

Der Zürcher Anzeiger

SAMSTAG, 28. FEBRUAR 2009

Mentale Fitness im Business

PS unter der «Hirnhäube»

Selbstcoaching will das volle Potenzial unseres Gehirns zielführend einsetzen. Kämpfen muss es mit folgenden Gegnern: Mit uns selbst und den «Allerheils»-Versprechern.

von Ina Hullmann (*)

Seine Mundhöhle war ausgetrocknet. Das Blut pulsierte im Körper. Zehn Augenpaare starrten ihn an. Aber in seinem Kopf war nur eine gähnende Leere. Wochenlang hatte er sich akribisch auf diese wichtige Präsentation vorbereitet und jetzt lagen seine Nerven blank. Diese und ähnliche Szenen spielen sich täglich zu Tausenden ab, sei es in einer Präsentation oder in einer anderen Stresssituation. Sogar vor Moderatoren oder erfahrenen Pressesprechern macht das «Blackout» keinen Halt. Was aber löst diese Reaktionen aus und wie kann man die Kontrolle über seinen Körper und sein Hirn zurückbekommen?

Zielzustand vorwegnehmen

Dem Problem gingen Psychologen bereits in den 1960er-Jahren nach und entwickelten als Hilfe zur Selbsthilfe das Autogene Training. Aus dieser Erkenntnis heraus, mit visuellen Vorstellungen körperliche Vorgänge beeinflussen zu können, die eigentlich unwillkürlich ablaufen, entwickelten sich später die mannigfaltigen Formen des Mentaltrainings. Im Mentaltraining, wie auch in der Selbsthypnose oder bei den sogenannten Imaginationsverfahren kann der Trainierende lernen, über Vorstellungen und assoziative Prozesse im Gehirn verschiedene körperliche Prozesse zu steuern. Zum Beispiel lernen Jetpiloten weltweit in ihrer Ausbildung das sogenannte «Chairflying», in dem sich der Pilot mental

auf komplizierte «Missions» optimal vorbereitet. Und aus dem Leistungssport ist der Mentaltrainer als Coach für die optimale innere Ausrichtung nicht mehr wegzudenken. Derzeit gibt es viele weitere Entwicklungen in diesem Bereich, die auch Führungskräfte und Mitarbeiter in die Lage versetzen, sich eigenständig mental zu trainieren. Beim mentalen Selbstcoaching stehen nicht nur einzelne Leistungsbereiche im Zielfokus, sondern das «Gesamtkunstwerk Mensch» in seinem täglichen, privaten wie beruflichen Kontext. Mit dieser Form des Selbstmanagements sollen ein individuell passender Zielzustand entwickelt und die Gedanken und Emotionen bewusst und unbewusst auf dieses Ziel ausgerichtet werden.

Psyche und Physis

Auch die körperliche Leistungsfähigkeit kann das Selbstcoaching steigern. Nach neusten Erkenntnissen der Neuroimmunologie, einer Forschungsschnittstelle zwischen Medizin und Psychologie, kann man damit die Abwehrkräfte des Körpers aktivieren und gezielt geschwächte Organe oder Symptome positiv beeinflussen. Wie im Spitzensport üblich, lernen Athleten mit Hilfe mentaler Vorstellungen, ihre Kräfte und ihre erlernte Technik zu steigern. Topmanager lernen, stimmiger und souveräner mit Termindruck, Leistungsdruck etc. umzugehen. Der einzige Nachteil gegenüber einer Pille oder Spritze ist, dass das Selbstcoaching als «Doping» erst nach einigem Üben so richtig funktioniert.



