

Praktische Mental-Tricks für Studium, Beruf, Freizeit und Sport

The Big Specials:

MEDITATION &
SELBSTAFFIRMATION

In Kooperation mit
dem **Fachschaffsrat**
Psychologie:



Artikel im Einzelnen:

Die große Macht der Phantasie...	2
Mental-Motivation: Was ist der Sinn des Lebens?	3
Ziele richtig setzen	4
Ziele richtig verfolgen	4
Lerntrick: Der Gedächtnispalast	4
Praxiseinführung Meditation	5
Von Schweinehunden	6
Anleitung zur Selbstaffirmation	7
Eine Geschichte zum Abschluss	8



Mental-Training & Meditation
paul k. jäckel

DU BIST WAS DU DENKST

Schon vor über zweitausend Jahren lehrte ein Prinz in Asien vom richtigen Umgang mit dem eigenen Verstand. Seine Devise: „*Du bist, was du denkst. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.*“

Dieser bewiesene Fakt spielt eine wichtige Rolle im Buddhismus, der seit vielen Jahrhunderten als eine der größten Weltreligionen bekannt ist. Doch schon längst hat die Arbeit mit dem eigenen Geist den Bereich der Religion, Spiritualität und Esoterik verlassen. Seit vielen Jahren erforschen Wissenschaftler aus unterschiedlichen Bereichen

auf der ganzen Welt den menschlichen Verstand. So hat sich mit der Zeit das mentale Training als eine erfolgreiche Praxis etabliert, die zur zielorientierten Kontrolle der eigenen Gedanken befähigt. Dies zu üben ist wichtig, denn die eigenen Gedanken wirken sich auf unsere Gefühle, unsere Wahrnehmung und unsere Handlungen aus, welche sich über unseren Körper und unsere Umgebung dann wiederum auf unser Denken auswirken. Durch diesen grundlegenden Ansatz, ist das Mentale Training vielseitig anwendbar: Egal, ob es nun um die Auflösung

von Prüfungsangst, um sportliche Höchstleistung, eine Neuorientierung, Selbstfindung oder mehr Selbstakzeptanz geht.

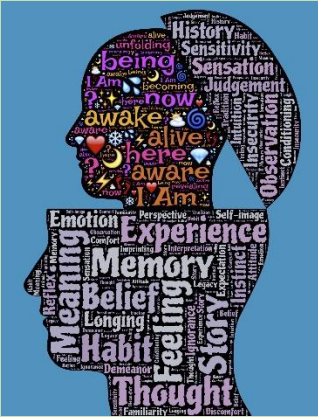
In diesem Sinne enthalten die folgenden sieben Seiten praktische Methoden, mentale Tricks und Lerntipps, sowie theoretische Hintergründe zu diesem Thema. Diese dürfen eine Anleitung dazu sein, **wie sich die eigenen Gedanken und Gefühle aktiv gestalten lassen**. Denn aus Gedanken werden Worte, werden Handlungen, werden Gewohnheiten, wird ein Charakter, wird ein Schicksal. **Kurzum:** Wir sind was wir denken und sollten daher selbst entscheiden, was und wie wir denken.

LERNTIPPS FÜR DEIN STUDIUM

Wie lerne ich richtig? Was für ein Lerntyp bin ich? Kann Lernen nicht auch Spaß machen?

Das alles sind berechnete Fragen, vor allem vor dem Hintergrund, dass in den wenigsten Schulen das Lernen als eine Denkmethode unterrichtet wird. Doch um effektiv zu lernen, brauchen wir uns heute nicht mehr nur auf unsere Erfahrungen zu verlassen. Denn mittlerweile gibt es valide Kenntnisse über das Lernen, die hier in neun Punkten zusammengefasst sind:

- 1.) Hören Sie beim Lernen keine Musik.
 - 2.) Es gibt keine Lerntypen. Nur faul, oder halt nicht.
 - 3.) Lernen Sie multimedial. Mit Texten, Bildern und Videos.
 - 4.) Lernen Sie so, wie Sie Ihr Wissen auch abrufen. Wenn die Prüfung z.B. schriftlich ist, lernen Sie durch aufschreiben, wenn sie mündlich ist, sagen Sie den Stoff auf.
 - 5.) Testen und fragen Sie sich selbst das Gelernte ab und versuchen Sie dabei den Stoff mit bereits vorhandenem Wissen zu verbinden.
 - 6.) Lernen Sie in kontinuierlichen Intervallen und nicht alles auf einen Schlag.
 - 7.) Vertrauen Sie darauf, dass Sie in der Prüfung Erfolg haben werden.
 - 8.) Bilden Sie eine Lerngruppe, um sich gegenseitig zu testen und abzufragen.
 - 9.) Wiederholen Sie den Lernstoff im Alltag so oft wie möglich.
- [Mehr dazu gibt es auf Seite 4...](#)



„Echte Gefühle hängen weniger von Vorstellung oder Realität ab, als von der Intensität Ihrer Wahrnehmung.“

Die große Macht der Phantasie...

