

Leseprobe

2. Auflage

Die besten Methoden von A bis Z



Claudia Bender | Michael Draksal

Das
Lexikon

der **Mentaltechniken**

Über
300
Verfahren

Claudia Bender ist Diplom-Psychologin, Sportpsychologin und Integrative Therapeutin mit eigener Beratungspraxis in Mittelhessen (www.entfalte-deine-kraft.de). Sie arbeitet bundesweit in der Aus- und Weiterbildung, hält Vorträge und Seminare.

Michael Draksal ist Sportwissenschaftler und Sportpsychologe mit eigener Beratungspraxis in Leipzig. Er hat über 30 Bücher zum Mentaltraining geschrieben und ist Leiter des Zentrums für mentale Leistungsdiagnostik ZEMEL (www.zemel.de).

Über die Autoren



Claudia Bender | Michael Draksal

Das Lexikon der Mentaltechniken

Die besten Methoden von A bis Z

www.lexikon-mentaltechniken.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://d-nb.info/967602513>

Bender, C., & Draksal, M. (2011). *Das Lexikon der Mentaltechniken.*

Die besten Methoden von A bis Z (2. überarb. & erw. Neuauflage). Leipzig: Draksal Fachverlag.

ISBN 978-3-86243-010-9

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag

Postfach 10 04 51

D-04004 Leipzig

Deutschland

www.draksal-verlag.de

Umschlag: Katja Krüger

Satz: Tom Naumann, Lucille Bornemann,

Katja Krüger

Lektorat: Carina Heinrich, Marlen Rabold

Portrait: Oliver Heimann, Fotostudio Gießen

Coverfoto: PhotoAlto.de

Blieben Sie immer auf dem neuesten Stand: Registrieren Sie sich für den Update-Service und wir informieren Sie, sobald eine erweiterte Auflage dieses Buches erhältlich ist!
update@lexikon-mentaltechniken.de

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung oder auszugsweise Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme sowie für die Verwertung in Beratungen, Seminaren und Vorträgen.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesem Buch gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen.

Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind. Bei der Nutzung in Beratungen, Vorträgen und Seminaren ist auf dieses Buch hinzuweisen.

21. – 50. Tausend 2011

© 2011 Draksal Fachverlag, Leipzig – Printed in Germany

Inhalt

1. Einleitung	7
2. Was ist Mentaltraining?	13
3. Teil A: Der Methodenkoffer	17
3.1 Entspannung- und Erholungstechniken	19
3.2 Aktivierung, Motivation, Willensstärke	41
3.3 Konzentrationstraining	65
3.4 Körperorientierte Verfahren	85
3.5 Optimierung von Bewegungsabläufen	107
3.6 Pädagogische Methoden	129
3.7 Projektive und assoziative Mentaltechniken	151
3.8 Selbstvertrauen und mentale Stärke	177
3.9 Stressbewältigung	199
3.10 Kommunikationstechniken	227
3.11 Lerntechniken und Verbesserung der Gedächtnisleistung	251
3.12 Kreativitätstechniken	275
3.13 Teambuilding	299
3.14 Apparative Verfahren	319
3.15 Triviale Mentaltechniken	337
4. Teil B: Wann welche Mentaltechnik? Anwendungsgebiete	341

5. Teil C: Mentale Trainingsprogramme	351
5.1 Prüfungsvorbereitung	354
5.2 Wettkampfvorbereitung	355
5.3 Ernährungsumstellung	356
5.4 Unternehmens- und Menschenführung	357
5.5 Liebe und Partnerschaft	358
5.6 Kinder- und Jugendförderung	359
5.7 Therapien	360
Literaturverzeichnis	364
Register	373

1. Einleitung

Wer psychologisch und pädagogisch beratend tätig ist, braucht für ein kompetentes Handeln wirksame Methoden. Viele dieser Methoden lernt man im Studium oder in der Ausbildung. Weitere im Austausch mit Kollegen, durch neue Publikationen oder schlichtweg in der praktischen Arbeit mit dem Klienten, wo Standardverfahren kreativ an die spezielle Beratungssituation angepasst werden. In jedem Fall wird die Zahl der Übungen schnell so groß, dass man ohne Systematik nicht mehr auskommt.

Als professionelle Berater mit langjähriger Erfahrung haben wir in diesem Lexikon die besten Mentaltechniken übersichtlich zusammengestellt. Entstanden ist eine wahre Fundgrube an Methoden-Schätzen, die inspiriert und zum Ausprobieren einlädt – viel mehr als nur ein Nachschlagewerk!

Spezielle Zielgruppen profitieren von diesem Lexikon

- Schüler, Studierende, Prüfungskandidaten: besser lernen, mehr Selbstvertrauen für die Prüfung
- Leistungssportler: Bewegungsabläufe mental trainieren, mental stark in den Wettkampf gehen
- Ärzte, Physiotherapeuten und Pflegepersonal: Burn-out-Prävention, Entspannung und Erholung, Patienten ganzheitlich ansprechen
- Lehrer, Trainer, Personal, Gruppenleiter, Coaches, Pädagogen: einen motivierenden Unterricht gestalten, Entwicklungsförderung

- Manager, Unternehmer, Führungskräfte: Stressbewältigung, Teambuilding, Konzentration, Erholung
- Piloten, Soldaten, Sondereinsatzkräfte, Rettungssanitäter, Notärzte: Stressbewältigung, mentale Stärke, Optimierung von Bewegungsabläufen

Und jeder, der sich mehr Lebensfreude und Lebensqualität wünscht.

