



# Mentaltraining -

durch mentale Stärke zur Selbstregulation

## Diplomarbeit

Johanna Wimmer

Haidershofen,

## **Eidstattliche Erklärung**

Ich erkläre eidesstattlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den benutzten Quellen entnommenen Stellen als solche gekennzeichnet habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Ort, Monat Jahr

Unterschrift

## Kurzfassung

Ständiger Stress ist für Körper und Geist alles andere als gesund. Deswegen sollte man lernen, sich vom persönlichen Stress zu befreien. Zu Beginn werden im ersten Kapitel „der Grundlagen des Mentaltrainings“ die für mich wichtigsten Begriffe erklärt, welche einem im Bereich der mentalen Arbeit stets begleiten. So hat man einen kleinen Überblick, was man darunter versteht, etwas bewusst oder unbewusst wahrzunehmen. Wie kommen Verhaltensweisen und Handlungen ins Unterbewusstsein, oder wie kann man diese wieder ins Bewusstsein hervorholen, um mit diesen bewusst arbeiten zu können. Die eigenen Ressourcen, welche oft verloren, geglaubt sind, sind die wichtigsten Faktoren, um an sich selbst arbeiten zu können – gleich ob primäre oder sekundäre Ressourcen. Sie geben einem immer eine gewisse innere Stärke und Selbstbewusstsein, um sich mental zu stärken. Die eigene Wahrnehmung, welche immer individuell betrachtet werden muss, ist von großer Bedeutung. Hier geht es darum, wie das Gehirn verschiedene Reize aufnimmt und verarbeitet. Die sinnliche Wahrnehmung spricht alle fünf Sinne an, weshalb man mit diesen achtsam umgehen soll. Ebenfalls ist die Aufnahme von positiven Affirmationen wichtig für das Gehirn. Diese geben einem die gewisse Motivation, Selbstbewusstsein, Stärken die Persönlichkeit, etc., um sich mental für die Selbstregulation stärken zu können.

Im darauffolgenden Kapitel wird die körperliche Entstressung nähergebracht. Erst wenn man sich näher damit auseinandersetzt, was Stress für einen bedeutet und vor allem, wie dieser bei einem selbst entsteht, kann man daran arbeiten. Wie reagiert das Gehirn auf verschiedene Anforderungen und wie kann man diese Art von Stress, welche in einem erzeugt werden, wieder loswerden, kann man durch verschiedenste Bewältigungsstrategien erlernen. Dazu wird hier die Technik der suggestiven Muskelentspannung und die Technik des Zeitmanagements vorgestellt.

Die Selbstregulation an sich ist ein wichtiges Thema der eigenen Persönlichkeit. Kann man die nötige mentale Stärke aufweisen, um sich selbst regulieren zu können, kann man sich selbst auf die Schultern klopfen, da diese den Grundstein für die emotionale Gesundheit und sein Wohlbefinden legen. Es wird näher auf die Einflussfaktoren der Selbstregulation eingegangen. Das Wissen um die Einflussfaktoren ist wichtig, um an sich arbeiten zu können. Was beschäftigt mich, was lässt mich impulsiv werden? Auch in diesem Kapitel werden Techniken vorgestellt, welche einem mental unterstützen können, sich selbst regulieren zu können. Zum Abschluss wird zusammenfassend ein kurzer Rückblick samt Selbsteinschätzung zu dem Thema „mentale Stärke zur Selbstregulation“ vorgestellt.

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	6
Grundlagen Mentaltraining.....	7
Was ist und was kann Mentaltraining .....	7
Ziele des mentalen Trainings .....	8
Allgemeine Grundlagen .....	9
Das Bewusstsein.....	9
Das Unterbewusstsein.....	10
Ressourcen .....	11
Wahrnehmung.....	12
Affirmationen .....	13
Körperliche Entstressung .....	14
Was ist Stress und wie entsteht dieser?.....	14
Gehirnreaktionen auf Anforderungen .....	15
Stressbewältigung .....	16
Toolbox: Regeneration (suggestive Muskelentspannung).....	17
Toolbox: Zeitmanagement.....	18
Selbstregulation .....	20
Grundlagen der Selbstregulation.....	20
Einflussfaktoren der Selbstregulation .....	21
Bewältigungsstrategien .....	22
Der Umgang mit eigenen Emotionen .....	22
Toolbox: Regeneration (progressive Muskelentspannung) .....	22
Toolbox: Wünsche, Ziele und Visualisierung.....	23
Achtsamkeitstraining .....	25
Resümee .....	<b>27</b>

## Einleitung

„Denk daran, es ist dein eigener Körper, dein eigenes Hirn. Du bist kein Opfer des Universums, du bist das Universum.“

- Richard Bandler –

In einer Welt, die von ständiger Ablenkung, impulsiven Reaktionen und steigendem Stress geprägt ist, gewinnt die Fähigkeit zur Selbstregulation immer mehr an Bedeutung. Die Kunst, unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen bewusst zu lenken, bildet die Grundlage für ein gesundes und erfülltes Leben (Bauer, 2023, S. 6).

In unseren ersten Lebensjahren erleben wir viele intensive Entwicklungsschritte, welche bis zum circa dritten Lebensjahr unbewusst passieren. Der Körper ist mit Energie geladen, man möchte die Welt um einen, am besten in einem Stück erkunden – man ist von Natur aus neugierig. In diesen Entwicklungsphasen werden nicht nur neue Fähigkeiten erlernt, sondern auch grundlegende soziale und emotionale Kompetenzen entwickelt. Eine dieser entscheidenden Fähigkeiten ist die Selbstregulation – die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, Impulse zu kontrollieren und kluge Entscheidungen zu treffen. Die Reise der Selbstregulation beginnt früh im Leben eines Kindes und legt den Grundstein für seine emotionale Gesundheit und sein Wohlbefinden. Indem bereits im Kindesalter erlernt wird, mit Emotionen umzugehen, kann im späteren Alltag nicht nur in stressigen Situationen besser agiert werden, sondern auch eine tiefere Verbindung zu sich selbst und seinem Gegenüber aufgebaut werden. (vgl. Bauer, 2023, S.4). Gerade in unserer heutigen Gesellschaft, in welcher wir leben, ist es wichtig, eine tiefe Verbindung und Vertrautheit zu seinem eigenen Ich aufgebaut zu haben, um bei den immer größer werdenden Stress gelassen und bei sich bleiben zu können. Dabei haben wir gerade in der Zeit, in welcher wir jetzt leben, das Privileg sicher Leben zu können. Wir müssen nicht mehr auf die Jagd gehen, um uns ernähren zu können. Wir müssen nicht mehr um unser Leben fürchten und kämpfen. Trotz unserer gegebenen Sicherheit reagieren Menschen in verstärkten Stresssituationen oft noch mit alten Überlebensmustern wie kämpfen, flüchten oder totstellen. Das war in früheren Zeiten, als der Mensch sich noch vor wilden Tieren schützen musste, ein wichtiger Schutzmechanismus. Auch die Gelassenheit, aufgrund verschiedener Faktoren wie der heutigen Schnellebigkeit, der Digitalisierung (Social Media), Druck von außen, Anforderungen der Gesellschaft etc. wird immer schwerer.

Ich kenne die überfordernden Emotionen und Verhaltensweisen nur zu gut von meiner Tätigkeit in der sozialpädagogischen Jugendarbeit. Die Gesellschaft ordnet Personen nicht nach ihrer Biographie und ihrem Lebenslauf ein. Nein, man fällt je nach Geburtsjahr und Leistung in ein Bildungsschema. So hat man es mit traumatischen Vorerfahrungen oft schwer, sich in eine „Norm-Gruppe“ einzuordnen – sich anzupassen, anpassen zu wollen – den Anforderungen gerecht zu werden. Immer mehr Personen, besonders Kinder scheinen von Reizen, speziell aus der Welt des Sehens und des Hörens nicht zurechtzukommen. Flüchtige Eindrücke und unverarbeitete Erlebnisse führen zu

einer Art Stress Symptom, dass sich häufig in Bewegungsunruhe, Nervosität und Konzentrationsmangel äußert (vgl. Zimmer, 2019, S.25). Um diesen Stress und innerlichen Druck stand halten zu können bzw. entgegenzuwirken, ist es wichtig, die Fähigkeit der Selbstregulation bzw. verschiedene Bewältigungsstrategien hierfür kennenzulernen. Ziel dieser Arbeit ist es, möglichst viele theoretische Anhaltspunkte und Methoden verschiedener Toolboxes kennenzulernen, welche durch die Arbeit mit Mentaltraining, die Selbstregulation zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit erleichtern und sichern können.