Haben sie schon mal einen so lebhaften Traum gehabt, der sich so real anfühlte, dass Sie ihn fast geglaubt hätten?

Es passiert immer wieder, dass intensive Träume in uns ganz reale Gefühle hervorrufen, von denen wir morgens manchmal sogar noch ergriffen sind. Vielleicht fühlen wir uns dann besonders glücklich, oder haben das Gefühl, mit dem falschen Fuß aufgestanden zu sein. Für einige mag das komisch klingen. Immerhin sind Träume nicht real, wie sollten sie also echte Gefühle auslösen können?!

Unsere Neuronen machen – im Gegensatz zu uns – keinen allzu großen Unterschied zwischen einem Traum, einer weiteren Phantasie oder der Realität. Ein Beispiel: Denken Sie einmal an eine gelbe, frisch aufgeschnittene Zitrone, ihr saftiges Fruchtfleisch, den sauren Geruch und den klebrigen Saft, wenn Sie sie ausdrücken. Nehmen Sie sich zehn Sekunden Zeit für diese Vorstellung und Ihnen wird das Wasser im Mund zusammenlaufen, ohne dass Sie wirklich eine reale Zitrone in Ihrer Hand halten.

Doch unser Gehirn funktioniert nicht nur bei Zitrusfrüchten so. Denn selbst echte Gefühle hängen weniger von Vorstellung oder Realität ab, als von der Intensität Ihrer Wahrnehmung. Ein weiteres Beispiel: Stellen Sie sich einmal Ihren Traumstrand ganz genau vor (Geräusche, Gefühl des Wassers um Ihre Füße, Der Wind um Ihre Nase, etc...) und schauen Sie danach auf ein Foto eines solchen Strandes. Selbst wenn Ihnen das Bild gefallen mag, so wird es wahrscheinlich weniger starke Gefühle in Ihnen hervorrufen als die intensive Vorstellung von Ihrem perfekten Traumstrand.

So eignen sich Phantasiereisen besonders gut, um einmal gezielt zu entspannen und negative Gefühle abzubauen. Dabei führt Sie der Vorleser einer solchen Reise in eine imaginäre Welt und lässt Sie diese genau wahrnehmen, sodass Sie für den Moment der Reise voll und ganz in eine andere, phantastische Welt eintauchen können.

Probieren Sie eine solche Reise doch einmal zur Entspannung aus! Auf YouTube finden Sie gesprochene Anleitungen, und geschriebene Texte zum Download auf: <http://www.mentalerfolg.net/kontakt/support/downloads>



MENTAL-MOTIVATION: WAS IST DER SINN DES LEBENS?

Wer den Film „Per Anhalter durch die Galaxis“ gesehen hat, mag die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, des Universums und nach allem vielleicht bereits gefunden haben. Wer diesen Film jedoch nicht kennt, der sollte sich einmal über „**die drei Heiligtümer des menschlichen Lebens**“ Gedanken machen. Diese Heiligtümer machen sich dadurch aus, dass jeder Mensch mit ihnen in direkter Verbindung steht und ihnen unterworfen ist. Es sind der Tod, die Zeit und der Traum.

Der **Tod** ist die finale Bestimmung eines jeden Menschen, gar eines jeden Lebewesens, dem keiner entkommen kann. Er gibt uns erst die Notwendigkeit, uns die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen. Und obwohl er weder Ziel noch Sinn des menschlichen Lebens ist, macht er es endlich und schenkt uns dadurch das wertvollste, was es wohl geben mag: Lebenszeit, die nicht selbstverständlich ist.

Die **Zeit**, das zweite Heiligtum, ist durch den Tod begrenzt. Sie lässt sich nicht beugen, überspringen, zurückspulen, sparen oder gar anhäufen. Sie verrinnt nur und wird immer weniger - auch jetzt, während Sie diesen Text lesen. Allerdings können, müssen wir gar unsere begrenzte Zeit investieren und in ihrem Rahmen etwas mit unserem Leben anfangen, wenn wir unsere Existenz nicht vergeuden wollen. Das führt uns zum letzten Heiligtum und ich nehme mir einmal heraus, Sie von hier an zu *duzen*.

