

## 3 x 3 mentale Quicktipps

Von Mag. Johannes Gosch

Schnell gehen sollten die mentalen Übungen und effektiv sollten sie auch noch sein. Ist das in kurzer Zeit überhaupt möglich?

Ja! Mit Elementen des mentalen Trainings, die leicht in den Alltag integrierbar sind, lassen sich Gedanken und Vorstellungen einfach lenken. Mit den hier beschriebenen Quicktipps können Sie in wenigen Minuten mental fit werden. Jede Übung steht für sich. Schon die einmalige Anwendung bringt spürbare Veränderungen. Mit jeder weiteren Wiederholung werden Sie merken, dass die Wirkung schneller und intensiver einsetzt. Entweder Sie lassen sich von einer Übung finden oder Sie suchen für eine aktuelle Situation bewusst eine Übung aus und probieren diese.

Und möglicherweise kommen Sie auf den Geschmack und befassen sich mit längeren Formen des mentalen Trainings.

Im Anschluss finden Sie zu unterschiedlichen Anwendungsgebieten entsprechende Übungsvorschläge. Die Übungszeit erstreckt von 30 Sekunden bis maximal fünf Minuten.

### Thema: Aussteigen aus Situationen

#### **Focus umlenken**

Dauer: 3 - 5 Minuten

Starten Sie diese Übung mit einer Vorübung. Zählen Sie bewusst synchron: 10 - 1, 9 - 2, 8 - 3, 7 - 4 und 6 - 5. Sie können dies auch in einer anderen Sprache tun. Danach schenken Sie Ihre Aufmerksamkeit „kleinen Dingen“. Sie schauen aus dem Fenster und beobachten andere Menschen - welche Kleider tragen sie und was tun sie gerade? Oder Sie widmen sich einigen Gegenständen im Raum - welche Gegenstände befinden sich im Raum und welche Bedeutung haben diese? Oder Sie schauen in einen Spiegel und betrachten Ihre Haare und dann Ihre Finger - Wie sehen Ihre Haare und wie Ihre Fingernägel aus? Gehen Sie bei allen Beobachtungen bis ins kleinste Detail. Oft sind es nur kleine Ablenkungen, die uns entlasten und wieder auf andere Gedanken bringen.

#### **„Na und“ sagen**

Dauer: 30 Sekunden

Sie werden im Leben mit unterschiedlichen Situationen konfrontiert: Beim Kochen geht was daneben. Sie haben gerade die Nachrichten versäumt. Ein anderer schnappt Ihnen vor Ihren Augen den Parkplatz weg. Sie haben es eilig und die Ampel schaltet auf rot. Sie ärgern sich, weil der Kellner nicht sofort daherkommt.

Ein Widerstand erzeugt hier oft innere Spannung und ein schlechtes Gefühl.

Dabei wäre es sinnvoller, diese Situationen zu akzeptieren, vor allem, wenn Sie die Umstände nicht sofort ändern können. Schwächen Sie beim nächsten Mal dieses Geschehnis mit einem gedanklichen „Na und!“ ab. Machen Sie das bewusst herzlich. Sofort werden Sie eine Erleichterung verspüren und diese Situation zunehmend akzeptieren.

## **Aufschreiben und wegwerfen**

Dauer: 5 Minuten

Wann immer Sie negative Gedanken (Termindruck) oder Emotionen (Angst vorm Zahnarzt) haben, sagen Sie innerlich „Stopp“ und schreiben auf, was Sie bedrückt bzw. Ihnen durch den Kopf geht. Wenn wir etwas aufschreiben, gehen wir in die Außenperspektive und gewinnen Abstand. Die Gedanken oder Gefühle stehen nun auf dem Papier. Wir sind sie quasi losgeworden. Danach zerknüllen Sie dieses Papier und werfen es in den Papierkübel.

## **Thema: Gute Laune erzeugen**

### **Smiley-Collage**

Dauer: 2 - 3 Minuten

Es gibt Zeiten, in denen wir mit negativen Situationen konfrontiert sind: wir begegnen unfreundlichen Menschen, Arbeitskollegen/-innen sind schlecht drauf, die Kinder nerven oder Vorgesetzte sind schlecht gelaunt.

In solchen Situationen nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand und zeichnen viele lachende Gesichter hinauf. Jedes dieser Smileys hebt Ihre Laune. Zusätzlich bekommt noch jedes Lachgesicht den Namen einer Person, die heute schlecht drauf war.

### **Tagträumen**

Dauer: 2 - 5 Minuten

Verschönern Sie sich den Tag, indem Sie zwischendurch an liebe Menschen, an den letzten Urlaub oder einen schönen Ausflug denken. Versuchen Sie dabei, sich voll und ganz in die Situation hineinzusetzen. Was sehen Sie genau? Was hören Sie? Gibt es Gerüche oder Geschmäcker, die Sie damit in Verbindung bringen können. Oder waren sogar angenehme Berührungen im Spiel? Welche positiven Gefühle entstehen beim Nachvollzug dieser Situation?

### **Wartezeiten versüßen**

Dauer: 2 - 3 Minuten

Manchmal sind wir gezwungen, zu warten. Ob in einer Schlange vor der Kasse, vor einer roten Ampel oder bei einem Arztbesuch, die Stimmung sinkt.

