



**MINDSTYLE.  
ACADEMY**

# **Diplomarbeit Mentaltrainer**

Jutta Exel  
e-mail-Adresse:  
[jutta.exel@gmail.com](mailto:jutta.exel@gmail.com)

eingereicht bei Mindstyle Academy  
Hr. Philip Nägele

## Inhalt

<b>1. Forschungsziel und Forschungsfrage</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Mentaltraining</b> .....	<b>3</b>
2.1. Was ist Mentaltraining .....	3
2.1.2. Anwendungsmöglichkeiten .....	4
<b>3. Suchthilfe</b> .....	<b>4</b>
3.1. Was ist Sucht .....	4
3.2. Suchtentstehung .....	6
3.3. Suchttherapie .....	8
<b>4. Ressourcenaktivierung</b> .....	<b>9</b>
4.1. Primäre innere Ressourcen .....	9
4.1.2. Affirmationen.....	10
4.1.3. Fantasiereisen (Symbol-Intervention).....	11
4.2. Sekundäre innere Ressourcen .....	12
4.2.1. Fantasiereisen (Symbol-Intervention).....	12
4.3. Zeitstrahlwerkzeuge.....	15
4.3.1. Ankertechniken .....	15
4.4. Teiletechnik.....	15
4.4.1. Metapher Zeitlinie .....	16
4.4.2. Metapher Befreiung .....	16
<b>5. Körperkommunikation</b> .....	<b>16</b>
5.1. Bodyscan .....	17
5.2. Intervention für Körperkontakt .....	18
5.2.1. Körperreise zur Beziehungspflege .....	18
5.2.2. Körperreise zu wichtigen Organen, Systemen und Zellen .....	19
5.3. Intervention für alltägliche Symptome .....	19
5.3.1. Körperreisen zur Therapieunterstützung .....	20
5.3.2. Körperreisen zum symptomtragenden Anteil .....	20
5.4. Werkzeuge zur Schmerzbewältigung .....	20
5.4.1. Mental-Anästhesie .....	21
5.4.2. Schmerz-Entsorgung .....	21
<b>6. Fazit</b> .....	<b>22</b>
<b>7. Literaturverzeichnis</b> .....	<b>23</b>

# 1. Forschungsziel und Forschungsfrage

Das Forschungsziel ist die Wirksamkeit des Mentaltrainings im Zusammenhang mit der Suchthilfe aufzuzeigen. Zusätzlich sollen die Methoden und Tools des Mentaltrainings aufgegriffen werden, um Handlungsempfehlungen für die Integrierung des Hilfeprogrammes der Suchthilfe entwickeln zu können. Es kann sich anhand von bestimmten Anwendungstechniken die Fertigkeiten sowie die Resilienz der KlientInnen weitgehend verbessern. In der heutigen Zeit gibt es kaum Personen die keine Suchtverhalten aufweisen, deshalb ist es umso wichtiger den verschiedensten Verhalten im Zusammenhang mit Suchtmittelkonsum von stoffgebunden sowie stoffungebundenen Suchtverhaltens entgegen zu wirken und für Aufklärung zu sorgen.

Inwieweit kann das Mentaltraining das Hilfeangebot in der Suchthilfe und Prävention unterstützen?

## 2. Mentaltraining

### 2.1. Was ist Mentaltraining

„Sie selbst bestimmen ihr Schicksal“ (Tepperwein, 2008, S.8). Das Mentaltraining umfasst nicht nur das Training des Geistes, des Unterbewusstseins oder der rechten Gehirnhälfte, sondern alles, was möglicherweise eine Prägung in unserem Unterbewusstsein mitverursacht hat (ebd). Das Ziel des Mentaltrainings ist es die sozialen und emotionalen Kompetenzen, die Belastbarkeit, die kognitiven Fähigkeiten, die Leistungssteigerung, das Selbstbewusstsein, die Zielerreichung, die Selbstwirksamkeit und die mentale Stärke zu steigern und zu erweitern. Anhand von verschiedenen Techniken trainiert man die mentale Stärke, um Herausforderungen, Ziele, Krisen uvm. adäquat meistern zu können. Das Mentaltraining ist eine ziel- und lösungsorientierte Methode die zu einer ressourcenorientierten und bewussteren Lebensgestaltung führt. Dies kann sich auf aggregierenden Ebenen wie auf den geistigen, emotionalen und körperlichen Bereichen auswirken.

### 2.1.2. Anwendungsmöglichkeiten

Das Mentaltraining ist eine individuumsorientierte Herangehensweise, da jeder Mensch anders konzipiert ist und jeder sein eigenes Entwicklungspotenzial aufweist. Deshalb wird das Programm und die Tools individuell für die KlientInnen angepasst. Positive innere Befindlichkeiten und Zustände die der/die KlientIn wünscht, sind die Hauptthemen im mentalen Training. Durch die Freisetzung und Stärkung der inneren Ressourcen und Quellen kann der/die KlientIn die Eigenverantwortung über das eigene Wohlbefinden und die Gestaltung eines glücklichen und erfüllten Lebens übernehmen. „Die Mindstyle-Academy-Methode beinhaltet die Analyse eines mental-relevanten Problemanteils, die Festlegung eines entsprechenden Coaching-Zieles mit mental-relevanten Parametern, sowie die richtige Auswahl, Kombination und Durchführung der mentalen Interventionstechniken“ (Nägele, 2023).

Alle Informationen aus dem Mentaltraining stammen aus den Ausbildungsunterlagen zum Diplomierten Mentaltrainer von Herrn Nägele.

