

# KOPFSPRÜNGE

Wie es geht, mit eigener Vorstellungskraft Stress zu besiegen und Ziele zu erreichen

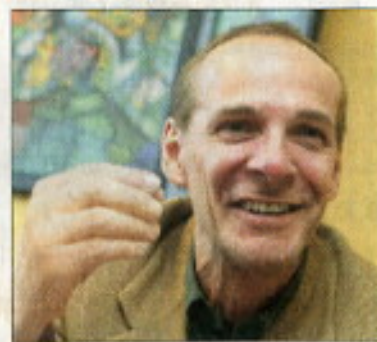
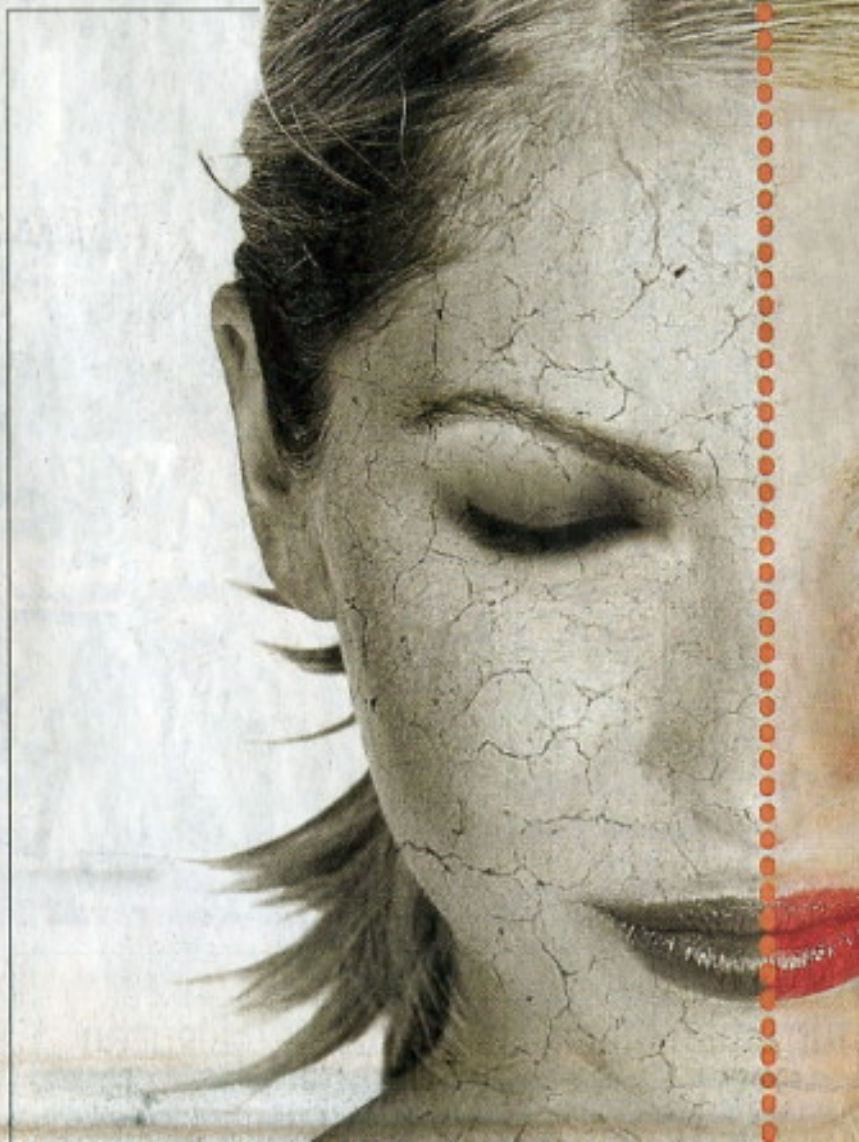
VON INGRID EDELBACHER

**N**icht ohne meinen Coach – lautet die Devise von Spitzensportlern. Auch Manager, Politiker oder Künstler können nicht mehr ohne – und lassen sich von Fachleuten aufbauen. Mental gestärkt und voll konzentriert fahren sie dann Siege ein, treffen die richtigen Entscheidungen oder treten erfolgreich vor ihr Publikum. Mentalcoaching heißt das Zauberwort. Dabei geht es darum, die Vorstellungen eines Menschen zu formen und in Handlungsenergie umzuwandeln. Aber dazu bedarf es meist einiger Kopfsprünge, um das Hirnkastel zu überlisten und verkrustete Denkweisen aufzubrechen.

„Mentalcoaching versteht sich als professionelles Ge-

ckaden, befreit von Zwängen und schützt vor Stress.

„Dabei macht man sich Vorstellungsbilder bewusst und baut hilfreiche innere Dialoge auf. Also ich beschimpfe mich nicht selbst, wenn ich Fehler mache“, erklärt Psychologin und Mentalcoach Doris Gartner, die auf Persönlichkeitstraining spezialisiert ist. „Beim Mentaltraining rede ich jedoch nicht die Welt schön, sondern setze ein realistisches Ziel.“ Etwa beim Abnehmen: Es reicht nicht, zu sagen, dass man dünn sein will, sondern legt ganz konkret fest, wie viele Kilos bis wann verschwinden sollen (siehe auch Tipps). Wie man das durchhalten kann, wird gemeinsam mit dem Mentalcoach erarbeitet. Und auch, wer einem noch dabei helfen könnte, wie man



Spezialisten: Arzt Gerhard Kögler, Psychologin Doris Gartner

management. Wie man im Sport die Muskeln trainiert, kann man auch mit dem Gehirn arbeiten", sagt Allgemeinmediziner Gerhard Kögler, der in der Wiener Innenstadt ein Zentrum für ästhetische Medizin betreibt. „Mentalcoaching bringt den Menschen vom Wissen, was gut für ihn wäre, zum Handeln und begleitet ihn bei der konkreten Umsetzung.“

