

# Wenn Gedanken stressen

Inwiefern eigene Gedanken die Entstehung von langanhaltendem Stress begünstigen, welche Auswirkungen Stress auf unsere körperliche sowie psychische Gesundheit hat und welche Tools aus dem Mentaltraining folglich zur Stressprävention, -reduktion und -bewältigung beitragen können.

---

Eingereicht von:

**Julia Ettl**

am

**26. September 2023**

Betreuer/in:

**Philipp Nägele**

Altschwendt, 26.09.2023

## Eidesstaatliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, Julia Ettl, an Eides statt, dass die vorliegende Arbeit selbstständig von mir verfasst wurde und andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt wurden und in den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

26.9.2023

  
Julia Ettl

## Einführender Hinweis

Einführender Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in dieser Arbeit auf eine detailgenaue geschlechterspezifische Formulierung verzichtet. Jedoch wird ausdrücklich festgehalten, dass die bei Personen verwendeten maskulinen Formen für beide Geschlechter zu verstehen sind.

## Vorwort

Durch ständige Erreichbarkeit, soziale Medien, ewiger Informationsfluss, E-Mails, Anrufe und dergleichen ist Abschalten mittlerweile für viele zum Luxus geworden. Die ständigen, vielfachen Anforderungen gehören ganz selbstverständlich zum Alltag. Viele geraten dadurch unbewusst in den Zustand von Dauerstress und gönnen sich nur wenig bis gar keine Erholung. Durch die Stresshormone wird der Körper bzw. die Organe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Die Atmung wird flach, was sich wiederum negativ auf die Psyche auswirkt. (Nägele, 2020, S. 9)

Vielen Menschen ist das Ausmaß von Stress nicht bewusst. Wir sind täglich enormen Belastungen ausgesetzt. Die Herausforderung dabei ist jedoch, wie wir am besten mit diesen Anforderungen im täglichen Leben umgehen.

Beim Mentaltraining geht man davon aus, dass die Qualität der Gedanken entscheidend für den Erfolg oder Misserfolg ist. Steht man also in einem bestimmten Bereich seines Lebens an, kann es sinnvoll sein, seine Einstellungen und Muster zu hinterfragen. Einfache mentale Übungen können schon zeigen, dass Situationen nicht real erlebt werden müssen, sondern allein, der Gedanke bzw. die Vorstellung ausreicht, um körperliche Reaktionen auszulösen. Mentaltraining hilft dabei, einschränkende Gedankenmuster zu erkennen, aufzugreifen und in die gewünschte Richtung zu ändern. Es ersetzt keinen Arzt- bzw. Therapeutenbesuch, es kann jedoch sehr wohl unterstützend angewandt werden.

Da uns Stress häufig stark aus der Bahn wirft, ist es mir enorm wichtig, über dieses Thema zu schreiben. Manche fühlen sich dem Stress ausgeliefert und wissen nicht, wie es weiter gehen soll. Klare Entscheidungen können nur getroffen werden, wenn wir uns in unserer Mitte befinden, ruhig und gelassen sind. Doch wie wir in diesen Zustand kommen, ist vielen nicht bewusst bzw. scheitern sie häufig beim Versuch daran.

Ich möchte mit dieser Diplomarbeit, den Menschen zeigen was Stress bedeutet und welche enormen Auswirkungen dieser auf unsere Gesundheit hat. Ich gehe im nachfolgenden Text sehr genau auf die Konsequenzen von Stress ein. Anschließend werden Techniken zur Stressreduktion bzw. Vorbeugung näher beschrieben. Wie komme ich wieder zurück in meine innere Mitte? Wie kann ich mich mental stärken?

Daraus ergab sich meine Forschungsfrage:

Wie Gedanken stressen

Inwiefern begünstigen eigene Gedanken die Entstehung von langanhaltendem Stress, welche Auswirkungen hat Stress auf unsere körperliche sowie psychische Gesundheit und welche Tools aus dem Mentaltraining können folglich zur Stressprävention, -reduktion und -bewältigung beitragen.

Zur Erarbeitung dieser Instrumente wurden im Zeitraum zwischen Mai 2023 und September 2023 neben einer Literaturrecherche auch Internetrecherche mit Hilfe der Suchmaschine Google betrieben.

Im Zuge dessen, darf ich mich noch bei meinem Mann und meiner Familie für die Unterstützung, vor allem in den letzten Monaten bedanken. Ein großer Dank gilt auch Philipp Nägele dem Gründer der Mindstyle-Academie, der diese wertvolle Ausbildung ermöglicht und sein Wissen und seine Unterlagen an andere weitergibt.

Vielen Dank dafür.

Mindstyle.Academy

## Inhalt

1	Einleitung.....	1
2	Stress.....	4
2.1	Wann ist Stress gesund und wie viel ist zu viel? .....	4
2.2	Stress durch ständige Besorgnis .....	5
2.3	So wirkt der Stress im Körper .....	6
2.4	Ablauf Stress und seine Hormone.....	6
3	Die Gehirnreaktion auf verschiedene Anforderungen.....	7
3.1	Reaktion auf ideale Anforderungen .....	7
3.2	Reaktion auf verstärkte Anforderungen.....	8
3.3	Reaktion auf außerordentliche Anforderungen.....	8
3.4	Reaktion auf riesige oder lang andauernde Anforderungen .....	8
4	Wiederherstellung des Neutralzustandes.....	9
4.1	Möglichkeiten im Tierreich.....	9
4.2	Sonderfall Mensch.....	10
5	Vorgehensweise der Mindstyle Academy-Methode .....	11
5.1	Was bedeutet positive Beeinflussung? .....	12
5.1.1	Affirmationen .....	14
5.1.2	Atmung .....	14
5.1.2.1	4-7-8 Methode.....	15
5.1.2.2	Präsenzatmung.....	16
5.1.3	Bewegung.....	16
5.1.3.1	Progressive Muskelentspannung.....	17
5.1.4	Gehirnwellen .....	18
5.1.5	Zeitmanagement und Produktivität .....	19
5.1.5.1	Eisenhower – Quadrant .....	20
6	Zusammenfassung der Ergebnisse .....	22

# 1 Einleitung

„Ich bin gestresst!“ Ein Satz, der bei zahlreichen Personen regelmäßig über die Lippen kommt. Das ständige Gefühl, die Arbeit nicht mehr im Griff zu haben, volle Terminkalender und Zeitdruck, all dies sind Dinge, welche sich in vielerlei Hinsicht negativ auswirken. Der Stress ist mittlerweile ein ausdauernder Begleiter vieler Menschen geworden und zählt zu den Hauptauslösern für psychische Erkrankungen. Rund 10 Prozent der Fehltag im Job, lassen sich auf Stress zurückführen. Doch Belastungen gehören zum Leben und so ganz ohne Stress geht es daher nicht. Unter dem Begriff Stress versteht man eine Anpassungsreaktion auf belastende Situationen, die einem kurzfristig aus der Balance werfen. Diese Anpassungsreaktion ermöglicht hochkonzentriertes Arbeiten, da Energie mobilisiert wird. Sobald der Stress jedoch länger anhält, gehen diese positiven Aspekte verloren und der hochsensible Körper reagiert mit zahlreichen Symptomen. Der Blutdruck steigt an, es kommt zu Störungen im Magen-Darm-Trakt oder auch zum Beispiel zu Tinnitus. Wird der Stresspegel an dieser Stelle immer noch nicht abgebaut, treten Erschöpfungszustände auf, welche sich zu Depressionen und Angstattacken hochschaukeln können. (Heintze, 2021, S 82)

Schmerzen, Infektionen, Bluthochdruck - mehr als die Hälfte aller Patienten kommen mit diesen Beschwerden zum Hausarzt, die eigentlich Symptome widriger Lebensumstände sind. Ständiger Stress und Druck von außen, seelische Not und Angst von innen - das eine bedingt das andere und beides macht krank. Und dennoch es ist sogar eine gute Nachricht, denn das bedeutet, dass wir dem Stress nicht ausgeliefert sind, sondern aktiv gegen ihn antreten können. Körperlich beispielsweise mit gutem Essen und Bewegung, seelisch mit Mentaltraining. (Dr. med. Strunz, 2022, S. 11)

Obwohl sich viele ein besseres und einfacheres Leben wünschen, wollen nur die wenigsten auch etwas dafür tun und sich verändern. Natürlich wäre es schön, wenn sich alles wie durch Zauberhand wandeln würde, doch damit Veränderungen zum Besseren möglich sind, müssen wir bei uns selbst beginnen. Erst wenn wir unsere Denkweise, unsere Art zu reden und unsere Ausdrucksweise ändern, können sich äußere Wendungen einstellen. (Hay, 2023, S. 35)

Was wir empfinden und was wir tun, wird maßgeblich durch unser eigens Mindset beeinflusst, auch wenn es oftmals den Anschein hat, dass wir Einflüssen aus unserer Umwelt ausgeliefert sind, können wir unsere eigene Stimmung und unser ganzes Leben durch positive Gedanken in die richtigen Bahnen lenken. Beginnen wir daher eine positive Denkweise und Lebenshaltung zu entwickeln und zu verinnerlichen. Versuchen loszulassen und Dinge so zu nehmen, wie sie sind, denn je positiver wir in den Tag starten, desto besser wird er. Konzentrieren wir uns doch mehr auf die Dinge, die wir gerne machen und gut können. (Heintze, 2021, S. 133)

