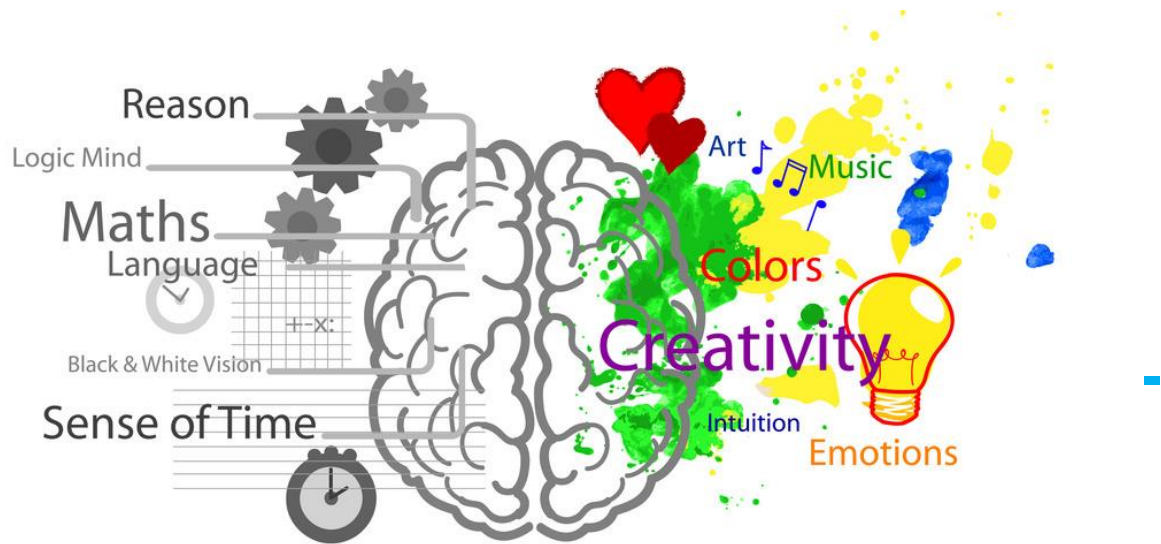


Mentaltraining



© carliacastagno - Fotolia.com

#69734038

quickies

Frank Max

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	3
„MOMENT OF EXCELLENCE“	4
„WORTSALAT“	5
„KANN WILL DARF“	6
„DAS INNERE LÄCHELN“	7
„DAS GLÜCKLICHE U-BOOT“	8
„MOTIVATIONSBILD ODER VISUELLE AFFIRMATION“	9
„NUR 5 MINUTEN“	10
„X+1“	11
„ANGESTECKT“	12
„ALS OB“	13
„FEED FORWARD“	14
„ALLES NUR IN MEINEM KOPF“	15
„DAS ENTSTRESSUNGSMODELL“	16

Vorwort

Vor einer Weile vertraute mir ein TOP- Schmerztherapeut und Psychiater, der mir gelegentlich Klienten schickt, an: „wissen Sie Herr Max, meine Kollegen würden mich kreuzigen. Aber gute Psychotherapie ist vor allem eines: „**schnell**“.

Das hat mich sehr nachdenklich gemacht. Was für Psychotherapie gilt, könnte ja auch für Mentaltraining zutreffen. Denn viele Techniken des Mentaltrainings stammen ja aus den verschiedenen Ablegern – oder ganz direkt – der (kognitiven) Verhaltenstherapie.

Das Endergebnis des Nachdenkens halten Sie in Händen. Eine Zusammenstellung von höchstwirksamen Mentaltrainingstechniken, die nicht nur schnell und einfach zu erlernen sind, sondern auch leicht und wirksam anwendbar.

Die Wirksamkeit der „quickies“ konnte z.B. in der Zusammenarbeit mit der deutschen Nationalmannschaft der Turnerinnen in der Vorbereitung auf die WM2015 und die Olympiaqualifikation 2016 bewiesen werden.

Egal, ob Sie die Techniken für sich selbst, mit Einzelklienten oder mit Gruppen anwenden, ich wünsche viel Freude und Erfolg dabei!

Euer Frank



„Moment of Excellence“

Anwendungsgebiete

als Kurzentspannung
als Ablenkung bei negativen Gedanken
zur Vorbereitung eines Ressourcenankers
als Separator

Vorbereitung

Durchführung Klient macht es sich bequem, entspannt und wird vom Coach angeleitet, sich einen wundervollen Moment vorzustellen, in dem es dem Klienten sehr gut ging, er glücklich oder im Vollbesitz aller Ressourcen war.