Nutzen Sie diese Wartezeit zum Innehalten. Atmen Sie ein paar Mal bewusst tief ein und aus. Spüren Sie Ihre Fußsohlen und den Kontakt zum Boden. Richten Sie sich bewusst auf. Lassen Sie Ihr Brustbein strahlen. Zaubern Sie ein Lächeln in Ihr Gesicht, indem Sie Ihre Mundwinkel hochziehen. Lassen Sie das Lächeln langsam entstehen und bis in jede Zelle Ihres Körpers ausbreiten.

Spüren Sie, wie Ihr ganzer Körper zu strahlen beginnt.

## **Thema: Stressabbau**

### **Geh-Meditation**

Dauer: 3 - 5 Minuten

Verlassen Sie den Raum und gehen am Gang oder im Freien bedächtig dahin. Setzen Sie jeden Schritt bewusst hintereinander. Beobachten Sie auch Ihre Armbewegungen, Ihre Atmung, Ihre Körperhaltung. Richten Sie sich auf, das Brustbein strahlt. Sie beginnen schrittweise tiefer einzuatmen. Die Ausatemphase verdoppelt sich. Sie können auch Ihre Schritte mit der Atmung kombinieren. Beispielsweise atmen Sie vier Schritte lang ein und danach acht Schritte lang aus usw., wie es Ihnen behagt. Danach setzen Sie wieder mit neuem Elan Ihre Tätigkeit fort.

### **Wärmezentrum**

Dauer: 3 Minuten

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zwischen Bauchnabel und Brustbein. Hier befindet sich ein dichtes und bedeutendes Nervengeflecht. Lassen Sie gedanklich in diesem Zentrum eine angenehm wohlige Wärme entstehen. Dieser Bereich wird allmählich wärmer und wärmer. Langsam breitet sich diese angenehme Wärme aus, fließt über das Becken hinunter in Ihre Beine, bis in die Zehenspitzen, greift auch auf Brust, Schultern und Arme über und fließt bis in die Fingerspitzen. Ihr Körper ist mit dieser kuscheligen Wärme durchflutet, beruhigt und stärkt Sie zugleich. Genießen Sie dieses entspannende und beruhigende Gefühl.

### **Stress ausatmen**

Dauer: 1 Minute

Beobachten Sie für ca. eine Minute Ihre Atmung. Spüren Sie den Luftstrom beim Ein- und Ausatmen. Hören sie die Atemgeräusche, Nehmen Sie die Atembewegungen im Brust- und Bauchbereich wahr. Mit ein paar bewussten Ausatemstößen schließen Sie die Übung und atmen damit den restlichen Stress weg.

## **Thema: Motivation**

### **So tun als ob**

Dauer: 5 Minuten

Beschließen Sie, fünf Minuten lang so zu tun, als ob Sie voll motiviert, z. B. für Bewegung, wären. Bringen Sie sich künstlich in Fahrt. Ziehen Sie lustvoll Ihre Sportkleidung an, schnüren Sie mit Freude Ihre Laufschuhe, bewegen Sie zum Aufwärmen mit Vorfreude Ihre Gelenke durch, pfeifen Sie fröhlich vor sich hin ... Die Wahrscheinlichkeit ist nun sehr groß, dass Sie die Trainingseinheit, zu der sie zu Beginn wenig Antrieb hatten, nun doch durchziehen. Falls sie nach fünf Minuten noch immer keine Motivation zum Training haben, dann hören Sie auf und machen etwas Anders, wozu immer Sie Lust haben.

## **Persönlicher Leitspruch**

Dauer: 5 Minuten

Anleitung: Sie suchen sich einen aktuellen Lebensbereich (Arbeit, Familie, Freunde, Partnerschaft ...) aus und schreiben spontan auf, was Ihnen dabei wichtig erscheint. Danach entscheiden Sie, was in Ihren Leitspruch eingehen soll, was für Sie im Vordergrund steht, was sie kurzfristig umsetzen möchten. Formulieren Sie eine kurze, schriftliche Aussage und halten diese gegenwärtig, z. B. im Blickfeld am Arbeitsplatz oder zu Hause.

Beispiele für Leitsprüche:

Ich bin jeden Tag freundlich und wertschätzend in meiner Partnerschaft.

Ich Sorge dafür, dass meine persönlichen Grenzen gewahrt bleiben.

Ich kann auch „Nein“ sagen.

Ich mache meine Arbeit ruhig und besonnen, Schritt für Schritt.

Ich Sorge täglich für ausreichend Bewegung, mindestens 30 Minuten.

## **Powermusik**

Dauer: 3 - 5 Minuten (Länge eines bestimmten Musikstückes)

Musik hat großen Einfluss auf unsere Stimmung. Suchen Sie sich ein Musikstück aus, das Sie anspricht. Geeignet sind alle Lieder mit Aufforderungscharakter, Stücke die unter die Haut gehen bzw. Ihre Stimmung deutlich heben.

Sie spielen diese Musik laut, bewegen sich oder tanzen dazu, das aktiviert Ihr Herzkreislaufsystem. Sie stellen sich währenddessen Ihre Ziele, Ihren Erfolg oder Ihre Zugewinne vor. Sie werden erstaunt sein, wie wirkungsvoll diese musikalische Zeit ist.