## **Grundlagen Mentaltraining**

„Die Kunst des mentalen Trainings richtet sich an den Krieger, der in jedem von uns steckt. Dieser Krieger ist selbstbewusst, gefasst und kann seine Gefühle kontrollieren. Er ist ein Sieger.“

- Dan Gonzalez –

Der Begriff Mentaltraining lässt sich auf das lateinische Wort „mental“ zurückführen, welches für „geistig“ sowie „den Verstand“, die Psyche oder das Denkvermögen betreffend steht – das sogenannte Mindset. Das Mindset bildet den psychologischen Bezugsrahmen eines Menschen zu seinen Erfahrungen und Wahrnehmungen. Es bestimmt grundlegend die Geisteshaltung und angewandte Denkweise in jeder Situation, wodurch Verhaltensmuster, Überzeugungen und Gewohnheiten entstehen. Daraus ergibt sich die individuelle, innere Haltung eines jeden Menschen im Hinblick auf das Leben mit all seinen Facetten (vgl. Walter, 2022, S.6).

### **Was ist und was kann Mentaltraining**

Die ersten Anwendungen fand das Mentaltraining in der Sportpsychologie und wird dort auch nach wie vor angewandt. Mittlerweile sind die Einsatzgebiete des mentalen Trainings nahezu unbegrenzt. In fast allen Lebensbereichen kann man von dieser Methode profitieren. Mentales Training oder Mentaltraining wird eine Vielfalt von psychologischen Methoden bezeichnet, welche das Ziel verfolgen, die soziale Kompetenz und die emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu fördern oder zu steigern. Mentaltrainings bedienen sich hierbei des Trainingsprinzips: Durch gezielte, mit Emotionen verbundene und wiederholte Reize auf mentaler Ebene (z. B. die Arbeit mit Wahrnehmungs- und Bewusstseinszuständen) wird das Erreichen von Trainings-Effekten sowie eine verbesserte Selbstwirksamkeit auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene angestrebt (vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Mentales\\_Training](https://de.wikipedia.org/wiki/Mentales_Training)). Das Wort „Training“ verdeutlicht die Notwendigkeit, die mentalen Techniken regelmäßig und gezielt anzuwenden und zu üben. Nur durch das ständige Wiederholen findet ein Lernprozess statt, der es ermöglicht, dass das Gelernte in den Alltag integriert

wird. Erst durch die regelmäßigen Wiederholungen bilden sich im Gehirn neue stabile neuronale Netze. Mentales Training unterstützt bei der Erreichung von Zielen und hilft bei der optimalen Vorbereitung auf besondere Situationen. Auch zur Findung geeigneter Lösungsstrategien im Fall neuer Herausforderungen ist Mentales Training sehr wirkungsvoll. Aufbauende und stärkende Gedanken wirken sich förderlich auf die geistig-seelische Gesundheit aus. Durch eine optimale mentale Vorbereitung können alltägliche Anforderungen und Problemsituationen leichter bewältigt werden, innere Ruhe und seelische Ausgeglichenheit entstehen. Wesentlich ist ebenso, dass die eigenen Fähigkeiten und Potenzial erkannt und genutzt werden können, was die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein deutlich stärkt. Das mentale Training wird in allen Bevölkerungsschichten, sowie Berufsgruppen und Altersgruppen erfolgreich eingesetzt. Mentales Training kann wirkungsvoll mit der Unterstützung eines Mentaltrainers im Einzelcoaching sowie in Seminaren gelernt werden. Mentales Training richtet sich an seelisch Gesunde und sollte daher auch nur von diesen, ohne fachliche Begleitung zur Förderung ihrer mentalen Stärke praktiziert werden.

### **Ziele des mentalen Trainings**

Das Mentaltraining setzt sich aus mehreren Bausteinen zusammen, die sich gegenseitig unterstützen und ergänzen, um an das jeweilig individuelle Ziel zu kommen. Folgende Bausteine kurz erwähnt:

- Ziele und Zielfindung
- Ressourcenfindung/ Aufbau des Selbstvertrauens
- Imagination und Visualisierung
- Die Atmung
- Entspannung/körperliche Entstressung
- Fantasiereisen
- Affirmationen
- Adäquate Körperhaltung
- Stärkung der Persönlichkeit und Wertschätzung

Ziel ist es, durch verschiedene Tools und Methoden des mentalen Trainings, positive Veränderungen im Leben zu erreichen. Eine neue Lebenshaltung, sowie eine neue Lebenseinstellung zu verschiedenen Dingen im Leben kann bewirkt werden. Man sollte achtsamer mit einem selbst umgehen und negative Gedanken schneller erkennen, um diese durch stärkere zu ergänzen. Das Selbstvertrauen soll gestärkt werden – man traut sich selbst mehr zu, stellt sich mutig neuen Herausforderungen. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung soll sich positiv verändern – keine Verurteilungen eines selbst oder von seinem gegenüber (vgl. Baisch-Zimmer, Petrig, 2013, S.7-10). Hier gilt grundsätzlich, umso unbewusster man die Welt wahrnimmt, umso größer ist der Raum in seinem Leben, der vom ICH-Gefühl eingenommen wird. Im Umkehrschluss bedeutet das, wenn jemand im Laufe der Zeit einen Geist entwickelt, welcher

sehr bewusst in der Realität verankert ist, ist die Wahrnehmung aller Situationen schärfer und ungetrübter (Walter, 2022, S.20f). Um mehr über das Bewusste und Unbewusste Denken des Menschen zu erfahren, wird im nächsten Kapitel näher darauf eingegangen.

## **Allgemeine Grundlagen**

Gibt es einen neuronalen Code des Bewusstseins? Dies ist eine der wichtigsten Fragen, mit denen sich die Forscher heute beschäftigen. Das Bewusstsein wird sich wahrscheinlich nicht auf einen einfachen Code, eine Zelle oder einen Neurotransmitter reduzieren lassen. Man geht davon aus, dass es das Ergebnis von komplexen und dynamischen Interaktionen ist. Es gibt zwei Netzwerke von Bewusstsein, zum einen das Bewusstsein der Außenwelt, das auf den Sinnen der Wahrnehmung beruht und zum anderen das Bewusstsein der eigenen Innenwelt, welche die innere Stimme, die mentalen Bilder und die Gedanken beinhaltet (vgl. Dr. Laureys, 2023, S.56).

Wenn wir genau überlegen, müssen wir alles was wir sagen, alles was wir tun, zuerst einmal in unserem Gehirn denken. Alles was wir wahrnehmen mit unseren fünf Sinnen (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen), fällt nicht durch einen großen Trichter in uns hinein. Nein, jeder macht sich seine Gedanken darüber – dies geschieht nicht unbedingt bewusst, jedoch unbewusst.

Alles was ist, ist in der Urform ein Gedanke.

Wie oben bereits erwähnt, lässt sich unser Bewusstsein in zwei Bereiche einteilen – das Bewusstsein und das Unterbewusstsein. Im folgenden werden die Begriffe kurz erklärt.

### **Das Bewusstsein**

Dinge, welche in dem Teil der Psyche ablaufen, welche wir wissen, welche wir uns „be-wusst“ sind, nennt man Bewusstsein. Dies ist jener Bereich in uns, welchen wir als Verstand, als Logik bezeichnen – unsere Ratio, die uns durch dieses Leben manövriert, indem wir Dinge wahrnehmen, bewerten, logische Schlüsse daraus ziehen und gut überlegte Entscheidungen treffen. Das bewusste Denken und Handeln passiert immer im wachen Zustand. Wenn jemand sehr bewusst in der Realität verankert ist, ist die Wahrnehmung aller Situationen schärfer und ungetrübter.



