

So erreichen Sie Ihren Mount Everest!

Gute Mentaltrainings wirken und bewirken sehr viel

Nicht zuletzt durch die großen Erfolge unserer Skistars: Mentaltraining ist wieder in. Was man darunter versteht, wie es wirklich funktioniert, wie man es anwenden kann und wo auch die Grenzen liegen schreibt [Christine Wirl](#).

Der Mount Everest ist der höchste Berg, das Dach der Welt. Kein anderer Berg zieht Bergsteiger so magisch an. Er ist ihr (Lebens)-Ziel, manche lassen es, nämlich ihr Leben, auch gleich dort. Das Dach der Welt ist es, das viele Menschen, meist natürlich im symbolischen Sinn, erreichen wollen. Jeder hat so seinen Everest. (Hoffe ich wenigstens.) Und jeder versteht etwas anderes darunter. Ohne Vorbereitung geht gar nichts. Auf keinen Gipfel der Welt gelangen Sie ohne Vorbereitung, ohne (Er)Kenntnisse, ohne Mühe, ohne Ehrgeiz, ohne festen Entschluss und Ziel, wohin Sie wirklich wollen. Der Everest als Metapher für ein Ziel ist sehr passend. Einfach und so nebenbei ist er nicht zu erobern. Einfach und so nebenbei ist Erfolg, Glück, Gesundheit und Zufriedenheit auch nicht zu erobern. Einfach und so nebenbei ist kein hoch gestecktes Ziel zu erobern. Man muss sich anstrengen, es kommt zu Abstürzen, Einbrüchen, Lawinen, Erschöpfungen und man ist nahe dran, aufzugeben. Wenn man es aber geschafft hat, oben steht am

Gipfel, dann ist es ein erhebendes Gefühl. Das „Ich hab`s-wirklich-geschafft-Gefühl“. Aber nur wer tatsächlich im Stande ist, sich schon vorher auf dem Gipfel zu sehen, wer bereits vor dem Aufstieg fühlt, wie es ist, vom Dach der Welt herunterzuschauen, der wird's auch schaffen. Und dazu braucht man einiges an Übung in mentalem Training. Als heuer der Überraschungsweltmeister in der Skiabfahrt Michael Walchhofer gefragt wurde, ob er selbst auch so überrascht sei wie das Publikum, nun tatsächlich Weltmeister zu sein, sagte er völlig ruhig und gelassen: „Ich hab` mir bei der Besichtigung der Strecke schon vorgestellt, wie es ist, als Erster durchs Ziel zu fahren. Deswegen war die Erfahrung für mich nicht neu.“ Boing!!!! Das ist mentale Vorbereitung und Denkweise vom Feinsten! Mehr braucht man über Mentaltraining, mentale Vorbereitung und Zieldefinition ja nicht mehr zu schreiben. (Wäre aber ein etwas zu kurzer Artikel, ich sehe ihn doch noch etwas länger vor mir.) Aber, step by step: Was heißt mental? Im Duden steht:

mental, lat.: geistig, gedanklich. Daher: mentales Training ist geistiges, gedankliches Training. Dr. Kurt Riemer, Mentaltrainer: „Für mich bedeutet Mentaltraining, sich selbst bewusster wahrzunehmen, die eigenen Sinne weiter zu entwickeln, mehr Sinn im Leben zu finden.“ Nein, beileibe nicht Gehirnwäsche. Dies ist zwar sicher auch eine Art von mentalem Training, gehört aber nicht hierher. Wobei ich mir völlig im Klaren bin, dass von so manchen verantwortungslosen Trainern und aus purer Geschäftemacherei sehr wohl mentales Training mit Gehirnwäsche gleichgesetzt wird. (Man beobachte bloß die Arbeitsweise diverser Sekten). Beachten Sie bei einem mentalen Training oder überhaupt bei jedem Training eines: Wollen Sie das wirklich, was der Trainer von Ihnen verlangt, was er Ihnen erklärt, was er Sie lehrt, womit er Sie zu überzeugen versucht? Oder fühlen Sie sich überrollt, zu etwas gezwungen, genötigt? Dann nichts wie weg!! Echtes mentales Training verwendet man dazu, um gedanklich klar

zu werden, um seine Ziele zu erreichen und um mehr Erfolg auf den verschiedensten Ebenen zu haben. Sowohl im beruflichen Kontext, im privaten, gesellschaftlichen, gesundheitlichen und finanziellen Bereich. Und niemals um andere zu manipulieren, zu etwas zu nötigen, verleiten, überreden.

