

Gewonnen wird im Kopf

Mentalcoaching in der Selbsthilfe – Realistische Haltung

Meppen (eb) – Auf Einladung der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe waren jetzt ungefähr 90 Personen gekommen, um den Vortrag von Anne Janssen, Mentalcoach, Gesundheitsmanagerin und burn-out-Trainerin aus Aurich zu hören.

Worum es in ihrem Vortrag ging, stellte Anne Janssen gleich zu Beginn mit Blick auf die unerwartet große Teilnehmerzahl klar: „Sie können sich jetzt ärgern, dass zu viele Menschen und zu wenig Stühle da sind und die Luft im Raum sich zusehends verschlechtern wird. Sie können sich aber auch darüber freuen, dass der Vortrag so viel Interesse findet und sie zu den Glücklichen gehören, die dabei sein dürfen.“

Anne Janssen machte auf erfrischende Art und angereichert mit zahlreichen Beispielen deutlich, dass es oft nicht die Situationen und Erlebnisse an sich sind, die Stress erzeugen, sondern dass der Stress erst durch unsere gedankliche Bewertung entsteht. „Wir kennen das Phänomen aus dem Leistungssport, wenn körperlich durchtrainierte Sportler im Training die besten Zeiten schaffen und während des Wettkampfes regelmäßig unter ihren Möglichkeiten bleiben. Dann kommt nicht selten der Mentaltrainer zum Einsatz, der die geistigen, mentalen Fähigkeiten des Sportlers so trainiert, dass Bestleistung auf den Punkt genau abgerufen werden kann. Auch im Alltag steuern unsere



Ingrid Dülm (l.) und Anne Janssen sind sich sicher: Mentales Training ist leicht zu erlernen und im Alltag einsetzbar. KoBS-Foto

Gedanken unsere Wahrnehmung und unsere Leistungsbereitschaft“, sagte die Referentin. Menschen, denen in entscheidenden Situationen Sätze durch den Kopf gehen, wie „das schaffe ich sowieso nicht“ oder „typisch, das gerade mir das wieder passiert“ müssten lernen, sich selbst einen Gedankenstopp zu verordnen und die Stress auslösenden Situationen mit positiven Gedanken zu verknüpfen. Janssen betonte in diesem Zusammenhang, dass es nicht ausschließlich das Positive Denken ist, sondern eine realistische, mentale und förderliche Haltung, die den Gedankenmodus nachhaltig verändert. „Gewonnen und verloren wird im Kopf“ lautet eine Kernaussage der Referentin. Das mentale Training ist leicht zu er-

lernen und mit wenig Zeitaufwand im Alltag einsetzbar. „Es ist für jeden ohne Altersbeschränkung geeignet. Es ersetzt keine therapeutische oder medizinische Behandlung, aber es unterstützt den Heilungsprozess bei vielen Erkrankungen und Problemen. Entscheidend ist es, wie bei jedem körperlichen Training: Der Erfolg stellt sich erst nach regelmäßigem Üben ein.“

Ingrid Dülm von der Selbsthilfe-Kontaktstelle plant nach diesem ersten Einführungsvortrag weitere Veranstaltungen mit dem Ziel, Interessierten aus der Selbsthilfe Übungen und Trainingsmethoden für den Alltag an die Hand zu geben.

Infos unter Tel. 05931/14000 oder auf www.selbsthilfe-emsland.de.