Coach leitet den Klienten nun an, diese Situation nach und nach mit allen Sinnen nachzuerleben:

Was gab es zu sehen? V - visuell
Was für Geräusche? A - auditiv
Wie fühltest Du Dich da? K - kinästhetisch
Wie roch es da? O - olfaktorisch
Wie schmeckte das? G - gustatorisch

Anschließend „behutsam“ zurückführen.

Formulierungshilfen

Was ist da, wer ist da in diesem besonderen Moment?
Während Du alles siehst, was diesen besonderen Moment ausmacht, was hörst Du?
Wie fühlt es sich an? Spürst Du es, auf der Haut, in den Haaren? Unter den Händen?
Und während Du siehst und hörst und fühlst, kannst Du auch einen besonderen Geruch oder Geschmack wahrnehmen?

Hinweis

Auf Physiologiewechsel achten, bei Problemphysiologie sofort „ausleiten“



„Wortsalat“

Anwendungsgebiete

Löschen von auditiven Ankern
Gelassenheitstraining

Vorbereitung

Flipchart oder Schreibblock, Stifte

Durchführung

Mit dem Klienten wird ein Reizwort identifiziert, das für ihn mit einem negativen Gefühl oder hinderlichen Glaubenssatz verknüpft ist

Formulierungshilfen

Kopfschmerzen -> Schmopfkerzen
Halsschmerzen -> Schmalzherzen
Stau -> Auts
Arbeitslos -> Losberait(s)
Eifersüchtig -> eimersüf(t)ig

Hinweis

Je witziger der Wortsalat, um so stärker fällt die Entlastung aus.

Auch nützlich: Das Visualisieren von Reizworten mittels Analografiti (siehe Magic Words, Cora Besser-Sigmund)

<http://www.sibiller.de/anagramme/>
kleines Programm, um Anagramme zu erstellen



„Kann Will Darf“

Anwendungsgebiete

Aufspüren von hinderlichen Glaubenssätzen

Vorbereitung

Flipchart oder Schreibblock, Stifte

Durchführung

Zu einem Thema, bei dem beim Klienten eine Blockade vorliegt, wird auf einem Flipchart oder Schreibblock das Thema notiert (z.B. „gehen oder bleiben“, „Nein sagen, wann ich will“).

Darunter wird dann notiert:

Kann ich?

Will ich?

Darf ich?

und mit dem Klienten Antworten auf die drei Fragen gesucht. NEIN-Antworten sind genau zu untersuchen, ob er wirklich nicht kann oder will, oder ob das Nein bei den ersten beiden Fragen nicht eigentlich ein Nein zur dritten Frage ist.

Letztlich wird er einen Glaubenssatz, einen Wert oder ein traumatische Erinnerungen nennen, die es ihm im Moment unmöglich machen, alle Fragen mit JA zu beantworten und entsprechend zu handeln.

Formulierungshilfen

Hinweis Steigt der Klient aus nicht nachvollziehbaren Gründen bei den ersten beiden Fragen aus, stellen wir im provokative Fragen (z.B. „Können Sie NICHT ATMEN? Wollen Sie den Rest der Stunde mein Auto waschen?“)



„Das innere Lächeln“

Anwendungsgebiete

Tiefenentspannung, Aktivierung der Heilkräfte

Vorbereitung -

Durchführung

Als ersten Schritt zwischen die Augenbrauen lächeln (hierbei kann es hilfreich sein, zunächst ein Lächeln aufzusetzen und dieses dann zwischen die Augenbrauen „zu verschieben“). Dann wandert die Imagination ins linke, dann ins rechte Auge, in die Nase, von der Nase in den Mund, den Hals hinunter usw. (anschließend Bronchien, Lungen und wieder hoch).

Alternativ / ergänzend Speiseröhre hinunter durch den Bauch bis zum Becken. Oder den Kopf hinunter über die Wirbelsäule hinunter bis in die Füße (ähnlich dem Bodyscan).

Formulierungshilfen

„Lassen Sie Ihr Lächeln nun weiterziehen und (liebvoll/aufmunternd/energetisierend) das linke Auge mit einem Lächeln ausfüllen, dann das rechte ... so ist gut ... und das Lächeln zieht weiter, den Hals hinab... usw.“

Hinweis

Anatomische Grundkenntnisse sind von Vorteil, damit die benachbarten Knochen / Organe in der korrekten Reihenfolge angesprochen werden.