## 3. Suchthilfe

### 3.1. Was ist Sucht

Die WHO diagnostiziert eine Abhängigkeit als Krankheit nur im Zusammenhang mit stoffgebundenen Substanzen wie Alkohol, Opiode, Cannabinoide, Sedativa und Hypnotika, Kokain, Halluzinogene, Tabak, Medikamente, flüchtige Lösungsmittel, psychotrope Substanzen, weitere Stimulanzien einschließlich Koffein. Das Instrument ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) schließt sich an den diagnostischen Kriterien an, die die Einordnung oder Zuordnung zu einzelnen Krankheitskategorien ermöglichen (Wendt, 2017, S.6). Es bestehen unterschiedliche Konsummotive, die beim Substanzgebrauch auf Genuss, Berausung, Leistungssteigerung, Beruhigung und Bewusstseinsenerweiterung ausgelegt sind. Beim Substanzmissbrauch liegt bereits ein problematischer Konsum

vor, der körperliche und oder psychische Schäden hervorruft. Dem zur Folge die Rollenpflicht gefährdet wird, dass ein körperliches und rechtliches Risiko mit sich bringt und in soziale Probleme mündet. Es wird die Abhängigkeitserkrankung vom schädlichen Gebrauch getrennt. Das Abhängigkeitssyndrom wird nach eindeutigen Kriterien festgelegt. Die Diagnose Abhängigkeit darf nur gestellt werden, wenn innerhalb der letzten zwölf Monate drei oder mehrere der folgenden Kriterien vorhanden waren.

- Wenn ein starkes oft unüberwindbares Verlangen zur Einnahme nach einer Substanz vorhanden ist. Dies wird im Fachausdruck auch „Craving“ oder „Suchtdruck“ genannt.
- Wenn Schwierigkeiten entstehen, die Einnahme zu kontrollieren, was den Beginn, die Beendigung und die Menge der Einnahme betreffen. Hier entsteht ein Kontrollverlust.
- Wenn immer größere Mengen nötig sind, um die gewünschten Wirkungen hervor zu rufen, das heißt wenn sich die Toleranzentwicklung erhöht.
- Wenn körperliche Entzugssymptome auftreten oder deren Vermeidung durch Substanzkonsum.
- Wenn sich die Vernachlässigung der Verpflichtungen, Aktivitäten, Vergnügen und Interessen erhöht. Wenn das Verlangen nach der Droge zum Lebensmittelpunkt wird.
- Wenn sich trotz eintretender Folgen der Gebrauch von Substanzen nicht verändert (Wendt, 2017, S.7).

Das Klassifikationssystem DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) findet in den USA seinen Gebrauch und hat bereits die stoffungebundene Sucht wie die Glücksspielsucht in die Gruppe der Abhängigkeitserkrankungen aufgenommen (Wendt, 2017, S.10). Bei den stoffungebundenen Abhängigkeitserkrankungen spricht man von Verhaltenssüchten. Weitere Süchte wie zum Beispiel das zwanghafte Sexualverhalten oder die Computerspielsucht sind in die Kriterien des ICD-11 aufgenommen, der seit 01. Jänner 2022 in Kraft getreten ist

(Sozialministerium Österreich, 2023). Vor allem die Mediensucht nimmt stetig zu und sollte mehr thematisiert und anerkannt werden, da dies bereits eine Mehrheit der Jugendlichen betrifft laut Statistiken (Medienkompetenz Frankfurt, 2022). Es sollte nicht der Substanzkonsum im Zentrum einer Abhängigkeitsentwicklung stehen, sondern die dahinterstehende Psycho-Dynamik. Alle Suchtformen sollten eine adäquate Anerkennung und Suchtkrankenhilfe beigemessen werden.

### 3.2. Suchtentstehung

Durch unser mesolimbisches Gehirn ein hochkomplexes Belohnungssystem, wird ein Großteil unseres Verhaltens gesteuert (Wendt, 2017, S. 14). Dieses System setzt sich aus verschiedenen Hirnstrukturen zusammen. Die Aktivierung dieses Systems erfolgt, sobald wir etwas tun, dass freudig oder lustvoll ist zum Beispiel beim Sex, der Nahrungsaufnahme oder bei einem intensiven Erfolgserlebnis (ebd). Dieses Belohnungssystem wird bei einem Rauschzustand ebenfalls aktiviert und bei regelmäßigem Konsum wird ein Wiederholungseffekt entwickelt. Hier könnte man mit den Ankerübungen aus dem Mentaltraining ansetzen und die Konditionierungen umzuprogrammieren.

„Die Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung ist ein sehr komplexes Zusammenspiel zahlreicher Faktoren“ (Wendt, 2017, S. 18). Das „Suchtdreieck“ ist eine Darstellung der Faktoren die bei einer Suchterkrankung zusammenspielen.



Alle drei Faktoren spielen eine Rolle bei einer Abhängigkeitserkrankung. Das Abhängigkeitspotenzial hängt von der Art der Droge ab. Die Lern- bzw. Konditionierungsprozesse spielen bei der Entstehung von Abhängigkeitserkrankungen eine wichtige Rolle, da „die Vermittlung durch angenehme Gefühle über das Belohnungssystem durch die Drogeneinnahme einen positiven Verstärker von süchtigem Verhalten darstellt“ (Wendt, 2017, S.16). Die inneren Leere, Angst, Depressivität, anderen negativen Gefühlen oder Entzugssymptome wird durch den Konsum des Suchtmittels beseitigt und das Gehirn lernt, dass dies etwas Positives ist und es möglichst oft erfolgen soll (ebd). „Ebenfalls eine große Rolle spielen soziale Faktoren des Suchterkrankten wie das Verhalten Gleichaltriger („Peergroups“), Gesetze sowie soziale Normen und Traditionen“ (Wendt, 2017, S.19).

