

CLEMENS CLAUSEN



MENTALKRAFT

MENTALE STÄRKE FÜR EXTREMSITUATIONEN

Unsere Leben gehören nicht uns. Von der Wiege bis zur Bahre sind wir mit anderen verbunden, in Vergangenheit und Gegenwart. Mit jedem Verbrechen und jedem Akt der Güte erschaffen wir unsere Zukunft.

Inhalt

Vorwort

Ziel dieses Buches

Die Mentalkraft

Das Mentalkraftkonzept

Teil 1: Die mentale Vorbereitung

Story 1: Die Begegnung mit dem Unbekannten

Der Mentalkrafttempel

Das Fundament

Negative Annahmen auflösen

Das Selbstwertgefühl

Werte

Die vier Säulen deines Krafttempels

Materielle Säule

Körperliche Säule

Soziale / emotionale Säule

Geistige Säule

Die Lebensvision als Lebensdach

Was ist dir wichtig im Leben?

Die 4 Trainingsräume

Erster Raum - Strategieentwicklung / Planung

Entscheidungen intuitiv treffen

Zweiter Raum - Mentaltuning

Willenskraft

Überzeugungen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen

Fokussierung und Aufmerksamkeitssteuerung

Selbstdisziplin aufbauen
Was wir über emotionalem Stress wissen sollten
Tipps für dein Mentaltuning
Dritter Raum - Mentales Krafttraining
Meditieren - Kontemplation
Eine Morgenmeditation
Meditation: Was kann sie mir bringen?
Visualisierung
Eine Powerübung für den Tag
Die Reinigungsübung
Die Atemtechnik
Sportarten mit meditativem Charakter
Vierter Raum - Bewusstseinsstärkung
Situationsbewusstsein
Aufmerksamkeitssteuerung
Der Wachsamkeitsfarbcode
Die Wahrnehmungsfähigkeit trainieren
Die Sinne und die Wahrnehmung trainieren
Der sechste Sinn
Gewahrsein trainieren

Teil 2: Mentalkraft in einer Extremsituation

Gifte der Mentalkraft:
Merkmale der Handlungsfähigkeit
Kompensationstypologie
Story 2: Piratenalarm
Was kann ich in einer Extremsituation effektiv unternehmen?
Die Atemtechnik
Entspannen mit der Safe Place-Methode
Mental elastisch bleiben

Beschäftigen
Handlungsideale
Sofortmaßnahmen Zusammenfassung

Teil 3: Mentale Aufarbeitung

Story 3: Piratenalarm 2012
Der mentale Krug
Die mentale Bereitschaft
Schattenthemen aufspüren
Gesprächsarbeit
Die emotionale Belastung tilgen
In die Natur gehen
Die Herzenergie
Vergebung
Selbstheilungskraft durch Mentalkraft
Gedanken erschaffen die Realität
Der Weg zur Erhaltung der Mentalkraft

Über den Autor



Wie ein Fels in der Brandung stehend, umschlungen von der tosenden See, wirst du nicht wanken in Zeiten der Stürme.

Vorwort

Durch meine Tätigkeit in der Bundeswehr mit einer Spezialverwendung, sowie als Dienstleister im privaten Sicherheitsbereich und als Ausbilder für Überleben in maritimen Notsituationen, habe ich intensiven Kontakt zu Menschen, welche im Alltag Aufgaben erfüllen, die häufig im Grenzbereich des Zumutbaren liegen. Durch zahlreiche Erfahrungen in meiner Zeit als aktiver Soldat wie auch danach als Private Military Contractor (ziviler Dienstleister für staatliche Aufträge in Krisengebiete), habe ich menschliches Verhalten in Notsituationen, von mir und auch von anderen, intensiv studiert. Bei diesen Einsätzen, im wirklichen Handlungsgeschehen, habe ich immer wieder beobachtet, wie wichtig die psychische Verfassung einer Person ist. So habe ich mich über drei Jahrzehnte mit den Themen der mentalen Stärke, Impulskontrolle, Emotionssteuerung und der physischen sowie psychischen Eigensicherung beschäftigt, mentale Werkzeuge gefunden und teilweise auch erarbeitet, welche unter Stress funktionieren. Im Vordergrund standen hierbei immer die Anwendbarkeit und der Nutzen, um in belastenden Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und dadurch die richtigen Entscheidungen treffen zu können. In den letzten Jahren sehe ich bei den Menschen in meinem Umfeld ein immer stärker werdendes Interesse, sich mit ihren emotionalen Themen auseinanderzusetzen, um ihre eigene innere Stärke zu festigen oder auch wiederzuerlangen. Um seinen Schopf aus eigener Kraft aus dem Sumpf der negativen Gefühle herausziehen zu können, bedarf es einiger Kenntnisse und den Willen zur Umsetzung. Denn