Jeder Mensch hat einen **Traum**. Seinen Traum! Für einige ist dieser sehr offensichtlich. Andere wiederum sind sich nicht sicher, wieder anderen ist es egal und einige finden ihn nie. Dabei ist der eigene Traum das entscheidende Puzzlestück, um die individuelle Frage nach dem persönlichen Sinn des Lebens beantworten zu können. Schließlich zeigt er dir, worauf es für dich wirklich ankommt. Wofür du brennst. Worin du aufgehst. Was dich stark macht. Was dich leben lässt. Was dir Hoffnung schenkt. Was deine Begabung ist. Wofür du morgens gerne aufstehst.



Womöglich hast du aber auch manchmal das Gefühl, dass du weder einen Traum noch eine Begabung für irgendwas hast. Ich versichere dir: Das stimmt ebenso wenig, wie dass du unendlich lange leben wirst. Lass dich daher nicht von äußeren oder inneren Stimmen davon abbringen deinen Traum zu finden, ihn in Leidenschaft zu verfolgen und mit deiner Begabung zu verwirklichen! Denke konstruktiv, ersetze Zweifel durch Mut, Hass durch Liebe und Hoffnungslosigkeit durch Vertrauen! Schule

deinen Geist und nimm deine Gefühle in die eigene Hand! Du bist einzigartig, von deiner Kleidung über deine Frisur bis hin zu deinem Charakter, und daher auch für dich Selbstverantwortlich! Denn nur du bist der Experte für deine eigene Situation! Kein anderer ist wie du. Kein anderer hat deinen Traum! Und kein anderer wird dir deinen Traum geben können, außer du selbst und deine Passion, diesen Traum zu (er)leben. Keiner wird an dich, geschweige denn deinen Traum glauben, wenn du es nicht selbst tust!

Und du wirst ihn erreichen können! Du wirst deinen Traum verwirklichen können, wenn du nur an ihn glaubst. Denn jeder Traum baut auf einer Begabung auf, einem Talent, einer Leidenschaft, einer Idee, einer Fähigkeit - einer Möglichkeit! Finde deinen Traum, probiere dich aus. Tust du dies nicht, wirst du es bereuen nur zwei der drei Heiligtümer haben, um die Frage nach deinem Sinn im Leben beantworten zu können. Träume groß! Erst dann wirst du auch groß!

Memento Mori! Also denke an deinen Tod. Denn es wird dieser Zeitpunkt kommen, an dem du bereuen wirst - Vielleicht, dass du das hübsche Mädchen in der Bahn nicht angesprochen hast. Vielleicht, dass du doch kein Kind haben wolltest. Vielleicht, dass du nie eine eigene Familie geründet hast. Vielleicht, dass du deine große Liebe aufgegeben hast, als es ernster wurde. Vielleicht, dass du dir was nicht zugetraut und daher nie versucht hast. Vielleicht, dass du es nie geschafft hast dein eigenes Buch zu schreiben. Vielleicht, dass du dich nie getraut hast, das Studienfach zu wechseln. Vielleicht, dass du es nie geschafft hast, deine Gedanken und Gefühle zu steuern. Vielleicht, dass du dich nicht entschuldigt hast. Vielleicht, dass du es nicht geschafft hast, deinen Sinn im Leben zu vollenden! Vergiss nicht: **Dein Leben ist ein in Zeit ausgezahltes Geschenk des Todes an dich!** Nimmst du es an? Stehst du dafür ein?

Meine Einladung: Wirf dein Leben und deinen Traum nicht weg! Versenke es beispielsweise nicht in einem Studium, das dir nicht gefällt. Finde, was dich antreibt und finde, wofür du morgens aufstehst. Und dann mach es! Und zwar richtig! Denn es geht nicht um einen Neuanfang in deinem Leben, sondern um ein neues Ende deines Lebens. Denn du kannst deinen Traum erreichen. Sicher nicht heute, morgen und auch nicht übermorgen. Aber du kannst sicher heute, morgen und übermorgen etwas für deinen Traum, deine traumhafte Zukunft tun. Entweder du jetzt oder nie. **Carpe Diem!**

Wir können dieses Faktum Zu Sterben verdrängen, ignorieren, vergessen und aufschieben, aber irgendwann wird es an der Zeit sein. Also los...worauf wartest du? Nur du selbst hältst dich von deinem Traum zurück und nur du selbst kannst ihn verwirklichen. Lass die Ausreden und Ausnahmen. Du allein bist dein größtes Problem. Und deine Lösung! Übernimm Verantwortung. Jetzt. Entscheide! Und ich hoffe, du entscheidest dich für deinen Traum!