Hinzu kommt, dass es begünstigte Umstände in der Biografie gibt, die eine Abhängigkeitserkrankung begünstigen wie zum Beispiel abhängigkeitskranke Eltern, Gewalterfahrungen, sexueller Missbrauch, gestörtes Bindungsverhalten, Traumatisierungen durch Folter, Verfolgung oder andersartige Misshandlungen. In diesem Zusammenhang fungiert die Droge als „Selbstmedikation“, um physische oder psychische Schmerzen erträglicher zu machen, woraus sich schließlich eine Abhängigkeit entwickelt (Wendt, 2017, S.15). Bei einem Großteil der Suchtkranken besteht bereits eine andere psychische Erkrankung, wobei vermehrt Persönlichkeitsstörungen, depressive Störungen und Angststörungen vorkommen (Wendt, 2017, S.17). Dadurch kann ein erhöhtes persönliches Suchtrisiko auftreten. In Bezug auf die Traumafolgestörungen können zur Prävention folgende Interventionen angeführt werden, die infolge dessen auch zu einer Verhinderung eines Substanzkonsums führen können. Dazu zählt das Stress- und Angstmanagement, Entspannungstechniken, Psychoedukation zum Thema Stress und Stressfolgen, Wahrnehmung von Körperfunktionen, Emotionen und Gedanken und Verbesserung von Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation (Eichenberg & Zimmermann, 2017, S.21). Eine Reihe von psychosozialen Interventionen finden auch im Mentaltraining eine Anwendung wie zum Beispiel der Bodyscan, Entspannungstechniken,

Atemtechniken, Phantasie Reisen die im folgenden Kapitel genauer beschrieben werden .

### 3.3. Suchttherapie

Die moderne akzeptierende Suchthilfe besteht aus einer Kombination aus einem akzeptanzorientierten und abstinentenorientierten Angebot. Das akzeptanzorientierte Angebot ist niederschwellig und besteht aus folgenden Angebot: Kontaktladen, aufsuchende Sozialarbeit, Streetwork, Drogenkonsumräume, Substitutionsambulanzen, Präventionsautomaten, Drug checking, Basisversorgung in Tageszentren, Onlineberatung und spezialisierten Notschlafstellen. Das abstinentenorientierte Angebot besteht aus der stationären medizinischen Entgiftungsbegleitung, aus der stationären Entwöhnungstherapie, aus stationären Stabilisierungsangeboten, aus der ambulanten Psychotherapie, aus Beratungsstellen und einer Onlineberatung.

Als sehr schwierig erweist sich die psychotherapeutische Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen nach Schell (2020, S.11). Es werden vier Phasen in der Suchttherapie unterschieden wie die Kontakt- und Motivationsphase (auch Informationsphase genannt), Entgiftungsphase oder Entzugsphase, Entwöhnungsphase und Nachsorgephase (Wendt, 2017, S.19). Als gut geeignete Therapie der Sucht erscheint die kognitive Verhaltenstherapie (KVT), die die Verstärkung und motivationsbasierte Interventionen beinhaltet. Weiters werden störungsspezifische Ansätze wie störungsübergreifende Wirkfaktoren und bedürfnisorientierte Ansätze in einem Konzept vereint. Das Motivationale Interviewing und die modifizierte Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT-Sucht) weist ebenfalls eine gute Ergebnisquote auf (ebd).



## 4. Ressourcenaktivierung

Für die persönliche mentale Stärke ist der Kontakt zu den inneren Ressourcen notwendig, die jedoch verschüttet oder blockiert sein können. Dieser Kontakt muss trainiert werden, um stabil zu bleiben. Hierfür gibt es zahlreiche Methoden und Tools, die im Anschluss näher erläutert werden. Es unterscheiden sich die primären Ressourcen von den sekundären Ressourcen. Anhand der primären Ressourcen wird ein Fundament der mentalen Stärke aufgebaut. Wenn diese Ressourcen stabil sind, kann man zum Aufbau der sekundären Ressourcen übergehen. Jedoch ist hier Vorsicht geboten bei Menschen mit psychologischen Problemen. Hier sollte der/die KlientIn auf einem/einer PsychotherapeutIn oder einem/einer PsychologIn weiter verwiesen werden.

In Bezug auf die Suchttherapie sind Skills zur Entspannung und Entstressung essentiell, da Suchtmittel oft als Stressregulation fungieren und sich diese Funktion als Bestandteil des prozeduralen Gedächtnisses verankern (Vislmeier, 2015, S.94). Diese Art der Lebensfertigkeit wird zur Gewohnheit und wird automatisiert, sodass diese Tätigkeit nicht mehr bewusst ausgeführt wird (ebd). Die Aktivierung der Ressourcen und Erlernung von Ersatztechniken und Entwicklung von Coping- Mechanismen zählen zu den Hauptfaktoren in der Suchttherapie. Hier können die Techniken zur Aktivierung der primären und sekundären Ressourcen in der Suchttherapie hilfreich sein.

### 4.1. Primäre innere Ressourcen

Die Anwendung der primären Ressourcenerschließung durch Affirmationen geht direkt ins Unterbewusstsein hinein. Diese emotionalen Ressourcen als Symbolquellen sind Kraft, Licht und Ruhe.

- Die Kraft kann man mit der Fähigkeit von Ausdauer und Motivation auf der kognitiven Ebene verknüpfen. Auf der emotionalen Ebene mit Belastbarkeit,

Stabilität und der energetischen Ebene mit Vitalität und mit Gesundheit verknüpfen.

- Das Licht impliziert auf kognitiver Ebene Klugheit und Durchblick. Auf der emotionalen Ebene kann man Licht mit einer positiven Ausstrahlung und einer emotionalen Wärme verbinden. Auf der energetischen Ebene kann man das Wohlbefinden und die Energie damit in Zusammenhang bringen.
- Die Ruhe impliziert auf der kognitiven Ebene eine gute Organisation. Auf der emotionalen Ebene kann man das Selbstvertrauen und die Souveränität in Verbindung bringen. Die Harmonie und die Gelassenheit, ist auf der energetischen Ebene einzubeziehen.