Die Angst vor Ablehnung ist bei vielen Menschen sehr groß. Die Ursachen dafür sind sehr vielfältig, eine große Rolle jedoch spielt die Tatsache, dass diese Angst fest im ältesten Teil unseres Gehirns – dem Stammhirn – seit Jahrtausenden verankert ist. Dies lässt sich zurück führen an die Zeit wo Männer noch Jäger und Sammler waren

und Frauen das Überleben der „Sippe“ in den Höhlen sicherten. Es bedeutete den sicheren Tod für jeden, der aus der Gemeinschaft ausgestoßen wurde. Denn allein hatte unter den damaligen Lebensbedingungen niemand eine Chance zum Überleben. Nachdem wir auf die Welt kommen, sind meist unsere Eltern unsere ersten Ansprechpartner, gefolgt von Erziehern, Lehrern, Ausbildern, und so weiter. Unsere Einstellungen, Lebens- und Wertevorstellungen sowie unsere tiefsten Überzeugungen über die Welt und uns selbst werden von all diesen Menschen geprägt. Je nachdem wie Eltern auf beispielsweise unerfüllte Erwartungen reagieren, manifestiert sich in uns eine bestimmte Überzeugung. Reagieren Eltern zum Beispiel mit Liebesentzug, setzt sich in uns eventuell folgender Satz fest: „Ich werde nur geliebt, wenn ich das tue, was meine Eltern wollen.“ Das Kind beginnt sich anzupassen oder zu rebellieren. Die Gehirnstruktur eines Kindes bildet sich von der Geburt bis zum sechsten Lebensjahr aus, daher sind die Erfahrungen mit den Eltern meist besonders prägend. Sie werden als allgemeingültige Wahrheit in uns verankert. In der Psychologie sowie im Coaching wird dann von Glaubenssätzen gesprochen. Solche Glaubenssätze wirken im Erwachsenenalter meist unbewusst weiter. Das wir uns häufig in Lebenssituationen wiederfinden, die sehr stark den Erfahrungen unserer Kindheit ähneln und dass wir auf bestimmte „Trigger“ in immer gleicher Weise reagieren, selbst wenn wir insgeheim wissen, dass uns dies nicht guttut, erkennen wir, dass die Glaubenssätze wirksam sind. Doch wir dürfen unsere Eltern dafür nicht verurteilen, denn auch sie wussten es damals nicht besser und haben es von deren Eltern so gelernt. (Heintze, 2019, S. 68, 69)

Louise Hay sagt, alles, was sich im Leben bis zum jetzigen Zeitpunkt ereignet hat, wurde durch die Gedanken und Überzeugungen, an denen wir in der Vergangenheit festgehalten haben, verursacht. Die Vergangenheit ist jedoch vorbei und abgeschlossen. Es ist nur wichtig für welche Gedanken, Überzeugungen und Aussagen wir uns hier und jetzt in diesem Moment entscheiden, denn diese Worte und Gedanken gestalten unsere Zukunft. Denken wir ständig an Selbsthass bzw. haben regelmäßig hasserfüllte Gedanken, erzeugt dies ein Gefühl, dem wir uns unterwerfen. Verschwindet oder verändert sich der negative Gedanke, verschwindet auch das dazugehörige Gefühl. Diese Erkenntnis soll jedoch nicht als Vorwand benutzt werden, um im eigenen Schmerz zu verharren. Denn die Vergangenheit ist vorbei und hat keine Macht mehr über uns. Es ist nicht relevant wie lange dieses Verhaltensmuster angewandt wurde, denn die Macht der Veränderung liegt in der Gegenwart, im jetzigen Moment. Es ist nie zu spät für eine Veränderung. (Hay, 2021, S. 25, 26)

Mach dir bewusst, dass ein Ausstoßen von der Gesellschaft nicht gleichzusetzen mit dem Tod ist. Es werden sich im Leben immer wieder Situationen ergeben, in denen wir uns abgelehnt fühlen, was jedoch nicht sofort bedeutet, dass es immer zwangsmäßig etwas mit der eigenen Person zu tun hat. Mach dir bewusst, dass nur du deinen aufgrund deiner Ablehnungserfahrungen gesunkenen Selbstwert bestimmen kannst. Es ist wichtig, zu lernen, sich selbst zu akzeptieren, sich trotz seiner Defizite anzunehmen und sich auf eine gesunde Weise zu lieben. „Was für den Körper ein gesundes Immunsystem ist, das einen Menschen vor Krankheiten schützt, ist es eine gesunde Selbstakzeptanz auf der seelischen und physischen Ebene.“ Selbstakzeptanz macht immun gegen „Attacken“. (Heintze, 2019, S. 69, 70)

Dazu noch eine kurze Geschichte:

*Ein Meditationslehrer erzählte von einem Mann,  
der nichts mehr zu tun haben wollte mit dem Stress des Lebens.  
Er zog in eine Höhle, um dort bis ans Ende seiner Tage zu meditieren,  
Tag und Nacht.  
Aber bald schon kam er wieder heraus.  
Das Geräusch des tropfenden Wassers in der Höhle hatte ihn fertiggemacht.*

Die Botschaft hinter dieser Geschichte:

Stress wird uns in gewissen Maßen immer begleiten, doch was wir brauchen, ist ein Weg, mit diesen Stressoren umzugehen. (Elaine N. Aron zit. aus Heintze, 2019, S. 279)

## 2 Stress

### 2.1 Wann ist Stress gesund und wie viel ist zu viel?

Um uns wohlzufühlen wird guter Stress benötigt, dieser wird als Eustress bezeichnet. Jeder Mensch kommt mit Belastungen körperlich sowie seelischen unterschiedlich gut klar und bei jedem ist irgendwann der Punkt erreicht, an dem guter Stress schädlich wird. Diesen schädlichen Stress nennt man Disstress. Bleibt dieser über längere Zeit vorhanden werden wir krank. Und nicht nur dann, wenn uns alles zu viel wird, sondern auch dann, wenn über lange Zeit überhaupt nichts passiert.

#### Unterforderung

All jene die bereits in einem langweiligen Job gearbeitet haben wissen, dass permanente Unterforderung die Lebenslust nimmt und krank macht. Viele wissen jedoch nicht, dass auch Unterforderung für den Körper Stress bedeutet. Es geht uns dann gut, wenn wir unser Potenzial voll und ganz einbringen dürfen.

#### Eustress

Wir fühlen uns noch besser, wenn wir unser Potenzial nicht nur einbringen, sondern uns immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Eustress wird als anregender und guter Stress bezeichnet. Unser Körper schüttet mehr Glückshormone und körpereigene Schmerzstiller aus, je mehr wir uns der eigenen Belastungsgrenze nähern.

#### Überforderung

Durch gewisse Neurotransmitter halten wir auch kurzfristige Überforderungen aus. Endorphine lassen uns Schmerzen ertragen und Dopamin versetzt uns in Euphorie. Haben wir besondere Herausforderungen gemeistert und eine exzellente Leistung gebracht, können wir sogar vor Hochgefühl übersprudeln. Wichtig ist jedoch, dass wir danach wieder in eine gesunde Balance zurückfinden.

#### Disstress

Jeder Mensch hält körperlich und seelisch unterschiedlich viel aus. Bei jedem kommt der Punkt, an dem aus gutem Stress schädlicher Stress wird. Bleibt dieser Stress über längere Zeit bestehen, geraten wir in eine Abwärtsspirale aus mieser Laune, Ärger und Panik und schließlich werden wir krank.

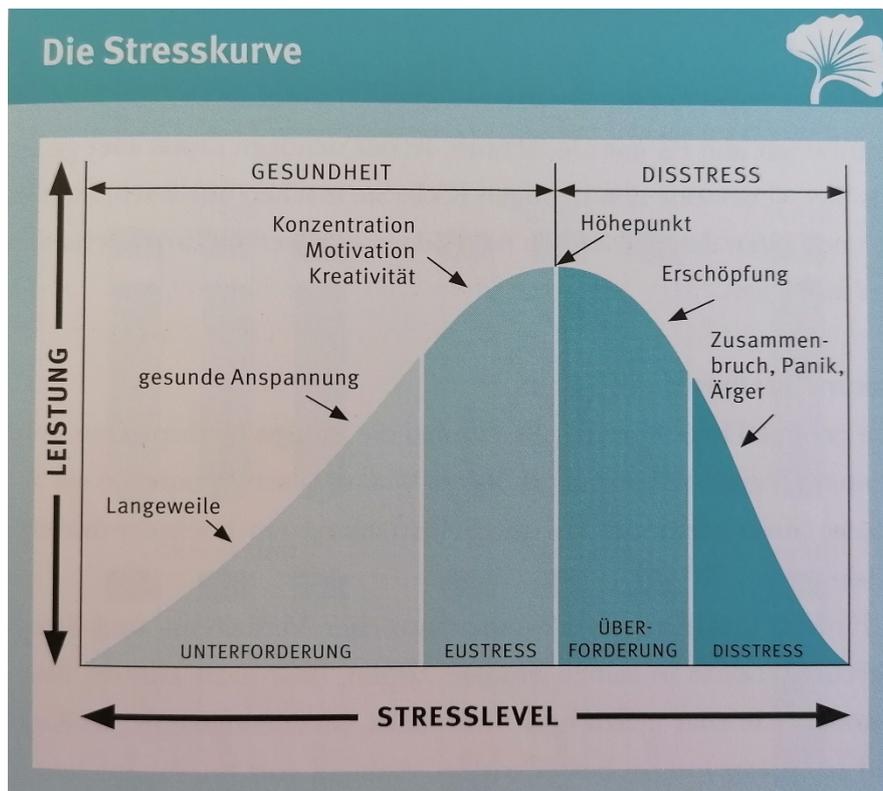


Abb. 1. Die Stresskurve (Dr. med. Strunz, 2022, S. 43, Umschlag)

## 2.2 Stress durch ständige Besorgnis

Auch Ängste, Sorgen und Zweifel gehören zum alltäglichen Teil des Lebens. Sich um eine unbezahlte Rechnung, ein bevorstehendes Vorstellungsgespräch oder ein erstes Date zu sorgen, kommt bei jedem von uns mal vor. Wenn „normale“ Sorgen jedoch hartnäckig und unkontrollierbar werden, lösen diese Stress in uns aus. Täglich sorgen wir uns um zahlreiche Dinge und diese Gedanken bekommen wir einfach nicht mehr aus dem Kopf. Sie stören unser tägliches Leben. Die emotionale und körperliche Gesundheit wird durch ständige Sorgen, negatives Denken und immer das Schlimmste erwarten, beeinflusst. Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Muskelverspannungen, Unruhegefühl und Nervosität sowie Konzentrationsstörungen sind die Folgen.