ZIELE RICHTIG SETZEN

Jeder Mensch, der etwas erreichen will, setzt sich Ziele. Ohne Ziele wären wir bei unseren Vorhaben wie Schiffe ohne Kurs, getrieben nur von äußeren Umständen wie Wind und Wellen. Um nun selbst zielorientiert zu handeln und dabei möglichst erfolgreich zu sein, empfiehlt es sich bei der Zielsetzung auf fünf Faustregeln zu achten:

1.) Formulieren Sie Ihr Ziel positiv (möglichst ohne Verneinung) und in einem Satz.

2.) Werden Sie detailliert und konkret. Stellen Sie sich Ihr Ziel, oder den Moment der Zielerreichung, mit allen Sinnen (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) vor.

3.) Teilen Sie sich Ihr Ziel schrittweise ein. Von langfristig (Finalziel) über mittelfristig (Modalziel) bis kurzfristig (Was kann ich täglich dafür tun?).

4.) Seien Sie sich der Konsequenzen Ihres Zieles und Ihrer Investitionen (Zeit, Energie...) dafür bewusst. Überprüfen Sie dies mit Fragen wie: „Wenn ich mein Ziel auf der Stelle bekäme/erreichte, würde ich es (an)nehmen?“

5.) Setzen Sie sich realistische Ziele, die in Ihrem Einflussbereich liegen.

ZIELE RICHTIG VERFOLGEN

Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt. Ist dieser getan, sollten Sie ihre Motivation weiter aufrechterhalten und folgende Tipps beachten:

1.) Haben Sie die Flexibilität Ihr Tun so lange zu verändern, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben.

2.) Nehmen Sie Probleme, Krisen oder Komplikationen als eine

Herausforderung wahr, die neue Chancen beinhaltet.

3.) Erinnern Sie sich so oft wie möglich an das, was Sie bereits investiert und erreicht haben.

4.) Lassen Sie Ihre Phantasie spielen und tun Sie so, als ob Sie Ihr Ziel bereits erreicht hätten. Spüren Sie, wie Sie sich dabei fühlen und lassen Sie sich davon motivieren!

LERNTRICK: DER GEDÄCHTNISPALAST

Da wir Menschen uns besser Bilder als bloße Fakten oder Beschreibungen merken können, nutze bereits Cicero bei seinen stundenlangen Reden die Methode des Gedächtnispalasts. Dabei wird sich in Gedanken ein Gebäude **vorgestellt**, in dem überall Wissen „abgelegt“ (gespeichert) werden kann: Sie **verknüpfen** also Ihr Wissen

mit einem bestimmten Ort oder Gegenstand. Ein **Beispiel:** Wir stellen uns ein großes Schloss vor. Schon in der Eingangshalle empfängt uns eine Skulptur von Cicero, wie er eine Rede hält. Diese assoziieren wird dann mit unserem Wissen über ihn als Staatsmann, Redner oder Philosoph. Vielleicht lassen

wir die Skulptur auch auf einem Grabstein stehen, auf dem dann noch seine Geburtsdaten von 106 bis 43 v. Chr. eingraviert sein können.

Zu Beginn reicht es klein anzufangen und sich ein kleineres Haus als Gedächtnispalast vorzustellen. Dies kann real existieren oder auch ein reines

Phantasiegebilde sein. Wichtig ist sich darin wohlfühlen, wenn Sie es mit Ihrem Wissen „einrichten“.

So können auch Routen erstellt werden. Z.B. kann der Weg von Ihrem Zimmer in den Garten mit den Stichpunkten eines Referats gefüllt werden (mit Bildern an der Wand, Gegenständen...). Dieser kann dann während des Referats mental abgesprochen werden.

PRAXISEINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION

Sie interessieren sich für Meditation und möchten einen schnellen Einstieg haben oder wollen das Meditieren aus Neugier einfach mal so ausprobieren? Dann lade ich Sie ein, sich die folgenden Schritte durchzulesen und diese anschließend praktisch umzusetzen. Bitte beachten Sie dabei, dass Sie eigenverantwortlich handeln (Menschen mit schwereren psychischen Erkrankungen rate ich vor längeren Meditationseinheiten dazu Ihren Therapeuten zu konsultieren).