## Das Unterbewusstsein

Etwas jenseits dieses Bewusstseins, welches für uns schwer zugänglich ist (welches noch sehr unerforscht ist), gibt es noch weitere Bereiche in unserer Psyche – das Unterbewusstsein. Es gibt verschiedene Ansichten und Beschreibungen diesbezüglich, hier einige davon:

- Nach Freud ist es der Bereich, in dem verdrängte, vom Bewusstsein nicht zugelassene Inhalte und Triebe gespeichert sind. Das Verdrängte wirkt im Unbewussten weiter und führt zu emotionalen Störungen. Erst wenn das Unbewusste dem Klienten in der Psychoanalyse bewusst gemacht wird, verliert es seinen Einfluss.
- Jung spricht vom „Kollektiven Unterbewusstsein“ und versteht darunter eine Speicherung von Erfahrungen aus der gesamten Menschheitsgeschichte in unserem Unbewussten.
- Das NLP (neurolinguistische Programmieren) sieht im Unbewussten all das, was sich der augenblicklichen Aufmerksamkeit entzieht (vgl. Dr. Wolf, [www.palverlag.de](http://www.palverlag.de), 2023)

Das Unterbewusstsein ist sehr viel größer als das Bewusstsein. Es beinhaltet verschiedene Aufgaben, ohne die der Mensch nicht leben könnte. Zum einen speichert das Unterbewusstsein alle Informationen ab, welche wir je, auf welchem Weg auch immer erhalten haben und zum anderen besteht eine ganz wichtige Aufgabe darin, Dinge, die wir im Leben oft brauchen, automatisch ablaufen zu lassen. Wir haben von Grund auf eine ganze Reihe solcher Automatismen bereits gespeichert. Sämtliche Körperabläufe, welche über das vegetative Nervensystem gesteuert sind, wie zum Beispiel.: Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, etc. laufen automatisch. Des Weiteren kommt eine Reihe anderer Grundbedürfnisse wie zum Beispiel.: Nahrung, Atmung, Schlaf, Sicherheit, soziale Kontakte, das Streben nach Anerkennung und Macht, Selbstverwirklichung etc. dazu. Circa neunzig Prozent unseres Verhaltens sind unterbewusst gesteuert. Diese Steuerung folgt unseren vorherrschenden, bewussten Gedanken. Da in unserem Unterbewusstsein unser gesamtes Tun und Denken abgespeichert wird, kann es auch feststellen, wenn verschiedene Informationen mehrfach ankommen. Werden neue Informationen oft genug wiederholt, dann haben wir es gelernt. Das Gelernte wird als Prägung, als Automatismus abgelegt und läuft in Zukunft praktisch von allein. Alles, was wir oft genug und/oder mit großer emotionaler Anteilnahme bewusst denken, sagen, tun oder wahrnehmen, wird im Unterbewusstsein als Automatismus verankert und wird uns in unserem Verhalten beeinflussen, so wie in unserer Körperlichkeit steuern (vgl. Mohr, 2013, S. 15-41). So ist es auch, dass unsere Sicht auf Dinge oft von unserer Vergangenheit gesteuert wird. Angststörungen wurden so zum Beispiel über das Unterbewusstsein antrainiert und können folglich auch wieder abtrainiert werden. Um zu erfahren, warum und weshalb eine Person in bestimmten Momenten wie reagiert, muss ergründet werden, was einem im Inneren, im Unterbewusstsein bewegt. Erinnerungen werden mit bereits Bekannten verknüpft, um diese besser einordnen und abspeichern zu

können. Dieser Automatismus kann jedoch auch zu störenden Reaktionen führen. Das Mentaltraining soll dabei helfen, im Alltag bewusster mit den Emotionen umgehen zu können – Gefühlsausbrüche vermeiden zu können (Krüger, 2021, S. 8f).

Wissen Sie, dass jeder Mensch die dafür nötigen Ressourcen von Natur aus in sich trägt und diese unbewussten Kräfte bewusst für seine persönliche Veränderung nutzen kann?

## **Ressourcen**

Menschen haben alle Ressourcen in sich, die sie brauchen, nur sind diese ganz oft tief verschüttet, verborgen oder verloren gegangen. Um eine persönliche Stärke zur Selbstregulation (Regulationsfähigkeiten) aufbauen zu können, braucht man Zugang zu seinen inneren Ressourcen, welchen man durch regelmäßigen Kontakt gut pflegen und trainieren muss. Eine Vielzahl von Ressourcen ermöglicht ihre Anwendung in den verschiedensten Situationen und trägt dazu bei, neue Lösungswege im Alltag schneller zu automatisieren und abzurufen. Ressourcen zu aktivieren bedeutet, die körperliche und seelische Gesundheit zu stärken. In stressigen Situationen müssen die Ressourcen soweit gefestigt sein, damit man in jedem Moment gut darauf zurückgreifen kann, um den Umgang mit der bedrohlichen Situation zu erleichtern. Die Ressourcen werden in primäre und sekundäre Ressourcen eingeteilt, wobei mit der Arbeit der primären Ressourcen begonnen wird, um die Grundlage eines achtsamen Kennenlernens und der Aufbau einer mentalen Stärke seines Gegenübers gesichert werden kann. (Meier, Weber, Eisenbart, Diedrichs, 2021, S.17).

- **Primäre Ressourcen:** Primäre Ressourcen sind Fähigkeiten, welche direkt aus der unberührten Natur gewonnen werden. Diese umfassen die emotionalen und zentralen Ressourcen wie Licht, Kraft und Ruhe.
- **Sekundäre Ressourcen:** Aufbauend auf die Arbeit mit den primären Ressourcen wird mit den Sekundär-Ressourcen weitergearbeitet. Dies sind spezielle Symbolträger aus der eigenen Menschheitsgeschichte – aus der Vergangenheit, welche tief im Unterbewusstsein verankert sind. Die Sekundärressourcen lassen sich auf zwei Ebenen unterteilen:
  - Subjektebene: in Bezug auf die eigene Person
  - Objektebene: in Bezug auf Personen bzw. Ereignisse außerhalb der eigenen Person (vgl. Skript Nägele, 2020, S.7).

Um tief verschüttete oder verborgene Ressourcen wieder hervorheben zu können ist es auch wichtig auf die eigene Wahrnehmung zu achten. Das bewusste und fokussierte Wahrnehmen von seinem eigenen Tun, seinen Bewegungen, seiner Umgebung führt dazu, sich auf etwas einlassen zu können. Im Anschluss wird auf die Wahrnehmung mit seinen fünf Sinnen näher eingegangen.

## Wahrnehmung

Unter Wahrnehmung versteht man den Prozess der Informationsaufnahme aus Umwelt- und Körperreizen – äußere und innere Wahrnehmung, und der Weiterleitung, Koordination und Verarbeitung dieser Reize im Gehirn. Die Wahrnehmung eines Menschen ist subjektiv. So kommt es vor, dass zwei Menschen dieselbe Situation erleben und ihre Perspektiven dergleichen doch völlig unterschiedlich sind. Mitten im Gehirn befindet sich ein wichtiges Verarbeitungszentrum, der Thalamus. Hier werden (mit Ausnahme von Gerüchen) alle Sinneswahrnehmungen verarbeitet (VAKOG), bevor sie an den Kortex weitergeleitet werden. Wie stark sich sinnliche Wahrnehmungen in uns verankern, merken wir daran, wie gut und schnell wir uns an etwas erinnern (vgl. Dr. Laureys, 2023, S.21). Die sinnliche Wahrnehmung spricht alle Sinne an. So nehmen wir unsere Umwelt nicht mit einzelnen Sinnesorganen wahr, sondern mit unserer ganzen Person zu der auch Gefühle, Erwartungen, Erfahrungen und Erinnertes gehören. In der Regel folgen der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen Reaktionen in der Motorik oder im Verhalten eines Menschen, die wiederum zu neuen Wahrnehmungen führen (vgl. Zimmer, 2019, S.27f). Der Wahrnehmungsverlauf wird von vielen Faktoren beeinflusst. So bewirken die im Gedächtnis gespeicherten Erfahrungen die Auswahl und Bewertung der Meldungen aus den Sinnesorganen. Gute bzw. schlechte Erfahrungen bestimmen mit, was und wie etwas wahrgenommen wird.

Im oberen Abschnitt wurde die Abkürzung VAKOG in Klammer kurz erwähnt. Eine ausgeschriebene Erklärung der wahrnehmenden Sinnesorgane folgt:

- **V** = visuelle Reiz (der Sehsinn), wird durch das Auge aufgenommen  
Reiz: Lichtwellen
- **A** = akustische Reiz (der Gehörsinn), wird durch das Ohr aufgenommen  
Reiz: Schalldruckwellen
- **K** = kinästhetische Reiz (der Bewegungssinn), wird durch die Sehnen, Muskeln und Gelenke aufgenommen  
Reiz: Muskelkontraktion, Eigenbewegung
- **O** = olfaktorische Reiz (der Geruchssinn), wird durch Nase aufgenommen  
Reiz: gasförmige, chemische Verbindungen
- **G** = gustatorische Reiz (der Geschmackssinn), wird durch den Mund, Mundhöhle, Gaumen und Zunge aufgenommen  
Reiz: chemische Reize (vgl. Zimmer, 2019, S. 45-61).

Ebenso wie die fünf Sinnesorgane gehören auch Affirmationen zu unseren Wahrnehmungen. Affirmationen berühren unser menschliches Dasein, sie steuern grundlegend die Art und Weise, in der wir unsere Welt wahrnehmen.