Genauere Strukturen

So einfach wie es vorerst den Anschein hat, funktioniert mentales Training aber auch wieder nicht. Sich bloß auf den Gipfel zu DENKEN ist zu wenig. In diese Art zu Denken gehören Strukturen hinein, viel Wissen, viel Erfahrung und eine genaue Kenntnis der mentalen Gesetzmäßigkeiten.



Robert Egger

Robert Egger, bekannter Mentaltrainer aus Wien mit langjähriger Erfahrung: „Mentales Training bringt Konzentration und Klarheit. Es verbindet unsere beiden Gehirnhälften mit dem Bauch. Jedes Wissen alleine für sich kann zwar existieren; aber der Verstand, das

Wissen, auf dem unsere Gesellschaft aufgebaut ist, funktioniert nicht alleine. Und pure Emotion ist auch nicht der Weisheit letzter Schluss. Beides getrennt voneinander zu sehen ist und bleibt einseitig. Wir leben in einer komplexen Welt und erst die richtige Verbindung macht Sinn. Die Dinge sowohl mit dem Kopf als auch mit dem Gefühl zu verstehen, das ist ‚echtes‘ Wissen. Und um das zu erreichen, betreibt man mentales Training.“

Wie kann man nun die beiden Gehirnhälften miteinander verbinden?

Egger: „ Alles was gleichzeitig Verstand und Emotion beansprucht ist gut für die mentale Vernetzung. Von schwierigen mentalen Visualisierungsversuchen bis hin zu komplexen aeroben Bewegungstrainings (Training im Sauerstoffüberschuss!!), die ja auch über den Verstand geleitet werden. Vorteil aerober Bewegung ist natürlich neben der Vernetzung der beiden Gehirnhälften der positive Effekt auf den Körper und das Herz-Kreislauf-System. Gute und richtige Bewegung im Sinne des mentalen Trainings ist Energiearbeit. Dem Gehirn wird Energie zugeführt, weil es vor allem Sauerstoff braucht. Darum ist Bewegung im aeroben Zustand so wichtig. Sie stellt die machtvolle Grundlage für mentales Training zur Verfügung. Wenn diese Verbindung hergestellt ist, dann trifft man intuitiv die richtigen Entscheidungen, kann mit dem Leben von einer souveränen Warte aus umgehen, denkt klar und sauber und die Ergebnisse des Denkprozesses sind ebenso klar und sauber. Dann macht es Sinn, sich auf dem Dach der Welt zu sehen, und man erreicht es auch.“

Egger bringt dazu eine sehr anschauliche Metapher: „Stel-

len Sie sich Ihr Leben wie einen Kopierapparat vor. Wenn sie schmutzige, verworrene Vorlagen einlegen, was wird dann als Kopie wohl herauskommen? Legen Sie jedoch klare und faszinierende Vorlagen ein, dann wird Ihr Leben auch so widergegeben: als ein klares, faszinierendes Leben! Mentales Training bedeutet: gezielt lernen, klare faszinierende Vorlagen zu schreiben.“

Ferry Fischer vom Mentalcenter für Management und Spitzensport (www.mentalcenter.at), ebenfalls langjähriger Mentaltrainer, nennt es ähnlich: „Gedankenhygiene ist das Um und Auf für mentale Klarheit. Denn jeder von uns ist Meister der selbsterfüllenden Prophezeiungen, sowohl im positiven als auch im negativen Sinn. Leider sind wir mehr auf das Negative programmiert. Sätze wie ‚das schaffe ich niemals‘ oder ‚der andere kann das besser‘ sind Killerphrasen, die uns dem Misserfolg in die Hände treiben. Gedankenhygiene ist ein knallharter Prozess. Ich muss mir selbst zuerst einmal bewusst werden, wie ich selbst funktioniere, wie ich denke und handle. Dadurch kann ich meine Negativprogramme erkennen und mithilfe eines Trainers (oder mit wem auch immer) umwandeln. Und vor allem, man muss die negativen Programmierungen überhaupt erst bemerken, dann infrage stellen, dann neue Gedanken zulassen und diese dann festsetzen, verankern.“ Und festsetzen kann man diese neuen Gedanken eben durch Energiearbeit, Entspannung, Geduld und sehr viel Übung.

