

„Der eiserne Wille“ versus mentale Fitness

Einleitung

Im ersten Teil der Serie beschäftigten wir uns mit dem Kreislauf des ausgebranntseins und dem Umkehren von negativen Lebensumständen in wieder positive und zielgerichtete Verhaltensweisen. Nun stellt sich die Frage: Wie kann mentale Fitness definiert werden und was benötige ich an Handwerkszeug, um mentale Strategien zu erlernen?

Eiserner Wille

Warum reicht der so genannte „eiserne Wille“ allein oft nicht aus?

„Reiß Dich mal zusammen, da muss man durch, beiß die Zähne zusammen, streng Dich an, konzentriere Dich“, alles Vorschläge, die jeder von uns schon einmal von wohlwollenden Ratgebern erhalten hat.



Der eiserne Wille und Zähne zusammenbeißen helfen nicht immer.

„Eiserner Wille“, man kennt die Klischees: Wer Ehrgeiz besitzt, hat ihn, wer ihn nicht hat, ist ein Charakterschwächling, ein Taugenichts, ein Versager, der es nie im Leben zu etwas bringen wird. Wer ihn hat, kann Berge versetzen, wird der Beste in der Schule und

wird von den schönsten Frauen verehrt und begehrt.

Von den meisten von uns wurde dies im Leben einfach irgendwann einmal verlangt. Und wenn man es nicht drauf hatte, wurde man mit Akzeptanz-, Anerkennungs- und Liebesentzug unter Druck gesetzt.

Das Unterbewusstsein

Nichts gegen Willenskraft und Mut. Gerade heutzutage ist das Umschalten von Angst auf Mut, von Schwäche auf Kraft wichtiger denn je. Den Schalter im Kopf umlegen zu können, ist eine fantastische Gabe, die zudem mit etwas Energie erlernt werden kann.

Man kann sein Unterbewusstsein tatsächlich für sich arbeiten lassen. Sowohl zum Erreichen von Höchstleistungen als auch zur Heilung von Krankheiten. Und nun die schlechte Nachricht: Dafür muss man bereit sein etwas zu tun, denn alles hat seinen Preis.

Es ist jedem Menschen möglich, mentale Strategien zu erlernen. Es ist sogar einfacher, als das Erlernen von Wissen in der Schule oder zu lernen wie man Auto fährt oder wie man taucht.

Sicherlich haben wir es alle hundertfach erlebt: Man ist in seinen Gedanken festgefahren und kommt aus irgendwelchen Teufelskreisen nicht heraus. Bestimmte Ängste und Sorgen kommen immer wieder und man kann sie einfach nicht abschalten. Man sucht nach einer Lösung für eine Problemstellung, jedoch fallen einem immer mehr Gründe ein, warum es nicht klappen oder niemals funktionieren kann. Man will einschlafen, doch es gehen einem tausend Gedanken durch den Kopf und man kann einfach nicht abschalten.

Das sind Situationen, in denen wir den Kopf nicht frei bekommen, obwohl wir es unbedingt möchten. Wir haben es einfach nicht gelernt, auf ein bestimmtes Signal hin abzuschalten. Aber genau das kann man erlernen. Das Abschalten von Gedanken ist sozusagen eine bzw. die Grundfähigkeit aus einem Arsenal mentaler Strategien.

Vielen Menschen erscheint das zunächst unglaublich bzw. unmöglich und zwar deshalb, weil sie es oft genug nicht geschafft haben und weil sie vielleicht sogar darunter gelitten haben. Dennoch ist es möglich, seine Gedanken bewusst zu steuern. Es ist sogar eine der wichtigsten Anforderungen in unserer Zeit. Denn wir leben im Informationszeitalter und die Überflutung mit Informationen nimmt immer mehr zu. Die Problematik an dieser Informationsüberflutung ist nicht so sehr die Auswahl der wichtigen Informationen, sondern die mit der Auswahl verbundenen Gefühle – Gefühle von Bedrohung, Verun-



Mentale Strategien helfen beim Entwirren von Gedanken und Gefühlen.