## Affirmationen

„Es sind nicht die Geschehnisse in unserem Leben, die uns prägen, sondern unsere Denkweise darüber, was diese Geschehnisse für uns bedeuten.“

- Tony Robbins –

Eine Affirmation ist eine Aussage, die durch Fremdsuggestion oder Autosuggestion getätigt wird. Am Anfang werden Affirmationen oder auch Leitsätze genannt, in kurzen positiven Sätzen formuliert. Umso mehr die Leitsätze verinnerlicht werden, umso mehr können diese verkürzt werden – evtl. auch nurmehr durch ein einziges Wort. Unter Affirmationen werden bekräftigende, aufbauende Gedanken verstanden, welche ermutigend sein sollen. Die Affirmationen werden immer positiv und in der Gegenwart formuliert. Diese positiven Leitsätze wirken im Unterbewusstsein, stärken den mentalen Glauben an sich selbst und ersetzen destruktives Denken. Affirmationen unterstützen Menschen dabei, Gedanken auf das zu richten, wie sein möchten, was sie sich wünschen und was sie erleben wollen. Sie helfen dabei, den Geist auf das Konstruktive auszurichten. Es ist sehr wichtig, dass die Affirmationen immer positiv formuliert werden, da das Unterbewusstsein sonst mit inneren Vorstellungsbildern des zu Vermeidenden erfüllt sind. Wörter wie „keine“, „ohne“, „nie“, „nicht“, etc. sind zu vermeiden. Es gilt das Ziel so zu formulieren, wie es sein soll, da im mentalen Training mit Bildern gearbeitet wird, welche den Zielzustand beinhalten. Affirmationen sind in der Ich-Form am stärksten. Auch sollen diese von Herzen und vom Gefühl her stimmig sein. Durch eine längere Beschäftigung mit den positiven Affirmationen wird das Unterbewusstsein angeregt, die Aussage immer mehr zu realisieren. Auch wenn Affirmationen eine Situation nicht von heute auf morgen verändern, unterstützen sie doch wirkungsvoll das mentale Wachstum und helfen dabei, die Gedanken in die Richtung zu lenken, die wünschenswert ist. Es wird erlebbar, dass sich Denken, Fühlen und Handeln gegenseitig beeinflussen und letztendlich auch eine Wirkung im Umgang mit unseren Mitmenschen zeigen (vgl. Baisch-Zimmer, Petrig, 2013, S.73ff). Bezüglich der Affirmationen sind einem keine Grenzen gesetzt. Das einzig wichtige ist, dass man selbst daran glaubt und daran festhält.

Solange einem mental die unterbewusste Anwendung der Affirmationen nicht gelingt, kann es immer wieder Erinnerungen und Momente geben, die in unserem Kopf als negativ empfunden werden, was in uns wiederum Stress bzw. Überforderung auslösen kann. Im folgenden Kapitel wird näher auf das Thema Stress und körperliche Entstressung eingegangen und welche Toolboxen möglich sind, damit eine Stressbewältigung gelingen kann.

## Körperliche Entstressung

In unserer Gesellschaft ist es heute nicht so einfach, gelassen zu bleiben. Die Gelassenheit kommt viel zu kurz, während der Stress immer größer wird. Man möchte den Erwartungen der Gesellschaft gerecht werden, was in einem menschlichen Körper enormen Druck erzeugen kann. In Stresssituationen treten häufig Emotionen wie Wut und Angst auf. Wenn der Stress länger anhält, leidet das psychische Wohlbefinden, da sich oft ein anhaltendes Gefühl der Hilflosigkeit und Überforderung einstellt. Um in der mentalen Arbeit herausfinden zu können, um welche Art von Stress es sich handelt, ist es von Vorteil sich im Vorhinein näher mit dem Thema zu beschäftigen um mehr über die Entstehung und die Gehirnreaktionen auf Anforderungen/Stress zu erfahren.

### Was ist Stress und wie entsteht dieser?

Stress ist das Ergebnis aus Gedanken, die auf den Körper einwirken – der Körper reagiert auf bestimmte Reize mit Reaktionen. Der Stress löst in uns einen Energieschub aus, was wiederum die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit des Körpers und des Gehirns erhöht. Situationen werden als bedrohlich eingestuft und fallen in einem Zustand erhöhter Fokussierung. Früher waren diese Reaktionen wie schon anfangs erwähnt wichtig, um sich selbst beschützen zu können. Heute sind diese körperlichen Reaktionen nicht mehr nötig, um überleben zu können.

Stress ist nicht gleich Stress – es gibt zwei Arten davon:

- positiver Stress (Eustress)
- negativer Stress (Distress)

Es kann nicht beurteilt werden, welche Reize zu welcher Art von Stress führen, da man dies individuell betrachten muss. Ob eine Situation als positiver oder negativer Stress aufgenommen wird, hängt von der persönlichen Wahrnehmung und Bewertung sowie der eigenen erlebten Vergangenheit zusammen (vgl. Schwarz, 2022, S.8-26).

„Man muss mit seinen Gedanken nur bei dem sein, was gerade jetzt zu tun ist.“

(Marc Aurel, römischer Kaiser)

Würde man sich an diesen Gedanken halten, bräuchte man keine Selbstregulationstechniken um gelassen sein zu können. Nein dann wären wir es von Haus aus. Denn der Stress, den unsere Gesellschaft heute erlebt, entsteht vor allem durch die heutige Reizüberflutung. Es fällt einem schwer sich auf eine Sache zu fokussieren, nein man konzentriert sich auf viele Dinge gleichzeitig. Diese Dauerinanspruchnahme und verlangte Leistung ist zu viel für unseren menschlichen Körper und unser Gehirn. Denn der Körper versucht ununterbrochen präsent, konzentriert und voller Energie zu sein. Jeder neue Reiz, den unser Gehirn empfängt, könnte eine potenzielle Gefahr sein. Die

heutige Reizüberflutung entsteht heute, wie bereits erwähnt, durch die unbegrenzten Möglichkeiten des Internets, welches einfach kein Ende in Sicht hat. Die unbegrenzten Möglichkeiten der Informationsquellen, Bilder, Videos, etc. hat auch keine zeitlichen Begrenzungen, womit wir uns auch abends oder sogar Nachts beschäftigen können. Somit hat das Gehirn keine Zeit mehr die Reize zu verarbeiten bzw. sich zu erholen, was zu einer Reizüberflutung und den sogenannten körperlichen und mentalen Stress führt.

Neben den ganzen Reizen kommen auch noch andere Auslöser für Stress dazu. Oft sind diese Auslöser verschiedene Ängste wie zum Beispiel die Versagensangst, die Angst vor Verantwortung, die Verlustangst oder die Angst vor der Meinung anderer Menschen. Aber auch weitere Faktoren wie der Drang nach Perfektionismus, der Ehrgeiz oder private Probleme spielen bei der Entstehung von Stress eine große Rolle. Hier geht es darum sich zu fragen: "Wie sehr lassen wir uns unter Druck setzen?" "Wie sehr lassen wir uns von dem Druck aus der Bahn werfen?" Es ist eine Frage der Selbstregulation und der inneren Gelassenheit.

Deswegen ist es auch so wichtig, zu lernen, wie man Stress wieder abbauen kann bzw. wie man sich selbst regulieren kann. Dafür gibt es viele verschiedene Methoden, welche sich jedermann je nach individueller Anlage und Erfahrungen selbst für sich aneignen und anwenden kann. Nachdem die Reaktionen des Gehirns auf Anforderungen / Stress näher erläutert werden, wird nachfolgend und in den nächsten Kapiteln näher auf einige mögliche Methoden eingegangen (vgl. Schwarz, 2022, S.28ff).

## **Gehirnreaktionen auf Anforderungen**

In diesem Kapitel geht es darum wie Stress und Druck die persönliche Leistung negativ beeinflussen kann. Was spielt sich im Körper, im Gehirn ab, wenn man unter Druck steht. Die Koordination, die Konzentration und das Urteilsvermögen werden gestört. Man kann unter Stress nicht mehr so klar denken, das Herz schlägt schneller und die Atmung beschleunigt sich automatisch. Zusätzlich erzeugt der Stress eine körperliche Anspannung.