auch im alltäglichen Leben ist es so, dass jeder von uns augenblicklich, oft auch unverschuldet, völlig unvorbereitet in eine Extremsituation geraten könnte. Um in einer emotional belastenden Situation oder einer persönlichen Notlage die mentale Stärke zu behalten und handlungsfähig zu bleiben, ist es von großer Wichtigkeit, wenig psychisch aktive Altlasten zu besitzen. Die Summe der Erfahrungen zeichnen den Menschen aus und bestimmen sein Denken und Handeln, sowie auch die negativen Erfahrungen. Sie sind als Informationen im Unterbewusstsein gespeichert. Die hemmenden und bremsenden Wirkungen dieser Altlasten sind oftmals so deutlich, dass lebenswichtige Handlungsschritte in lebensfeindlichen Lagen ausbleiben oder in solchen Situationen falsch reagiert wird. Auch die Wahrscheinlichkeit, dass sich irgendwann ein körperliches Symptom, als Ausdruck seelischen Leids, als Krankheit manifestiert, ist um ein Vielfaches höher, wenn negative emotionale Lebensereignisse nicht verarbeitet wurden und seelischer Ballast dauerhaft mit herumgetragen wird.

Die in diesem Buch dargelegten unterschiedlichen Methoden sind in den verschiedensten Situationen auf ihre Wirksamkeit getestet und kontinuierlich verfeinert worden. Sie sind im Ergebnis die für mich effektivsten Mittel, um eine gesunde mentale Stärke zu besitzen. Sie basieren ausschließlich auf persönliche Erfahrungswerte und stellen somit keinen Ersatz für schulmedizinische Meinungen dar.

Spezialisierte Polizei- und Militäreinheiten beschreiten mittlerweile ebenso den Weg des fürsorglichen Verhaltens für ihre Mitglieder und bieten psychologische Unterstützung an. Die Zeiten, in denen Spezialeinheiten und Sonderkommandos keine Mentaltechniken nutzten, um sich leistungsfähig und gesund zu halten, sind lange vorbei. Genauso verhält es sich im Hochleistungssport. Dort ist Mentaltraining zur Leistungssteigerung ein fester Bestandteil und nicht mehr wegzudenken. Apnoetaucher, Kampfsportler, Biathleten, Fallschirmspringer, Bobfahrer,

Formel 1-Fahrer, Golfspieler und viele andere Sportler nutzten unterschiedlichste mentale Techniken für ihren Erfolg. Auch in der Arbeitswelt sind Mentaltools, wie sie auch genannt werden, bereits angekommen. So gibt es viele größere Unternehmen, welche Neuronales Training, Achtsamkeitstraining, Yoga oder Meditationskurse für ihre Mitarbeiter anbieten. Es erkennen immer mehr Arbeitgeber, dass es heute so wichtig ist, glückliche, leistungsfähige und dadurch leistungsbereitere Mitarbeiter zu haben. In den Führungsebenen und Chefetagen ist es populär, Mentaltechniken anzuwenden, um die eigenen Emotionen zu steuern und Gelassenheit auszustrahlen. So wird sich vor wichtigen Ereignissen oder bei Verhandlungsdruck zentriert, geatmet und visualisiert, um das gewünschte Ziel möglichst optimal zu beeinflussen.

Wir wissen, dass Extremsituationen höchst subjektiv und individuell wahrgenommen werden, denn was für den einen das tägliche Einerlei ist, ist für einen anderen eine Horrorvorstellung. Aber das kann sich schnell ändern. Es wäre möglich, dass plötzlich die tägliche Routine doch zu viel wird, weil der mentale Krug zu voll geworden ist. Die Fähigkeit neue Reize zu verarbeiten, kommt zum Erlahmen und schlussendlich sogar zum Erliegen. Dies ist der Zeitpunkt, wenn die Psyche und der Organismus zu verstehen geben: Bis hierhin und nicht weiter.