Die Methode ist längst nicht mehr nur auf Eliten ausgerichtet – immer mehr Menschen nehmen Mentalcoaching in Anspruch. Etwa wenn sie an einem Scheideweg in ihrem Leben stehen, bei einem Wiedereinstieg in den Beruf, bei persönlichen Krisen, Prüfungsängsten, vor Operationen, gegen Lampenfieber. Aber auch beim Abnehmen, beim Rauchenaufhören-wollen oder einfach nur, um mehr aus sich herauszuholen und die Lebensqualität zu verbessern. Mentaltraining hilft, Wünsche zu realisieren und Ängste zu überwinden. Es löst Blo-

cken Rückschlägen umgeht, nicht gleich auf alles pfeift und sich selbst am besten motiviert. „Denn Durchhalten ist ein ganz wichtiger Aspekt“, weiß Doris Gartner und erinnert an Edison, der mehr als tausend Versuche brauchte, ehe seine Glühlampe endlich leuchtete.

**ZIELE** Wir sind Gewohnheitstiere, aber alles, was wir fünf bis sieben Wochen schaffen (nicht rauchen, weniger naschen), wird ebenfalls zur Gewohnheit. „Klar formulierte Ziele wirken wie Wegweiser“, sagt Gerhard Kögler. „Jede Entscheidung, die man trifft, geht dann automatisch in die richtige Richtung, weil es im Kopf drinnen und im Unterbewusstsein gespeichert ist.“ Mentaltraining stellt eine Verbindung zwischen Bauch, Kopf und Körper her, weil es auf diesen drei Ebenen erlernt wird: Im rationalen Denken, bei den Gefühlen und auf der Körperebene. Nach einem eingehenden



Gespräch mit einem Klienten erstellt der Mentalcoach ein individuelles Konzept, das Atem-, Konzentrations- und Entspannungstechniken mit mentalen Methoden verbindet. Es handelt sich weder um Gehirnwäsche noch um Sektiererisches – vielmehr werden traditionelle Techniken (Autogenes Training, Kinesiologie) angewendet. Mit dem Ziel, sich selbst positiv zu beeinflussen.

Je nach Zielsetzung sind zehn bis 15 Sitzungen erforderlich. Eine Einheit (60 bis 90 Minuten) kostet zwischen 70 und 100 Euro.

Sehr stark wird mit Visualisierungsübungen gearbeitet: Man hat stets sein Vorhaben vor dem inneren Auge und stellt sich mit allen Sinnen vor, wie schön es nach dem Erreichen sein wird. Dazu muss man üben, üben, üben. Doris Gartner: „Wenn ich mir gedanklich ein Ziel vorstelle, wird in meinem Gehirn ein Weg dorthin gebahnt, denn das Gehirn kann nicht zwischen real und mental unterscheiden.“

► INTERNET  
[www.sie-sind-ok.at](http://www.sie-sind-ok.at)  
[www.mentalcoaching.at](http://www.mentalcoaching.at)  
[www.mentalmanagement.at](http://www.mentalmanagement.at)



Voll konzentriert und mental gestärkt: Markus Brier

das größte Handicap die Zeitdauer. „Kein Mensch kann fünf Stunden voll konzentriert sein. Deshalb ist die Entspannung zwischen den Konzentrationsphasen besonders wichtig“, so Kristin Walzer. So geht der Golf-

profi von Schlag zu Schlag. War er gut, ist er voll motiviert. War er schlecht, muss er seinen Ärger abbauen. Hier wird meist eine bestimmte Atemtechnik angewendet, kombiniert mit Vorstellungen und Bildern.

## SPORT

# Bewusst im Unbewussten

Schneller oder stärker zu sein als die anderen reicht für Sportler nicht aus, um zu gewinnen. Sieger müssen ihre Leistungsfähigkeit in allen Bereichen optimieren. Ganz wichtig: Mentalcoaching, das inzwischen ebenso zum Spitzensport gehört wie Kraft- oder Ausdauertraining. „Wir arbeiten im Unbewussten mit verschiedenen Strategien, aber vor allem mit dem in-

neren Zustand. Und wenn dieser gut ist, kann man die Leistung bringen“, sagt die Psychologin Kristin Walzer, Mentalcoach von Markus Brier, Österreichs Golfprofi Nummer eins. Und wenn es an manchen Tagen mit der inneren Einstellung nicht ganz klappt, verfügt der Coach über Techniken, mit denen er sich selbst wieder in die richtige Spur bringt. Beim Golfen etwa ist

## TIPPS

- Ziele setzen:** Kraft innerer B... man sie erreich...  
 ► Zielformulierung... ginnen Sie mit... Zielen, die po... konkret formu... sollen. „An zwe... in der Woche ge... gen/lese das l... gehe um 22 Uhr... aber nicht: „Ich... mehr so viel Fe...  
 ► Aufschreiben... man ein Zielerre... Das motiviert u... stützt beim Dur...  
 ► Stellen Sie sich... Sie Ihr Ziel scho... haben. Erleben... Zustand mit all... (sehen, hören, f...  
 ► Planen Sie... Handlungen, u... positiven Zielv... näher zu komm...  
 ► Es gilt dasselb... die körperliche... öfter Sie trainie... erfolgreicher we...  
**Strategien gegen**  
 unterbrechen Si... nen, in denen ne... fühle (Ärger, Wu... heit, Scham) auf...  
 ► Verändern Si... mung. Atmen Si... fünf bis sieben M... und konzentrier... auf Ihren Atem...