Die Gehirnreaktionen auf Anforderungen werden in vier Anforderungsstufen eingeteilt, welche in Folge kurz erläutert, werden:

- **Stufe 1: verstärkte Anforderung auf Reaktionen, Bedrohungsstufe 1**
  - Der Bewältigungsglaube liegt bei 80 %
  - Die Informationsaufnahme und Informationsabgabe sind gestört
  - Es kommt zur chronischen Bevorzugung einer Gehirnhälfte, da die Umschaltung zwischen links und rechts blockiert ist
  
- **Stufe 2: Reaktion auf außerordentliche Anforderung, Bedrohungsstufe 2**
  - Der Bewältigungsglaube liegt bei ca. 50 %

- Die Chemie im Zwischenhirn verändert sich. Energie wird vom Denkhirn abgezogen, um den Bewegungsapparat damit zu stärken – Mobilmachung des Bewegungsapparates: Kampf- und Fluchtreflexion
- Mensch wird kopflos
  
- **Stufe 3: Reaktion auf riesige Anforderung, Bedrohung Stufe 3**
  - Der Bewältigungsglaube liegt bei ca. 20 %
  - Große Angst um Leib und Leben
  - Das Zwischenhirn kann nicht entscheiden, ob es sich um eine reale oder mentale Anforderung handelt
  - Duck dich Reflex – Ausweichreflexe werden aktiviert
  - Im Gehirn wird die ganze Energie nach vorne verlagert, man ist überfokussiert – hat keinen Gesamtüberblick mehr
  
- **Stufe 4: lang andauernde Anforderung, Bedrohungsstufe 4**
  - Der Bewältigungsglaube liegt bei unter 10%
  - Es findet eine weitere Chemieveränderung im Gehirn statt: die Energie wird nach hinten verlagert – zu altem vertrauten, bereits bekannten
  - Man ist unterfokussiert – neue Informationen können nicht aufgenommen werden
  - Die Lebensbedrohung wird verdrängt – Totstellreflex

Hier setzt man sich in der mentalen Arbeit das Ziel einen Zustand der idealen Anforderung zu erreichen. Bei der idealen Anforderung ist ein Bewältigungsglaube von 100 % vorhanden. Die Herausforderung wird als positiv gesehen. In diesem körperlich ausgeglichenen, entspannten und gelassenen Zustand kooperieren alle Gehirnhälften zur Gänze miteinander – die Informationsaufnahme und Abgabe funktionieren optimal. Um sich in einer Stresssituation in diesen Zustand regulieren zu können, werden im Folgenden zwei Techniken vorgestellt, welche der Entstressung dienen (vgl. Nägele, 2020, Gehirnforschung S.17f).

### **Stressbewältigung**

Indem eine Person Strategien entwickelt, um sich zu beruhigen und zu entspannen, lernt man auf eine gesunde Art und Weise, mit Stress und Druck umzugehen.

Die Gehirnfrequenzen und der Muskeltonus sind eng miteinander verknüpft:

- Jede Anspannung hat eine erhöhte Frequenz im Gehirn
- Jede Entspannung der Muskeln eine Senkung der Frequenz im Gehirn

Die Schlafforschung hat herausgefunden, dass es verschiedene Phasen eines Schlafes gibt, in denen wir während eines Schlafes unbewusst wechseln. Der Bereich, in dem wir träumen liegt zwischen sieben und vierzehn Hertz und wird als ALPHA- Phase bezeichnet. Die Zeiten des Tiefschlafs liegen zwischen vier und sieben Hertz und heißen THETA-Phase. Unter vier Hertz befinden wir uns, wenn wir bewusstlos sind. Diese Phase nennt man auch DELTA.

Für die Entspannung ist die ALPHA- Phase von großer Bedeutung – dies ist das große Tor zum Unterbewusstsein. Die Alpha- Phase ist nicht nur auf die Traumphase beschränkt, nein man kann sie auch bewusst hervorrufen, und zwar durch eine Körperentspannung.

Informationen, die wir im ALPHA- Zustand empfangen, führen viel schneller zu einer Prägung im Unterbewusstsein. Alles, was wir in diesen Phasen sehen, hören, fühlen, tun oder nur denken, wird sehr viel schneller zu einem Automatismus führen (vgl. Mohr, 2013, S.138f).

Über Muskulatur und Regenerationstechniken kann Einfluss auf die Gehirnwellen und die Gehirntätigkeit genommen werden.

### **Toolbox: Regeneration (suggestive Muskelentspannung)**

Es gibt ein wichtiges Prinzip in der Arbeit mit mentalem Training – das Prinzip der Entspannung, sowohl der geistigen wie auch der körperlichen. Entspannung ist wichtig, denn wenn sie gemeinsam mit mentaler Vorstellungskraft angewendet wird, erleichtert und erlaubt sie es unserem Unterbewusstsein, unsere Erfolgsbilder und unsere Erfolgsgefühle klar zu sehen.

Suggestive Unterstützung: die Person bedient sich entweder anhand von imaginären Bildern oder der mentalen Vorstellung, welche über die Atmung oder direkt auf den Muskeltonus wirken und die Muskulatur zum Loslassen bewegen.

Um den Druck in unseren Körper abzubauen zu können muss sich die Person positive, erfreuliche Bilder heranziehen und sich mit diesen identifizieren, um das jeweilig unerwünschte Verhalten im Kopf dauerhaft unbewusst ändern zu können.

In der Arbeit mit Entspannung und Regeneration kann zwischen drei Stufen unterschieden werden:

- Stufe 1: wird bereits mit dem Schließen der Augen erreicht (Aktiv Affirmationsarbeit)
- Stufe 2: wird mit ein oder mehreren suggestiven Impulssätzen erreicht (Fantasiearbeit, Vorstellungsbildarbeit)
- Stufe 3: die Person benötigt eine vollständige Induktion mit Vertiefungsimpulsen (Passiv- Affirmationsarbeit)



Suggestive Regenerationsübungen können durch verschiedene Induktionstechniken ausgeführt werden:

- Induktion durch Augenschluss
- Induktion durch Atmungsphasen
- Induktion mittels indirekter Variante

Die Techniken können mittels langsamen Zählens oder Buchstaben aufsagen vertieft werden. Wichtig ist es für die Person, welche die Entspannungsübung für sich nutzt, es sich gemütlich zu machen – man muss sich wohl fühlen. Bei der Eduktion, dass zurückkommen aus der Entspannung, ist es wichtig die Position und die Atmung zu verändern – so erleichtert man das Zurückkommen.

In Stresssituationen, im Alltag ist es wichtig, auf seine Atmung zu achten – der frische Sauerstoff muss tief in die Lungen eindringen. Bei der Ausatmung muss jede Anspannung und Unruhe im Körper mit ausgeatmet werden. Das Gefühl der Erleichterung macht sich im Körper mit jedem Atemzug breiter. Konzentrierte Atmung hilft, den Druck zu reduzieren (vgl. Gonzalez, 2015, S.55ff).

Ein weiterer wichtiger Faktor, um Stress und Druck abzubauen, ist die Zeit. Hat man die Fähigkeit, sich seine Zeit optimal einzuteilen, kann einem dies viel Stress und den damit verbundenen Druck nehmen. Deshalb werden jetzt Möglichkeiten dargestellt, sich seine Zeit gut einteilen zu können.

### **Toolbox: Zeitmanagement**

Zeitmanagement beschreibt die bewusste Planung und Nutzung von Zeit, um die Produktivität und die Effizienz zu erhöhen. Durch die realistische Planung von anstehenden Aufgaben sollen Stressreduktion und Entlastung erreicht werden. Die Wahrnehmung über Zeit muss man individuell betrachten, jeder hat hierfür ein eigenes Gefühl und einen eigenen Zugang. Die Zeit hat einen großen Einfluss auf unseren mentalen Zustand. Wie soeben erwähnt, bringt eine verbesserte Planung seiner Zeit Entstressung. Bei der Planung ist es wichtig, darauf zu achten, eigene Pausen einzubauen und sich eine ICH-Zeit zu nehmen. Dies vermindert ebenso Stress.

Nachfolgend werden Punkte aufgelistet, welche für die Planung eines guten Zeitmanagements zu beachten sind:

- **Zielsetzung:** Klare und realistische Ziele zu setzen, ist ein wichtiger Schritt zur Selbstorganisation. Die Ziele brauchen einen zeitlichen Rahmen, brauchen Fristen. Diese werden in kurzfristige, mittelfristige und langfristige Fristen unterteilt.
- **Prioritäten setzen:** Dabei geht es darum, Ziele nach der Dringlichkeit zu ordnen, um einen Überblick zu bekommen, was unbedingt erledigt

werden muss und in welcher Reihenfolge die Aufgaben abgearbeitet werden müssen. (Pareto Prinzip)

- **Zeitplanung:** Der Kern des Zeitmanagements ist die Zeitplanung. Erst mit der Verknüpfung von Aufgaben mit einem Zeitrahmen lässt sich festlegen, wie viel Zeit eine Aufgabe braucht und bekommt.
- **Delegieren:** Welche Aufgaben musst du nicht unbedingt selbst erledigen und kannst du an andere abgeben? (Eisenhower-Quadrant)

Was sich bei der Zeiteinteilung und Koordination von Terminen bis heute bewährt hat, ist der gute altbewährte Kalender. In diesem Kalender sollten alle Termine, Feste und Aktivitäten eingetragen werden, welche die eigene Person betreffen. Um einige zu nennen: Feiertage, Geburtstage, Checklisten, Aktivitätenliste, Prioritätenliste, Zielsetzungen, etc. Diese müssen dann mit klassischen Tools zusammengesetzt werden.