Sobald wir erkannt haben, dass die Sorge das Problem und nicht die Lösung ist, können ängstliche Gedanken ausgeschaltet und die Kontrolle über den eigenen besorgten Geist erlangt werden. Der Sorgenstrudel endet, wenn die Aufmerksamkeit auf Intuition, Wahrnehmungskraft und die Begabung der eigenen Sinne gelenkt wird. Es funktioniert nicht, einfach nur zu sagen, dass man aufhören möchte, sich so viele Gedanken zu machen. Für kurze Zeit gelingt es womöglich sich vom Gedankenkarussell abzulenken, doch für immer können sie dadurch nicht aufgegeben werden. Häufig werden sie durch den Versuch sie zu verdrängen noch stärker und hartnäckiger. Es fühlt sich an, als würde eine endlose Wiederholung negativer Gedanken durch den Kopf laufen, du außer Kontrolle geraten, verrückt werden oder unter dem Gewicht all dieser Sorgen ausbrennen. Mit diversen

Übungen lässt sich das Gehirn trainieren und eine Veränderung im Denken bewirken. (Heintze, 2019, S. 118, 119, 121, 122,)

### 2.3 So wirkt der Stress im Körper

Stress wirkt auf den Körper wie eine Droge. Ist der Mensch über längere Zeit Stress ausgeliefert, findet er nur sehr schwer einen Weg heraus. Um mit Stress besser umgehen zu lernen und diesen auch abzubauen, ist es wichtig über die Vorgänge im Körper informiert zu sein. Innerhalb weniger Sekunden bringt der steigende Stresspegel den Körper auf Hochtouren. Das autonome Nervensystem sowie die Nervenstränge des Sympathikus und Parasympathikus werden vom Gehirn aktiviert. Der Sympathikus ist für die Reaktion Kampf und Flucht zuständig und der Parasympathikus regelt die Erholung und die Verdauung.

Der Stress wird vom Sympathikus weiter an die Nebennieren geleitet. Adrenalin wird freigesetzt und Noradrenalin gelangt dadurch in die Blutbahn. Blutdruck und Puls steigen und die Muskeln spannen sich an. Adrenalin hingegen vermindert den Speichelfluss und der Mund wird trocken. Plötzlich befindet sich das Gehirn in einem hellwachen Zustand, dadurch erhöht sich die Denkleistung und die Geschwindigkeit, in der Entscheidungen getroffen werden. Zudem weiten sich die Pupillen und lassen dadurch mehr Licht durch, was im Extremfall sogar zu Störbildern und verschwommenem Sehen führen kann. Das Blut sammelt sich in der Muskulatur des Skeletts sowie den inneren Organen. Daher werden Hände und Füße kalt, das Gesicht blass und die Körpertemperatur steigt an. Die Gefahr, bei leichten Verletzungen zu verbluten verringert sich dadurch stark. Es kommt zu einer beschleunigten Atmung und das Gefühl von Atemlosigkeit tritt auf. Das Ziel ist dennoch die optimale Versorgung des Körpers mit Sauerstoff. (Heintze, 2019, S. 85)

### 2.4 Ablauf Stress und seine Hormone

In das Geschehen steigt mit einiger Verzögerung nun auch die sogenannte Stresshormonachse ein. Vom Hypothalamus wird der Botenstoff CRH ausgeschüttet und dieser wiederum aktiviert die Hypophyse = Hormonzentrum im Körper. Von dort aus gelangt das Hormon ACTH ins Blut. Eine Art Kettenreaktion unter den Hormonen hat somit begonnen. Über das Blut gelangt das Hormon ACTH in die Nebenniere, wo das Hormon Kortisol ausgeschüttet wird. Kortisol hat die Aufgabe, die Fett- und Zuckerreserven zu mobilisieren, die Schmerzempfindlichkeit zu senken, das Immunsystem zu unterdrücken und die Blutgerinnung zu beschleunigen. Die Ausscheidung von Flüssigkeiten wird durch Vasopressin, welches im Hypothalamus produziert wird, reduziert, um die Optionen Flucht und Angriff zu optimieren.

„Unwichtige Körperfunktionen“ werden vom Parasympathikus gedrosselt. Dazu zählen Aufgaben des unwillkürlichen (vegetativen) Nervensystems, die Verdauung, das Wachstum und der Sexualtrieb.

Sobald die vermeintliche Gefahr gebannt ist, werden vom Körper Gegenmaßnahmen eingesetzt. Damit der Körper zur Ruhe kommt, werden Adrenalin und Noradrenalin schnellstmöglich abgebaut. Das Kortisol übernimmt die Regulierung selbst und

veranlasst eine negative Rückkoppelung in Richtung CRH und ACTH. (Heintze, 2019, S. 86)

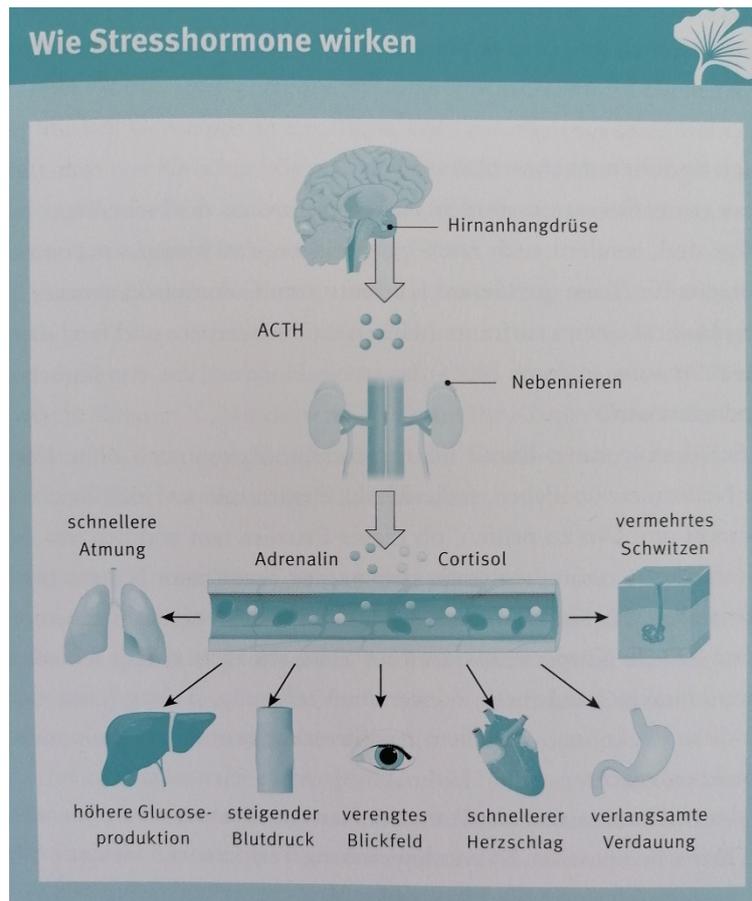


Abb. 2. Wie Stresshormone wirken (Dr. Med. Ulrich Strunz, 2022, S. 33)

### 3 Die Gehirnreaktion auf verschiedene Anforderungen

#### 3.1 Reaktion auf ideale Anforderungen

Der Bewältigungsglaube ist bei idealer Anforderung zu 100 Prozent vorhanden. Aufgaben werden als positive Herausforderung erlebt. Die linke und rechte Gehirnhälfte ist gleichzeitig arbeitsfähig und auch alle anderen Gehirnteile können gut miteinander kooperieren. Es kann also zur rechten Zeit zwischen links und rechts, oben und unten, hinten und vorne umschalten. Aufgrund des optimalen Zustandes der Mittellinie des „Denkhirns“ (corpus callosum = Nervenfasernetzwerk) funktioniert die Informationsaufnahme und Informationsabgabe mühelos. Das heißt, dass dieses Netzwerk automatisch überkreuzt werden kann und dadurch alle paarweise funktionierenden Sinneskanäle in kooperativem Gleichgewicht arbeiten. Der Mensch ist zuversichtlich, motiviert und kann rational denken. Da ihm alle Bewegungsressourcen zur Verfügung stehen, kann er sich gut und locker bewegen. Ein gutes Zusammenspiel zwischen Kopf, Körper und den Organen findet statt, die Energie wird sinnvoll verteilt. Wichtiges kann von Unwichtigem unterschieden

werden. Es besteht die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit auf Details sowie auf das große Ganze zu richten. Neues kann in Altes integriert und miteinander verknüpft bzw. kombiniert werden.