Foto: ger.hardt_pixelio.de

sicherung, Zeitnot und Stress. So entsteht sehr schnell ein Gedankenkarussell negativer Gedanken, von dem man nicht mehr abspringen kann, weil es sich zu schnell dreht.

Was heutzutage dringend von jedem gebraucht wird, ist das Wissen für den gezielten Umgang mit negativen Gedanken. Genau das ist ein Hauptbestandteil von mentalem Training.

Mental fit

Wann bin ich eigentlich wirklich mental fit? Alle Welt redet heutzutage von der mentalen Fitness, ohne sich genau zu informieren und sich bewusst zu machen, was dieser Begriff wirklich bedeutet.

Wenn ich entspannt bin, dann komme ich „echt cool rüber“ bei meinen Mitarbeitern und meiner Familie. Ich befinde mich in einem aufmerksamen und arbeitsfähigen Zustand, so kann ich dauerhaft Höchstleistungen erbringen und bin dabei entspannt und zielklar. Es ist für die Mitmenschen sehr angenehm, einen solche(n) Gesprächspartner(in) zu haben, sei es der Vater, die Mutter, der Kollege, die Kollegin, der Chef oder die Chefin. Probleme können bedenkenlos angesprochen werden, da gemeinsam eine faire und gerechte Lösung gesucht wird. Dafür hängt nun öfter das „Bitte nicht stören, bin in ca. 20 Minuten wieder für Euch da“ Schild am Arbeitsplatz oder an der Bürotür.

Mental fit bin ich dann, wenn ich die folgenden mentalen Kompetenzen anwenden kann:

- Mich jederzeit neben mich, meine Gefühle und meine Gedanken stellen zu können, d. h. ich betrachte mich und meine Umgebung aus der Adlerperspektive
- Ich kann von einem negativen auf einen positiven Gedanken umschalten
- Ich kann aus negativen Gefühlen aussteigen, ohne diese Gefühle zu verdrängen. Dabei bin ich in der Lage, Gedanken und Bilder zu erzeugen, die in mir sofort positive Gefühle auslösen
- Ich kann mir innere Bilder (z. B. von einem Zustand nach Erreichung eines persönlichen Ziels) vorstellen

Foto: bolliger_pixelio.de



Es ist spannend, sich neben sich und seine Gefühle stellen zu können. Besprechungen können mit einem neuen Überblick geleitet werden.

und diese Bilder kann ich vergrößern, verkleinern oder inhaltlich verändern

- Ich kann positive Erinnerungen als Mischung aus Gedanken Bildern und Gefühlen „aufrufen“, sodass ich sie bewusst denke, fühle, sehe, erlebe und „nutzen kann“
- Wenn ich diese Fähigkeiten, auch unter Stress und anderen Höchstleistungsanforderungen (z. B. meinen zahntechnischen Betrieb, trotz schlechter Zeiten, der Bedrohung von außen und anderer negativer Begleitumstände immer im Fahrwasser des Erfolges zu halten) beherrsche und damit ausreichend positive Gefühle und mentale Power erzeugen kann, bin ich wirklich mental fit.

Benötige ich mentale Strategien?

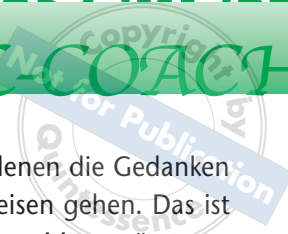
Wir leben in einer Zeit völlig neuartiger Stressoren: Bekanntes wird immer schneller ungültig. Wir müssen entlernen, umlernen und Neues oft sehr schnell begreifen und anwenden. Permanenter Zeitdruck wird aus immer unbekannteren Quellen gespeist und verstärkt sich ständig.

Jede neue Chance birgt zusätzlich 20 neue Gefahren in sich. Durch Dauerstress hervorgerufene nervöse Gereiztheit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, latente Magen-Darm-Probleme und Dauerverspannungen im Rücken und im Schulter-Nacken-Bereich sind die ersten Vorboten mit Krankheitswert.

