

GESUNDHEIT & WELLNESS

Resilienztraining (IST)

Ganzheitliche Stärkung der Resilienz



Kapitel 4

4. Mentale Stärke

- 4.1 Grundlagen der Mentalstärke – Resilienz entsteht im Kopf
- 4.2 Strategien zur resilienten Denkweise
- 4.3 Kognitive Interventionen
 - 4.3.1 Kognitionstraining – Strategien kognitiver Umstrukturierung
 - 4.3.2 Problemlösetraining
 - 4.3.3 Selbstinstruktion
 - 4.3.4 Übungen für die kognitive Umstrukturierung

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,

- die Grundlagen der Mentalstärke zu erläutern;
- Strategien zur resilienten Denkweise darzustellen;
- kognitive Interventionen zu beschreiben.

4.1 Grundlagen der Mentalstärke – Resilienz entsteht im Kopf

Mentale Stärke bezeichnet die Fähigkeit, unter voller Konzentration zu einem bestimmten Zeitpunkt seine psychischen Kräfte abzurufen, um zielorientiert handeln zu können. Durch diese Bündelung unserer Energie können Herausforderungen erfolgreich gemeistert werden.

Salopp formuliert, kann „mentale Stärke“ auch mit den Worten „der Kopf spielt mit“ auf den Punkt gebracht werden: Wir funktionieren quasi punktgenau, rufen ab, was logischerweise zu tun ist – ein Prozess, der in diesem Moment rational abläuft; Emotionen stellen sich erst im Nachgang ein.

Kennzeichen Kennzeichen mentaler Stärke sind:

- Zielstrebigkeit
- Konzentration
- Motivation
- Disziplin
- Resistenz
- Selbstbewusstsein

Mental starke, gefestigte Personen vertrauen in ihre Kompetenz und verspüren selbst unter widrigsten Umständen nur wenige bis keine Zweifel oder Ängste. Sie konzentrieren sich selbst in schwierigen Situationen auf ihr Ziel und verstehen eventuelle Rückschläge als Chance zum Lernen. Eine Frustration stellt sich daher nur selten ein.

Diese innere Stärke führt daher auch letztlich dazu, unsere psychische und körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu stabilisieren – denn wer eine geforderte Aufgabe mental beherrscht, der hat eine positivere Lebenseinstellung.

Positivere Lebenseinstellung

Das Gute ist – mentale Stärke lässt sich trainieren:

Bereits bei Kindern lässt sich die Veranlagung zur inneren Stärke dadurch weiterentwickeln, dass eine ausgewogene Kritikkultur gegeben ist und somit getadelt und auch gelobt wird: Wird ein Kind gelobt, so wird es sich das nächste Mal wieder mindestens genauso anstrengen. Wird es allerdings getadelt, so verlieren die Kinder die Lust oder sie haben Angst, das nächste Mal wieder etwas falsch zu machen. Dominiert ein Tadeln die Kritik, trägt dies daher nicht zur Entwicklung innerer Stärke bei.

Als Erwachsene haben wir die Wahl, unsere mentale Stärke bewusst zu trainieren: Beim mentalen Training stellen wir uns bestimmte Aktivitäten oder Bewegungsabläufe nur gedanklich vor, ohne dass wir diese tatsächlich, also real ausführen. Wir lassen quasi als ein Probehandeln in Form von Gedankenbildern bestimmte Abläufe und Handlungsmöglichkeiten vor unserem inneren Auge ablaufen. So ist es uns möglich, Alternativen zu entwickeln, zu stabilisieren und zu optimieren, um sie eines Tages punktgenau abzurufen und erst dann in reale Bewegung umzusetzen.

Mentales Training

Mentalem Training sind inhaltlich keine Grenzen gesetzt: Sämtliche kognitiven Fertigkeiten, also die Wahrnehmung und – in Form von Vorstellen, Denken und Erinnern – die Verarbeitung von Informationen, können entwickelt und ausgebaut werden.

Letztendlich funktioniert mentales Training ähnlich wie Meditation, indem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden und deren Kräfte gebündelt auf das anvisierte Ziel ausgerichtet werden. Unser Bewusstsein und Unterbewusstsein müssen im Einklang sein – ist dies nicht der Fall, so beeinträchtigen Angst, Unsicherheit und Stress unsere Leistung und können zum Scheitern führen. Ein Bedenkenträgertum oder ein Abschweifen der Gedanken weg von dem Wesentlichen – beispielsweise das Beschäftigen mit deren Konsequenzen – blockieren uns und sind Wegbereiter für ein Scheitern.

Einklang

Hirnphysiologisch lässt sich nachweisen, dass bereits die pure Imagination einer Handlung oder Bewegung dieselben Hirnareale aktiviert wie die Bewegung selbst beim aktiven Durchführen: Allein das gedankliche Durchspielen eines einzigen Teilaspekts aktiviert die Hirnregion, in der das gesamte Wissen zu der Thematik gespeichert ist. Dies bewirkt ein souveränes Umgehen selbst mit ganz anderen Teilaspekten, die bei der realen Umsetzung auftreten können.



Hätten Sie's gewusst?

Sportler und mentale Stärke

Viele Sportler nutzen gezielt den Ausbau ihrer mentalen Stärke: Vor allem bei physisch belastenden Sportarten kann durch mentale Übungen in der Erholungsphase der Trainingseffekt gesteigert werden. Ebenso bei solchen Sportarten, die nur bedingt mehrfach praktisch ausgeführt werden können, wie beispielsweise Ski-Abfahrtslauf oder Skispringen, ist ein mentales Training eine wertvolle Ergänzung zum aktiven Training.

Sind die Sportler auch mental gestärkt, so dient dies der Stabilisierung ihrer Leistungsfähigkeit: Die Gefahr, im Training der Beste zu sein, dann aber im Wettkampf zu versagen, schwindet umso mehr, je stärker die mentalen Fähigkeiten ausgeprägt sind!