### 3.2 Reaktion auf verstärkte Anforderungen

Der Bewältigungsglaube ist bei der verstärkten Anforderung nur mehr zu 80 Prozent vorhanden. Anforderungen werden bereits als Bedrohung (Stufe 1) erlebt. Es findet eine gestörte Informationsaufnahme sowie -abgabe statt. Aufgrund der gestörten Funktion der corpus-callosum-Bahnen kommt es zur „chronischen“ Bevorzugung einer Gehirnhälfte, da die Umschaltung zwischen linkem und rechtem Gehirn blockiert ist. Für alle paarweise funktionierenden Sinneskanäle ergibt sich dadurch ein Problem bzw. Engpass, da diese in Konkurrenz geraten oder sich zurückziehen. Von der Anzahl der ihm zur Verfügung stehenden, benutzbaren corpus-callosum-Bahnen und dem Selbstvertrauen eines Menschen ist es abhängig, ab wann eine Anforderung als „verstärkt“ empfunden wird. Daraus folgt ein Teufelskreis, denn Menschen mit wenig benutzbaren Bahnen empfinden Anforderungen bereits sehr früh als „verstärkt“. Der „ideal“- Bereich ist für sie oft kaum vorhanden. Daraus ergibt sich die Folge, dass immer mehr Bahnen verkümmern durch Nicht-Benutzung und so der „verstärkte“ Bereich bei Anforderungen immer noch früher empfunden wird. Es gibt verschiedene Theorien über die Entstehung der corpus-callosum-Bahnen. Die Gehirnverdrahtung in den ersten Lebensjahren durch Bewegung (überkreuz krabbeln) sowie genetische Anlagen dürften für die Anzahl und Benutzbarkeit der Bahnen maßgeblich sein.

### 3.3 Reaktion auf außerordentliche Anforderungen

Der Bewältigungsglaube bei außerordentlicher Anforderung ist auf 50 Prozent gesunken. Dies wird als stärkere Bedrohung (Stufe 2) erlebt. Die Chemie im Zwischenhirn verändert sich, was die Mobilmachung des Gesamtsystems für Flucht oder Kampf zur Folge hat. Damit dem Bewegungsapparat mehr Kraft zur Verfügung steht, wird Energie vom Neokortex („Denkhirn“) abgezogen und ins sympathische Nervensystem gelenkt. Dadurch kommt es zu einer Bevorzugung der Primärreflexe gegenüber der willkürlichen Bewegung. Das Zwischenhirn (des Menschen zweitältestes Gehirn) kann zwischen mental und real nicht unterscheiden und reagiert deshalb bei außerordentlichen Anforderungen immer noch gleich wie zu frühen Säugetierzeiten. Rationales Denken wird abgeschaltet, das heißt der Mensch wird „kopflös“ und die Kampf- und Fluchtreflexe aktiviert. Auch hier ist wieder die Betrachtungsweise einer Person maßgeblich, ab wann eine Anforderung als außerordentlich eingestuft wird.

### 3.4 Reaktion auf riesige oder lang andauernde Anforderungen

Der Bewältigungsglaube bei riesiger Anforderung sinkt auf ca. 20 Prozent. Das Reflexhirn reagiert aufgrund großer Angst um Leib und Leben praktisch „führerlos“. Dies wird als Bedrohungsstufe 3 erlebt. Als Vorbereitung für nötige Ausweichreflexe werden die Sehnen verkürzt und die Muskelfasern krampfhaft gestaucht (= „Duck-

dich“-Reflex). In dieser Stufe kann der Mensch mit seinem ältesten Gehirn, dem Reflex- oder Reptilienhirn noch weniger unterscheiden, ob es sich um eine mentale oder reale Bedrohung handelt. In dieser Phase wird dadurch alle Aufmerksamkeit auf die Detailwahrnehmung, auf jede neue, winzige Bewegung gerichtet, um dann mit dem geeigneten Ausweichreflex das Leben doch noch zu retten. Im Gehirn wird die ganze Energie nach vorne verlagert (neues wahrnehmen), was als überfokussierte „Maus-vor-der-Katze“- Position bekannt ist.

Bleibt dieser Zustand über längere Zeit bestehen sinkt der Bewältigungsglaube weiter auf unter 10 Prozent ab. Die Extrembedrohung (Stufe 4) setzt ein und ein Davonkommen wird mit wenig Hoffnung erlebt. Eine weitere Chemieveränderung im Gehirn findet statt, um für den letzten Versuch zu überleben gerüstet zu sein. Die Energie wird nun in den hinteren Gehirnteil verlagert, wo alte, vertraute Inhalte abgespeichert sind. Neues kann nicht mehr wahrgenommen werden (=unterfokussiert) der „Feind“ wird somit nicht mehr registriert und die Lebensbedrohung kann emotionslos („null-Bock“, „alles-egal“) verdrängt werden. Das Loslassen der Sehnen und Muskelfasern aus dem verkürzten Blockzustand in eine Überdehnung bzw. Angstlähmung ist eine weitere Folge der Unterfokussierung. Dieser Vorgang ist auch bekannt als „Totstell-Reflex“, welcher der allerletzte Versuch ist, den „Feind“ zum Interesseverlust und Ablassen zu bewegen.

## 4 Wiederherstellung des Neutralzustandes

### 4.1 Möglichkeiten im Tierreich

Tiere sind mit wichtigen Automatismen ausgerüstet, um mit realen Anforderungen bzw. Bedrohungen durch Feinde zurecht zu kommen. Überlebt das Tier den Feindkontakt, nehmen natürliche Entwarnungsimpulse ihren Lauf, um einen neutralen Zustand im Gehirn wieder herzustellen.

Hat der Totstell-Reflex zum Überleben beigetragen, fällt das Tier noch während dieser Angstlähmung in den Tiefschlaf. Nach dem Erwachen reckt und streckt sich das Tier, wodurch eine Sehnen- und Muskeldehnung Entwarnungsimpulse an das Reflexhirn sendet und somit wieder auf „normal“ schaltet.

War der Ausweichreflex die Ursache für das Überleben, hat während diesem Manöver ebenso eine Sehnen- und Muskeldehnung stattgefunden. Eine Entwarnung im Reflexhirn wird ausgelöst, dieser sendet Entwarnungsimpulse an das „Chemie“-Hirn und ein Neutralzustand in der Körperchemie folgt.

Hat sich das Tier durch Flucht gerettet, wurde der Bewegungsapparat dabei stark gedehnt und beansprucht. Gleichzeitig wurden eine große Menge von Adrenalin und anderen Stresshormonen, die für diese Extrembelastung des Bewegungsapparates ausgeschüttet wurden, verbraucht und abgebaut. Das Zwischenhirn („Chemie-Hirn“) bekommt wieder eine elektromechanische Entwarnung zugesendet und schaltet auf „normal“ um.

Sollte der Kampf zum Erfolg geführt haben, wurden auch bei diesem Vorgang Stresshormone verbraucht und abgebaut. Die Sehnen und Muskeln gedehnt und selbiger Prozess, wie oben angeführt, vollzogen. Verwendet das Tier bestimmte Körperteile wie zum Beispiel Beiß- und Reißzähne werden noch mehr

Energiereserven über die Gehirnc Chemie in den Bewegungsapparat gelenkt. Wird der Feind nach dem Kampf verspeist kommt die verbrauchte Energie mittels Nahrung wieder zurück. Durch das Benutzen der Backenzähne beim Kauen, verändert sich die Mundchemie und die dort verlaufenden Energiebahnen führen zu Entwarnungsimpulsen im Zwischenhirn.

Da der Gebrauch der Sinnesorgane weitgehend instinkt- und reflexartig gesteuert ist, fällt eine „Denkhirn“- Neutralisierung bei Tieren weg.

## 4.2 Sonderfall Mensch

Die „hirntechnische“ Ausrüstung des Reflexhirns und des Zwischenhirns sind auch beim Menschen noch gleich wie bei Reptilien bzw. Säugetieren. Bei außergewöhnlichen und riesigen bzw. langanhaltenden Anforderungen hat auch der Mensch nur die Bewältigungsstrategie aus dem Tierreich zur Verfügung. Bei den menschlichen Anforderungen handelt es sich jedoch häufig um keine realen Bedrohungen für Leib und Leben, sondern vielmehr um mentale und emotionale Stresssituationen. Davonrennen oder körperlich kämpfen führen daher oft nicht zum gewünschten Entwarnungsimpuls im Zwischenhirn („Chemiehirn“). Der Stresszustand wird chronisch und der Mensch ist permanent auf der Flucht oder am Kämpfen.

Für die Wiederherstellung eines Neutralzustandes bräuchte der Mensch elektrochemische Entwarnungsimpulse, die über die Energiebahnen und Körpersäfte zum Zwischenhirn gelangen. Durch das permanente nicht bewältigen der Stresssituationen und der immer neu hinzukommenden Anforderungen greift das Reflexhirn zu den Strategien für die Bewältigungsstufe 3 und 4 zurück. Wodurch es zu einem chronischen „Duck-dich“-Reflex (überfokussiert) oder gar zu einer Angstlähmung (unterfokussiert) kommt.

### Folgen der Überfokussierung

Das Gehirn schaltet bei jeder neuen Aufgabe sofort auf „riesige Anforderung“, dadurch wird reflexartig nur das Vorderhirn in Betrieb genommen. Der Zugang zum Gesamtüberblick verschwindet und „alte“ Erfahrungseinspeicherungen können für die Lösung von Neuem nicht herangezogen werden. Das System wäre bereit, um mit Ausweichreflexen auf jede Bewegung zu reagieren. Handelt es sich jedoch um eine mentale oder emotionale Anforderung bewegt sich oft eben nichts.

### Folgen der Unterfokussierung

Durch den Totstellreflex und die dadurch ausgelöste Erzeugung vom Schlafhormon Melatonin, kommt es bei jeder neuen Herausforderung zu einer Lähmung des Antriebs. Neues kann nicht aufgenommen werden und wirkt zudem uninteressant, da nur das Hinterhirn in Betrieb ist. Der Mensch leidet unter Adrenalin- und Endorphin Mangel, träumt realitätsfremd in altem Vertrauten herum und hat aufgegeben. Für die Wiederherstellung eines Neutralzustands wäre ein struktureller Entwarnungsimpuls für das Reflexhirn notwendig. Dieser könnte durch die Dehnung der Sehnen und Muskeln ausgelöst werden.

Es besteht also ein großer Unterschied in der „hirntechnischen“ Ausrüstung im Denkhirn (Neokortex) zwischen Mensch und Tier.