So, jetzt aber los:

- 1.)** Finden Sie einen angenehmen Ort, an dem Sie für die nächsten 10 bis 15 Minuten ungestört sein können. Ziehen Sie sich etwas Bequemes an.
- 2.)** Bewegen Sie sich ein bisschen, damit Ihr Kreislauf in Schwung kommt. Ein paar Kniebeugen oder Hampelmänner genügen vollkommen.
- 3.)** Setzen Sie sich mit einem geraden (aber nicht durchgestreckten) Rücken aufrecht auf einen Stuhl oder nehmen Sie im Schneidersitz auf einem Kissen Platz. Die eingenommene Position sollte angenehm sein und Ihre Füße sollten den Boden berühren, wenn Sie auf einem Stuhl sitzen. Lehnen Sie sich nicht an. Der Kopf sollte leicht geneigt werden.

4.) Stellen Sie sich einen leisen Wecker oder einen Timer auf zehn Minuten.

5.) Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Oberschenkel so ab, dass diese sicher liegen bleiben. Alternativ können Sie Ihre Hände auch ineinander legen. Schließen Sie dann Ihre Augen.

6.) Fokussieren und Beobachten Sie Ihren Atem ohne ihn zu kontrollieren. Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihre Atmung. Fällt Ihnen das Anfangs noch schwer, können Sie jeden Atemzug zählen (Einatmen: 1, Ausatmen: 2, Einatmen: 3...usw. bis 10, dann fangen Sie wieder bei 1 an). Vielleicht spüren Sie wie der Atem Ihren Brustkorb und Ihre Bauchdecke hebt und senkt, oder fühlen ihn an Ihrer Nase oder Oberlippe.

7.) Wenn Ihre Gedanken abschweifen, folgen Sie Ihnen nicht, sondern konzentrieren Sie sich einfach wieder, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück auf den Atem lenken. Gehen Sie so auch mit Ihren Gefühlen und Empfindungen um, außer diese werden zu stark.

8.) Sobald Sie spüren, dass sich Ihre Aufmerksamkeit mehr und mehr auf Ihren Atem zentriert hat, der ruhiger und gleichmäßiger geworden ist, können Sie mit dem Zählen der Atemzüge aufhören.. Sobald Sie entspannt genug sind oder Ihr Wecker ertönt, können Sie

Ihre Augen langsam wieder öffnen.

9.) Bleiben Sie noch etwas sitzen bevor Sie aufstehen. Anschließend sollten Sie sich etwas bewegen. Spüren Sie dabei in sich hinein, wie es Ihnen geht und was sich anders anfühlt. Denken Sie nicht bewertend/urteilend darüber nach, sondern versuchen Sie, einfach nur das momentane Gefühl zu empfinden.

Falls Ihnen Ihre Gedanken öfters als es Ihnen lieb war abgeschweift sind, kann ich Sie beruhigen: Dies ist der Normalfall. Durch regelmäßiges Meditieren bessert sich dieser Umstand und Sie werden immer fokussierter.

Neben täglichem Meditieren empfehle ich Ihnen zudem einen Meditationskurs zu besuchen, da es noch viele weitere Meditationsformen gibt und Sie unter Anleitung einer ausgebildeten Person am meisten lernen können. Das Grundprinzip bleibt dabei gleich: Ein Meditationsobjekt (Atem, Geräusche, Gefühle, Gedanken) wird fokussiert, distanziert und wertefrei wahrgenommen. Diese Art von andauernder Konzentration schult ihren Geist je nach dem, wozu Sie meditieren.



Was ist überhaupt Meditation?

Eine einheitliche Definition gibt es nicht. Die jedoch passendste ist wohl, dass die Meditation eine bewusstenverändernde Übung zur Konzentrationssteigerung darstellt, in der ein achtsamer wie fokussierter Umgang mit den eigenen Gedanken und den damit verbundenen Gefühlen praktiziert wird.

Vorteile dadurch sind:

- 1.) Gesteigerte Glücksgefühle**
- 2.) Reduziertes Schmerzempfinden**
- 3.) Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und (damit) Selbstkontrolle**
- 4.) Beschleunigter Stressabbau, Stressprävention**
- 5.) Präzisere Selbstwahrnehmung**
- 6.) Gestärkte Immunabwehr**
- 7.) Verbesserte Reiz-Reaktions-Unterbrechung**

...und viele, viele mehr.