Sophrologie

Kurt Riemer verwendet zum Verbinden der beiden Gehirn-



hälften die Mentaltrainingsmethode Sophrologie. Diese Methode kommt aus der Schweiz. Das Wort Sophrologie ist ein Kunstwort und setzt sich aus folgenden griechischen Silben zusammen: SOS steht für Gleichgewicht und Harmonie, PHREN für Bewußtsein, Gehirn und LOGOS für Wissenschaft. Riemer: „Ziel der Methode ist es, Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist wiederherzustellen. Die Methode gibt es seit über 30 Jahren. Ich habe diese Methode bei Dr. Raymond Abrezol erlernt, einem schweizer Arzt, der in den 70er-Jahren damit die schweizer Skinationalmannschaft trainierte. Das war die Generation von Bernhard Russi und Marie-Therese Nadig. Inzwischen hat er über 200 Medaillengewinner bei olympischen Spielen und Weltmeisterschaften auf ihre Wettkämpfe vorbereitet.“

Die Sophrologie adaptiert fernöstliche Entspannungsmethoden auf westliche Verhältnisse. Sie entwickelt alle Sinne weiter, erhöht das Körperbewusstsein, die Visualisierungs-

fähigkeit (= bildhaftes Denken), Imaginationsfähigkeit (=Vorstellungskraft) und will laufend trainiert werden.“

Vorlagen schreiben

Für mentale Stärke ist man entweder, wie Ferry Fischer meint, ein „Naturtalent“, wie ein Michael Walchhofer, ein Franz Klammer oder auch ein Michael Schumacher. Für Schumacher heißt es: „Zweiter sein heißt erster Verlierer sein!“ Und daraus ergeben sich seine Erfolge.

Wer kein Naturtalent ist, der braucht ganz gezielt ein Training, das nur auf ihn persönlich abgestimmt ist. Fischer: „Es ist undenkbar, dasselbe Mentaltraining auf zwei verschiedene Personen anzuwenden. Das ist ein so individueller Prozeß, da muss für jeden ein eigenes Training maßgeschneidert werden.“

Natürlich gehört zum Gelingen des mentalen Trainings Selbstverantwortung. „Wenn man verstanden hat, dass man für sein Leben selbst verantwortlich ist, kann man mit ge-

MENTALES TRAINING



Ferry Fischer

zielt dem mentalen Training beginnen. Man fängt an, sein Leben so zu gestalten, wie man es sich vorstellt. Im wahrsten Sinne des Wortes. Solange man Schuld abzuschieben versucht, auf Eltern, Umwelt, Kollegen, Krankheiten usw.

wird mentales Training nicht funktionieren“, sagt Fischer. Robert Egger: „Erste Grundregel: Lernen Sie sich selbst besser kennen. Lernen Sie die Gedanken hinter Ihren Gedanken kennen. Die stiftenden Gedanken sozusagen. Ergünden Sie die tieferen Ursachen Ihrer Probleme, statt dass Sie sich einem oberflächlichen positiven Denken und ‚Heile-Welt-Gurus‘ hingeben.“

Dass Sie nicht in einem Eintagesseminar draufkommen, ist klar. Das dauert. Das fordert Arbeit und Energie. Das fordert Erkenntnis. Erkennen kommt von Kenntnis, das heißt, lernen, lesen, sich infor-

mieren. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, je nach Geschmack, Einstellung und Philosophie, sich selbst besser kennenzulernen. Entweder im Rahmen einer Therapie oder mit Aufstellungsarbeit, mit NLP, mit Intuitionstraining, Transaktionsanalyse, wozu Sie eben guten Zugang haben.

Positives Denken

Positives Denken hat nichts mit mentalem Training zu tun!

Was hat es nun mit dem „positiven Denken“? Mit dem „Sich-reich-, -jung-, -schön-, -schlank- usw. Denken? So einfach kann's ja nun wirklich nicht sein. „Denke dich schlank und du bist schlank!“, „Fühle dich reich und du wirst reich sein!“, „Alles ist machbar!“ und all diese Erfolgsformeln. Nur, was nützt es mir, wenn ich mich schlank denke, ABER ich bin's einfach nicht! Das ist eine Tatsache. Ich bin arm. Und da brauche ich mir nicht einzureden, dass ich reich bin. Heute bin ich grantig. Ich bin NICHT gut drauf. Und wenn ich mir x-mal einrede, dass es mir gut geht: Das stimmt einfach nicht! Das weiß mein Innerstes ganz genau. Und darum funktionieren diese oberflächlichen, aufgestülpten Formeln einfach nicht. Darunter krankt's nämlich, im Untergrund, wenn Sie wollen im Unbewussten, da liegt das tiefere, das all die unangenehmen Dinge hervorbringende Problem verborgen, vergraben, verschüttet. Das Dickerchen, das trotz Kuren und Laufen immer noch ein Dickerchen bleibt, hat im Inneren so große Probleme verborgen, die das Abnehmen einfach verhindern. Da gehört angesetzt. Da heißt es einmal hineinleuchten, ins Ur-Programm. In eine Programmierung, die vielleicht schon in der frühesten Kindheit „erfolgreich“

