

Der „innere Erfolgsfilm“ als mentales Training

Eine andere Methode, um sich seiner hinderlichen inneren Stimmen zu entledigen, ist ein mentales Training, das aus dem Sport-Coaching kommt. Genau beschrieben wird diese Methode im Buch „Ten-Minute Toughness: The Mental Training Program for Winning Before the Game Begins“ von Selk Jason. Leistungssportlern verhilft es zu einer Steigerung ihrer Performance, wenn sie nur zehn Minuten jeden Tag mental trainieren. Dazu entwickeln sie zunächst einen inneren Erfolgsfilm, der etwa eine Länge von sechzig Sekunden haben sollte. Dieser Erfolgsfilm hat das zum Inhalt, was bewältigt werden soll: sei es ein schwieriges Mitarbeitergespräch, eine Präsentation, eine Verhandlung oder was auch immer. Zu diesem Zweck wird eine Erinnerung wachgerufen: entweder an eine wirklich gute, starke Situation, die in der Vergangenheit erlebt wurde, oder an ein Vorbild, das die Situation genau so gemeistert hat, wie man das selbst erreichen möchte. Alternativ kann auch das, was erreicht werden soll, in idealer Weise konstruiert werden.

Ein innerer Film wird aufgebaut. Bei der „Gestaltung“ des Films gibt es drei Möglichkeiten der Visualisierung. Im ersten Fall wird das Rollenmodell als Zuschauer betrachtet. Im zweiten Fall sieht man sich selbst von außen zu und hat so einen Rundumblick auf sich selbst. In der dritten Variante läuft der Film vor dem inneren Auge so ab, als befände man sich tatsächlich mitten im Geschehen. Die „Kamera“ sitzt sozusagen im Kopf des handelnden Ichs, sodass es auch nur das sieht, was es in der Realität sehen würde. Bei allen Visualisierungen ist wichtig, dass sämtliche Sinneskanäle einbezogen werden: sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken. Die stärkste Wirkung wird mit der dritten Art von Visualisierung erzielt, denn dabei ist die Identifizierung am größten. Weil der Durchführende sich dabei auch körperlich spürt, durchlebt er die Situation am intensivsten und legt auf allen Hirnebenen entsprechende neuronale Felder an.

Dabei auftretende negative Gedanken werden gesammelt und Gegenargumente sowie ermutigende Gedanken gefunden.

Wenn die Sportler einen solchen Erfolgsfilm entwickelt haben, erstellen sie eine Übersicht über die negativen Gedanken. Ähnlich wie beim Check-your-Mind werden alle negativen Vorstellungen aufgeschrieben, die mit diesem Erfolg in Verbindung stehen. Schließlich werden die positiven Gedanken erarbeitet, die gebraucht werden, um sich auf den Erfolg zu fokussieren. Dabei ist es wichtig, auf sogenannte „Nicht-Formulierungen“

zu verzichten, also Formulierungen zu wählen wie „Ich bin gelassen und entspannt“ statt „Ich bin nicht aufgeregt“. Auf den Business-Bereich umgesetzt, könnte sich zum Beispiel ein Manager, der zu vorschnellen Reaktionen neigt, eine Zeit lang täglich ein für ihn schwieriges Mitarbeitergespräch vorstellen. In dieser Vorstellung führt er es erfolgreich und er sagt sich während des mentalen Trainings immer wieder „Erst zuhören, dann entscheiden“ oder „Bleib souverän“. Durch das tägliche Training wird diese innere Haltung ein fester Bestandteil seiner Struktur.

