

Mental stark in Stresszeiten



SERIE STRESSMANAGEMENT (7) – Die Gedanken gehören zu den größten Kraftquellen des Menschen. **Gute Gedanken beeinflussen uns immens und machen uns stark und stressresistent.** Mentales Training hilft uns dabei.



Bozen – Stress ist Kopfsache. Deshalb ist in der Stress- und Burnout-Prävention das Mentaltraining ein wichtiges Instrument. Gerade in stressigen Zeiten ist es wichtig, positiv zu denken, Veränderungen zu akzeptieren und sinnvolle Entscheidungen zu treffen. Mentales Training hilft uns, dem negativen Gedankenkarussell zu entkommen, sicherer und zielgerichtet zu sein. Mentale Stärke – die innere geistige Kraft – ist verantwortlich dafür, wie wir mit Herausforderungen umgehen, ob wir Ziele erreichen, Probleme lösen, aktiv und selbstbestimmt den Tag – ja, unser Leben – gestalten.

Dies nennt sich mentale Stresskompetenz. Der Kopf ist der wichtigste Muskel in Sachen Stress. Ihn müssen wir trainieren, eventuell die innere Haltung ändern und eine förderliche Einstellung entwickeln. Zahlreiche Studien belegen, dass Menschen, die ihre Gedanken/Emotionen im Griff haben, besser mit Stress umgehen können.

Unser Stressempfinden können wir ändern, indem wir

- die Realität annehmen, wie sie ist,
- innere Distanz wahren bzw. Perspektive wechseln,
- konstruktives, positives Denken pflegen,
- eigene Grenzen akzeptieren und
- Chancen und Sinn in einer Sache entdecken.

Die Macht der Gedanken

Menschen reden pro Tag 60.000 Mal mit sich selber. Das sind unsere Gedanken. Davon sind im Schnitt 3.000 positiv, 12.000 neutral und 45.000 negativ. Unsere Denkmuster beeinflussen unser Wohlbefinden. Belastende, negative und Stress auslösende Gedanken beeinträchtigen unsere Lebensqualität, lassen uns schlechter schlafen und unkonzentrierter arbeiten. Wir sind anfälliger für Stress und Burnout. Verdrängte Emotionen, schwächende Gedanken und verborgene Glaubenssätze stehen uns oft im Weg, blockieren und machen unglücklich. Vieles spielt

sich im Unterbewusstsein ab. Das unterbewusste, das verborgene Denken in uns hat einen großen Einfluss. Dieses können wir mit Mentaltraining umprogrammieren.

Gedanken/Gefühle beherrschen

Mit Mentaltraining lassen sich die eigenen mentalen Ressourcen aktivieren und trainieren. Mentaltraining ist keine Zauberei und kein esoterischer Hokusfokus. Es ist eine Vielfalt von psychologischen Methoden,

Wenn Stress im Kopf entsteht, kann er dort auch am besten gestoppt und aufgelöst werden.

die helfen, ein Ziel zu verfolgen, um soziale/emotionale Kompetenz, Belastbarkeit, Selbstbewusstsein und mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu steigern. Mentaltraining ist so alt wie die Menschheit selbst. Mentaltrainer*innen leiten dazu an und stärken Menschen darin, selbst Entscheidungen zu treffen. Voraussetzung ist der Glaube an die Wirksamkeit und die Bereitschaft zur Übung. Auch Menschen um uns, die uns Kraft schenken oder uns helfen, Selbstzweifel zu lösen, können wie Mentaltrainer wirken.

Wir können uns neu denken

Gefühle, Körper und Gehirn gehören zusammen, beeinflussen einander, hängen voneinander ab. Sie sind über Nervenbahnen und Zellen permanent im Austausch. Und sie können sich wandeln. Bereits gemachte Erfahrungen können durch neue Erlebnisse anders

bewertet werden. Vereinfacht gesagt, können sich neue Nervenverbindungen, ja sogar neue Nervenzellen im Gehirn entwickeln, eingefahrene Denkmuster aufgelöst und im besten Fall durch neue ersetzt werden. Demnach kann der Mensch seine Gefühle tatsächlich neu bewerten, unsere Gedanken steuern und unser Verhalten damit ändern.

Mit Kopptraining gegen Stress

Wenn Stress im Kopf entsteht, kann er dort auch am besten gestoppt und aufgelöst werden. Wer die eigenen mentalen Ressourcen aktiviert und sie konsequent und nachhaltig trainiert, kommt besser mit Stress klar. Die mentalen Ressourcen kann man vor allem durch gute Gefühle aktivieren, aber auch durch Körperhaltung, Bewegung und Mentaltechniken.