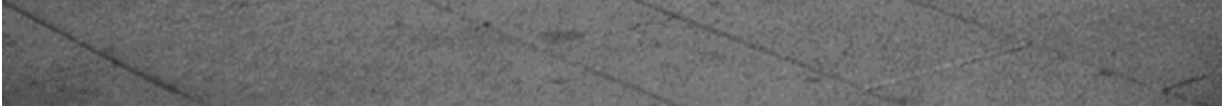
Die von mir vorgestellten Werkzeuge sind pragmatisch, leicht anzuwenden und hochwirksam. Sie haben keinen esoterischen oder religiösen Hintergrund, sondern sind fundamentale Ausrichtungen auf einen gesunden natürlichen Lebensstil.

Ich werde oft gefragt, was mich dazu motiviert, mich so intensiv mit mentaler Stärke zu beschäftigen. Mich fasziniert der menschliche Geist, der zum einen manchmal eher fragil erscheint und dann wieder so unglaublich stark. Mir macht es Spaß, mich als Mensch, als ein laufender Entwicklungsprozess zu betrachten. Ich liebe es, an mir zu

arbeiten und es bereitet mir Freude zu sehen, dass die angewandten mentalen Werkzeuge funktionieren. Ich hoffe, es wird dir genauso viel Spaß bereiten, mit ihnen zu experimentieren und ich wünsche mir, dass sie dich auf deinem Weg ebenso unterstützen werden.

Clemens Clausen





Ziel dieses Buches

Die Techniken und Werkzeuge, die ich vorstellen werde, sind dazu geschaffen, um sich für schwere Ereignisse im Leben zu wappnen und sich eigenständig aus mentalen Tieftauchgängen an die Oberfläche des Lebens zurückzubringen. Endlich wieder durchatmen können, frei zu sein von psychischem Druck und selbst aufoktroiertem Zwang, um mit Leichtigkeit, Power und Positivität im Leben zu stehen.

Wenn wir die Signale des Körpers ignorieren, weil wir uns fast ausschließlich auf die Außenwelt konzentrieren und unsere innere Stimme nicht erhören, dann führt das meist zu einem Raubbau an der eigenen Psyche und ihren Bedürfnissen.

Die Forderungen der Seele sollten mit dem Geist (Denkapparat) und dem Körper in Einklang gebracht werden, damit wir uns regenerieren und in die eigene Kraft zurückkehren können.

Ich habe mir oft die Frage gestellt, was den einen Menschen eine außergewöhnliche Situation bestehen lässt, während ein anderer in einer vergleichbaren Situation aufgibt.

Wie ist es möglich, dass reale Not- und Extremsituationen so unterschiedliche Wirkungen auf Menschen haben und sich hierdurch die verschiedensten Handlungsmuster ergeben?

Was lässt den einen Menschen eine Notlandung mit einem Flugzeug in einer verlassenen Gebirgsregion als eine Lebensprüfung oder als seine sportlichste Herausforderung

im Leben sehen, während eine andere Person daran mental zerbricht?

Wie können einige Menschen über einen langen Zeitraum in Kriegsgefangenschaft überleben und dabei ihren Lebenswillen aufrechterhalten?

Was zeichnet den Jetpiloten aus, der sich mit dem Schleudersitz aus seinem abstürzenden Jet rettete und dann über 6 Stunden in der 5 Grad kalten Nordsee trieb, bis er endlich gefunden wurde?

Wie ist der Wille zum Überleben aufzubringen, so lange unter diesen Umständen durchzuhalten?

Was lässt den Soldaten in einem Krisengebiet, trotz Angst das Leben oder die Gesundheit zu verlieren, die Aufgaben bestehen? Wie hält er hierbei seinen Mut und die Motivation aufrecht, um diesen Job über Wochen und Monate fern der Heimat durchzuhalten?

Wie schafft es ein Rettungssanitäter oder Notarzt, das tägliche Leid, welches er sieht und ertragen muss, zu verarbeiten? Wie kann er dabei dauerhaft leistungsfähig und gesund bleiben?