Für jemanden mit der Einschärfung „Sei nicht erfolgreich“ kann ein solches mentales Training eine große Hilfe sein. Statt jedes Mal, wenn er etwas Neues anpackt, hilflos den quälenden Gedanken „Das gelingt dir doch sowieso nicht“, „Du wirst mal wieder versagen, du Nichtskönner“ ausgeliefert zu sein, kann er ganz bewusst immer wieder üben, einen ermutigenden Gedanken einzusetzen, der den destruktiven Mustern Paroli bietet. Er könnte sich also beispielsweise täglich den inneren Film vorstellen, der zeigt, wie sein Chef ihm die Leitung eines neuen Projektes überträgt und er sich dabei sagt: „Das ist eine Herausforderung und die Chance für mich, zu zeigen, was ich kann!“

Die Methode des „inneren Erfolgsfilms“ nur gelegentlich zu üben, kann man sich jedoch schenken!



Wichtig ist dabei allerdings das tägliche Training, wobei gilt: kürzer und täglich bringt sehr viel bessere Ergebnisse als länger, aber nur hin und wieder. Im Leistungssport hat sich gezeigt, dass die Athleten selbst unter höchstem Stress ihre souveräne innere Haltung beibehalten können, wenn sie täglich mental trainieren. Unterstützt wird der positive Effekt noch durch die Kombination mit einer speziellen Atemtechnik, die „Erleichterungsatmen“ genannt wird. In klinischen Studien zeigte sich, dass schon minimaler Stress die Herzfrequenz nach oben treibt und dass das Ergebnis umso schlechter ausfällt, je höher die Herzfrequenz ist. In einem Test mit Sportlern reichte es, ihnen einen sehr geringen Geldbetrag für den Erfolg bei einer Aufgabe anzubieten, um ihre Herzschlagrate in die Höhe zu bringen und ihre Performance dadurch zu verschlechtern. Noch drastischer waren die Effekte, wenn der Stress noch mehr erhöht wurde, indem der Sportler seine Aufgabe vor einem Fernseh-

team lösen sollte. Die Herzschlagrate ist Ausdruck einer Übererregung, die einer guten Leistung immer abträglich ist. Folglich muss sie reduziert werden, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Das ist für Sportler im Wettkampf genauso wichtig wie für Führungskräfte mit der „Schaff’s-nicht“-Einschärfung. Wenn immer wieder durch ihre negativen Gedanken eine solche Übererregung ausgelöst wird, dann wird schon allein dadurch die Performance schlechter.

Erleichterungsatmen: Eine einfache und sehr wirkungsvolle Methode, den Herzschlag zu beruhigen.

Das Erleichterungsatmen besteht darin, sich an einen 15-Sekunden-Rhythmus beim Atmen zu halten: Man atmet sechs Sekunden ein, hält den Atem zwei Sekunden und atmet sieben Sekunden aus. Es genügt offenbar, diese Art der Atmung in einer belastenden Situation wenige Male durchzuführen, um den Herzschlag zu beruhigen. Es ist jedenfalls eine einfache Methode, die jeder Klient leicht anwenden kann.

Dieses mentale Training in Kombination mit dem Erleichterungsatmen kann jeder nutzen, um sich auf schwierige Situationen vorzubereiten. Vor allem aber ist es für Klienten mit einem „Schaff’s-nicht“-Skript besonders hilfreich, da sie besonders unter Versagensängsten zu leiden haben.

Training aktuell

Die monatliche Fachzeitschrift

für Trainer, Berater und Coachs

Jetzt regelmäßig lesen
für nur

9,30 €/Monat
bei Jahresabonnement



Hier informieren



Training aktuell-Abonnenten profitieren überall:



EDITION **Training aktuell**
Fachliteratur für Trainer, Berater,
Coachs bis zu 20% günstiger



Petersberger Trainertage #PTT
Tickets für das Gipfeltreffen der
Weiterbildung 50 Euro günstiger



Die **WeiterbildungsProfis**
Bei einem Premieeintrag
50% sparen (online+print)



trainerkoffer
50% Nachlass auf digitale Inputs:
Tools, Verträge, Visualisierungen



trainerkoffer

Auch ohne Abo Geld sparen: Wer sich für den Kauf per ec-Lastschrift entscheidet, erhält **10% Rabatt** auf alle Bilddateien, Tools und Musterverträge. Abrechnung erst zum Monatsende.