durchgeführt wurde. Nehmen wir an, es wurde eingegeben oder man hat es sich selbst eingegeben, ist ja auch möglich: „Leg dir Speck zu, dann kannst du Nähe sehr legitim verhindern, denn der Fettpanzer zieht eine gute Grenze zu den Mitmenschen. Auch gefühlsmäßig natürlich. Man braucht sich nicht einzulassen und kann daher auch nicht verletzt werden. Motto: Fett als Schutz. Dieses tiefsitzende Problem kann sicher nicht gelöst werden, wenn ich mir einrede, ich sei schlank und schön. Das ist schlicht und einfach Verdrängung. Tatsache: Ich bin fett. Und mein Innerstes versteht dann die Welt nicht mehr: Einerseits sage ich, ich bin schlank, andererseits kenne ich meine Kleidergröße. Was folgt, ist noch mehr Frust, noch mehr Fett, noch mehr Depressionen und keine Lösung.“

Klare Gedanken und Ziele

Es sind die klaren, eindeutigen Gedanken und Ziele, die uns weiterbringen, denn die versteht unser Unterbewusstsein. Gedanken und Ziele, die

- machbar sind,
- konkret, klar und genau definiert sind,
- innerhalb eines genauen Zeitplanes stehen,
- die sich in der Gegenwart abspielen,
- die positiv formuliert sind.

Ein paar Beispiele zur gedanklichen Anregung, sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

Falsch: Ich werde (könnte) ab morgen nicht mehr so viel essen (weniger essen). Ich werde keinen Alkohol trinken:

- „Ich werde“: so wird Zukunft angesprochen, das bleibt auch immer Zukunft,
- ebenso: „ab morgen“ (Zukunft), denn morgen ist immer morgen, und sie wer-

Intuitionstraining

„Intuitionstraining setzt dort fort, wo Mentaltraining aufhört“, meint Intuitions- und Bewusstseinstrainerin Evelyn Stein: „Wir leben in einer Umwelt, für die wir eigentlich nicht gebaut sind.“



Zehntausende Jahre und länger kam es darauf an ‚intuitiv richtig‘ zu handeln. Die Ur-Kräfte des Unterbewusstseins zu nutzen, um eine möglichst hohe Überlebenschance zu haben oder auch nur um ganz schlicht ‚glücklich‘ zu sein.“ Intuitions- und Bewusstseinstrainer lehren den Klienten die

mächtigen, weitgehend schlummernden Energien und Kreativitätspotentiale des Unterbewussten anzuregen, zu reflektieren und frei zu setzen. Diesen Prozess der „Freisetzung“ der Potenziale des Unterbewusstseins nennt man Intuition. Das Bewusstsein ist also die Basis der Intuition, der Acker auf dem sie wächst, wenn er richtig bestellt wird. Die dadurch erhöhte Kreativität, Selbsterkenntnis, Problemlösungsfähigkeit und innere Zufriedenheit führt zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben. Evelyn Stein: „Alle Erlebnisse, auch die vor unserer Geburt, sind in unserem Zellgedächtnis gespeichert und können abgerufen werden. Wenn man sich die Ursachen aller Probleme, sei es mit Kindern, Eltern, Partner, oder auch beruflicher Natur BEWUSST gemacht hat, kann man besser mit den daraus resultierenden Herausforderungen umgehen, ihnen auf die Spur kommen und Lösungsansätze finden. Man kann alte Kernglaubenssätze (z.B. „...Du wirst es nie zu was bringen..“, „...das schaff' ich nicht.“ etc.) ummustern und dadurch das Selbstbewusstsein stärken. Jeder Klient hat durch das Intuitionstraining die Chance, herauszufinden, warum was wie in seinem Leben abläuft – oder auch nicht so läuft. Die Antwort dafür steckt in jedem Menschen drin, nur der Zugang dazu ist verschüttet, weil wir alle einfach zu viel mit der rationalen Seite arbeiten/leben und die intuitive so oft ausschalten bzw. nicht wahrnehmen (wollen??). Wir zeigen im Training Wege auf herauszufinden, was für jeden einzelnen stimmig ist, sein wahres Bewusstsein zu finden.“

mobil 0664/162 73 14 oder evelyn.stein@phone-perfect.at

den daher morgen weniger essen und bleiben heute dick.