„das glückliche U-Boot“

Anwendungsgebiete

Tiefenentspannung, Aktivierung der Heilkräfte

Vorbereitung -

Durchführung

Ähnlich wie bodyscan. Allerdings werden nicht die Körperteile an sich imaginiert, sondern auf die Blutbahnen durch die Körperteile fokussiert. An der Spitze eines Fingers wird ein „glückliches Blutkörperchen (smiley-Form?)“ imaginiert, das sich dann auf die Reise durch den Körper macht. Die Venen von Hand und Arm, Schulter und Brust bis zum Herzen und dann von Herzen in jedes beliebige Körperteil / Organ und wieder zurück zum Herzen und von dort in die nächste Körperregion.

Formulierungshilfen

Lassen Sie das Blutkörperchen-Uboot ruhig durch die Adern „flitzen“, durch Hohlvenen „rauschen“ und an größeren Blutgefäßverästelungen „lässig um die Ecke biegen“ – je fröhlicher die Formulierungen, um so angenehmer der Effekt.

Hinweis

Kann auch variiert werden, indem nicht nur die Aufmerksamkeit in Form des Blutkörperchens durch den Körper wandert, sondern an den besuchten Stellen ein Lächeln hinterlässt oder den Körper nach und nach von innen mit einer angenehm empfundenen Farbe erleuchtet.



„Motivationsbild oder Visuelle Affirmation“

Anwendungsgebiete

Gedankliche Fokussierung, Ressourcenaktivierung, Zielvisualisierung

Vorbereitung

Poster, Zeitungsseiten, Postkarten, ausgedruckte Fotos

Durchführung

Bereiten Sie Visualisierungen für ein Veränderungsziel Ihres Klienten vor. Legen Sie die Visualisierungen aus und lassen Sie den Klienten diejenige auswählen, die am ehesten zu seinem Wunsch/Ziel passt.

Lassen Sie den Klienten nun dieses Bild betrachten und lassen Sie ihn schildern, welche gedanklichen Assoziationen oder emotionalen Reaktionen dieses in ihm auslöst.

Formulierungshilfen

Wählen Sie bitte die Visualisierung, die Ihnen am meisten zusagt.

Lassen Sie das Bild (und den Spruch) auf sich wirken und spüren Sie nach, was dieses in Ihnen auslöst. Welche positiven Gedanken und Emotionen werden hierdurch ausgelöst? Geben Sie die Postkarte dem Klienten (als visuell-kinästhetischen Anker) mit nach Hause. Bitten Sie ihn, diese an einem Platz aufzustellen, an der er sie oft sieht.

Hinweis

Gratis-Postkarten-Ständer in Kinos und vor Restauranttoiletten sind eine gute Anlaufstelle, um eine (auch noch kostenlose) Kartensammlung aufzubauen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, Postkarten zu kaufen, kaufen Sie immer mindestens 2 (besser 3-4)



„nur 5 Minuten“

Anwendungsgebiete

Zielfokussierung, Handlungsaktivierung

Vorbereitung

Nichts, bzw. evtl. „Erinnerungskärtchen“

Durchführung

Klient plant jeden Tag 5 Minuten ein, um konsequent an einem (kleinen Ziel) zu arbeiten. Wichtig ist hierbei, dass wir ihn darüber aufklären, dass Ziele eine Sogwirkung entfalten, die sich aber nur einstellt, wenn wir wenigstens ein klein wenig – aber konsequent - an der Realisierung arbeiten.

Klient soll Ziel formulieren und klare tägliche Zeitfenster für die nächsten fünf Wochen einplanen, in denen er sich mit seiner Vorhabenrealisierung beschäftigt.

Formulierungshilfen

So wie der Appetit oft beim Essen kommt, so nimmt er auch bei der Vorhabenrealisierung / Zielerreichung zu.

Es ist daher wichtig, konsequent, wenn auch in kleinen Schritten, auf die Zielerreichung hin zu arbeiten.

Wer jeden Tag einen Millimeter bewegt, kann die Welt aus den Angeln heben.