Die störungsfreie Informationsaufnahme und – abgabe hängt, wie bereits oben beschrieben, weitgehend von der Funktion der paarweise angelegten Sinneskanäle und somit von der Verwendung der corpus-callosum-Bahnen ab. Dieser Teufelskreis könnte unterbrochen werden indem die Benutzung der corpus-callosum-Bahnen „erzungen“ werden um sie anschließend wie einen verkümmerten Muskel wieder aufzubauen und zu stärken. Dazu gibt es im Mentaltraining einige Übungen. (Nägele, 2020, Gehirnforschung, S. 17 - 20)

Das Wissen über die verschiedenen Stufen ist maßgeblich für die weiteren Maßnahmen im Mentaltraining. Je nach Bewältigungsglaube werden die möglichen Techniken, Tools angewendet. Bei der Bedrohungsstufe 3 und 4 wirken ausschließlich energetische Interventionen. Mit kognitiven und emotionalen Maßnahmen kann der Mensch zu diesem Zeitpunkt nichts anfangen. Befindet sich der Betroffene derzeit bei Stufe 2 kommen noch energetische Maßnahmen ins Spiel und bei Stufe 1 kann zusätzlich an den kognitiven Tools gearbeitet werden.

Anforderungen	Bedrohungsstufe	Bewältigungsglaube	Bewältigungsmaßnahmen	Probleme Engpässe
riesig & lang	4		 Totstell-Reflex	Lähmung Verdrängung teilnahmslos
	3		 Ausweich-Reflex	ausschl. Detailfokus + Neues Verkrampfung
außerordentlich	2		Kampf- / Fluchtrefl.  Mobilmachung d. Beweg-Apparats	Denkhirn ohne Energie zugunsten Beweg. Apparat -> Kopflös
verstärkt	1		 Nutzung der bevorzug. Hirnhälfte	Sinnespaare in Konkurrenz Corp.Call Bahnen benutzt
ideal	0		 Alle Hirnhälften in Betrieb	<b>KEINE!</b> Info-Austausch optimal motiviert, vital Detail+Überblick Altes+Neues

Abb. 3. Gehirnreaktionen auf Anforderungen (Nägele, 2020, Gehirnforschung online)

## 5 Vorgehensweise der Mindstyle Academy-Methode

Der Kunde kommt zum Mentaltraining mit dem Wunsch etwas an seinem Verhalten ändern zu wollen. Meist schildert er das Erleben von Gefühlen und Verhaltensweisen, die nicht gewinnbringend für ihn sind. Nachdem unser Verhalten durch Gedanken, also Wörter und Bilder im Kopf und den daraus ausgelösten negativen Gefühlen (Emotionen) beeinflusst werden, müssen zuerst gemeinsam mit dem Kunden die Gedanken und Gefühle, welche zur Ausgangslage geführt haben, analysiert werden.

Das heißt Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und dadurch auch das Verhalten eines Menschen. Unter bestimmten Voraussetzungen sind Wörter und Bilder im Kopf steuerbar und daraus folgt, dass die Gefühle und in Folge auch das Verhalten steuerbar sind. Eine nachhaltige Veränderung für Gefühle und Verhalten ist durch häufiges Wiederholen von entsprechenden Gedanken also Wörter und Bildern im Kopf möglich. Ziel ist, dass der Kunde im Rahmen dieser Thematik positive Gefühle erlebt und ein gewinnbringendes Verhalten erlernt. Der Coach hat dazu mentale Interventionstechniken zur Verfügung, die zum gewünschten Erfolg führen. Wichtig dabei, die Aufgabe des Coaches ist auf die Zukunft gerichtet. Der Kunde klagt über Probleme und es wird daran gearbeitet, wie er vorankommt, positiv nach vorne schaut und welche Tools dabei hilfreich sind. (Nägele, 2020, Mindstyle Academy Methode Informationen, S. 2)

Es stehen zahlreiche Methoden zur Verfügung um mit Hilfe eines Coaches die Gedanken gezielt zu steuern und zu lenken, Ereignisse aus der Distanz oder mittels einer anderen Sichtweise zu betrachten, aber auch um Stressreduktion durch optimale Zeiteinteilung bzw. mentale Stärke zu gewinnen. All das und noch viel mehr, ermöglicht es, unsere Gefühle und dadurch auch unser Verhalten zu verändern.

Die Voraussetzung dafür ist ein guter Draht zum Kunden. Dafür ist ein guter „Rapport“ wichtig. Es bedeutet, auf einer gemeinsamen Wellenlänge zu sein, eine gute Connection zu haben. Dabei handelt es sich um einen guten Kontakt, eine tragfähige Beziehung und ein Vertrauensvorschuss für den Coach seitens des Kunden. Wichtig ist, dass sich der Coachee verstanden und akzeptiert fühlt. „Von einem anderen Individuum verstanden zu werden, gibt dem Kunden seine Identität“, so die Worte von Carl Rogers. Es heißt: „Ohne Authentizität kein Erfolg“. In jeder Beziehung sei es privat oder professionell, findet eine Manipulation statt. Beim Mentaltraining ist der Coach immer auf eine positive Beeinflussung aus. Diese passiert immer zum Vorteil des Coachee. Die Manipulation ist auf die Erzeugung eines erhöhten Selbstwertgefühls aus und vermeidet so gut es geht Druck. (Nägele, Kommunikation, Rapport, S. 3)

## 5.1 Was bedeutet positive Beeinflussung?

Suggestibilität ist der Fachbegriff für die Beeinflussbarkeit. Es handelt sich um Beeinflussungen der seelischen und geistigen Art, die zu unbewussten Wirkungen bei Menschen führen. Suggestibilität kommt aus dem lateinischen „suggere“ und bedeutet übersetzt: „einreden“, „einflüstern“, „beeinflussend veranlassen“. Für die Arbeit eines Coaches ist die Bezeichnung „beeinflussend veranlassen“ der passendste Aspekt. Vor allem in Bezug auf die Denk-, Willens- und Gefühlsabläufe des Coachees (Coachee = Kunde). Die Beeinflussbarkeit ist immer im Sinne des Coachee. Viele Interventionen im Mentaltraining sind ans Unterbewusstsein gerichtet und sollen den Coachee positiv beeinflussen. Suggestibilität schafft es, die geistige Haltung eines Kunden außer Kraft zu setzen, welche die Meinung über Etwas eine Beschränkung darstellt, und sie bewusst positiv zu verändern und manifestieren. Nicht nur bewusst eingesetzte Suggestionen beeinflussen, sondern Beeinflussung geschieht permanent und jederzeit. Beim Mentaltraining liegt der Unterschied dabei,

dass der Coach dies in eine unterstützende und für den Coachee erwünschte Richtung lenkt. (Nägele, 2020, Suggestibilität, S. 4)

Vorgänge in unserem Körper laufen zu 95 Prozent oder sogar mehr unterbewusst ab und nur ca. 5 Prozent werden bewusst gesteuert. Zum Unterbewusstsein zählen gelernte Gewohnheiten, Glaubenssätze, Erfahrungen. Der Geist des Unterbewusstseins ist sehr stark und schnell, ist gewohnheitsorientiert und kann nur das abspielen und wiedergeben, was er gelernt hat. Das Bewusstsein arbeitet wesentlich langsamer als das Unterbewusstsein und ist für den freien Willen, Kreativität, schöpferisches Programmieren zuständig. (Dr. Lipton, 2014, online)

Bei den Suggestionen geht es darum, die linke Gehirnhälfte, das begrenzte Meinungssystem und das bewusste Denken zu umschiffen. Die engen Grenzen des gewohnten, alltäglichen Bewusstseins müssen ausgetrickst werden. Dabei können ideodynamische Prozesse ausgelöst werden. Darunter werden körperliche und gefühlsmäßige Reaktionen verstanden. Das Ziel des Coaches besteht außerdem in der Nutzung der Lebenserfahrungen, der Ressourcen, der Kompetenz, Stärken, Motivation und vieles mehr des Coachees. Teilweise können diese „verschüttet“ und „vergraben“ sein, zum Überwinden von Hürden, Problemen oder bei Konflikten können diese aber durch bewusste Beeinflussung genutzt werden. (Nägele, 2020, Suggestibilität, S. 4, 6)

Suggestionen können direkt oder indirekt sein. Indirekt ist hintergründiger, denn sie können das Bewusstsein umgehen und dadurch ins Unterbewusste gelangen. Nachdem Suggestionen vom Unterbewussten „sprichwörtlich und buchstäblich“ aufgenommen werden, sollten diese klar und eindeutig formuliert sein. Es darf kein innerer Widerspruch entstehen, sonst werden diese nicht aufgenommen und nicht umgesetzt. Daher muss der Inhalt unbedingt der Persönlichkeit entsprechen. Auch die Übereinstimmung von mehreren Suggestionen ist wichtig, ansonsten entsteht ein Konflikt im Unterbewussten. Positive Eingaben haben eine stärkere Wirkung, daher sollten negative Suggestionen tunlichst vermieden werden. Das Wort „versuchen“ soll vermieden werden, da es automatisch Zweifel und Misslingen impliziert. Ein Coachee soll niemals etwas versuchen, sondern immer etwas tun. Durch ständiges Wiederholen wird die Wirkung der Suggestionen bekräftigt und gesteigert. Suggestivität kann durch Musik, reale und mentale Affirmationen oder Sprechstimme stattfinden.