Richtig: Ich esse jetzt Obst, Gemüse, kalorienarme Kost und trinke Mineralwasser.

Falsch: Ich werde **keine** Schokolade essen.

Richtig: Ich esse Lebensmittel (und nicht „tote Mittel“ wie völlig Gargekochtes u.ä.).

Falsch: Ich versuche/bemühe mich ein Buch zu schreiben (es bleibt beim Versuch und beim Bemühen).

Richtig: Ich schreibe ab 27. März 2003 ein Buch.

Falsch: Ich will/werde/möchte ruhig und gelassen sein.

Richtig: Ich bin ruhig und gelassen usw.

Für das Wort **KEIN, NICHT** und ähnliche Negativformulierungen fehlt unserem Gehirn das Bild (wir denken bekanntlich in Bildern, denken Sie z.B. an KEINE Sachertorte, schon ist sie vor Ihrem geistigen Auge), das Gehirn nimmt das Wort KEIN nicht auf, es blendet dieses Wort quasi aus. Es bleibt bei: ich esse Schokolade – und das steht nun auf Ihrer Vorlage, die Sie in den Kopierapparat, sprich in Ihr Gehirn, schicken. Und das Ergebnis...na Sie wissen schon, Sie essen weiterhin Schokolade – und bleiben rund.

Ich **suche** einen Parkplatz ist blöd, denn es bleibt beim Suchen, denn „Parkplatz finden“ steht ja nicht auf der Vorlage.

Richtig: Ich finde sofort vor der Haustüre/vor dem Geschäft einen Parkplatz.

Ich suche einen Job usw.

Die Art und Weise, wie Ihr Denkprozess abläuft, erkennen Sie an den Resultaten. Daran können Sie auch messen, wie weit es mit Ihren mentalen Übungen gediehen ist. Dieses gezielte Denken ist anfangs schwierig, aber man gewöhnt sich daran und freut sich über die Erfolge. Bald stehen Sie oben am Everest.

Literatur und Trainer

Die Literaturliste für mentales Training ist kilometerlang. Hier muss man selektieren und beobachten, was für einen selber stimmig ist. Es gibt dazu wertvolle Bücher, die sich mit Sicherheit nicht so leicht lesen lassen wie „Sorge Dich nicht, lebe!“ oder „Alles ist möglich“. Wenn Sie anspruchsvolle Bücher ein-, zweimal lesen und das Gefühl haben, wenig zu verstehen, dann sind Sie auf dem richtigen Weg zu mehr Kenntnis und Erkenntnis, wenn Sie dranbleiben. All das, was so unglaublich leicht in das Hirnkastl hineingeht, das ist auch schnell wieder draußen und somit wertlos. Ebeso die Trainer. Bei den Mentaltrainern muss man bekanntlich sehr aufpassen, was abläuft. Zu viele Scharlatane machen sich breit, denn jeder



Kurt Riemer

kann sich frank und frei Mentaltrainer nennen.

Dr. Kurt Riemer dazu: „Das Wichtigste ist, dass ich selbst ruhig und ausgeglichen bin, dass ich selbst das lebe, was ich an meine Klienten weitergeben will, also ehrlich zu mir selbst und den anderen bin. Es ist wichtig von einer Sache begeistert zu sein, um die Begeisterung weitergeben zu können. Trotzdem sollte man vor dem Gegenüber so viel Respekt haben und auf Missionierung verzichten. Scharlatane sind schwer zu erkennen, denn sobald jemand das Werkzeug einer autosuggestiven Methode beherrscht, kann er auch etwas bewirken.“

Ganzheitliches Mental-Training und Coaching für

- INTUITION
- GEFÜHL
- RATIONALITÄT



Dr. Kurt Riemer
Tel.: 01/ 21 63 953
www.mental-riemer.at

EMOTION POWER

Motivation und
Beziehungsmanagement
durch die Kraft der Gefühle
www.michaelweger.com



BALANCE YOURSELF!

Intuitions- und Bewusstseins-Training



Geben Sie Ihrer eigenen, inneren Weisheit die Möglichkeit, Sie „hinter den Spiegel“ blicken zu lassen. Sie wissen viel mehr, als Ihr Tagesbewusstsein an die Oberfläche lässt. Die gewonnenen Erkenntnisse des „Woher“ helfen, stimmiger zu leben, zu handeln und zu entscheiden.

Tel.: 02239/54 61 mobil: 0664/162 73 14
Fax: 02239/49 29 E-Mail: evelyn.stein@phone-perfect.at

Mit MEISSL MENTALTRAINING erreichen Sie, dass

- Sie und Ihre Mitarbeiter immer gut „drauf“ sind,
- Ihre Kunden zufrieden sind und bei Ihnen bleiben,
- Ihr Mahnwesen funktioniert.