Lieber jeden Tag fünf Minuten für einen kleinen Schritt, als ein ganzes Leben für das Jammern über die Bewegungslosigkeit

Hinweis

Untersuchungen haben ergeben, dass die Wahrscheinlichkeit, dass ein Vorhaben jemals realisiert wird, drastisch sinkt, wenn nicht innerhalb von 72 Stunden (3 Tagen) mit der Realisierung begonnen wird. Daher ist es sinnvoll, einen großen „Elefanten“ in viele kleine Scheiben zu zerteilen, die häppchenweise verspeist werden können



„X+1“

Anwendungsgebiete

Zielfokussierung, Handlungsaktivierung

Vorbereitung

Zielformulierung, Ressourcenaktivierung

Durchführung

Vorhaben/Ziel klar benennen

Klient fragen, ob es zu viel verlangt ist, jeden Tag nur ein Prozent besser zu werden

Klient formuliert Vertrag mit sich selbst, jeden Tag eine Minute länger an seinem

Vorhaben zu arbeiten, ein Prozent besser zu werden. Begonnen wird mit einer beliebigen Anzahl (1-10) Minuten.

Formulierungshilfen

Ein Augenblick pro Tag ist nicht viel und jeden Tag ein Prozent mehr ist auch nicht die Welt. Jeden Tag nur ein Prozent mehr zu geben, bedeutet aber auch, dass wir in etwas mehr als drei Monaten doppelt so gut sind, wie wir heute sind.

Jeden Tag 1 % in eine bessere Zukunft zu investieren, ist nicht die Welt, verändert unsere Welt aber spürbar.

Hinweis

Die Gewöhnung an die fest eingeplante Zeit führt zu einer Zeitverzerrung, so dass die tägliche eine Minute mehr zunächst nicht auffällt. Die sich durch die – wenn auch knappe, so doch kontinuierliche – Arbeit am Vorhaben einstellenden Erfolgserlebnisse lassen die tägliche Minute mehr immer kleiner erscheinen, obwohl in einer gewissen Zeit schnell eine Stunde oder mehr zusammen kommen.



„angesteckt“

Anwendungsgebiete

gezielt Motivation suchen

Vorbereitung keine

Durchführung

Klient soll seine Fans/Unterstützer/Helfer anfeuern, damit diese anschließend ihn anfeuern und ihn so motivieren, die vor ihm liegende Aufgabe zu meistern.

Formulierungshilfen

Erinnern Sie sich an die Fussball-WM und wie Fans den Spielern zugejubelt haben, als diese den Pokal hochhielten. Stellen Sie sich vor, die Mannschaft hätte ihre Fans vor dem Spiel derart angefeuert, dass sie anschließend das ganze Spiel von diesen angefeuert und motiviert werden. Wäre das Ergebnis nicht wesentlich mehr wert, als das kleine Anfangsinvest, die Fans anzuheizen?

Hinweis

Der Trick besteht darin, (viele) andere – mit geringem Energieaufwand zu motivieren um sich dann von diesen (energetisch multipliziert) selbst motivieren zu lassen. So kann man rasch zigfache Zinsen für eine kleine Anfangsinvestition einheimsen.



„als ob“

Anwendungsgebiete

Angst und Handlungsblockaden überwinden,
Modellieren von Spitzenleistungen

Vorbereitung

Zielformulierung, Future-Pace fokussieren

Durchführung

Klient soll sich zuerst vorstellen, etwas zu können (kann durch Visualisierungstechniken unterstützt werden) und dann in eine Übungssituation gehen, in der er so tut, als ob er etwas könnte. Die Erfahrung, dass etwas gelingen kann, was man „nur vortäuscht“ hilft dabei, auch tatsächlich die vorhandene Kompetenz im gewünschten Zielrahmen zu aktivieren.

Formulierungshilfen

Stellen Sie sich vor, oder erinnern Sie sich, wie jemand Ihren Job macht. Was macht er? Wie macht er es? Was macht er wann und wie wirkt er dabei? Fertigen Sie mit dem Klienten eine Blaupause des Zielverhaltens an, so wie ein Schauspieler die Rolle studiert, die er auf der Bühne oder der Leinwand verkörpern wird.

Schlüpfen Sie in seine Haut und tun Sie so, als seien Sie er/sie. „Schauspielern“ Sie sich selbst, bis Ihnen Ihr neues Ich passt wie ein Maßanzug.

Hinweis

Es geht hier nicht darum vorzutäuschen, ein „Mentaltrainer“ zu sein, sondern als „Mentaltrainer“ so zu tun, als sei man felsenfest von der Richtigkeit und Wirksamkeit des eigenen Tuns überzeugt, bis man es ist. (Statt Mentaltrainer kann auch jeder andere Begriff verwendet werden). Der Klient gewöhnt sich so langsam in seine Rolle ein.



