der Verstand ist ein guter Diener, jedoch ein denkbar schlechter Herr.“ Oftmals entsteht in uns in schwierigen Situationen ein Gedankenchaos. Dieses kann bewusst gestoppt werden. Also sagen Sie zu Ihren Gedanken einfach einmal „Stopp!“ oder stellen Sie sich folgende Frage „Was ist mein nächster Gedanke?“ Denn jeder entscheidet selbst, was und wann er denkt. In allen möglichen Situationen ist zumindest immer eine Änderung möglich. Die Änderung der eigenen Einstellung!

**Man sollte also an den eigenen Verstand eine klare Ansage machen?**

So könnte man es auch formulieren. Das Ziel ist es, unsere Gedanken in einer Stresssituation mithilfe von unterschiedlichen Techniken zu steuern. Die gute Nachricht dabei: Man kann Gedanken sehr gut trainieren! Die schlechte Nachricht: Man muss sie trainieren.

Näheres unter: [www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at)  
[www.urich-coaching.com](http://www.urich-coaching.com)

**Unsere Gedanken beeinflussen unsere Stimmung und unser Befinden. Denken müssen wir ja sowieso, warum dann nicht gleich positiv?**