Die Alpentechnik zum Beispiel ist eine gute Technik, um erste kleine Schritte in ein erfolgreiches Zeitmanagement zu starten:

- **A= Aufgabe:** Eine To-Do Liste wird erstellt, welche Aufgaben zu erledigen sind
- **L= Länge:** Der realistische Zeitaufwand für die Aufgaben wird eingeschätzt
- **P= Puffer:** Pufferzeiten von bis zu vierzig % berücksichtigen, um Unerwartetes oder Störungen gleich werden zu können
- **E= Entscheidungen:** Entscheidungen treffen, welche Aufgaben man selbst übernimmt, welche man delegieren kann und welche man überhaupt streichen kann
- **N= Nachkontrolle:** Sowohl die Planung als auch die Erfüllung der einzelnen Punkte müssen nachkontrolliert werden – sind diese erledigt worden, ist noch etwas offen geblieben?

Dies ist eine Tagesplanung welche sehr einfach und mit wenig Zeitaufwand durchführbar ist.

Es gibt noch jede Menge weiterer Tools um Zeit und Aktivität besser einteilen zu können. Ohne näher darauf einzugehen, hier noch einige kurz erwähnt: das Pareto Prinzip, die ABC- Analyse, Eisenhower-Quadrant, To Do Liste, etc. (vgl. [www.stepstone.at/Karriere-Bewerbungstipps/zeitmanagement/](http://www.stepstone.at/Karriere-Bewerbungstipps/zeitmanagement/), 25.11.2023).

In einer Welt, die von ständiger Ablenkung, impulsiven Reaktionen und steigendem Stress geprägt ist, gewinnt die Fähigkeit zur Selbstregulation immer mehr an Bedeutung. Das mentale Training soll uns dabei helfen, im Alltag, im Privaten sowie im beruflichen Leben bewusster mit unseren Emotionen umzugehen, eine positive Denkweise zu schaffen und in diesem Zusammenhang auch negative Verhaltensmuster nachhaltig zu verändern.

## Selbstregulation

Die Selbstregulation ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen aktiv zu steuern und zu kontrollieren, um positive Ergebnisse zu erzielen und unerwünschte Reaktionen zu verhindern. Sie hilft uns dabei, Konflikte zu vermeiden, bessere Entscheidungen zu treffen, produktiver zu sein und ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Zum Beispiel, wenn uns eine bestimmte Situation immer wieder aus der Bahn wirft, dann ist unser Ziel, den Grund dafür zu suchen und diesen klein und unbedeutend für uns selbst zu machen, sodass wir in Zukunft solche Stresssituationen besser und effektiver handeln können (vgl. Krüger, 2021, S. 8f).

### Grundlagen der Selbstregulation

Wie soeben bereits erwähnt, ist die Selbstregulation eine wichtige Fähigkeit, die in vielen Lebensbereichen von Bedeutung ist, einschließlich Bildung, Beruf, zwischenmenschlichen Beziehungen und persönlicher Entwicklung. Sie ermöglicht uns Menschen, Ziele zu setzen, Hindernisse zu überwinden und unser Verhalten an die Anforderungen der jeweiligen Situation anzupassen.

Die Grundlagen der Selbstregulation bilden die Grundlage der persönlichen Entwicklung und beeinflussen unsere Fähigkeit, erfolgreich in verschiedenen Lebensbereichen zu sein.

Die Grundlagen der Selbstregulation sind:

- **Impulskontrolle** – bezieht sich auf die Fähigkeit, impulsive Reaktionen zu unterdrücken und stattdessen überdachte Handlungen zu wählen.
- **Selbstkontrolle** – bezieht sich auf die Fähigkeit, unerwünschtes Verhalten oder schlechte Gewohnheiten zu kontrollieren und zu ändern.
- **Sich selbst bewusstwerden** – ist die Fähigkeit, sich selbst und seine eigenen Emotionen. Impulse und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verstehen.
- **Emotionsregulation** – beinhaltet die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, zu akzeptieren und zu modellieren
- **Aufmerksamkeitssteuerung** – die Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu steuern und sich auf eine Aufgabe oder ein Ziel zu konzentrieren, ist ein wesentlicher Bestandteil der Selbstregulation
- **Selbstmotivation** – es muss die Fähigkeit entwickelt werden, sich selbst zu motivieren, um langfristige Ziele zu verfolgen und Aufgaben zu erledigen, auch wenn sie anstrengend oder unangenehm sind.
- **Planung und Organisation** – wie in der Toolbox Zeitmanagement bereits erwähnt, ist die Fähigkeit zur Planung und Organisation entscheidend, um Ziele zu setzen und Strategien zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen.
- **Selbstbewertung und Reflexion** – es muss erlernt werden, sein eigenes Verhalten und dessen Fortschritte kritisch zu bewerten und sich selbst zu reflektieren, um Verbesserungen vorzunehmen.

- **Kontrolle über Stress und Angst** – die Fähigkeit, mit Stress und Angst umzugehen, ist ein wichtiger Bestandteil der Selbstregulation
- **Soziale Selbstregulation** – die Fähigkeit zur Regulierung in sozialen Interaktionen ist wichtig. Dies umfasst die Fähigkeit zur Empathie, zur Konfliktlösung und zur angemessenen Anpassung an verschiedene soziale Kontexte (vgl. Bauer, 2023, S. 7-12).

## **Einflussfaktoren der Selbstregulation**

Die Fähigkeit zur Selbstregulation wird von einer Vielzahl von Einflussfaktoren geprägt. Ein besseres Verständnis dieser Einflussfaktoren ermöglicht es uns, gezielte Ansätze zur Förderung der Selbstregulation zu entwickeln und individuelle mentale Unterstützung anzubieten.

Einige der wichtigsten Einflussfaktoren sind:

- Biologische Faktoren
- Erziehung und Elternschaft
- Soziale Umgebung
- Bildung und Schulerfahrung
- Psychische Gesundheit
- Lebensereignisse

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Einflussfaktoren oft miteinander interagieren und die Selbstregulation auf komplexe Weise beeinflussen können. Der Einblick auf die Einflussfaktoren kann dazu beitragen, potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen und präventive Maßnahmen zu ergreifen. Das Wissen über die jeweilig zutreffenden Einflussfaktoren ist von großer Bedeutung, da es dazu beitragen kann, die Lebensqualität zu verbessern, indem man individuell angepasste Techniken anwendet (vgl. Bauer, 2023, S. 18ff).

Bevor man seine Emotionen und Stimmungen regulieren kann, muss man sie zuerst einmal verstehen – man muss achtsam damit umgehen – es geschieht nichts grundlos in der Gefühlswelt. Durch Achtsamkeit entwickelt man ein feineres Gespür dafür, wann man sich wie fühlt und was dem vorausgegangen ist. Ebenso muss man seine momentane Gefühls- und Stimmungslage akzeptieren, um daran arbeiten zu können. Verleugnung ist ein Selbstschutzmechanismus, um sich seinen Problemen nicht stellen zu müssen. Akzeptanz kann die Arbeit und die gewünschte Veränderung an sich selbst beschleunigen. Das Akzeptieren kann ein schwieriger Prozess sein. Jedoch ist es einer, für den man sich selbst bewusst entscheidet und der einem zu seinem gewünschten Ziel führt. Akzeptanz ist wie ein Schlüssel, mit dem eine unbekannte Tür geöffnet werden kann, die vorher noch nicht sichtbar war. Nach dem man seine momentane Gefühls- und Stimmungslage akzeptiert hat, kann man dieses auf- und verarbeiten. Erst wenn man sich gezielt mit den Themen auseinandersetzt, die einem Probleme bereiten, kann der Prozess des Aufarbeitens beginnen (vgl. Walter, 2022, S. 179ff).

## **Bewältigungsstrategien**

Wie im vorigen Kapitel bereits erwähnt, bezieht sich der Umgang mit den eigenen Emotionen auf die Fähigkeit einer Person, ihre eigenen Gefühle zu erkennen, zu verstehen, zu akzeptieren und angemessen darauf zu reagieren. Dies ist ein wichtiger Aspekt der emotionalen Entwicklung und hat erheblichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden und zwischenmenschliche Beziehungen.