Die folgenden suggestiven Techniken haben eine positive Auswirkung auf die Körper- und Gehirnchemie, Konzentration, Lern- und Merkfähigkeit, Endorphine-Ausschüttung, Atemvertiefung, körperliche Entstressung, Verfügbarkeit des Neokortex, Kreativität uvm.

#### 4.1.2. Affirmationen

Die Affirmationen sind positive Bestärkungsformeln die zur Herstellung einer positiven suggestiven Wirkung auf den/der KlientIn dient und die zur Aktivierung und Ausschüttung von Glückbotenstoffe im Gehirn führt. Durch die Affirmationen werden die emotionalen Quellen angezapft und eine bestärkende Wirkung ausgelöst. Sie können mental als auch real angewandt werden. Die Affirmationen könnten als eine Ersatzhandlung des Drogenkonsums angewandt werden.

Die realen Affirmationen sind auf Textkärtchen, Post-its, Plakaten, Visionsboard oder Ähnliches geschriebene positive Bestärkungsformeln.

Bei der mentalen Anwendungsweise gibt es zwei verschiedene Arten.

- Die mentalen passiven Affirmationen werden dem/der KlientIn in einem tiefem Entspannungszustand mit einer monotonen suggestiven Stimmführung

vorgesprochen mit dem Ziel der Verankerung und Kontaktaufnahme mit versiegten Quellen.

- Die Rocket-Technique ist eine mentale passive Technik, die das Ziel verfolgt, die gewünschten Ressourcen und Fähigkeiten selbstständig abzurufen und aufbauen zu können. Diese Übung wird Schritt für Schritt der/die KlientIn angeleitet, worin das Gefühlsleben sensibilisiert und vertieft wird. Anhand eines Impulses zum Beispiel mit kreisförmigen Bewegungen und Druck der Beine auf einem Tennisball oder einer gewünschten Fähigkeit, lässt man den jeweiligen Impuls in den ganzen Körper strömen. Mit Übung gelingt dies immer besser und schneller und verfestigt sich als stabile Ressource.

#### 4.1.3. Fantasiereisen (Symbol-Intervention)

Fantasiereisen ist ein assoziatives Erleben von Szenarien von Symbolträgern. Durch eine Reise der Metapherszenarien kann der/die KlientIn gewünschte Fähigkeiten und Stimmungen erzeugen. Das Ziel ist eine positive suggestive Wirkung auszulösen. Diese Fantasiereisen können mental real, mental passiv oder mental aktiv durchgeführt werden.

- Real: Anhand von Bildern, Gegenständen, Filmen, Geschichten, Reisen zu ressourcenvollen Orten kann man gewünschte emotionale Gestimmtheiten und Fähigkeiten mit deren Symbolgehalt erzeugen.
- Mental-passiv: Der/die KlientIn wird in einer leichten Entspannung durch eine Anleitung zur Wahrnehmung von idealtypischen Abläufen geführt. Die Aufmerksamkeit wird auf das Fühlen, Spüren, Erleben, Genießen, Erfüllt-sein uvm. gelenkt.
- Mental-aktiv: Hier wird der/die KlientIn mit gezielten Fragen auf seine Erweiterung der mentalen Wahrnehmungsfähigkeit hingeführt. Es wird auf kognitive und emotionale Anreicherungsmöglichkeiten eingegangen und eine Eigenaktivität angestoßen.

## 4.2. Sekundäre innere Ressourcen

Der/die KlientIn wird mit speziellen Symbolträgern zu den Urbildern durch Metapherszenarien geführt. Diese Urbilder sind in den Menschen im tiefen Unterbewusstsein verankert. Hier lassen sich die Subjekt-Ebene, die sich auf die eigene Person bezieht, der innerpsychischen Realität und die Objekt-Ebene die sich auf mehrere Personen und Ereignisse bezieht, unterscheiden. Im Mentaltraining wird mit dem/der Klientin immer auf der Subjekt-Ebene gearbeitet. Die Symboliken Berg, Bach und Quelle wirken sehr stark und sollen verantwortungsbewusst verwendet werden. Die Symbolik Berg steht für Vater und Quelle für Mutter. Dies sollte man bei etwaige Kindheitstraumas beachten, um den/die KlientIn nicht in eine missliche Lage zu bringen. Die Szenarien sollen immer positiv, schön und freundlich formuliert werden, um bei dem/der KlientIn ein positives Grundgefühl und Stimmung zu erzeugen.

### 4.2.1. Fantasiereisen (Symbol-Intervention)

#### Wiesenfantasiereise

Der/die KlientIn soll angeleitet werden, sich vollkommen auszuruhen, genießen, wahrzunehmen, den Reichtum aufzunehmen, sowie kreative und nährnde Eigenaktivitäten umzusetzen. Die Reise wird mit Bildern von einer freundlichen, lieblichen Sommerwiese mit üppigem saftigem Gras und bunten schönen Blumen angeleitet, sodass eine angenehme Atmosphäre imaginiert wird.

#### Bach

Das Grundmotiv ist der fortwährende fließende Strom und steht als Symbol der Entwicklung. Diese Imagination kann eine seelische Entfaltung und ein Freisetzen von Lebensenergie in Gang setzen. Die Auswahl des Bachabschnittes hängt vom Imaginationsziel des/der KlientIn ab, welches das Symbolgehalt am meisten der gewünschten Ressource entspricht. Diese Ressourcen sollen wahrgenommen, verstärkt und genossen werden.