Der Polizist, der Lehrer, der Personenschützer, der Feuerwehrmann, der Seemann, der Pilot, die Krankenschwester - was haben sie für eine psychische Kraft, sich immer wieder in belastende Situationen und mentalen Herausforderungen begeben zu können und nicht an ihrem Beruf mit den dazugehörenden Aufgaben zu zerbrechen oder sich gesundheitlich aufzureiben?

Oder wie sieht die Realität aus? Hat eventuell ein jeder sein emotionales Gepäck geschultert und marschiert trotzdem Tag für Tag weiter, bis irgendwann der nervliche Zusammenbruch droht?

Fast jeder kennt jemanden, dem es psychisch nicht gut geht. Jemanden, der seelisch leidet und eventuell bereits körperliche Symptome aufweist, die darauf hindeuten, dass etwas in der Psyche nach Hilfe ruft. Die meisten Menschen waren schon einmal in einer emotional belastenden Situation. Viele haben ihre kleinen und großen Verletzungen in der Psyche im Laufe ihres Lebens davongetragen. Ob in Beziehungen oder mit persönlichen Schicksalsschlägen – nervliche Belastungsproben sind allgegenwärtig.

Doch wie geht man damit um? Verstecken wir sie oder bringen wir Licht ins Dunkle und lösen sie auf?

Jeder Mensch geht anders damit um und alle finden ihre eigene kleine Strategie, um durch die unangenehmen Situationen des Lebens zu kommen. Dennoch sind verdrängte Emotionen aus allen Abschnitten unseres Lebens, insbesondere der Kindheit, in unserem Energiesystem und im Unbewussten gespeichert. Wir können enorm viel emotionales Gepäck schultern und lange tragen. Doch irgendwann ist der Kopf voll und das Herz trägt zu schwer. Der mental überladene Mensch läuft dann Gefahr, neue Reize, die sein Gesamtsystem belasten, nicht mehr verarbeiten zu können. Der Körper und die Psyche beginnen dann ernste Krankheitssymptome aufzuweisen. Emotionale Belastungen bringen immer Chaos in unser Körpersystem. Wir sind dann entweder im mentalen/emotionalen Kampfmodus oder im Fluchtmodus anstatt im Wachstumsmodus (siehe hierzu die wissenschaftlichen Forschungen von Dr. Bruce Lipton über die Epigenetik). Sowohl der Kampfmodus als auch der Fluchtmodus zehren auf Dauer aus und es ist keinesfalls ratsam, diesen Stress für längere Zeit in sich zu tragen. In archaischen Zeiten wurden der Kampf- und Fluchtstress in Form von körperlicher Aktion schnell abgebaut. Doch die Zeiten, wo wir vor wilden Tieren davonlaufen mussten oder uns mit dem Nachbarstamm bekriegten, sind lange vorbei.

Stressmoleküle werden so nicht mehr zeitnah abgebaut. Sie verweilen für längere Zeit in unserem Organismus und wir produzieren nachweislich energetisches Chaos bis auf Zellebene. Die Körperchemie verändert sich hierdurch, da ständig Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden und auf Dauer ist der Kollaps oder eine stressbedingte Krankheit zu befürchten. Viele Menschen bauen ihren Alltagsstress ab, indem sie nach Feierabend joggen, ins Fitnessstudio gehen oder sich anderweitig sportlich betätigen. Diese Strategie funktioniert zum Teil und einen Ausgleich schaffen ist immer gut. Auch eine reizarme Umgebung ist förderlich, um in Stressepisoden stabil zu bleiben. Doch langt das wirklich, um dauerhaft mental fit zu bleiben?

Wie erhalte ich mir ein kraftvolles, mentales und damit auch leistungsfähiges körperliches Niveau?

Wie werde ich wieder mental stark, wenn ich schon einmal in einer persönlichen Krise war?

Sicher wird Passiertes nicht ungeschehen, aber die emotionale Belastung dahinter sollte so weit gemindert werden, dass der Mensch wieder durchatmen kann und die Lebensfreude, Handlungsfähigkeit und Handlungswilligkeit zurückkehren.

Ich möchte dir in diesem Buch aufzeigen, wie du deine mentale Stärke auf ein hohes Niveau bringst oder zurückholst, um die besonderen Herausforderungen im Leben zu meistern oder dich mental auf extreme Situationen vorbereiten kannst.

Umarme das Chaos der Komplexität und begegne dem Wahnsinn mit einfacher direkter Klarheit. Alle Kraft voraus.