Erlauben Sie sich, ausgetretene Pfade zu verlassen!

Sonja Meissl
Reihengasse 14, A-2551 Enzesfeld-Lindabrunn
Tel.: 0664/401 63 26
E-Mail: office@meissl-mentaltraining.at
www.meissl@mentaltraining.at



MENTALES TRAINING

Emotionstraining

Michael Weger ist Theaterleiter, Regisseur, Schauspieler, Schauspielpädagog und Emotionstrainer. Wir sprachen mit dem einzigen österreichischen Trainer, der diese Art von Trainings anbietet:



Was verstehen Sie unter Emotionstraining?

Es geht darum, Emotionen als die zentrale Kraft unseres Lebens zu begreifen: Motivation, Beziehungen, Erfolg und besonders Leistungskapazität und Gesundheit werden vorwiegend vom Zustand (condition) unserer Gefühle bestimmt. Der neue Wissenschaftszweig der Psycho-neuroimmunologie weist Emotionen als das ‚zweite Gehirn‘ im Körper nach, das über den Austausch von Informationen zwischen Zellen und emotionalen Botenstoffen funktioniert. Im Emotionstraining werden die Teilnehmer darin geschult, den richtigen Umgang mit der Technik zur Steuerung von Gefühlen zu erlernen. Man lernt Gefühle zu aktivieren, zu verstärken, zu beherrschen und auch die ihnen innenwohnende Energie gezielt einzusetzen.

Wie grenzen Sie sich zum Mental- und Motivationstraining ab? Zur Abgrenzung besteht keine Notwendigkeit. Man muss es eher als die wichtigste Ergänzung ansehen, die das Mental- und Motivationstraining erst vollständig macht oder sogar an der Wurzel erreicht. Alle Ergebnisse von Langzeitstudien beweisen, dass jede Form des Mentaltrainings erst nachhaltig erfolgreich wird, wenn Emotionen verstärkt und fokussiert werden. Jedes Motivationstraining zielt darauf ab, die Energie der Emotionen zu steigern und diese dann zielführend einzusetzen. Emotionstraining ist gewissermaßen die Mutter des Persönlichkeitstrainings – die allerdings viel zu lange im Hintergrund gewirkt hat.

Was muss ein guter Trainer in diesen Bereichen haben? Ein „großes Herz“, stark ausgeprägtes empathisches Vermögen und vor allem ein ausgereiftes „Handwerk der Emotionen“. Die wichtigsten Grundlagen für die von mir weiterentwickelten Trainingsformen kommen ja aus der Schauspielpädagogik. Nur der Schauspieler bzw. -schüler lernt dieses Gefühlshandwerk in all seinen Facetten kennen – es ist sein zentrales Handwerkszeug.

Was ist denn Ihr Schwerpunkt beim Training?

Das Gefühlshandwerk für Führungskräfte, Mitarbeiter, Verkäufer und Privatpersonen zugänglich und einsetzbar zu machen. Den richtigen Umgang mit Gefühlen zu erlernen, sodass sie Gesundheit und Leistungskapazität erhalten und verbessern. Persönliches Wachstum ist emotionales Wachstum.

Was kann/soll man bewirken? Inwieweit soll/kann/darf man in die Psyche des Teilnehmers eingreifen?

Man kann und darf die Rose nicht zwingen, schneller zu wachsen. Dieses Handwerk – Menschen in die von ihnen gesuchte Richtung hin zu fördern, das Feingefühl, die praktische psychologische Schulung – ist das Fundament des Trainers. Das umfasst allerdings auch eine moralische und ethische Grundauffassung zum Leben, die sehr klar ausgearbeitet und vermittelbar sein muss. Darüber müssen sich Auftraggeber und Trainer im Grunde zuallererst verständigen.

Michael Weger ist Intendant neuebuehnevillach & Theaterfestival Spectrum, Emotionstrainer, Buchautor, Regisseur, Schauspieler. weger@michaelweger.com; www.michaelweger.com

Für mich ist es verdächtig, wenn sich der Trainer in den Vordergrund spielt und seinen Teilnehmern ungern ‚die Bühne‘ überlässt. Wenn ich gute Arbeit leiste, holen mich meine Teilnehmer, ebenso wie die Schauspieler ihren Regisseur, freiwillig zum Applaus auf die Bühne.“

Martin Winkelhofer, Mental- und Feuerlauftrainer, ist seit 10 Jahren spezialisiert zu lehren, wie Menschen am Besten ihre unbewussten Fähigkeiten nutzen können: „Ein guter Trainer sollte flexibel auf die Bedürfnisse der Teilnehmer reagieren und eingehen können. Er soll die Seminarteilnehmer dahingehend aufklären, dass ein Seminar nur ein Baustein, ein erster Schritt sein kann und das eigentliche Training konsequent allein weiterbetrieben werden sollte, um die gewünschten Ziele zu erreichen. Wenig Training für kleine Wünsche und viel Training für große Wünsche“.