“ Als ein innerer Anteil unseres Unbewussten will der Schweinehund nur das Beste für uns – auf seine eigene infantile Art und Weise.“

VON SCHWEINEHUNDEN

Wie gerne würden wir doch mehr Sport machen, öfters Lernen, weniger ungesundes Zeug Essen, die Zeit mit sinnvollerem verbringen, morgens leichter aus dem Bett kommen, mit dem Rauchen aufzuhören und und und. Aus dieser Liste, die sich beliebig lange fortführen ließe, kennt bestimmt jeder den einen oder anderen Wunsch, dem aber irgendwie leider mehr schlecht als recht nachgegangen wird. Woran liegt das? „Ganz klar nicht an mir, sondern am Schweinehund!“ könnte eine typische Antwort darauf lauten. Doch wer ist dieser innere Schweinehund? Wo kommt er her und was will er?

Obwohl wir wahrscheinlich das Gefühl haben, dass unser Schweinehund uns schaden möchte, oder uns und unsere Ziele zu mindestens nicht ganz zu verstehen scheint, ist das genaue Gegenteil der Fall: Als ein innerer Anteil unseres Unbewussten will er nur das Beste für uns – auf seine eigene infantile Art und Weise.

Natürlich gibt es auch andere Fälle, Gründe und Arten von Schweinehunden. Doch der von Dieter ist der vielleicht am weitesten verbreitete. Und er lässt sich mit ein paar Schritten recht gut unter Kontrolle bringen:

1.) Respektieren Sie Ihre Gefühle und Gedanken, die er in Ihnen auslöst, indem Sie sich bewusstmachen, dass er Ihnen nicht schaden möchte.

Ein Beispiel: Der dicke Dieter will sich endlich zum Sport aufraffen, steht vom PC auf und bewegt sich in Richtung seines Jogginganzugs. Aber irgendwann auf diesem kurzen Weg verfliegt sein anfänglicher Vorsatz bereits und seine Motivation Sport zu machen sinkt auf Höhe des Grundwasserspiegels in der Sahara. Grund dafür können „implizite Kognitionen“ (wie beispielsweise unbewusste Glaubenssätze) sein, die in diesem Moment zum Tragen kommen, wie: „Sport ist so anstrengend. Nach zwanzig Minuten bist du eh wieder aus der Puste. Die Anderen werden dich Auslachen. Das ist es nicht Wert. Bleib doch gleich zuhause. Früher hats doch auch nicht geklappt.“ Dieter ist sich dieser Gedanken nicht bewusst und weil sie ihm nicht explizit zugänglich sind, kann er sie auch nicht so einfach reflektieren. Das einzige was er mitbekommt ist ein aversives Gefühl gegenüber dem Sport und seinem Jogginganzug. Schließlich lässt er es ganz

2.) Eine regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitspraxis kann Ihnen helfen aus schädlichen Gewohnheiten herauszufinden und Ihre Emotionen zu regulieren.

3.) Sehen Sie Ihre Gedanken und Gefühle als Einladungen Ihres Körpers und Ihres Unbewussten an, nicht als Befehle, denen Sie blinden Gehorsam leisten müssen. Sie können selbst entscheiden, was und wie Sie denken!

bleiben und setzt sich wieder an den PC. Das ist viel leichter als das unangenehme Gefühl überwinden, geschweige denn sich genauer damit auseinandersetzen zu müssen, um die Hintergründe dieser negativen Reaktion nachvollziehen zu können.

In Dieters Falle erfüllt sein Schweinehund eine Schutzfunktion: Er möchte nicht, dass sich sein Schützling umsonst schindet und sich mögliche Blamagen aus der Vergangenheit wiederholen. Stattdessen sorgt dieser innere Anteil für die Einhaltung unserer Gewohnheiten und Rituale, mit denen wir bereits vertraut sind, die uns Sicherheit verschaffen und bestenfalls keine wirkliche Anstrengung mehr erfordern. Kurzum: Worin wir bereits gut sind oder gerne machen.

Evolutionär betrachtet macht das Sinn - Für unseren guten Dieter und seinen Bluthochdruck leider weniger.

4.) Wenden Sie die **Minimal-Regel** an: Beim Sport sagen Sie: „Ich will nur 5 Minuten joggen.“ Oder beim Rauchen: „Ich will nur die nächsten fünf Minuten rauchfrei bleiben.“ Wenn Sie die ersten 5 Minuten erfolgreich geschafft haben, können Sie diesen Erfolg verwenden und sagen: „Und die nächsten 5 schaffe ich dann auch noch!“ – Und das werden Sie!