- Quelle: Sie symbolisiert die Fähigkeit sich zu nähren und das Leben zu genießen sowie Kreativität und Ideenreichtum zu fördern. Der/die KlientIn sollte aufgefordert werden an der Quelle zu trinken, sich zu erfrischen, sich zu beleben und die nährnde Umgebung mit allen Sinnen aufzunehmen und zu genießen. Dies kann zu neuer Vitalität, Kreativität und Lebensenergie führen.
- Junger Bach: Er symbolisiert Energie, Lust, Lebendigkeit und Lebensfreude. Der/die KlientIn sollte an das natürliche Ufer eines jungen und vitalen Baches geführt werden. Er ist mit reichlich klarem Wasser gefüllt die Frische, Beweglichkeit und Lebendigkeit widerspiegelt.
- Alter Bach: Der Strom ist ein Symbol für Ruhe, Kraft, Würde und innere Stärke. Der starke Bach fließt durch eine üppige, fruchtbare und vielfältige Landschaft und gibt dem/der Klientin reichlich an Ressourcen ab. Daraus können sich Lösungsressourcen, Blockadenbewältigung und Vertrauen aus den eigenen Ideen heraus entwickeln. Hindernisse entlang des Baches soll der/die KlientIn aus eigener Kraft und mit eigenen Ideen bewältigen, damit wieder ein freier Fluss möglich ist.
- Mündung: Sie symbolisiert die Freiheit, die unendliche Weite und Möglichkeiten. Im Vorstellungsszenarium soll der/die KlientIn eine schöne Mündungsgegend imaginieren von wo er aus, die Vermischung des Flusses mit dem Meerwasser beobachten kann. Der/die Klientin soll die freie weite Stimmung mit aller Zuversicht, Gelassenheit, Zentrierung, gewaltigen Vertrauen in das Eingebundensein in das große Ganze in sich entdecken, erleben und genießen. Der Blick sollte nur auf die unendliche Weite des Meeres gelenkt werden und nicht in die Tiefen des Meeres oder des Eintauchens und Badens, da sonst unbewusst ein Konfliktstoff auftauchen könnte.

### Berg

Er symbolisiert auf der Subjektebene die Anforderungen und Aufgaben des Lebens. Der Aufstieg und das Gipfelerlebnis steht sinnbildlich für Selbstvertrauen, für den Bewältigungsglauben und für die berufliche Karriere. Im Vorstellungsszenarium

durchlebt man vier Phasen wie die Betrachtung, Wanderung, Verweilen am Gipfel und den Abstieg.

Zuerst soll der/die KlientIn den Berg von der Ferne betrachten, der im Vorstellungsszenarium als Berg mittlerer Größe mit Wald, Almwiesen und Felsspitze beschrieben wird. Er hat eine angenehme Kraft, würdige und stabile Ausstrahlung. Es ist eine gute und sichere Besteigung möglich. Hier sollte auch die Kondition des Klienten geachtet werden, um eine Überforderung oder Unterforderung zu vermeiden, da die Lust zum Besteigen geweckt werden soll. Also unnatürlich hohe Berge oder kleine Hügel sind für die Imagination ungeeignet.

Der Aufstieg soll ohne Schwierigkeiten auf sicheren Wegen und einer guten Ausrüstung möglich sein. Es strahlt die Sonne und zuerst geht man durch eine Wiese mit vielen Blumen. Dann geht man durch einen Mischwald und anschließend durch einen Nadelwald. Das letzte Stück vor dem Gipfel ist eine kahle Felslandschaft. Es soll eine Leidenschaft und immer stärker werdende Kraft, Energie, Power, Lebendigkeit und Spaß wahrgenommen werden. Der/die KlientIn soll sich hineinfühlen und hier eine Minute verweilen.

An der Bergspitze angelangt hat der/die KlientIn einen Platz mit Rundblick und weiter Sicht. In der Weite sind Felder, Dörfer, Wäld ersichtlich und ein Gefühl von Stolz, Selbstvertrauen und Freiheit breitet sich tief im ganzen Körper aus. Das Ziel ist erreicht! Der/die KlientIn soll die Freiheit, die Einzigartigkeit vom Panorama wahrnehmen und hier kurz verweilen. Es wird ein Eintrag in das Gipfelbuch gemacht und etwas leckeres gegessen und getrunken. Diese Gefühle sollen genossen werden. Der Abstieg soll auf gute sichere Wanderwege zurück bis zum Ausgangspunkt mühelos erfolgen. Wichtig ist dabei, dass gute Gefühl mitzunehmen!

Am Ausgangspunkt angelangt soll der/die KlientIn den bezwungenen Berg nochmal betrachten. Das Gefühl und Wissen von Stärke, Power, Selbstvertrauen, Energieressourcen usw. soll zur Verfügung stehen und sich tief im Körper ausdehnen.

Mit diesem Wissen der Kraft- und Energiereserven sollte er/sie nun jede Herausforderung mit Vorfreude erleben lassen.

#### 4.3. Zeitstrahlwerkzeuge

Diese Werkzeuge sollen erst in Verwendung sein, wenn die primären Ressourcen stabil sind und das Fundament aufgebaut ist. Es werden Bedeutungen an Sinneswahrnehmungen geknüpft.

##### 4.3.1. Ankertechniken

Die Ankertechniken sind Konditionierungen die durch Rituale und Wiederholungen entstehen. Es werden Bedeutungen an die Sinneswahrnehmungen geknüpft. Dadurch entstehen Symbole die zu Bedeutungsträger werden. Das bewusste sowie unbewusste Erinnern an Anker verändert die Gefühle, Ressourcen und Befindlichkeiten. Es wird im ersten Schritt eine Koppelung zwischen einem externen Reiz und inneren Zustand verankert. Über diese Koppelung kann man jederzeit diesen inneren Zustand auslösen. Es gibt verschiedene Arten über die Sinneskanäle die gewünschten Zustände zu verfestigen wie den visuellen Anker, den auditiven Anker, den olfaktorischen, den gustatorischen und den kinästhetischen Anker. Es besteht die Möglichkeit die gewünschten Ressourcen auf ein zum Beispiel Gegenstand, jegliches Körperteil, Kleidungsstück, Musik, Plätze, Möbel, Stifte usw. zu projizieren und durch Sehen, Hören, Berühren wieder abgerufen werden können.