Top-Tipp um zu erkennen, ob ein Mentaltrainer ernst zu nehmen ist: Blicken Sie hinter seine Kulissen, hinter seine Fassade. Und wenn es nichts zu verbergen gibt, bekommen Sie auch Einblick. Wie läuft sein Privatleben ab, wie schaut es finanziell aus, wie geht er mit den Mitmenschen um, wie reagiert er auf provokante Fragen? Wie sieht sein Gesicht aus? Ausgeglichen, fröhlich oder verhärtet und verkiffen, zeigt sein Wesen Ausgeglichenheit? Wie sind seine körperlichen Bewegungen? Harmonisch oder fahrig? Eckig oder rund? Mit etwas G`spür kann man schnell unterscheiden, wer etwas taugt und wer Wasser predigt und Wein trinkt.

Motivationstraining

Oft sind die Konturen zwischen mentalem Training und

Motivationstraining sehr verwaschen und unklar. Dazwischen liegen geistige Welten, einfacher gesagt, das eine bringt etwas, das andere bringt so gut wie nichts.

Negativbeispiel: Jürgen Höller & Co. Von wegen hinter die Kulissen schauen: Höller ist in U-Haft, Finanzcoach Schäfer pleite. Wie war das mit dem Erfolg? Diese Seminare haben mit mentalem Training nichts zu tun. Was man allerdings dabei lernt ist der Umstand, sich Sätze so lange einzureden, bis man sie glaubt. Denn das „Sich-Einreden“ passiert ausschließlich im Kopf, hat mit dem Bauch-Wissen nichts zu tun. Die Grundbasis ist nicht vorhanden, die Vorlagen sind unsauber. Daher sind bei Sätzen wie: „Ich bin gut, ich schaffe es“ usw. ebenfalls Misserfolge vorprogrammiert,



Martin Winkelhofer

es kann nicht funktionieren. Winkelhofer: „Ein Scharlatan behauptet z. B., dass man nach einem Wochenendseminar reich, gesund und glücklich ist. Was bei vielen Seminaren passiert ist Folgendes: Der Trainer erzählt eine besondere Erfolgsstory, wo jemand nach einem Wochenende oder einer Stunde Coaching zum Rauchen aufhört, 20 Kilo abnimmt, seinen Job kündigt, sich selbstständig macht und nach einem Jahr Millionär ist. Natürlich gibt es solche Menschen, das sind aber Ausnahmen. Durch diese Vorträge entsteht eine übertriebene Erwartungshaltung. Wenn man

den Menschen glauben machen will, ein Wochenende würde genügen, um ein neuer Mensch zu werden, so ist das genauso unrealistisch wie an einem Wochenende Klavierspielen oder eine Fremdsprache zu lernen.

Feuerlauf

Viele Mentaltrainer verwenden den Feuerlauf, das heißt das Gehen mit bloßen Füßen über glühende Kohlen. Wozu das Ganze? Martin Winkelhofer, Feuerlaufspezialist:

„Beim Feuerlauf sollen skeptische Personen, die überzeugt sind, dass Mentaltraining bei ihnen nicht funktioniert (weil der Alpha-Zustand nicht sofort spürbar ist) erleben, dass sich auch bei ihnen etwas verändert. Dass sie z.B. über glühende Kohlen laufen können. Rund 20% der Menschen haben von Natur aus eine so starke Persönlichkeitsstruktur, dass sie Schwierigkeiten aus eigener Kraft überwinden können. Für diese Menschen ist auch ein Feuerlauf keine besondere Herausforderung. Viel mehr Menschen leiden jedoch auch als Erwachsene noch unter den Negativ-Suggestionen der Erziehungspersonen. Ein Mensch wird ca. mit 15.000 Neins bis zum Erwachsenwerden konfrontiert.