Ina Hullmann

Im Allgemeinen werden mentale Verfahren aber immer noch viel zu wenig als Weiterbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte vorgeschlagen. Möglicherweise liegt das daran, dass viele Trainer, die sich im mentalen Bildungsprogramm tummeln, sich in einem Schein esoterischer Weltanschauungen präsentieren. Das oftmals eher guruhafte Auftreten einiger «Weltbildvermittler» und «Du schaffst es – Brüller», gepaart mit dem Fehlen wissenschaftlich fundierter Kernaussagen und entsprechender fachlicher Ausbildung, lassen jedem versierten Personalmanager zu Recht die Haare zu Berge stehen.

Schreckgespenst Prophezeiung

Als Grundsatz für jede mentale Veränderung gilt der einfache Satz: «Wie innen – so aussen!», was bedeutet, das unser Denken direkten Einfluss auf unser Verhalten, unseren Körper und sogar auf unsere Umwelt hat. Jeder hat schon von der «selbsterfüllenden Prophezeiung» gehört, aber leider benutzen viele Menschen die Kraft ihrer Gedanken trotzdem weiter im Negativen. Wer z.B. vor einem wichtigen Meeting steht, malt sich erfahrungsgemäss nur zu gerne aus, welche Fehlritte ihm auf gar keinen Fall passieren dürfen und trainiert dabei mental leider nur seinen persönlichen Supergau, anstatt die Konzentration auf einen positiven Verlauf auszurichten. Und natürlich reicht es nicht aus, nur alles positiv zu sehen, nach dem naiven Motto: «Alles wird gut», so wie es einem das positive Denken – eine esoterische Richtung aus den 1980er-Jahren – weismachen möchte.

Arbeit an sich selbst

Wie aber funktioniert das mentale Selbstcoaching praktisch? Zunächst müssen Sie wis-

sen, dass es einige Tricks bei unserem hochtourigen Hirn gibt. Wir machen dazu ein kleines Experiment: «Denken Sie auf gar keinen Fall an eine rote Maus!» Ist die Maus aufgetaucht? Sie können sich nicht mental dagegen wehren, dass automatisch das Bild einer roten Maus auftaucht.

Es ist zwar wichtig zu wissen, was Sie nicht wollen, aber unendlich wichtiger ist es, eine klare Vorstellung von einem Zielzustand zu haben, den Sie sich wünschen. Das kann ein von ihnen angestrebtes Ziel oder eine Lösung eines Problems sein. Dieser gewünschte Zielzustand wird mit dieser Methode auf allen Sinneskanälen erlebt und spürbar gemacht. Neurophysiologisch ist erwiesen, dass unser Gehirn nicht unterscheiden kann zwischen innerer intensiver Vorstellung und äusserer Realität. Je öfter sie also in diesen Zustand eintauchen, desto intensiver werden alle bewussten und unbewussten Prozesse in Ihnen genau auf ihr Ziel ausgerichtet und ausgelöst. Natürlich gibt es auch immer wieder mentale Blockaden zu lösen, also die «roten Mäuse», die sich negativ in Ihren Gedankenfluss einschleichen. Machen Sie sich zunächst Gedanken über Ihre Gedanken. Wo begrenzen Sie sich selbst? Wo könnten Sie mit einem neuen inneren «Programm» mehr erreichen? Welche mentalen Blockaden oder inneren Sätze bremsen Sie aus? Bei manchen Menschen sind es tief sitzende Ängste, Gewohnheiten, die schon früh im Elternhaus gelernt wurden. Hier kann man nicht einfach Schönerheirei betreiben, wie in den vielen Werken zum Positiven Denken «gelehrt» wird. Im Selbstcoaching geht es gezielt darum, innere Konzentration und Ruhe zu kultivieren, Zielklarheit im Privaten, Persönlichen und beruflichen Bereich zu verfolgen und insgesamt leistungsfähiger zu werden. Zehn Minuten tägliches Training reichen völlig aus, um langfristig eine tief greifende Veränderung zu bewirken.

(*) Ina Hullmann ist Diplom-Psychologin mit Praxen in Süddeutschland und Zürich und u.a. bekannt aus TV und Radio (www.ina-hullmann.de).