### **Der Umgang mit eigenen Emotionen**

Der erste Schritt sich selbst regulieren zu können ist es, seine eigenen Gefühle erkennen, benennen und akzeptieren zu können. Die Akzeptanz der eigenen Emotionen ohne Selbstkritik oder Schuldgefühle ist entscheidend. Das Wohlbefinden unserer Emotionen erfordert Selbstfürsorge. Dies bedeutet, auf unsere eigenen Bedürfnisse zu achten, sei es physisch, emotional oder mental. Die emotionale Selbstregulation bezieht sich auf die Fähigkeit, Emotionen auf eine gesunde und konstruktive Weise zu regulieren. Dies kann Techniken wie tiefes Atmen, Meditation oder das Zählen bis zehn umfassen. Der Umgang mit Emotionen erfordert effektive Bewältigungsstrategien, um mit stressigen oder herausfordernden Situationen umzugehen. Es gibt verschiedene Techniken, die Menschen verwenden können, um ihren Umgang mit ihren Emotionen stärken zu können. Hier setzen wir uns mit den Techniken, welche das Thema Wünsche, Ziele, Visualisierung sowie Motivationsfindung beinhalten, auseinander. Des Weiteren wird hier auch noch das Achtsamkeitstraining kurz erklärt (vgl. Bauer, 2023, S. 26-34).

### **Toolbox: Regeneration (progressive Muskelentspannung)**

Wie bereits im Kapitel der körperlichen Entstressung erklärt, ist Entspannung wichtig, denn wenn sie gemeinsam mit mentaler Vorstellungskraft angewendet wird, erleichtert und erlaubt sie es unserem Unterbewusstsein, unsere Erfolgsbilder und unsere Erfolgsgefühle klar zu sehen. Da jede Technik der Regenerationsebene ein Loslassen der Muskulatur bezweckt, beschäftigen wir uns jetzt nicht mit der suggestiven, sondern mit der progressiven Muskelentspannung.

Ziel der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ist es, durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung das Gefühl für eine entspannte und harmonische Grundhaltung zu erleben und bei regelmäßiger Anwendung zu vertiefen. Wichtig ist, dass die Entspannungsphase deutlich länger als die Anspannungsphase sein muss (Verhältnis 1:3). Jede Anspannung sollte ca. fünf bis sieben Sekunden gehalten werden. Es kann mit einem Pendel verglichen werden: Der Pendel wird in eine Richtung gezogen und dann wieder

losgelassen. Der Pendel schwingt über den Ausgangspunkt hinaus. So funktioniert auch das Prinzip der progressiven Muskelentspannung. Nach der Überspannung der Muskeln im Körper folgt eine noch tiefere Entspannung. Die verschiedenen Körperteile werden bei dieser Übung nacheinander angesprochen. Diese Übung kann entweder lange und intensiv oder auch als Kurzversion nur mit einzelnen Regionen des Körpers durchgeführt werden (vgl. Baisch-Zimmer & Petrig, 2013, S. 22ff).

### **Toolbox: Wünsche, Ziele und Visualisierung**

„Unsere Wünsche sind Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sind.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

Unter „Lebensziel“ verstehe ich Erkenntnisse, Lern und Entwicklungsziele oder auch Dinge, die wir in diesem Leben schaffen und verwirklichen möchten, äußert Wessbecher Harald in seinem Werk „das dritte Auge öffnen können (Wessbecher, 2009, S. 140).

Krieger bzw. Sieger verwirklichen ihre Ideen, indem sie sich Ziele setzen und sich an ihnen orientieren – mentale Krieger sind zielorientiert, sie haben eine Vision. Ziele dienen dazu, auf dem richtigen Weg zu bleiben, erhöht den Wunsch nach Erfolg. Ziele dienen dazu, sich selbst besser regulieren zu können – man weiß wofür man seine Kräfte und seine Geduld aufwendet. Ziele stärken das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität im Allgemeinen. Wenn Ziele gesetzt werden, sollten kleine Teilziele eingebaut werden, damit auch Zwischenerfolge erreicht werden können. Ziele im Allgemeinen sollen fordernd, aber erreichbar sein. Ziele sollen schriftlich festgelegt und auch regelmäßig überprüft werden. Es soll Tages-, Monats-, und Jahresziele geben (vgl. Gonzalez, 2015, S. 125). Ziele helfen einem dabei, herauszufinden, was wer im Leben wirklich will. Die Planung hilft dabei, das jeweilig gesetzte Ziel zu erreichen. Seine eigenen Ziele zu kennen und zu wissen, welchen Schritt man als nächstes gehen muss, um das jeweilige Ziel zu erreichen, kann für Sicherheit sorgen. Das psychische Wohlergehen wird ebenfalls positiv beeinflusst. Wenn man seinen geplanten Weg kennt und weiß wofür man kämpft, ist man automatisch motivierter und glücklicher. Die Sicherheit und Kontrolle sowie der Optimismus und die Motivation, die durch die richtige Zielsetzung und Planung erreicht werden, führen auch dazu, dass man gelassener durchs Leben gehen kann.

#### **Ziele richtig setzen:**

Der erste Schritt ist es sich Ziele zu setzen und der zweite die Planung. Um seine eigenen Ziele herauszufinden kann man auf einem leeren Blatt Papier Brainstorming oder auch ein Visionsboard machen. Hier werden alle Ideen und

Wünsche aufgeschrieben, gemalt, Notizen gemacht, .... Es sollen verschiedene Bereiche des Lebens wie das Privatleben, das Berufsleben oder die zwischenmenschlichen Beziehungen miteinbezogen werden. Um in der Zielfindung konkreter zu werden, werden danach vier große Überschriften aufgeschrieben:

1. **Meine Wünsche:** Wovon träume ich? Wie stelle ich mir mein Leben vor und wofür möchte ich es nutzen? Wer soll mich in meinem Leben begleiten? Schließe deine Augen und mache einfach eine kleine Gedankenreise.
2. **Meine Werte:** Wie lauten meine Prinzipien? Was für ein Mensch bin ich bzw, will ich in Zukunft sein?
3. **Meine Hassliste:** Was will ich nie wieder tun müssen?
4. **Meine Ziele:** Was genau möchte ich erreichen und erleben? Wie möchte ich mich in meinem Leben weiterentwickeln?

Schaue dir nun deine Wünsche, deine Werte und deine Hassliste genau an und stelle eine Verbindung her. Aufgrund der Aufgabe weiß man nun, was man sich im Leben wünscht, welche Werte einem wichtig sind und was man in seinem eigenen Leben auf keinen Fall haben möchte. Mithilfe dieser Informationen können jetzt neue Ziele gesetzt werden. Nach dem Brainstorming kann mit dem Ausformulieren der Ziele begonnen werden.

Nun folgt Schritt 2 – die Planung: die großen Lebensziele werden in kleine Zwischenziele unterteilt. Zum Erreichen der Zwischenziele sollte nicht mehr als neunzig Tage benötigt werden, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren (vgl. Schwarz, 2022, S. 141-144).

Um seine Ziele leichter zu erreichen, kann die SMART-Methode als Orientierungshilfe genutzt werden. Diese Methode wird dabei helfen, Ziele langfristig erfolgreicher und sicherer zu erreichen.

**S- Spezifisch:** Was genau möchte ich erreichen und bis wann? Die Formulierung soll so konkret wie möglich erfolgen.

**M- Messbar:** Wie kann ich es quantifizieren? Ist das Ziel qualitativ und quantitativ messbar?

**A- Attraktiv:** Ist es mir wichtig? Planen Sie einen groben Weg, um dieses zu erreichen.

**R- Realistisch:** Kann ich mein Ziel erreichen? Die Ziele, die Sie sich setzen, sollten in der gewünschten Zeit und mit den Mitteln, die zur Verfügung stehen, erreichbar sein.

**T- Terminiert:** Wann will ich mein Ziel erreichen? Setzen Sie sich klare Termine wann Sie ihre Ziele und Zwischenziele erreicht haben wollen (vgl. Krüger, 2021, S. 87f).

Sie werden schon nach kurzer Zeit spüren, wie viel mehr Sie Ihre eigenen Ziele wichtig nehmen und wie Sie bewusster in Ihrem Denken, Fühlen und Tun werden. Sie werden sich mit der Zeit weigern, Dinge zu tun, die Ihnen nicht

entsprechen und stattdessen Ihren Sehnsüchten und Fähigkeiten nachgehen und diese auch vertreten. Das bedeutet auch, dass sie Ihrem Selbstbewusstsein und Ihrem Selbstwertgefühl wieder mehr Raum verschaffen (Wessbecher, 2009, S. 193).

Hat man wieder mehr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl erlangt, schafft man es leichter, sich selbst zu regulieren, sich Aufgaben und Problemen zu stellen. Des Weiteren kann einem das selbstsichere Auftreten und der glauben an sich selbst wieder mehr Achtsamkeit schenken. Man lebt wieder mehr im Hier und Jetzt, nimmt bewusster Augenblicke wahr.

