

**Bundeskongress Kompetenz in Ernährung
28. und 29. April 2006, CongressPark Wolfsburg**

P L E N A R V O R T R A G

Die mentale Einstellung für mehr Lebensqualität

*Günter Gerbitz, Heidelberger Centrum für Mentales Management (HCM), Grenzhöfer Weg 3,
69123 Heidelberg*

Vielleicht haben Sie auch noch die Bilder von den letzten Olympischen Winterspielen in Turin vor Augen. Als Fernseh-Zuschauer konnte man live verfolgen, wie sich die Athletinnen und Athleten vor dem Start „mental“ auf Ihren Wettkampf vorbereitet haben. Ob Skiläufer oder Bobfahrer, fast alle Sportler sind die Piste bzw. den Eiskanal in Gedanken (mental) entlang ins Ziel gefahren, bevor sie tatsächlich an den Start gegangen sind. Diese Art der Vorbereitung wird als mentales Training bezeichnet und seit den 60ern weltweit von Spitzensportlern genutzt, um die entscheidenden zehntel oder hundertstel Sekunden Vorsprung herauszufahren.

Bei den sog. Mentaltechniken handelt es sich um keine Erfindung der Neuzeit. Ganz im Gegenteil: Mentale Methoden werden seit Jahrtausenden in vielen Kulturen praktiziert. Sie wurden aber erst in den letzten Jahrzehnten auf dem Hintergrund der Stressforschung, der Psychotherapie und der Sportpsychologie genauer erforscht.

Das Mentale Training besteht aus Entspannungs- und Visualisierungsübungen, die sich auf die innere Einstellungen positiv auswirken. Die Wirksamkeit des Mentalen Trainings konnte inzwischen an zahlreichen Beispielen im Sport, im Gesundheitswesen und auch im Berufs- und Privatleben nachgewiesen werden.

Durch mentales Training erreicht man ganz leicht den *Flow*-Zustand. So nennt der amerikanische Psychologe und Glücksforscher *Mihaly Csikszentmihalyi* den Prozess des völligen Aufgehens im Leben, des Einswerdens mit seiner Tätigkeit, neben der alles andere bedeutungslos wird. Der amerikanische Sportwissenschaftler *James E. Loehr* erklärt diesen Zustand in seinem Buch „Tennis im Kopf“ folgendermaßen: Wenn Spitzensportler ihre besten Momente beschreiben, klingt das oft merkwürdig. Sie benutzen Worte wie „den totalen Lauf haben“, „fließen“, „so richtig aufgeladen sein“, „alles läuft wie von selbst“, „wie in Trance spielen“. Die Top-Athleten sprechen davon, dass die Zeit still steht, dass sie einen besonderen Grad an Bewusstsein, eine tiefe innere Stille, außergewöhnliche Energie, und innere Kraft (mentale Stärke) erleben.

Die anderen sind die anderen

Es geht nur um Sie und nicht um die anderen. Alle Menschen sind so, wie sie sind und wir sollten sie so akzeptieren, ohne sie verändern zu wollen. Menschen sind keine Roboter, die man programmieren kann. Sie haben auch keine Stellschrauben, an denen man beliebig herumdrehen kann.

Andere verändern zu wollen ist eine enorme Energie- und Zeitverschwendung. Wenn Sie im Außen etwas verändern wollen, dann ändern Sie Ihre innere Einstellung und alles ändert sich. „Wer seine innere Einstellung ändert, verändert damit die Welt“.

Auf den Erfolg einstellen

Einstellungen sind tief im Unterbewusstsein verwurzelte Bewertungen von Menschen, Objekten oder Ideen. Funktional dienen Einstellungen der schnellen Orientierung im „Chaos“ des alltäglichen Lebens, indem sie das Verhalten (mehr oder weniger bewusst) steuern.

Unsere Einstellungen sind nicht angeboren, sondern „antrainiert“. Sie entstehen durch Prägung und Konditionierung; hauptsächlich durch Eltern, Schule und Medien. Was Sie als Realität erleben, ist nur die Folge Ihrer inneren Einstellungen; denn jeder bastelt sich seine eigene Welt. Die Welt ist das, was Sie über sie denken.

Es geht hier jedoch nicht um das so viel strapazierte „Positive Denken“. Positiv denken können Sie nämlich nur so lange, wie Sie bewusst daran denken, positiv zu denken. Denken Sie nicht mehr bewusst daran, ist es mit dem positiven Denken vorbei.

Unsere Einstellungen prägen unser Denken. Wenn Sie Ihre Gedanken und Ihr Verhalten nachhaltig verändern wollen, dann verändern Sie Ihre Einstellung und der Rest ergibt sich von selbst.

Professor *Robert Rosenthal's* Studien aus den 1960er Jahren belegen, wie unsere Einstellungen (Erwartungen) gegenüber anderen Menschen, deren Verhalten und Leistungen beeinflussen.

Einstellungen lassen sich jedoch nicht so ohne weiteres verändern. Wir benötigen einen besonderen Schlüssel, um das Tor zum Unterbewusstsein zu öffnen und an unsere Einstellungen zu gelangen. Dieser Schlüssel ist das mentale Training.

Regelmäßiges Entspannungstraining und Visualisierungsübungen führen auf mentalem Wege zu neuen Einstellungen und mehr Lebensqualität.