Wo Mentaltraining helfen kann:

- mehr Klarheit über Wert, Sinn finden
- Standortbestimmung, Ziele formulieren und umsetzen
- Hilfe zur Entscheidungsfindung
- Grenzen überwinden
- bestimmte Stresssituationen besser meistern
- mehr Ruhe und Gelassenheit gewinnen
- das Bewusstsein ändern: raus aus hinderlichen Denkmustern/Verhaltensweisen
- mentale/emotionale Blockaden lösen
- Niederlagen besser überwinden
- Körperwahrnehmung erweitern und Intuition stärken
- Motivation und positives Denken optimieren
- Energie fokussieren und bei Bedarf gebündelt abrufen können (z. B. bei Angst vor Präsentationen)
- Selbstwirksamkeit und -bewusstsein, Selbstvertrauen stärken
- Konzentration verstärken
- loslassen lernen
- Antreiber wie „Sei perfekt!“, „Sei stark!“ usw. entgegenhalten

Mentale Erste Hilfe

Neben dem besseren Selbstmanagement ist die Arbeit an mentaler Stressbewältigung ausschlaggebend. Nachfolgend einige Möglichkeiten im Bereich der Stressprävention:

- mit Affirmation stressverschärfende, negative Gedanken erkennen und verändern
- Visualisierung von inneren Bildern, um Ziele zu erreichen
- Distanzierungsübung für mehr Gelassenheit
- positiv denken mittels positiver, innerer Bilder
- mit Dankbarkeit den Blick für positive, gute Dinge im Leben schärfen
- körperliche Bewegung (Atemübungen ...)
- Achtsamkeitsübungen
- Genussfähigkeit trainieren

Kopf & Körper

Seinen Ursprung hat das Mentaltraining in der Sportpsychologie. Es ist Usus, dass Sportler Bewegungsabläufe nicht nur körperlich, sondern auch mental trainieren. Mentaltraining beruht demnach auf der Erkenntnis, dass psychische und körperliche Vorgänge eng miteinander verknüpft sind. Abläufe werden optimiert, Ängste überwunden, der Druck wird weniger. Umgekehrt kann man auch mit Körperhaltung den Geist beeinflussen. Beispiel: Schultern straffen, Brust raus, Kinn hoch. Das hebt die Stimmung und aktiviert die mentalen Ressourcen. Oder wir nutzen unsere Sinne, um Lebensenergie zu tanken. Auch Bewegung hilft, sie bringt den Körper in Schwingung, es wird positive Energie frei. Weitere Mentaltechniken sind autogenes Training, Selbsthypnose usw.

Minidistanzierung

Wichtig ist es, sich nicht vom Stress mitreißen zu lassen. Dazu braucht es eine kurze Distanzierung: Man muss einen Abstand schaffen zwischen sich und dem

Stress, entweder räumlich (raus gehen, den Platz verlassen) oder mental (sich auf etwas anderes konzentrieren), dort durchatmen, tief und lange ausatmen, sich erst dann den Stress aus dieser wohlthuenden Distanz anschauen. Oft kommen beruhigende Gedanken dann schon von allein. Auch diverse Rituale können helfen. Das Durchschreiten der Bürotür kann gedanklich beispielsweise das Einläuten des Feierabends bedeuten.

Positive Selbstgespräche

Affirmationen sind dazu da, um Glaubenssätze zu verändern und neue Denkgewohnheiten zu verankern. Eine Affirmation ist eine positive, bejahende Aussage, die sich auf ein Ziel fokussiert und zwei bis drei Mal am Tag wiederholt werden soll. Z. B.: „Jeden Tag gewinne ich an Selbstbewusstsein“, „Ich bin ein sehr guter Projektleiter“, „Mein Leben ist reich und erfüllt.“ Freude und Dankbarkeit sollte mit dem Gesagten mitschwingen.

BRANDMELDEANLAGEN



Die Macht der Bilder

Visualisierung ist eine Methode des mentalen Trainings. Was man sich vorstellen kann, ist auch machbar. Unserem Gehirn fällt es schwer, zwischen Fantasie und Realität zu unterscheiden. Dies kann man im Mentaltraining nutzen, indem man sich immer wieder ein Bild vorstellt oder sich „davon erzählt“, wie man eine besondere Hürde genommen hat. Oder einen Traum durchlebt, indem man sich auf eine Traumreise macht und sich vorstellt, wie man den Weg zum Ziel mit allen Sinnen erlebt hat. In der Visualisierungsmethode schließt man die Augen und stellt sich möglichst realistisch die zu meistern Situation vor. Wichtig ist es, diese Übung mehrmals zu wiederholen. Ein Beispiel könnte das Bild einer völlig entspannten Person sein, welche lächelnd und gelassen durch den getakteten Alltag geht. Auch das geistige Aufrufen eines völlig entspannten Moments/Ortes aus der Erinnerung – verbunden mit einer Körperbewegung – kann helfen, in Sekunden von einem gestressten Zustand in die Entspannung zu kommen.

Silvia Schroffenegger

post@cover.pr.it

DIE SERIE

Stress lass nach

Stress ist in unserer Leistungsgesellschaft allgegenwärtig. Stress hat auch, aber nicht nur mit Zeitdruck zu tun. Die Coronapandemie etwa setzt



Silvia Schroffenegger

Menschen ganz neuen Spielarten von Stress aus. Stress will gemagt werden, sonst beeinträchtigt er unsere körperliche und psychische Gesundheit sowie unsere Leistungs-

und Regenerationsfähigkeit. Tipps für ein wirkungsvolles Stressmanagement gibt in dieser Artikelserie die Fachberaterin für Stress und Burnout und diplomierte Mentaltrainerin Silvia Schroffenegger. Die Serie erscheint im Zweiwochenrhythmus. Artikel verpasst? Auf SWZonline und über die SWZapp können sie nachgelesen werden.