#### 4.4. Teiletechnik

Mit Hilfe einer Personifizierung der gewünschten Ressourcen kann man den/die KlientIn bei der Begegnung, in emotionale Kräfte bringen und dafür nutzen, um die gewünschten Zustände und Befindlichkeiten zu erzeugen. Das hat eine plötzliche Ausschüttung und Überschwemmung mit Endorphinen im Körper zur Folge.

#### 4.4.1. Metapher Zeitlinie

Der/die KlientIn wird angeleitet über einen Weg in der Natur in Richtung Vergangenheit zu wandern. Eine Person wird von Weitem entdeckt, die in Richtung Zukunft wandert. Es wird eine innere Verbindung beim Zugehen gespürt. Er/Sie erkennt das diese Person identisch mit ihm/ihr selbst ist und dies der eigene vermisste Ressourcenanteil ist. Die Aufmerksamkeit soll bei der Begegnung auf die Freude, auf die spürbare alte Verbundenheit und auf die Rührung gelenkt werden. Diese widerentdeckte Ressource soll nun mitgenommen, aufgenommen und einverleibt werden auf den Weg in die Zukunft also ins Hier und Jetzt. Diese Übung soll der/die KlientIn täglich für mindestens eine Woche durchführen und ein paar Minuten mit seiner wiederentdeckten Ressource verbringen.

#### 4.4.2. Metapher Befreiung

Der/die KlientIn wird über einen schönen Wiesenweg zu einem Gebäude geführt. Er/sie geht durch die Tür in das zum Beispiel alte Haus oder alte Burg. In dem Vorraum sind viele Türen und der/die KlientIn hat den Schlüssel eingesteckt. Er/sie sperrt eine beliebige Tür auf und entdeckt eine Person in einem schlechten Zustand. Er/sie erkennt, dass diese Person ihre vermisste Ressource ist und führt sie nach draußen ins Licht, wo er sie nährt, wäscht, ankleidet und versorgt. Es wird auf die Freude der Befreiung gelenkt und zusammen mit der personifizierten Ressource gefeiert. Um die Ressource zu pflegen soll der/die KlientIn über einen längeren Zeitraum täglich einige Minuten mit der Ressource Zeit verbringen.

## 5. Körperkommunikation

Der Mentalzustand beeinflusst das Fühlen und Denken sowie die körperlichen Befindlichkeiten. Mit verschiedenen Übungen und einer positiven Kommunikation mit dem eigenen Körper kann man die mentale Stärke und Beständigkeit trainieren. Es gibt zwei Varianten, um das gesundheitliche System zu unterstützen und die körperlichen Befindlichkeiten zu verbessern. Durch Suggestionen können



ideodynamische Prozesse und Reflexe ausgelöst werden. Zum Zweiten können durch Körperreflexe eine zuversichtliche Haltung ausgelöst werden. Das Ziel ist eine intakte Partnerschaft mit dem eigenen Körper und seinen gesundheitlichen Systemen.

Es können sich durch die folgenden Übungen eine Reihe an Veränderungen einstellen. Die Verbesserung der Kommunikation mit dem eigenen Körper unterstützt die Zufriedenheit mit dem Körper und bewirkt Vertrauen und Sicherheit. Das Wahrnehmen und Zuhören des Körpers, schafft den Zugang zu den bewussten Intuitionen. Mehr Körperkontakt bringt die Möglichkeiten zu emotionalem Kontakt und schafft mehr Emotionsempfindungen. Eine verbesserte mentale Körperpflege unterstützt eine emotionale Ausgeglichenheit.

In Bezug auf die Suchthilfe ist das Trainieren von Achtsamkeitsübungen ein wichtiger Aspekt in der Therapie von SuchtpatientInnen (Schnell, 2020, S: 105). Die Erlernung verschiedenster Techniken und Methoden haben einen zentralen Stellenwert in der Suchttherapie (Schell, 2020, S. 181). Mit achtsamkeitsbasierenden Techniken konnten signifikante Effekte mit mittlerer Effektstärken erzielt werden. Auch in der Rückfallprophylaxe von Suchterkrankungen werden durch achtsamkeits- und akzeptanzbasierende Interventionen gute Effekte verzeichnet (ebd). Durch die Anwendung verschiedenster Achtsamkeitsübungen können die auftretenden negativen emotionalen Zustände eher toleriert und akzeptiert werden, um nicht mit starkem Craving zu reagieren und infolgedessen dem Substanzkonsum entgegen zu wirken (Schell, 2020, S.181).

### 5.1. Bodyscan

Diese Methode stammt aus der Verhaltenstherapie und kann mit dem „In sich hinein hören“ verglichen werden. Der Bodyscan wird hauptsächlich in Kombination mit der Rocket-Technik, mit der Wunsch-Zielarbeit, bei Verhaltensmodifikationen und der Energietechniken angewendet.