Fotos: © Martin Winkelhofer, TRAINING



Sonja Meissl

Dadurch leiden so viele Menschen unter einem schwachen Selbstwert und Selbstvertrauen. Wenn wir menschliches Verhalten systematisch beobachten stellen wir fest, dass wir durch Verhaltensprogramme gesteuert werden, die teils angeboren und teils erlernt wurden. Diese allgegenwärtigen Programme laufen überwiegend unbewusst ab. So auch die Angst vor dem Feuer. Eines der ersten Worte, das wir in einem schmerzlichen Zusammenhang lernen, ist das Wort „heiß“.

Für viele ist es nicht vorstellbar barfuß über glühende Kohlen zu gehen. Sie haben zwar schon gesehen und gehört, dass Menschen barfuß über glühende Kohlen gehen, aber selbst fühlen sich viele nicht imstande dazu. Diese Menschen meinen: „Ja die anderen sind ja so viel besser als ich, ich kann das nicht, bei mir funktioniert das sicher nicht.“ Wenn es möglich ist, durch eine geistige Umstellung seinen Körper so zu verändern, dass die Haut beim Feuerlauf heil bleibt, so kann man doch diese geistige Umstellung, diese geistige Kraft auch dazu verwenden, gesund zu werden!“ Von einem ist Winkelhofer überzeugt: „Je mehr Ängste wir im Leben überwinden, umso größer wird unsere Entscheidungsfreiheit.“

Sonja Meissl, Mentaltrainerin, sieht die weiblichen Vorzüge im Mentaltraining. „Es ist sehr schade, dass so wenig Frauen

gerade auf diesem Gebiet tätig sind. Denn Frauen spüren Energien, Kraftströme viel intuitiver. Gerade die Entspannungsreaktion im Training löst bei vielen Menschen eine Wahrnehmung zu einer Energie aus, deren Nähe spürbar ist. Es ist wunderschön, mit dieser Energie zu arbeiten, Schritt für Schritt Blockaden zu lösen, unpassende Verhaltensmuster zu korrigieren und von Tag zu Tag lebendiger zu werden.“ Sonja Meissl arbeitet sehr erfolgreich bei Dienstleistungsunternehmen, indem sie bei den Mitarbeitern durch Energiearbeit das positive Bewusstsein u. a. auch auf den schwierigen Kunden lenkt. „Dadurch können sie diese Kunden gut betreuen, sodass diese dem Unternehmen langfristig erhalten bleiben. Ich

trainiere die Mitarbeiter u.a. auch im Mahnwesen. Sie lernen, positive Energien dem säumigen Zahler zu schicken, um ihn an seine Zahlungspflichten in wertschätzender Art und Weise zu erinnern.“ Sonja Meissl legt viel Wert darauf, die schwer erreichten Ziele auch halten zu können. „Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihren Traumpartner oder Ihren Traumberuf erreicht. Damit dies so bleibt, sind mentale Kenntnisse wesentlich.“

Fazit: Wir haben jetzt sehr viel über mentales Training, Anwendungsmöglichkeiten, Grenzen, Trainer und Trainingsinhalte geschrieben. Vieles ist machbar, das meiste erlernbar, aber trotzdem muss wohl auch ein Quäntchen Glück dabei sein, um seinen „Everest“ zu erreichen. **T**

ROBERT EGGER ENERGIEMANAGEMENT

Dipl. Ing. Robert Egger

Tai Chi Zentrum · Dürergasse 3/4 · A-1060 Wien
Telefon: +43-1-585 39 34 · Mobil: +43-676-523 59 79
Fax: +43-1-585 53 05
E-Mail: energiemangement@robertegger.at



Schlank durch Hypnose

Neue Wege zum gewünschten Gewicht mit Martin Winkelhofer

Kostenloser Vortrag am 25. 03. 03 um 19 Uhr
A-1020 Wien, Engerthstr. 249/5/2

Feuerlauf mit Martin Winkelhofer

Gutschein EURO 40,-

Statt EURO 200,- zahlen Sie nur EURO 160,-
26. 04. 03 Litschau, 21. 06. 03 St. Lorenzen
jeweils von 10:30 bis ca. 24:00 Uhr

Mentaltraining mit Martin Winkelhofer

Gutschein EURO 60,-

wenn Sie sich bis zum 25. 04. 2003 anmelden und den Kursbeitrag bezahlen: statt EURO 360,- zahlen Sie nur EURO 300,-
Sa., 24.-So., 25. Mai 2003, Feriendorf Königsleithn, Litschau
Anmeldung: Bitte fordern Sie Unterlagen an:
Mentaltraining Martin Winkelhofer; Tel.: 01/728 38 59
www.winkelhofer.at; Gutschein kann nicht in bar abgelöst werden. Pro Person kann nur ein Gutschein eingelöst werden.