### **Achtsamkeitstraining**

„Durch Achtsamkeit können wir bewusste Entscheidungen treffen, anstatt unseren konditionierten Gedanken und Mustern die Show zu überlassen.“

-Tamara Levitt-

Was bedeutet es achtsam zu sein? Wie soeben erwähnt – wer achtsam ist, der lebt im Hier und Jetzt. Wer achtsam ist, der nimmt den Moment viel intensiver wahr, und zwar nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Achtsamkeit bedeutet, die eigene Umgebung bewusst wahrzunehmen, und zwar wie im Kapitel „allgemeine Grundlagen“ bereits erklärt, mit allen fünf Sinnen. Je achtsamer man sein Leben lebt, desto stressfreier und selbstregulierter ist man (vgl. Schwarz, 2022, S. 65f).

Achtsamkeitsübungen können verschiedene Formen annehmen, wie eine davon bereits in den letzten Kapiteln erklärt wurde: die suggestive oder progressive Regeneration durch Muskelentspannung und Atemübungen.

Hier werden kurz drei weitere Möglichkeiten von vielen erklärt, um achtsamer werden zu können:

- **Das Emotions-Stoppchild:** Jeder hat für sich ein eigenes Stoppchild (real evtl. einen Stein in der Hosentasche oder eine ausgestreckte Hand vor seinem Körper, imaginär evtl. der Gedanke, dass seine Ampel gerade auf rot geschaltet ist,...). Jeder hält dann für sich inne und denkt darüber nach, bevor auf gewisse Situationen reagiert wird. Dies hilft dabei, impulsive emotionale Reaktionen zu reduzieren.
- **Die Schatzkiste:** Nehmt euch einen bewussten Moment und zählt gemeinsam positive Eigenschaften auf, welche ihr heute verkörpern möchtet. „Heute bin ich hilfsbereit, freundlich, sicher, wundervoll, stark, ...“ Wiederholt die Adjektive mehrere Male. Mit dieser Schatzkiste an positiven Eigenschaften geht man gestärkt in den Tag.
- **Tagebuch führen:** Mit einem Tagebuch können die Augenblicke festgehalten werden, in denen sie ganz im Hier und Jetzt waren: z. B. beim Baden, dem Spaziergang oder beim Kaffeetrinken mit Freunden. Ob als Stichpunkte oder ganzer Text – je öfter diese Gedanken aufgeschrieben werden, desto mehr trainieren wir unsere



Aufmerksamkeit und das Bewusstsein. Tagebuchführen ist auch ein großartiges Einschlafritual, es fördert die Bildung positiver Gedanken (vgl. Bauer, 2023, S. 47-50)

Jeder muss für sich individuell selbst (oder mit einem geschulten Trainer) seine passenden Tools und Rituale finden, da wie in dieser Arbeit des Öfteren erwähnt, jeder eine andere Vergangenheit und somit eigene Geschichte mit sich trägt, welche einem in seinem Handeln, Denken und Agieren beeinflussen.

Da nun der Weg zu mehr mentaler Gelassenheit nähergebracht wurde, sind sie gut darauf vorbereitet, um selbst damit zu beginnen, die Gelassenheit zu erlernen, um sich durch mentale Stärke gut selbst regulieren zu können.

## Resümee

Die Reise der Selbstregulation beginnt früh im Leben und legt den Grundstein für seine emotionale Gesundheit und sein Wohlbefinden. Indem man lernt, mit seinen Emotionen umzugehen, können sie nicht nur in stressigen Situationen besser agieren, sondern auch eine tiefere Verbindung zu sich selbst und anderen aufbauen.

Zusammenfassend kann erläutert werden, dass man seine eigenen Emotionen und Stimmungen erst dann regulieren kann, wenn man sie selbst verstanden hat. In der Gefühlswelt geschieht nichts grundlos. Zumeist sind die Reaktionen auf einen Reiz von irgendetwas getriggert worden. Dieses Verhalten auf eine Reaktion ist einem nicht bewusst, da die Erlebnisse ganz oft in der Vergangenheit liegen und nurmehr im Unterbewusstsein vorhanden sind. Wird „das Problem“, das einem impulsiv oder unwucht werden lässt, nicht aufgearbeitet, kann man von einem selbst nicht erwarten, dass man sich selbst regulieren kann. Darum ist es wichtig achtsam zu sein. Dadurch entwickelt man ein feineres Gespür dafür, wann man sich wie fühlt und was dem vorausgegangen ist. Mit der Zeit beginnt man Muster zu erkennen und erforscht somit die wahren Gründe für seine unliebsamen Empfinden. Des Weiteren ist die Akzeptanz seines Ichs, seinem Verhalten und dessen Reaktion von großer Bedeutung. Erst wenn man sich bewusst dafür entscheidet, seine Situation zu akzeptieren, kann der Aufarbeitungsprozess beginnen – dies ist ein Beschleuniger seiner Aufarbeitung, da man sich seiner Realität bewusst stellt. Ist man an diesem Punkt angekommen, können weitere Schritte eingeleitet werden, um an der mentalen Stärke zur Selbstregulation arbeiten zu können. Die notwendige Selbstmotivation ist somit vorhanden. Wichtig ist es, auf seine eigenen Ressourcen zu achten, oft auch vergrabene hervorzuholen, um diese aktiv für sich nutzen zu können. Eine mentale Stärke wird auch dadurch entwickelt, wenn man für sich entscheiden kann, was einem selbst im Leben wichtig ist: „Was brauche ich in meinem Leben“, „Was möchte ich in meinem Leben“, „Was möchte ich aus meinem Leben verbannen“. Kann man hier für sich aussortieren, hat man schon ein Teilziel erreicht, sich selbst zu regulieren, da dadurch auch eine Art von Entstressung stattfindet. Für einen Selbst ist es ebenso wichtig, sich von der Gesellschaft nicht in eine Art Schublade stecken zu lassen, gleich welche Art von Einflussfaktoren der Selbstregulation man in der Vergangenheit mitbekommen hat. Eine Vergangenheit kann man nicht ändern, diese gehört zum Leben. Jedoch kann man, wie in diesem Buch beschrieben, daran arbeiten – mit professioneller Unterstützung oder ohne.

Abschließend möchte ich zu dieser Arbeit sagen, dass die Achtsamkeit, mit der man durchs Leben gehen sollte, einer der wichtigsten Aspekte ist. So kann man seine Umgebung, seine Umwelt mit all seinen Facetten zur Gänze wahrnehmen und sich darin fallen lassen, wie in einem Federbett. Diese Leichtigkeit sollte man verspüren, wenn man seinen Weg bewusst einschlägt, um seine wahren selbstbestimmten Ziele zu erreichen. Dann hat man die mentale Stärke, um sich in jedem Moment, indem man es benötigt, sich selbst regulieren zu können.

## Literaturverzeichnis

- Baisch-Zimmer, S., & Petrig, G. (2013). *Mentaltraining für Jugendliche*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Bauer. (2023). *Spielerisches Erlernen der Selbstregulation*. Polen: Magrutsch Fabian.
- Dr. Laureys, S. (2023). *Eine Reise durch unser Gehirn*. München: riva Verlag.
- Dr. Wolf, D. (02. November 2023). *Praktisch anwendbare Lebenshilfen*. Von <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/unterbewusstsein.html> abgerufen
- Gonzalez, D. (2015). *Die Kunst des mentalen Trainings*. München: mvgverlag.
- Krüger, F. (2021). *NLP für Anfänger*. Norderstedt: BoD - Books on Demand.
- Meier, R., Weber, J., Eisenbart, U., & Annette, D. (2021). *Ressourcenorientiertes Einzelcoaching nach ZRM*. Bern: Hogrefe Verlag
- .
- Mohr, C. M. (2013). *Aktiviere deine Kraft*. Kirchheim a.d. W.: BoD - Books on Demand.
- Nägele, P. (2020). *Innere Ressourcen Teil 2. Kaizen*.
- Schwarz, A. (2022). *Gelassenheit lernen - die Ruhe in Person*. Soest: Sinaveria Verlag.
- Svoboda, M. (25. 11 2023). *Zeitmanagement - So arbeitest du konzentriert und zielorientiert*. Von [www.stepstone.at/Karriere-Bewerbungstipps/zeitmanagement/](http://www.stepstone.at/Karriere-Bewerbungstipps/zeitmanagement/) abgerufen
- Walter. (2022). *Mindset Psychologie*. In B. Walter, *Mindset Psychologie*. Dielheim: Tina Müller.
- Wessbecher, H. (2009). *Das dritte Auge öffnen*. München: Integral Verlag.
- Zimmer, R. (2019). *Handbuch Sinneswahrnehmung*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.