- Hier steht das Aufspüren der Gefühle im Mittelpunkt. Dabei soll der ganze Körper und jede einzelne Körperpartie gescannt werden. Es sollen die intensivsten Gefühlsreaktionen ermittelt werden. Der/die KlientIn wird aufgefordert das Gefühl genau zu beschreiben wie es sich anfühlt. Dadurch kann sich der Kontakt zum Körper noch mehr intensivieren. Er/sie soll auf einer Skala von 0 bis 10 die Intensivität einordnen.
- Wenn das Gefühl wahrgenommen und bewertet wurde, kann es durch Anleitung des Trainers verstärkt werden. Das Gefühl im Körper soll wachsen und sich im ganzen Körper ausbreiten und ausströmen. Der ganze Körper soll durchflutet sein von diesem Gefühl und jede Zelle des Körpers damit erfüllt werden.

## 5.2. Intervention für Körperkontakt

Diese suggestiven Techniken dienen der Förderung des Wohlbefindens im Körper. Sie dienen auch der Stärkung des Immunsystems und damit der Gesunderhaltung des/der KlientIn. Geeignet sind hierfür mentale Fantasiereise ins Körperinnere. Beide Werkzeuge können mental-passiv als auch mental-aktiv durchgeführt werden. Nach leichter Entspannung wird dem/der KlientIn mit natürlich-belebender Stimmführung die Mentalreise durch den Körper angeleitet. Bei der mental aktiven Variante wird der/die KlientIn aufgefordert über seine/ihre Wahrnehmung, Stimmung und Gefühl zu erzählen, sowie das Gelingen von diversen Aktivitäten sollte von ihm/ihr bestätigt werden.

### 5.2.1. Körperreise zur Beziehungspflege

Der /die KlientIn wird angeleitet in seiner/ihrer Vorstellung bei jedem Organ, jeder Muskelgruppe usw. seine Aufmerksamkeit zu lenken und zu verweilen. Er/sie soll zu jeder Stelle Kontakt aufnehmen und Wertschätzung, Dank und Anerkennung entgegenbringen. Die mentale Vorstellung der Reinigung und Pflege ist

durchzuführen. Anschließend kann der/die KlientIn ein Geschenk von zum Beispiel Wärme, Licht, frische Luft etc. hinterlassen.

### 5.2.2. Körperreise zu wichtigen Organen, Systemen und Zellen

Hier wird der/die KlientIn angeleitet seine/ihre Aufmerksamkeit auf wichtige Organe, Systeme und Zellen zu lenken. Die mentale Vorstellung des optimalen Verhaltens und perfekten Funktion soll durchgeführt werden. Es wird dabei das Empfinden von Dankbarkeit, Freude, Wärme und Zuversicht angeleitet. Das Beobachten der einwandfreien und zuverlässigen Systeme und Organe soll der/die KlientIn mit großem Vertrauen zu seinem Körper stärken und erfüllen. Durch das Training kann die mentale Einstellung zu notwendigen medizinischen Therapien deutlich verbessert werden und dadurch die Wirkung gesteigert werden. Der Trainer arbeitet immer am Umgang mit dem Symptom und nie an einem Symptom. Die Intervention kann nur dem mentalen Zustand gewidmet werden und dem Bezug zu seiner Krankheit beeinflussen. Eine ärztliche Abklärung ist vorher anzuraten.

### 5.3. Intervention für alltägliche Symptome

Der/die KlientIn soll dem Symptom immer mit Würdigung, Aussöhnung und Integration entgegenbringen. Das Hauptziel dieser Interventionen ist das Aussöhnen und Verhandeln mit dem betreffenden Organ oder System, dass jetzt dessen Überflüssigwerden oder Entlassung angebracht ist. Beide Varianten können mental-passiv als auch mental-aktiv durchgeführt werden. Bei der mental-passiven Variante wird der/die KlientIn angeleitet die Aufmerksamkeit auf das Spüren und Fühlen zu richten. Bei der mental-aktiven Variante soll durch die Anleitung des Trainers der/die KlientIn ein Dialog mit den jeweiligen personifizierten Vertretern von Organen, Zellen, Muskeln, zellbildenden Systemen entstehen.

### 5.3.1. Körperreisen zur Therapieunterstützung

Zuerst soll der/die KlientIn in eine leichte Entspannung gebracht werden. Der/die KlientIn soll in einen Zustand von Zuversicht und Vertrauen in die therapeutische Maßnahme geführt werden. Bei einer medikamentösen Therapie soll das Medikament positiviert werden. Das Hinlenken der Aufmerksamkeit auf die intakten und gesunden Anteile ist durch den Trainer vorzunehmen. Die Aufmerksamkeit soll auf ein optimales Szenario und bei einer Operation auf den optimalen Verlauf gelenkt werden. Dem entfernten Teil oder Organ soll eine Wertschätzung, Dank und Anerkennung entgegengebracht werden. Ein gebührender Abschied soll vorgenommen werden. Eine Aufgabenübertragung auf andere Organe oder Körperteile kann ebenfalls mental angeleitet werden.

### 5.3.2. Körperreisen zum symptomtragenden Anteil

Als Erstes soll der/die KlientIn in einen leichten Entspannungszustand gebracht werden. Die Aufmerksamkeit des/der KlientIn wird zum symptomtragenden Anteil im inneren des Körpers gelenkt. Der Kontakt wird aufgebaut und es wird dem Körperteil zugeführt was ihm guttut wie zum Beispiel Wärme, frische Luft, Kühlung, Durchblutung usw. Es können verschieden Abwehr- und Sicherheitsmechanismen installiert werden wie zum Beispiel das Immunsystem als Security personifizieren oder bei Verletzungen einen Bau-Trupp zum Wiederaufbau der Zellen installieren. Hilfreich ist auch die Nachbarn des betroffenen Organes zu besuchen, um die Zusammenarbeit und Stärkung zu sichern.