Rhythmus, Geschwindigkeit, Metrum einer Musik wirken auf den Herzschlag, das Atemzentrum und dessen Rhythmus und somit auf das limbische System. Dies wirkt wiederum auf Persönlichkeit, Verhalten, Gestimmtheit und die Gefühle von Menschen. Lautstärke, Intensität, Klangfülle und Klangfarbe spielen dabei ebenso eine große Rolle. (Nägele, 2020, Suggestibilität, S. 6, 8)

### 5.1.1 Affirmationen

Der Begriff Affirmationen kommt vom lateinischen Wort „affirmare“ und bedeutet übersetzt „bekräftigen“, „bejahen“. Kurz beschrieben ist eine Affirmation all das, was wir sagen oder denken. (Hay, 2023, S. 11)

Viele unserer Gedanken und Worte sind sehr negativ und tragen nicht zu guten Erfahrungen bei, daher ist es ratsam dies zum Positiven auszurichten. Affirmationen bilden den Ausgangspunkt auf dem Weg zur Veränderung und öffnen neue Türen. Nachdem negative Gedanken Ausdruck einer langjährigen und vertrauten Lebenseinstellung sind, wirken diese stärker. Sie wirken am schnellsten, weil sie viel häufiger und mit deutlich mehr Emotionen ausgesprochen werden. Die Formulierung von positiven Affirmationen ist nur ein kleiner Teil des gesamten Prozesses, denn viel wichtiger ist, was wir tagsüber und nachts denken. Um Affirmationen schnell und rasch wirken lassen zu können, benötigen wir eine Atmosphäre, in der sie sich entfalten können. Dies ist vergleichbar mit Samen, die in die Erde gelegt werden. Handelt es sich um einen mageren Nährboden, kommt es zu einem schlechten Wachstum. Bei einem nährstoffreichen Boden hingegen entsteht üppiges Wachstum. Je mehr Gedanken, die ein gutes Gefühl verbreiten, desto wirksamer die Affirmationen. Das Leben wird sich nicht über Nacht ändern, doch durch konsequentes Üben und den täglichen Einsatz positiver Gedanken die zugleich positive Gefühle auslösen, lässt sich schon bald eine positive Veränderung in jedem Bereich unseres Lebens feststellen. Es kann sein, dass diese liebevollen, positiven Gedanken anfangs etwas abwegig erscheinen, schließlich waren sie jahrelange Begleiter. Doch Selbstakzeptanz ist trainierbar – jeden Tag, mit einem minimalen Zeitaufwand. (Heintze, 2019, S. 69, 70) Und schon bald werden wir annehmen, glauben und leben können, was wir uns persönlich „bejahen“. (Veigl, 2018, S. 24)

Im Mentaltraining können Affirmationen real oder mental angewendet werden. Real Affirmation erfolgt durch Texte und Bilder. Bei mentalen-passiven Affirmationen, wird der Coachee mit Hilfe vom Coach in eine vertiefte Entspannung geführt. Die Affirmationen werden in monoton-suggestiver Stimmführung eingegeben. Bei der mental-passiven Anwendungen werden bestehende positive Ressourcen aktiviert und die Affirmationen tiefgreifend verankert. (Nägele, 2020, Innere Ressource, S. 5) Um sich bewusst auf diese positiven Gedanken einlassen zu können und nicht ständig durch innere Unruhe, unzähligen anderen Gedanken oder Nervosität unterbrochen zu fühlen, ist das Wissen über Entspannungstechniken bzw. Regenerationsmaßnahmen von großem Vorteil. Wie eine gute Atmosphäre durch Atmung und Bewegung geschaffen werden kann wird in den folgenden Absätzen beschrieben.

*Alles Große geht durch die Stille. (Mankevich, 2022, S. 25)*

### 5.1.2 Atmung

Die Atemmuskulatur zählt zu den sensibelsten im ganzen Körper. Bei Stress reagiert die Atmung durch die veränderte Hormon- und Transmittersituation im Körper als erstes und manifestiert sich darin. Durch eine tiefe, entspannte Atmung können

Entwarnungsimpulse in die Körperchemie gelangen und somit eine Entspannung auslösen. Dies hat enorme Auswirkungen auf den Energiehaushalt. Physisch gesehen entsteht Energie durch Verbrennung und dafür wird Sauerstoff benötigt. Nimmt man sich das Beispiel eines Ofens kann dies folgendermaßen beschrieben werden: „Das Feuer im Ofen geht aus, wenn zu wenig Sauerstoff zur Verfügung steht.“ Der Ofen wird kalt, ausgebrannt, brennt out. Und so ist es auch bei uns Menschen. Durch bewusstes, richtiges Atmen kann nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch die geistige Funktion angeregt und gesteigert werden. Der Mentale Zustand eines Menschen verändert sich, er wird ausgeglichener, ruhiger, entspannter, vitaler und bekommt einen „langen Atem“. Den größten Benefit von vermehrter Sauerstoffzufuhr im Blutkreislauf hat das Gehirn. Außerdem wird die Blutzirkulation gesteigert. Die Organe arbeiten dadurch mit neuer Kraft, die Haut wird gut durchblutet und Müdigkeit, Lustlosigkeit, Anspannung verschwinden. (Nägele, 2020, Aktivität und Energie, S. 7)

Nachfolgend sind zwei wesentliche Atemtechniken aus dem Mentaltraining beschrieben.

#### 5.1.2.1 4-7-8 Methode

Die 4-7-8 Methode vom US-Mediziner Andrew Weil hat eine entspannte Wirkung auf den Körper. Es handelt sich um eine tiefe rhythmische Atemtechnik, die als natürliches Beruhigungsmittel für das Nervensystem gilt. Diese Technik lindert Angst und Panikattacken, reguliert den Blutdruck, hilft beim Einschlafen und hat eine höhere Stressresistenz zur Folge.

Der Name der Technik beschreibt bereits den Atemrhythmus: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden anhalten, 8 Sekunden ausatmen.

Durch das lange Ausatmen von 8 Sekunden wird eine große Menge verbrauchter Luft nach draußen befördert und der Sauerstoffbedarf im Blut steigt an. Der Puls sinkt, Gelassenheit und Entspannung setzen ein.

Die Methode kann zu jeder Zeit in den unterschiedlichsten Positionen (liegen, sitzen, stehen und so weiter) ausgeführt werden, dabei soll der Rücken unbedingt gerade sein. Die Wirkung kann verstärkt werden, indem die Augen geschlossen werden. Dadurch wird die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet und die Atmung bewusst wahrgenommen.

Und so funktioniert es

Atme einmal tief ein und wieder aus, so dass die Lunge völlig leer ist

Atme durch die Nase ein und zähle bis 4

Halte anschließend die Luft an und zähle bis 7

Atme durch den geöffneten Mund tief gerne auch geräuschvoll aus und zähle bis 8

Falls die Sekundenanzahl Probleme bereitet, kann auch etwas schneller gezählt werden, wichtig ist nur, dass der Rhythmus von 4-7-8 eingehalten wird.

Laut Dr. Weil soll die Atemübung abends und morgens jeweils 4-mal ausgeübt werden, um den Körper daran zu gewöhnen. Die Methode zeigt bereits direkt nach der Anwendung eine Wirkung auf Herzfrequenz und Blutdruck doch die

Regelmäßigkeit ist vor allem ausschlaggebend. Wird der Rhythmus verinnerlicht und täglich angewandt, kann diese Methode in stressigen Situationen schließlich als Werkzeug genutzt werden. (Nägele, 2020, Aktivität und Energie S. 9)

#### 5.1.2.2 Präsenzatmung

Eine Technik die von Philipp Nägele dem Geschäftsführer der Mindstyle.Academy entwickelt wurde. Die Präsenzatmung hat eine Öffnung der Brust sowie eine verbesserte Körperhaltung zur Folge.

Und so geht's:

Die Luft wird in den Bauch eingeatmet. Um ein besseres Gespür zu bekommen und sich besser auf seinen Körper zu konzentrieren, kann der Coachee eine Hand auf den Bauch und die andere Hand auf die Rippen legen. Nun wird versucht, gefühlt, die Luft in die Lungen „hochzuziehen“ ohne einen weiteren bzw. zusätzlichen Atemzug. Danach kann ausgeatmet und von vorne begonnen werden.

Philipp Nägele empfiehlt diese Übung 3x täglich für ein paar Atemzüge zu wiederholen. Bei dieser Technik wird automatisch der Oberkörper gerade aufgerichtet, nur so kann der 2. Teil des „Hochziehens“ vollbracht werden. Wenn der Körper in seiner natürlichen, aufrechten Position ist, werden die Energiebahnen optimal unterstützt und auch von außen wird diese Haltung als überaus präsent wahrgenommen. Von da lässt sich der Name für diese Technik ableiten. Die Präsenzatmung hilft außerdem beim Unterbrechen einer Stressatmung und bringt dadurch automatisch einen natürlichen Rhythmus zurück. (Nägele, 2020, Aktivität und Energie, S. 10)

Neben einer sofortigen Entlastung von Stress bieten diese Atemübungen bei regelmäßigem Üben auch die Chance, das Gehirn langfristig zu verändern. Je mehr geübt wird, desto größer ist auch die Erleichterung, die erlebt wird und desto mehr Kontrolle über die ängstlichen Gedanken und Sorgen kann erlangt werden. (Heintze, 2021, S. 123, 124)

Auch Dr. Med. Ulrich Strunz beschreibt tiefes Ausatmen sowie Bewegung als wundervolle Stress-weg-Soforthilfe. (Dr. Strunz, 2022, Umschlag)

#### 5.1.3 Bewegung

Der Zustand des Nervensystems und unsere Bewegungen stehen in direktem Zusammenhang und spiegeln sich gegenseitig. Infolge einer schier endlosen Reihe an Impulsen des Nervensystems, ziehen sich Muskeln zusammen. Die Körperhaltung, Gesichtsausdruck und die Stimme verändern sich und passen sich dem Zustand des Nervensystems an. Kommt es zu einer Änderung der inneren Vorgänge ändert sich auch die Muskelspannung. Im Gehirn liegen die Gefühlsregion und die motorische Region sehr nahe und da Impulse im Gehirn dazu leiten, sich auszubreiten, wird automatisch eine Veränderung in der motorischen Region sowie dem Denken und Fühlen bewirkt. (Nägele, 2020, Gehirnforschung, S. 10)

Bewegung ist daher eine natürliche und effektive Anti-Angstbehandlung, da Endorphine (Glückshormone) freigesetzt und dadurch Stress und Spannung abgebaut werden. Die Energie und das Wohlbefinden werden gesteigert. Indem wir

die Aufmerksamkeit bewusst auf unseren Körper bzw. auf die Bewegung lenken, kann der ständige Fluss der Sorgen, die durch den Kopf laufen unterbrochen werden. Verstärkt wird dies indem mit allen Sinnen wahrgenommen wird. (Heintze, 2019, S. 122)

Im Mentaltraining spricht man dabei von VAKOG = mit allen Sinnen wahrnehmen.