PS: *Klappt auch beim Lernen.*

ANLEITUNG ZUR SELBSTAFFIRMATION

Wir können uns unseren Verstand wie einen riesigen Eisberg vorstellen, bei dem nur eine kleine Spitze aus dem Wasser ragt. Dieser Teil ist das Bewusstsein. Hier werden wir uns unserer Gedanken, Gefühle und Empfindungen bewusst und können diese beeinflussen. Unter der Wasseroberfläche befinden sich die restlichen fünfundachtzig Prozent unseres Eisberges, die in diesem Beispiel das „Unterbewusste“ darstellen, dessen wir uns in der Regel nicht bewusst sind. Dieses Unterbewusstsein speichert unser implizites (nicht zugängliches) Wissen ab und steuert fast alle unsere Handlungen (in Form von Automatismen, wie z.B. Laufen, Schreiben...). Außerdem beinhaltet es Glaubenssätze (Überzeugungen) und Verhaltensweisen aus unserer Vergangenheit, die bestimmte Gedanken, Gefühle und Vorstellungen erzeugen können.

Diese Funktionsweise unseres Geistes ist Fluch wie Segen zugleich. Zum einen erleichtern uns unbewusste Automatismen und erlernten Verhaltensweisen den Alltag (stellen sie sich vor, wie es wäre, jeden Tag aufs Neue das Rad- oder Autofahren erlernen zu müssen), zum anderen können sich auch negative Glaubenssätze aus der Kindheit manifestieren. Teilweise können diese so schädlich sein (Ich bin nichts wert, ich kann das nicht...), dass sich daraus pathologische Krankheiten mit sogar körperlichen Einschränkungen entwickeln. Zusammengefasst heißt das: Du bist, was du denkst. Und du

wirst, was du denkst, egal ob es stimmen mag oder nicht.

Diese mentale Funktionsweise unseres Geistes lässt sich nutzen, indem wir positive Glaubenssätze etablieren. Diese können die schädlichen Glaubenssätze zwar nicht ersetzen, aber sie können sie überdecken und stärker werden, je öfter wir sie kultivieren. Es ist, als ob wir ein altes Gemälde übermalen würden, das früher einmal viel wert war, aber heute nur noch hässlich aussieht. Dafür wäre es zunächst wichtig, in achtsamer Selbstreflexion den Sinn und die Funktion eines alten Glaubenssatzes zu verstehen und ihn dann als negativ und nicht länger notwendig zu identifizieren. Dies ist jedoch Teil eines Mentalen Trainings, und sollte für eine nachhaltige Wirkung in ausgebildeter Begleitung geschehen.

Wie passen Selbstaffirmationen jetzt in dieses Konzept? Um positive Glaubenssätze zu verstärken und zu etablieren, müssen wir diese bewusst aufsagen, um sie dann im Laufe der Zeit automatisch zu verinnerlichen. Im Beispiel des Eisbergs „wandern“ sie von der Spitze nach unten, also aus dem bewussten in den unbewussten Teil.

Zur Praxis: Um sich selbst positiv zu beeinflussen (Autosuggestion), wird ein Gedanke, meist in Form von aufbauenden Sätzen oder sich selbst bestätigenden (affirmativen) Bildern, so oft

wiederholt, bis er irgendwann implizit wird und in eine unbewusste Überzeugung übergeht. Dies erfordert tägliches und langfristiges Training und sollte daher mindestens einen Monat lang und dreimal täglich für mehrere Minuten praktiziert werden. Hierzu ein **Praxisbeispiel**: Susanne ist 19, spielt gerne und ausgezeichnet Ukulele, leidet aber unter Prüfungsangst. Weil sie Musik studieren möchte, muss sie eine Aufnahmeprüfung bestehen. Schon der Gedanke an die Prüfungssituation lässt sie nervös werden und schlechter spielen. Um diese übermäßige Angst in den Griff zu bekommen, nutzt sie folgende positive Selbstaffirmationen, die ihr Mut machen: „Ich habe viel geübt und kann ausgezeichnet musizieren. Ich werde bestens vorspielen und es schaffen. Ich kann es und habe es verdient.“ Dazu stellt sie sich vor, wie es wäre, wenn die Prüfungssituation perfekt ablaufen würde und ruft sich zusätzlich in Erinnerung, wie oft sie schon Menschen mit ihrer Ukulele verzaubert und zum Lachen gebracht hat. Da Susanne diese Gedanken nach dem Aufstehen, vor dem Musizieren und vor dem Schlafengehen kultiviert, indem sie sich zwei Minuten lang diese Sätze vor dem Spiegel selbst aufsagt und sich eine erfolgreiche Prüfungssituation vorstellt, besteht Susanne die Aufnahmeprüfung tatsächlich mit einem Minimum an Prüfungsangst.