„feed forward“

Anwendungsgebiete

Angst und Handlungsblockaden überwinden,
Motivation tanken

Vorbereitung

Eine Person des Vertrauens finden und in das geplante Vorhaben einweihen.

Durchführung

Die gewählte Person bitten, sich Gedanken zu machen, was dafür spricht, dass der Klient sein Ziel auf jeden Fall erreichen wird. Anschließend darf der Klient zuhören (das heißt, auf gar keinen Fall widersprechen)

Formulierungshilfen

Das kannst Du besonders gut.... Das schätze ich an Dir.... Darin bist Du so gut wie unschlagbar... ich kann mir vorstellen, dass Deine Kunden es als sehr angenehm empfinden werden / an Dir sehr schätzen werden...

Hinweis

Die geballten positiven Aussagen, ohne die Möglichkeit auf diese reagieren zu können, entfalten eine ganz andere Wirkung auf das Selbstwertgefühl, als wenn die Gedankengänge des feed-forward-Gebers mit Entgegnungen unterbrochen werden. (Erinnern Sie sich an Aufgabe 1 zu Ment01? :-)



„alles nur in meinem Kopf“

Anwendungsgebiete

Angst und Handlungsblockaden überwinden,
selbst motivieren

Vorbereitung

Eine Eigenschaft / eine Selbstbewertung identifizieren, die wir nicht gut finden, bzw. bei der wir nicht gut mit uns selbst umgehen.

Durchführung

Die Aussage „umdrehen“ und in eine positive Formulierung umdrehen oder eine positive Aussage einer negativen Überzeugung entgegensetzen.

Nach ein paar Wochen die negative Aussage weg lassen und nur noch die positive Aussage denken.

Formulierungshilfen

„Ich schaffe das nicht -> ich wüßte nicht, warum ich das nicht schaffen sollte
„Ich kann keine Seminarübungen schreiben“ -> „Ich kann sehr gut Seminarübungen erklären und anleiten“
„ich kann nicht kochen“ -> „ich kann prima braten, in der Sonne“

Hinweis

Die entgegen gesetzte Aussage darf keinen nennenswerten Widerstand auslösen, erst recht keinen, der größer ist als die ursprüngliche Aussage.

Ideal auch in Kombination mit einer Imagination, z.B. so, wie die Mutter, eine liebe Tante oder Oma oder eine sonstige wohlthuende Person DIES zu uns sagen würde.



„das Entstressungsmodell“

Anwendungsgebiete

Eine stressauslösende Erinnerung entmachten

Vorbereitung Identifikation eines Stressors

Durchführung

„NLP-Entstressungstechnik“

1. Erste Dissoziation: "Ich möchte, dass Du Dir vorstellst, Du säßest in der Mitte eines Kinos und könntest auf der Leinwand ein Schwarz/Weiß-Foto sehen, das Dich selbst zu einem Zeitpunkt unmittelbar vor dem Einsetzen des Stressempfindens zeigt."
2. Zweite Dissoziation: "Dann möchte ich, dass Du aus Deinem Körper heraustrittst und zum Projektionsraum des Kinos hinaufschwebst, von wo aus Du Dich selbst dabei beobachten kannst, wie Du Dich selbst auf dem stehenden Bild anschaust. Von dieser Position aus kannst Du also sehen, wie Du selbst in der Mitte des Kinos sitzt, und Du kannst Dich selbst außerdem auf dem Foto auf der Leinwand sehen."
3. Film ab: "Nun möchte ich, dass Du dieses Foto auf der Leinwand in einen Schwarz-Weiß-Film verwandelst und diesen Film anschaust vom Anfang bis kurz nach dem Ende der unangenehmen Erfahrung."
4. Assoziation und Rücklauf in Farbe: "Wenn Du zum Ende kommst, möchte ich, dass Du den Film als Bild oder als Dia anhältst, in das Bild hineinspringst und den Film rückwärts ablaufen lässt. Die Leute werden alle rückwärts laufen, und alles wird in umgekehrter Reihenfolge ablaufen, genau wie wenn man einen Film zurückspult - nur wirst Du in dem Film sein. Las ihn in Farbe Rückwärtslaufen und mach dies in nur ein oder zwei Sekunden."
5. Test 1: "Überlege nun, was Deinen Stress verursacht. Siehst Du, was Du sehen würdest, wenn Du tatsächlich dort wärst?"