### 5.4. Werkzeuge zur Schmerzbewältigung

Schmerzen dienen zum Schutz des Körpers. Diese sollte man eine innere Haltung von Wertschätzung und Würdigung entgegenbringen. Das Schmerzempfinden hängt von emotionalen Faktoren ab. Der Körper kann Endorphine produzieren die als Schmerzmittel dienen. Dies kann durch die Zufuhr von Süßem und Scharfem,

körperliche Betätigung, reale und mentale Lichtzufuhr unterstützt werden und führen zu guter Stimmung und einer höheren Schmerztoleranz. Die Tools zur Schmerzbewältigung arbeiten im Bereich der Entspannung, Beruhigung, guter Stimmung durch Visualisierungen und lenken die Aufmerksamkeit auf angenehme und befreiende Wahrnehmungen. Diese Techniken werden nur nach einer medizinischen Abklärung des Symptomes oder Begleitung einer Therapie erfolgen. Die besten Ergebnisse werden bei Verspannungsschmerzen, Geburtsvorbereitung und Geburtsbegleitung erzielt. Die beiden Techniken werden mental-aktiv angewandt. Der/die KlientIn wird in einen leichten Entspannungszustand gebracht und aufgefordert über seine/ihre Wahrnehmungen zu berichten.

#### 5.4.1. Mental-Anästhesie

Der Schmerzpunkt wird vom Klienten mental aufgesucht und angeleitet die Schmerzrezeptoren auszuschalten oder die schmerzenden Nervenstränge herauszuziehen und an einem geeigneten Ort zu deponieren. Der/die Klientin könnte auch die schmerztransportierende Nervenleitung vom Rückenmark anhängen.

#### 5.4.2. Schmerz-Entsorgung

Der/die Klienten soll den Schmerzbereich mental aufsuchen und in Form, Farbe, Größe, Material und Geruch beschreiben. Der Trainer gibt die Suggestion vor, dass er/sie das Gebilde und die Veränderung beobachten soll. Meist verblasst und löst sich der Schmerz auf. Der/die Klientin kann sich mit eigenen Ideen einbringen, wie der Schmerz am Besten abtransportiert werden kann. Es gibt verschiedene Möglichkeiten wie das Abatmen, über die Blutbahn entsorgen oder über den Darm oder Harntrakt abtransportieren. Nach der Einleitung der Technik ist es wichtig nicht mehr von den Schmerzen, sondern von Gebilden oder ähnlichen Bezeichnungen zu reden. Erst nach ein paar tiefen Atemzüge wird der/die KlientIn aufgefordert wieder die Augen zu öffnen und nach dem Schmerz bzw. Gebilde gefragt. Meistens sind die Schmerzen weniger geworden oder verschwunden.

## 6. Fazit

Im weiteren Sinne bezeichnet Mentaltraining die Optimierung der gesamten menschlichen Informationsverarbeitung: Wahrnehmung, Denken, Gefühle, Verhalten, Gedächtnis. Das Praktizieren von Mentaltraining führt dazu, dass man sich den eigenen Gedanken und Körpergefühl bewusster wird und innere Dialoge wahrnimmt. Die somit erkennbaren destruktiven Gedankengänge können anschließend durch aufbauende und kraftvolle Gedanken ersetzt werden. Zusätzlich unterstützt Mentaltraining das Erreichen von Zielen und hilft bei der Vorbereitung auf besonders herausfordernde Situationen. Das Ziel der Suchtprävention ist es, die negativen Folgen des Substanzmissbrauchs vorzubeugen und eine Abhängigkeit zu verhindern. Darunter versteht man Maßnahmen zur allgemeinen Gesundheitsförderung, Prävention sowie Früherkennung und Intervention. Das Mentaltraining kann in der Suchttherapie zur Unterstützung beitragen und zu positiven Erfolgen führen und infolgedessen den Substanzkonsum reduzieren. Des Weiteren besteht die Absicht hinter dem Mentaltraining darin, seine persönlichen Kompetenzen zu entwickeln. Dies kann im Optimalfall auch dazu führen, dass das Potenzial der Resilienz gefördert wird. Die Erkenntnis, dass Mentaltraining sogar zu Reduktion von Substanzkonsum führen kann ist vor Allem für das Feld der Suchtprävention interessant. Somit kann durch die Integration von Mentaltraining im Bereich der Prävention aktiv gehandelt werden. Das Mentaltraining kann nur durch aktives Trainieren erreicht werden, deshalb wird hier die Nachhaltigkeit angestrebt.

## 7. Literaturverzeichnis

Eibenberg, C. Zimmermann, P. (2017). Einführung Psychotraumatologie. Ernst Reinhard GmbH & Co KG Verlag, München

[https://mindstyleworld.myelopage.com/payer/s/mindstyleworld/courses/diplomierter-mindstyle-trainer?course\\_session\\_id=4666965&lesson\\_id=2361369](https://mindstyleworld.myelopage.com/payer/s/mindstyleworld/courses/diplomierter-mindstyle-trainer?course_session_id=4666965&lesson_id=2361369)

Tepperwein, K. (2008). Mentaltraining für Fortgeschrittene. Ein neuer Weg zur Persönlichkeitsentfaltung. Verlag die Silberschnur GmbH. Göllesheim

Schell, T. (2020). Verhaltenstherapie der Sucht. Sucht: Risiken – Formen – Interventionen. Interdisziplinäre Ansätze von der Prävention zur Therapie. W. Kohlhammer GmbH. Stuttgart

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Drogen-und-Sucht/Verhaltenss%C3%BCchte.html>, abgerufen am 05.03.2023

Vislmeier, G. (2015). Bindung und Sucht. Sucht und Bindung. Wie vermeide ich mich verstricken zu lassen. AV Akademieverlag OmniScriptum GmbH & Co KG. Saarbrücken

<https://webcare.plus/>

Wendt, K. (2017). Suchthilfe & Suchtherapie. Leitfaden für die Praxis. Schattauer GmbH. Stuttgart