V= visuell/sehen,

A= auditiv/hören,

K= kinästhetisch/fühlen,

O= olfaktorisch/riechen,

G= gustatorisch/schmecken.

Durch Bewegung als Regenerationstechnik haben wir die Möglichkeit über die Muskulatur auf die Gehirnwellen und die Gehirntätigkeit Einfluss zu nehmen. Durch Anspannung entsteht im Körper eine erhöhte Frequenz der Gehirnwellen und umgekehrt hat eine Entspannung der Muskeln eine Senkung der Frequenz zur Folge. Zusätzlich bedeutet es, dass wir Einfluss auf die Hormone und Neurotransmitter in unserem Gehirn haben. (Nägele, 2020, Regeneration, S. 4)

Als Tool aus dem Mentaltraining wird nachfolgend noch die Progressive Muskelentspannung beschrieben und außerdem unterschiedliche Gehirnwellen angeführt die zusätzlich bei der Entspannung unterstützen können.

### 5.1.3.1 Progressive Muskelentspannung

Diese Technik wurde entwickelt und erforscht vom Arzt und Wissenschaftler Edmund Jacobson. Er hat festgestellt, dass ein Zusammenhang von muskulärer Anspannung und innerer Unruhe, Angst und Stress besteht. Ist ein Mensch innerlich angespannt und/ oder ängstlich hat dies immer eine muskuläre Anspannung zur Folge. Eine kurze Anspannung einer Muskelgruppe oder eines spezifischen Muskels hat mit der Zeit eine vertiefte Entspannung zur Folge. Jacobson hat dies erforscht und ein paradoxes Prinzip wurde geboren: eine vorausgehende Anspannung hat eine Entspannung der Muskeln zur Folge. Dabei ist wichtig, dass das richtige Verhältnis von 1:3 angewandt wird. Die Anspannung soll deutlich kürzer als die Entspannung sein. An einem Pendel kann dies gut verdeutlicht werden. Wird an einem Pendel gezogen und anschließend losgelassen, schwingt es zurück, und zwar über den ursprünglichen Punkt hinaus. Und so funktioniert es auch bei diesem Prinzip, eine Überspannung hat eine tiefe Entspannung zur Folge. Es gibt dazu verschiedene umfangreiche und zeitaufwändige Varianten, das Grundprinzip bleibt jedoch immer gleich. Daher funktionieren kürzere Varianten genauso effektiv wie die Ursprungsvariante. (Nägele, 2020, Regeneration, S. 8)

Ausführliche Variante mit 16 Muskelgruppen

- Dominante Hand und Unterarm
- Dominanter Oberarm
- Nicht dominante Hand und Unterarm
- Nicht dominanter Oberarm
- Stirn

- Obere Wangenpartie und Kiefer
- Untere Wangenpartie und Kiefer
- Nacken und Hals
- Brust, Schultern, oberer Rücken
- Bauchmuskulatur
- Dominanter Oberschenkel und Gesäßhälfte
- Dominanter Unterschenkel
- Dominanter Fuß
- Nicht dominanter Oberschenkel, Gesäßhälfte
- Nicht dominanter Unterschenkel
- Nicht dominanter Fuß

#### Kurze Variante in 10 Schritten

- Hand und Unterarm – Faust ballen
- andere Hand und Unterarm – Faust ballen
- Oberarm (Bizeps) – Oberarme anbeugen
- Oberarme (Trizeps) – Oberarme strecken
- Schultern – Schultern hochziehen
- Gesicht – Gesichtsmuskeln anspannen, Grimassen
- Rückenmuskeln – Schulterblätter nach hinten ziehen
- Bauchmuskeln – Bauch einziehen
- Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen
- Unterschenkel in Schienbein und Wadenmuskeln

#### Kurze Variante in 7 Schritten

- Arm – möglichst alle Muskeln des Armes und der Hand anspannen
- anderer Arm – möglichst alle Muskeln des Armes und der Hand anspannen
- Schultern – Schultern hochziehen
- Gesicht – Gesichtsmuskeln anspannen, Grimasse
- Rumpf – Rückenmuskeln und Bauchmuskeln anspannen
- Bein – Gesäßhälfte, Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß anspannen
- anderes Bein – Gesäßhälfte, Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß anspannen

(Nägele, 2020, Regeneration Techniken, S. 7, 8)

#### 5.1.4 Gehirnwellen

Der deutsche Arzt Hans Berger aus Jena entdeckte 1924, dass vom Gehirn elektrische Wellen ausgesendet werden. Diese Gehirnwellen können mittels EEG (Elektroenzephalogramm) sichtbar gemacht werden. Dabei werden Elektroden an der Kopfhaut befestigt und können somit aufgezeichnet und sichtbar gemacht werden. Sie werden folgendermaßen unterteilt:

##### Betawellen (14-30 Hertz)

Befindet sich eine Person in einem wachen, gespannten, aktiven und alarmbereiten Zustand sind diese Wellen vorhanden. Die damit einhergehenden psychischen

Zustände sind: ein nach außen gerichtetes Bewusstsein, Assoziationen mit Unruhegefühlen, logische Verarbeitung, plötzliche Furcht und überraschtes Erstaunen.

#### Alphawellen (8-13 Herz)

Alphawellen treten in entspannten Zuständen auf. Vor allem im entspannten Wachzustand mit geschlossenen Augen. Diese gehen einher mit ruhigem gelassenem Denken, wohliger Entspannung und einer guten Integration von Körper und Geist.

#### Thetawellen (4-7)

Diese Wellen entstehen normalerweise im Schlaf und während einer tiefen Meditation. Sie gehen mit gesteigertem und plastischem Erinnerungsvermögen, bildhafter Vorstellung, Inspiration, Traum und Fantasie einher.

#### Deltawellen (0-3)

Es handelt sich um extrem langsame Wellen, welche hauptsächlich im Tiefschlaf auftreten. Sie gehen einher mit tiefem, traumlosem Schlaf, Trance und Hypnose. (Nägele, 2020, Gehirnforschung, S. 3)

Als Tool im Mentaltraining können wir uns unterschiedliche Wellen auch zur Stressreduktion zu Nutze machen. Das Hören von Alphawellen lässt uns beispielsweise in einen ruhigen entspannten Zustand des Denkens verweilen. Außerdem können uns solche Hintergrundfrequenzen davor bewahren, dass wir uns nicht in etwaige Gedankengänge von Sorgen und Ängsten verzetteln.

*Der höhere Mensch hat Seelenruhe und Gelassenheit, der gewöhnliche ist stets voller Unruhe und Aufregung. (Konfuzius zit. aus Heintze, 2019, S. 82)*

Um nach den Regenerationsübungen nicht sofort wieder in die völlige Überforderung zu schlittern, ist auch das Thema Zeitmanagement und Produktivität ein sehr wesentlicher Bestandteil vom Mentaltraining. Dementsprechend wird nachfolgend die Eisenhower Matrix beschrieben. Im Vergleich zu den bisher angeführten Methoden wie Affirmationen, progressive Muskelentspannung usw. welche sehr stark das Unterbewusstsein ansprechen, ist diese Matrix eine gute Ergänzung aus dem klassischen Zeitmanagement, welche die bewusste, kognitive Ebene anspricht.

### 5.1.5 Zeitmanagement und Produktivität

Heutzutage ist der Faktor Zeit einer der größten Wirkungsträger auf unseren mentalen Zustand. Häufig wird durch gefühlten Zeitmangel Stress ausgelöst. Zeit ist gleichzeitig unser wertvollstes Gut und höher einzustufen als Erfolg und finanzieller Reichtum. Die Lebensqualität steigt durch das Verfügen über Zeit an. Zu wenig Zeit bringt Frust und Stress. Zu viel Zeit bringt fehlenden Schwung, Lustlosigkeit und Langeweile. Klar ist, dass in beiden Fällen die Freude am Leben fehlt. Die Wahrnehmung über Zeit ist etwas Individuelles und subjektives, dies hat einen großen Einfluss auf unseren mentalen Zustand.

Das Planen, die Organisation und das Analysieren sind Fähigkeiten des bewussten Denkens und fallen in die Bereiche Kognition und Wahrnehmung. Werden diese Fähigkeiten zu wenig umgesetzt, folgen Stress, planloses Tun und das Gefühl ausgeliefert zu sein. Um Gefordertes und Gewünschtes umzusetzen wird mehr Energieaufwand benötigt und ein negatives Lebensgefühl geht damit einher. Den „Zeitlosen“ ist die Ursache oft nicht bewusst und schieben das Verhalten dem Stress in die Schuhe oder vermuten seinen Zustand im Mangel an Energie und Konzentration. Mit fehlendem Zeitmanagement lässt gleichzeitig die Produktivität zu wünschen übrig. Durch zu wenig Zeit wird manchem zu wenig Bedeutung gegeben und es passieren Fehler doch auch durch zu viel Zeit ist das Ergebnis ebenfalls schlecht, da die benötigte Energie nicht aufgebracht werden kann. Beide Zustände sind daher nicht förderlich für die Produktivität.