Ganz abgesehen von den unweigerlich auftretenden Beziehungsproblemen in Familie und Partnerschaft.

Das Nutzen mentaler Techniken und Strategien dient dem Erreichen folgender Ziele:

- um sich selbst wertfrei beobachten und analysieren zu können, um die Funktionsweise der eigenen Persönlichkeit zu erkennen
- um sich selbst mit allen Stärken, Schwächen und Widersprüchen zu akzeptieren
- um einmal beschlossene Verhaltens- und Einstellungsänderungen auch wirklich umzusetzen,
- um die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten und klar definierte Höchstleistungen zu erreichen,
- um die innere Balance aus Bedürfnissen und Werten sowie klar definierten Zielen zu finden und bewusst zu leben
- um die innere Harmonie mit sich selbst und seiner Seele zu finden, zu leben und zu genießen



Das will ich auch!

Vielleicht denken Sie jetzt: Das will ich auch. Herzlichen Glückwunsch, dafür lohnt es sich wirklich, Zeit und Lust zu investieren. Auch wenn wir diese Eigenschaften vorwiegend an anderen bemerken. Unsere Zeit präsentiert uns scheinbar stressimmune mentale Helden wie Nelson Mandela, Michael Schumacher, Tiger Woods, Reinhold Messner oder Franz Beckenbauer. Dennoch kann dies jeder auch für sich selbst erreichen, mentale Strategien funktionieren jedoch nur, wenn man mit sich in den folgenden fünf Elementardisziplinen im Reinen ist:

- 1. Wenn man keine abgelehnten Gefühle dauerhaft verdrängen muss,
- 2. wenn man bedürfnisgerecht und
- 3. werteangemessen lebt,
- 4. wenn man seinem Körper genug Zeit für Regeneration und
- 5. seinem Geist genug Zeit für Besinnung gibt.

Mentales Training basiert auf einer ganz einfachen Tatsache: Wenn man sich etwas vorstellt und dabei entspannt ist, reagiert der ganze Körper dabei mit. Die Gefühle, die Muskeln, die Hormone, die Bänder und Sehnen, alle sind irgendwie beteiligt. Je intensiver das Bild emotional besetzt ist, umso intensiver sind auch diese „anderen“ beteiligt.

Wenn man in der Zeitachse denkt, gibt es drei Arten von Vorstellungen: Erinnerungen aus der Vergangenheit, Erwartungen und Träume in der Zukunft und neutrale Bilder, die einfach so nebenbei ablaufen. erinnert man sich an etwas sehr Schönes (Erfolge, Urlaube, Liebesszenen), durchrieseln einen die gleichen Glückshormone wie in der Originalsituation. Das kann man durch Wiederholung und Variation unendlich steigern.

Träumt man von etwas Schönerem in der Zukunft (Weihnachtsgeschenke, Urlaub, Wiedersehen geliebter Menschen, dem Sieg in einem großen Wettkampf), löst dies die gleiche Mischung aus Gefühlen, Muskelanspannung und Kraft in einem aus. Als Beispiel: Kennen Sie das, dass man sich beim Zuhören manchmal etwas einfach so intensiv vorstellt, dass man dabei von den (sehr oder zu) intensiven Gefühlen überflutet wird, z. B. das Eklige beim Essen, die Angst bei der Horrorgeschichte, das Schöne,

was einen ablenkt, Geschichten, bei denen die Gedanken (mit den Gefühlen) von alleine auf Reisen gehen. Das ist einfach so und das kennt auch jeder. Man müsste es eigentlich korrekterweise die mentale Dimension nennen.

Gedanken und Bilder

Hier ein Klassiker, um das Visualisieren sofort auszuprobieren:

Denken Sie an eine gelbe reife aufgeschnittene Zitrone ...

Was ist passiert? Fließt Ihnen der Speichel im Mund zusammen?

Es gibt Gedanken und Bilder, die mit Gefühlen verbunden sind, und welche ohne. Bilder und Geschichten, Erinnerungen und Träume ohne Gefühle sind einfach nur (geistige) Ideen, Gedanken und Bilder. Bilder und Geschichten, Erinnerungen und Träume mit Gefühlen sind ganzkörperliche Erfahrungen und Erlebnisse.

