



Mentaltraining: Konditionstraining für den Kopf!

In der Berufswelt geht es oft um Höchstleistungen: vor Mitarbeitenden souverän auftreten, in Konfliktsituationen die eigenen Emotionen kontrollieren, ein enormes Arbeitspensum bewältigen. Wie kann man unter diesem ganzen Druck, der auf einem lastet souverän handeln?

Elemente aus dem Spitzensport können in solchen Situationen helfen. Denn auch Spitzensportler müssen vor anspruchsvollen Situationen ihre Nervosität im Griff haben oder sich mit Schlafstörungen, Versagensängsten, Durchfall, Konzentrationsschwierigkeiten usw. beschäftigen.

Wie hilft Mentaltraining?

Ein Mentaltraining-Programm wird so lange Schritt für Schritt trainiert, bis man die neuen Denkmuster, die veränderten Emotionen und die zielführenden Handlungen gedanklich zuverlässig abrufen kann. Und dies nicht nur im stillen Kämmerlein, sondern auch in der Realität.

Dazu wird zuerst die herausfordernde Situation analysiert und anschliessend gemeinsam mit dem Mentaltrainer nach Lösungsansätzen gesucht. Aus diesen Ideen wird dann die erfolgversprechendste ausgewählt und als Mentaltrainingsprogramm ausgearbeitet. Dieses Mentaltrainingsprogramm wird täglich während drei bis fünf Minuten trainiert. Die Erfahrung zeigt, dass es auf diese Weise rund zwei bis sechs Wochen dauert, bis man das neue Verhalten in der herausfordernden Situation erfolgreich anwenden kann.

Wie geht man zum Beispiel mit Kritik um?

Ein Mentaltrainingsprogramm zum gelassenen Umgang mit Kritik könnte folgendermassen aussehen:

1. **Ruhig bleiben:** Atmen Sie tief ein und aus.
2. **Hinterfragen:** Warum hat die Person mich kritisiert? Was möchte die Person mit ihrer Kritik erreichen? Worauf zielt die Kritik? Auf mich als Person oder auf den Inhalt? Ist die Kritik gerechtfertigt? Wie kann ich die Kritik nutzen?

3. **Positive Grundhaltung annehmen:** „Ich sehe Kritik als Chance zur Verbesserung.“ und „Der Inhalt von Kritik muss mich interessieren. Die Art und Weise, wie die Kritik geäußert wird, darf mich nicht interessieren.“

Generell gilt: Wenn ich mich verbessern will, so muss mich der Inhalt von Kritik immer interessieren. Ob ich dann Veränderungen vornehme, liegt in meiner Beurteilung. Die Art und Weise, wie jemand seine Kritik anbringt, hat aber nichts mit mir zu tun, sondern nur mit jener Person, die die Kritik anbringt. Aus dieser Sichtweise heraus ist es deshalb völlig irrelevant, ob sich jemand im Ton vergreift oder provoziert. Das hat letztlich nichts mit mir zu tun. Vielmehr hängt es damit zusammen, welche Bildung eine Person hat, welche Kinderstube sie durchlief, was sie für Absichten hegt usw.

Wie kann man negative Gedanken stoppen?

Der Gedankenstopp ist ein Mittel, um einen negativen Gedankenkreislauf zu unterbrechen. Diese Technik können Sie dann anwenden, wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der Sie zu negativen Gedankenmustern neigen wie z.B: Das klappt bestimmt nicht! Oder: Diese Situation habe ich seit mehreren Wochen nicht mehr meistern können. Oder: Was denken jetzt die Anderen von mir?

Um eine solche Negativ-Spirale zu durchbrechen, ist viel Energie und Disziplin nötig. Je früher Sie allerdings mit dem Gedankenstopp einsetzen, desto weniger Energie braucht es insgesamt, um wieder zum „Normalzustand“ zurückzufinden. Damit Sie sich dem Sog eines solchen „Grübel-Kreislaufes“ erfolgreich entziehen können, müssen Sie die negativen Gedanken nicht nur stoppen, sondern sich anschliessend durch unterstützende Gedanken, Gefühle und/oder Handlungen schrittweise wiederaufbauen. Das lässt sich mit einem mentalen Programm trainieren.

Wichtig ist bei einem Gedankenstopp, eingefahrene negative Denkmuster zu unterbrechen und durch positive, leistungsfördernde zu ersetzen.

Möchten Sie mental stärker werden? Besuchen Sie unser [Seminar](#) und lernen Sie Mentaltrainingstechniken kennen. Ausserdem werden Sie dazu angeleitet, ein auf Sie und auf Ihre individuelle Situation zugeschnittenes Mentaltrainingsprogramm zu entwerfen, das Sie anschliessend selbständig trainieren können.

*Beitrag von Rinaldo Manfredini, lic. phil., Mentaltrainer SASP, Sportlehrer ETH,
Geschäftsführer Mental Drive GmbH*