Natürlich funktionieren solche Selbstaffirmationen auch bei anderen Themen (mehr Selbstvertrauen, Zuversicht, Selbstliebe...), oder werden zum Anhören auf CDs gesprochen. Passende Selbstaffirmationen müssen Sie jedoch selbst (er)finden.



„Du bist, was du denkst.

Und du wirst, was du

denkst, egal ob es

stimmt oder nicht.“

„Es ist, als ob wir ein

altes Gemälde

übermalen würden, das

früher einmal viel wert

war, aber heute nur

noch hässlich aussieht.“

Mental-Training, Meditation und mehr

Paul K. Jäckel

Telefon

0157 56474198

E-Mail

trainer.paul@mentalerfolg.net
paul.jaeckel@uni-erfurt.de

Internet

www.mentalerfolg.net

Über Mich

Hallihallo, ich bin Paul, ein Psycho-Student an der Universität Erfurt, Autor und Buddhist.

Als ausgebildeter Mental-Trainer, Meditations- und Entspannungs-Kursleiter freue ich mich, Ihnen hiermit etwas von meiner zertifizierten Arbeit mitgeben zu können.

Möglicherweise ist Ihnen bereits aufgefallen, wie die Arbeit mit dem eigenen Verstand Ihre Potentiale wecken und stärken kann.

Wenn Sie also an mehr interessiert sind, oder Ihnen dieses Manual gefallen hat, können Sie gerne Kontakt mit mir aufnehmen.

Vielleicht dürfen wir uns dann bald in meinem Meditationskurs, einem Workshop oder in einem Probe-Mental-Training kennenlernen?! Studenten bekommen natürlich Vergünstigungen.

Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Mentalerfolg;

Paul K. Jäckel

Neugier geweckt? Einfach ins Netz, und schnell auf www.mentalerfolg.net vorbeischaun.

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

EINE GESCHICHTE ZUM ABSCHLUSS...

Es war einmal ein Holzfäller, der bei einer Holzgesellschaft um Arbeit vorsprach. Das Gehalt war in Ordnung, die Arbeitsbedingungen verlockend, also wollte der Holzfäller einen guten Eindruck hinterlassen. Am ersten Tag meldete er sich beim Vorarbeiter, der ihm eine Axt gab und ihm einen bestimmten Bereich im Wald zuwies. Begeistert machte sich der Holzfäller an die Arbeit. An einen einzigen Tag fällte er achtzehn Bäume. „Herzlichen Glückwunsch“, sagte der Vorarbeiter. „Weiter so.“ Angestachelt von den Worten des Vorarbeiters,

beschloss der Holzfäller, am nächsten Tag das Ergebnis seiner Arbeit noch zu übertreffen. Also legte er sich in dieser Nacht früh ins Bett. Am nächsten Morgen stand er vor allen anderen auf und ging in den Wald. Trotz aller Anstrengung gelang es ihm aber nicht, mehr als fünfzehn Bäume zu fällen. „Ich muss müde sein“, dachte er. Und beschloss, an diesem Tag gleich nach Sonnenuntergang schlafen zu gehen. Im Morgengrauen erwachte er mit dem Entschluss, heute seine Marke von achtzehn Bäumen zu übertreffen. Er schaffte nicht einmal die Hälfte. Am nächsten Tag waren es nur sieben Bäume, und am übernächsten fünf, seinen

letzten Tag verbrachte er fast vollständig damit, einen zweiten Baum zu fällen. In Sorge darüber, was wohl der Vorarbeiter dazu sagen würde, trat der Holzfäller vor ihn hin, erzählte, was passiert war und schwor Stein und Bein, dass er geschuftet hatte bis zum Umfallen. Der Vorarbeiter fragte ihn: „Wann hast du denn deine Axt das letzte Mal geschärft?“ „Die Axt schärfen? Dazu hatte ich keine Zeit, ich war zu sehr damit beschäftigt, Bäume zu fällen.“

Quelle: Bucay, Jorge (2007): Komm, ich erzähl dir eine Geschichte. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.



Du hast Lust auf mehr bekommen? Im Newsletter des Fachschaffrats Psychologie wirst du über aktuelle Infos und Veranstaltungen unserer "Psychos" wie Paul auf dem Laufenden gehalten. Kontaktier uns einfach über fpsycho@uni-erfurt.de

Liebe Grüße, dein Fachschaffratsrat Psychologie!