Zwei elementare Faktoren werden für das Zeitmanagement benötigt: „eine Vision und die Fähigkeit Tatkraft“. Zur Entfaltung dieser Faktoren wird „Zeit“ und Raum benötigt, durch klassisches Zeitmanagement kann dies erreicht werden. Im Mentaltraining gibt es verschiedene Tools, die dem Coachee das Umgewöhnen im Umgang mit der Zeit ermöglichen und dadurch sich selbst besser zu steuern und dabei produktiver zu werden. (Nägele, 2020, Zeitmanagement & Produktivität, S. 4, 5)

#### 5.1.5.1 Eisenhower – Quadrant

Welche Aufgaben sind wirklich wichtig? Wie schnell müssen sie erledigt werden? Was hat noch Zeit und was kann an andere abgegeben werden? Bei der Beantwortung dieser Fragen kommt die Eisenhower-Methode ins Spiel. (Heintze, 2019, S. 93)

Das zu „Papier“ bringen diverser Aufgaben und Themen, die einem im Kopf herum spuken, schafft Transparenz. Außerdem wird Speicherplatz im Hirn frei, weil man sich nicht mehr auf die Gefahr des Vergessens konzentrieren und weiterhin gedanklich den Überblick behalten muss. (Nägele, 2020, Zeitmanagement & Produktivität, S. 8)

Diese Technik hat ihren Namen vom früheren US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower. Durch eine gezielte Kategorisierung von Aufgaben soll es einfach werden Entscheidungen zu treffen. Die Einteilung erfolgt anhand zwei Parameter: „Wichtigkeit“ und „Dringlichkeit“. Die Aufgaben werden je nach Dringlichkeit bzw. Wichtigkeit in vier Quadranten/Priorisierungen eingeteilt.

A – Aufgaben: wichtig und dringend

Diese Aufgaben sind von höchster Wichtigkeit zur Erreichung der Ziele. Diese sollten selber und sofort erledigt werden. Selber deshalb, denn nur wenn wir uns selber darum kümmern, können wir uns sicher sein, dass es erledigt wurde.

B – Aufgaben: wichtig, aber nicht dringlich

Die Erledigung ist nicht an einen bestimmten Zeitrahmen in der näheren Zukunft gebunden, es genügt daher, wenn dieser Aufgabe ein Termin und eventuell ein Kontrolldatum gegeben wird. Diese Aufgaben sollten wieder selbst erledigt werden.

C – Aufgaben: Dringlich, aber nicht wichtig:  
Dabei handelt es sich um Aufgaben die nicht zwingend selbst erledigt werden müssen und sollten daher delegiert werden.

D – Aufgaben: Weder wichtig noch dringlich:  
Ab in den Papierkorb. Diese Aufgaben können ignoriert werden.

Dringendes ist immer sichtbar, denn es bedrängt uns und wir spüren den Druck. Die wichtigen Aufgaben sind es jedoch, die uns die gewünschten Ergebnisse bringen. Denn diese bringen einen Beitrag zu unseren Visionen, Wünschen, Werten, Zielen und Prioritäten. Natürlicherweise reagieren wir auf dringende Aufgaben gleich, aber wichtige Aufgaben erfordern mehr Aktion. Um etwas zu bewerkstelligen, müssen wir die Initiative ergreifen. Damit die Wichtigkeit vorrangig und „sichtbar“ wird, benötigen Coachees eine klare Vorstellung davon, was sie haben und erledigen wollen. Den entscheidenden Faktor von effektivem Zeit- und Persönlichkeitsmanagement haben die B – Aufgaben. Training, Gesundheit, eine langfristige Planung, diverse Lebensrollen, eine persönliche Lebensvision und Beziehungen zählen beispielsweise dazu. Diese Dinge sind sehr oft nicht dringend, aber sehr wichtig! Daher soll diesen Aufgaben genug Wertschätzung und Zeit geschenkt werden. Denn diese Aufgaben sind es, die in Folge auch die Lebensqualität verbessern. (Nägele, 2020, Zeitmanagement & Produktivität, S. 12)

## Eisenhower-Prinzip



Abb. 4. Eisenhower – Prinzip (<https://www.bwl-lexikon.de/wiki/eisenhower-prinzip/>)

## 6 Zusammenfassung der Ergebnisse

Durch Mentaltraining wird jedem die Chance ermöglicht glücklich, erfolgreich und gesund zu werden. Unabhängig davon, welchen Weg er bis jetzt gegangen ist bzw. wo er sich derzeit befindet. Durch das Mentaltraining öffnen sich neue Türen. Die Voraussetzung ist jedoch, dass man diesem Thema offen gegenübersteht. Es bedarf oft die Überwindung des ersten Schrittes. Welche gerade bei Stresssymptomen oft schwierig ist. Häufig ist ein Anstoß von außen notwendig. Ist dieser Schritt erst mal überwunden und bleibt anschließend dran, können wunderbare Erfahrungen gesammelt werden und das Leben sich zum Positiven wenden. Im Mentaltraining gibt es zahlreiche Methoden und Tools, die zum gewünschten Erfolg beitragen, nur wenige wurden in meiner Arbeit angeführt und beschrieben. Dabei gibt es Methoden die bewusst durchgeführt werden und unzählige, die an unser Unterbewusstes anknüpfen, um negative Blockaden aufzulösen. Somit fällt es leicht wieder in unsere Mitte zu kommen und negatives Verhalten aus unserem Leben zu streichen. Unbefriedigende äußere Erlebnisse können verändert und durch neue, innerliche Realitäten ersetzt werden. Dies bedeutet, dass nach einem Mentaltraining, beispielsweise durch Reframing, vormals als außerordentliche Anforderungen erlebte Situationen nun als ideale Anforderungen wahrgenommen werden.

Ich denke es gehört noch sehr viel Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit in diesem Bereich geleistet, um möglichst viele Menschen durch scheinbar kleine mentale Tipps und Tricks in die Selbstverantwortung und Selbstermächtigung zu führen. Aktuell erscheint es mir, als wollen viele Menschen immer noch die Kontrolle über ihr Leben abgeben. Sie holen sich Meinungen von diversen Personen, gehen zum Arzt, Therapeuten, Bekannten, usw. und erhoffen sich ohne eigenes Zutun, positive Ergebnisse. So gibt sich manch einer dem Schicksal mühelos hin, fühlt sich ausgeliefert und als Opfer. Somit bleiben sie mit den Gedanken an der Vergangenheit oder Zukunft hängen, anstatt im hier und jetzt zu sein. Dies löst enormen Stress aus.

Auch ich fühlte mich lange Zeit in diesem Karussell gefangen. Mir war nicht bewusst, wie sehr ich mich bereits in dieser negativen Abwärtsspirale befand und wie sehr mich der Stress und meine Gedanken körperlich als auch psychisch krank machten. Ich musste erst sehr tief fallen, um aufzuwachen. Und die Tools bei mir selbst anzuwenden. In der Mentaltrainerausbildung bekam ich endlich Erklärungen zu meinem Verhalten und fühlte mich plötzlich verstanden. Ich saugte den Lernstoff förmlich auf und begann die Techniken bei mir selbst regelmäßig anzuwenden. Die Methode der Mindstyle.Academy ist für mich nicht „nur“ eine Ausbildung, sondern so viel mehr. Ich wende die Tools regelmäßig an - manches sogar täglich. Dadurch hat sich sehr viel in meinem Leben geändert. Ich kann mit Stress besser umgehen, fühle mich sicherer in meinem Auftreten, weiß wie ich schnellstmöglich wieder in meine Mitte komme und plane Aufgaben so, dass sie mir nicht zusätzlich Stress bereiten. Ich kenne meine Grenzen und kommuniziere diese auch klar und deutlich. Dinge, die zuerst groß und schwierig erscheinen, arbeite ich Schritt für Schritt ab. Meine innere Unruhe, Getrieben sein, Gedankenkarussell und was sonst noch Bestandteil meines täglichen Lebens waren, haben sich stark reduziert bzw. lassen sich durch diverse Methoden rasch stoppen und auflösen. Immer wieder kommt es vor, dass

Situationen und Anforderungen in mein Leben treten, die mich kurz verunsichern, doch mit dem nötigen „Werkzeug“ in der Hand fühle ich mich jeder Aufgabe gut gewappnet.  
Es ist eine wundervolle Bereicherung für mein Leben.

## Literaturverzeichnis

**Hay Louise (2023):** Affirmationen. Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken. München, Wilhelm Heyne Verlag

**Hay Louise L. (2021):** Gesundheit für Körper & Seele. Berlin, Ullstein Buchverlag GmbH

**Heintze Anne (2019):** Hochsensibel im Beruf. Wie du Dank deiner Empfindsamkeit erfolgreich wirst. München, Münchner Verlagsgruppe GmbH

**Lipton Bruce (2014):** Der Geist ist stärker als die Gene 9-16/16. verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=VUZvXmdG0E0> abgerufen am 23.06.2023

**Mankevich Maxim (2022):** Soul Master. Wie du deine Seelenkräfte entfesselst und das Universum auf deine Seite bringst, München, Gräfe und Unzer Verlag GmbH

**Nägele Philipp, Mindstyle.Academy Methode (2020):** Unterlagen Mentaltrainer Ausbildung

**Nägele Philipp, Mindstyle.Academy Methode (2020):** Unterlagen Mentaltrainer Ausbildung online, abgerufen zuletzt am 18.9.23

**Strunz Ulrich (2022):** Das Stress weg Buch. Das Geheimnis der Resilienz. Was Stress mit unserem Körper macht – und wie wir ihn von innen abstellen können, München, Wilhelm Heyne Verlag

**Veigl Evelyn (2018):** Yoga-Vision. Magazin für Yoga, Gesundheit und Spiritualität. Affirmationen. Worte der Kraft, Dechantskirchen, YogaVid GmbH