Gut verständlich wird das, wenn man geistige und mentale Fitness miteinander vergleicht.

Geistig fit ist man dann, wenn man differenziert und flexibel denken kann. Je flexibler, desto schneller und in vielen Dimensionen und Perspektiven gleichzeitig kann man denken.

Mental fit ist man dann, wenn man sich trotz der beteiligten Gefühle steuern kann.

Je intensiver die Gefühle sind, desto schneller kann es passieren, dass man von diesen Gefühlen gesteuert wird: Ungeduld bei Stress, Angst im Kampf, Panik bei Niederlagen, Wut bei Kränkungen usw.

Ist man mental und geistig fit, kann man dieses Muster bewusst erkennen und hier ebenso bewusst gegensteuern, um die Gedanken und Gefühle in eine positive Richtung umzulenken und das jederzeit und überall.

Geistige und mentale Fitness kann man lernen. Unbewusst und zufällig durch Identifikation und Nachahmung, bewusst durch Unterweisung und Übung in Unterricht, Training und Coaching.

Bis hierher ist ja alles noch ganz normal und bekannt. Das wusste man schon immer, man hat es vielleicht nur nicht so genannt. Das ist doch das Leben selbst.



Foto: sassi_pixelio.de

Der Klassiker zum Visualisieren, die aufgeschnittene Zitrone.

Mentales Training

Foto: sturm_pixelto.de



Mentales Training verhilft dazu, sich auch in angespannten Situationen, wie einem Golfturnier, entspannen zu können und einen Vorteil gegenüber der Konkurrenz zu haben.

Leistungssportler visualisieren im mentalen Training, wie sie schwierige Passagen meistern (das Überholen in der Haarnadelkurve oder den dreifachen Rittberger, den Anlauf und den Absprung beim Hochsprung in Zeitlupe), Astronauten visualisieren im Labor in komplexen Stress-Situationen das Abarbeiten von Checklisten und Krebs-

krankte visualisieren, wie ihre weißen Blutkörperchen die Krebszellen auffressen. Was unterscheidet dieses bewusste Visualisieren der Profis von unseren laienhaften Zufallsvisualisierungen, die uns allen ja auch schon „passiert“ sind? Dies sind folgende Faktoren:

- Die bewusste Entscheidung
- Die Entspannungstiefe
- Die Fähigkeit, in der Tiefentspannungsphase Alpha und Theta bewusst, klar und zielklar handeln zu können
- Die Fähigkeit, sich auch bei Problemen, Spannungen und Sorgen entspannen zu können

Zusammenfassung

Die Grundlagen für mentales Training und mentale Fitness zu erlernen ist nicht schwierig. Am besten eignet sich selbsterfahrendes Lernen unter fachkundiger Anleitung. In jeder Volkshochschule werden heute Kurse für autogenes Training angeboten. Erfolgreiche Sportler und Manager verlassen sich auf ihre Coachs, die perfekt auf sie abgestimmte Programme entwickeln und unter Erfolgskontrolle vermitteln. Wer dauerhaft seine mentale Fitness erhalten möchte, sollte die Lernphase in erfahrene Hände legen.

Der nächste Teil dieser Serie lüftet das Geheimnis,

- was einen daran hindern kann, das eigene Unterbewusstsein für sich arbeiten zu lassen
- erklärt, warum das positive Denken allein nicht genügt und
- warum bei welchen Fehlern selbst Profis, die regelmäßig mit einem Mentalcoach arbeiten, genauso grandios versagen, wie unsereins hier und dort.

Bis dahin eine erfolgreiche und mental fitte Zeit.

Dr. Karl Werner Ehrhardt
Akademie für Mentale Fitness
Wilhelm-Leibl-Straße 4, 83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/9939-0, Fax: 08024/9939-12
E-Mail: info@ehrhardt-coaching.de
Internet: www.mental-fit.de