Aufbau des Lexikons

Teil A: Der Hauptteil des Lexikons. Hier stehen die Methoden im Vordergrund und sind innerhalb einer Kategorie alphabetisch geordnet:

- Entspannungs- und Erholungstechniken
- Aktivierung, Motivation, Willensstärke
- Konzentrationstraining
- Körperorientierte Verfahren
- Optimierung von Bewegungsabläufen
- Pädagogische Methoden
- Projektive und assoziative Mentaltechniken
- Selbstvertrauen und mentale Stärke
- Stressbewältigung
- Kommunikationstechniken
- Lerntechniken und Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Kreativitätstechniken
- Teambuilding
- Apparative Verfahren
- Triviale Mentaltechniken

Alle Methoden werden inhaltlich kurz beschrieben, mit Ablauf, Dauer, Anwendungsempfehlungen, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen, Schwierigkeitsgrad (von 1 = sehr einfach bis 5 = sehr schwierig), unseren persönlichen Kommentaren, weiterführender Literatur und Weblinks.

Teil B: Der zweite Teil des Lexikons befasst sich mit der Anwendung der Methoden. Wir geben Empfehlungen, welche Verfahren sich für welche Anwendungsbereiche am besten eignen. Dazu haben wir aus der Vielzahl an Möglichkeiten unsere persönlichen Favoriten ausgewählt.

- Aggression
- Alpträume
- Angst
- Ärger
- Burn-out
- Depression
- Erröten
- Grübeln
- Hektik
- Lampenfieber
- Nervosität
- Perfektionismus
- Prüfungsangst
- Schmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Stress
- Charisma
- Durchhaltevermögen
- Entspannung
- Erfolg
- Interkulturelle Kommunikation
- Intuition
- Konzentration
- Lebensfreude
- Leistungssteigerung
- Mentale Stärke
- Merkfähigkeit
- Motivation
- Mut
- Teamgeist
- Wille
- Zielorientierung

In Teil C zeigen wir, wie sich verschiedene Mentaltechniken zu einem individuellen Trainingsprogramm kombinieren lassen, dargestellt an sechs typischen Themen: Prüfungsvorbereitung, Wettkampfvorbereitung, Ernährungsumstellung, Unternehmens- und Menschenführung, Liebe und Partnerschaft, Kinder- und Jugendförderung.

Wenn ein „einfaches“ Mentaltraining nicht mehr ausreicht, bietet eine Therapie professionelle Hilfe. Wir beschreiben die gängigsten Therapieverfahren und geben somit Orientierung ganz im Sinne eines praktischen Therapeuten.

Den Abschluss bildet ein Register mit allen Stichworten und Seitenzahlen, um ein schnelles Auffinden der Methoden und Anwendungsgebiete zu ermöglichen.

Schwierigkeitsgrad der Mentaltechniken

Interessierte Laien können die Mentaltechniken mit geringem Schwierigkeitsgrad (1 bis 2) im Selbststudium ausprobieren. Schwierigkeitsgrad 3 erfordert psychologische Vorkenntnisse.

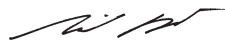
Für den Einsatz klinischer Methoden (Schwierigkeitsgrad 4 bis 5) gibt es gesetzliche Vorschriften! Diese therapeutischen Verfahren sollten nur im Rahmen einer Therapie unter Anleitung eines ausgebildeten Therapeuten zum Einsatz kommen.

Nun ist es endlich soweit: Nach sechs langen Jahren der Recherche- und Schreiarbeit präsentieren wir Ihnen mit diesem Lexikon die umfassendste Sammlung moderner Mentaltechniken. Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die an der Entstehung mitgewirkt haben, insbesondere Christine Stocké und Juliane A. Schneider.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leser, bei der Lektüre viele neue und interessante Einblicke in die Welt der praktischen Psychologie!



Dipl.-Psych. Claudia Bender
www.entfalte-deine-kraft.de



Michael Draksal M. A.
www.wettkampfvorbereitung.de

im August 2009

Haben Sie eine Lieblingsmethode? Vermissen Sie eine bestimmte Mentaltechnik in diesem Lexikon? Schreiben Sie uns! Wir freuen uns über Ihr Feedback!

feedback@lexikon-mentaltechniken.de
www.lexikon-mentaltechniken.de

3. Teil A

Der Methodenkoffer

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelrelaxation (PMR), Tiefenmuskelentspannung

Stufe 3

Eine Trainingseinheit dauert ca. 10–20 Minuten und sollte im Lernstadium einmal täglich zur gleichen Zeit durchgeführt werden. Sobald die Entspannungsreaktion sicher hergestellt werden kann – nach etwa 30 Anwendungen – reicht die Anwendung bei Bedarf aus.

Bei der progressiven Muskelentspannung spannt man eine Muskelgruppe zunächst bewusst maximal an, um diese anschließend wieder vollkommen zu entspannen. Durch den Kontrast von Anspannung und Entspannung wird deutlich, was Entspannung ausmacht.

- ▶ bequeme Sitz- oder Liegeposition einnehmen, ruhiger Atem
- ▶ rechte Hand zur Faust ballen und den rechten Arm maximal anspannen
- ▶ Spannung 3–5 Sekunden halten
- ▶ rechte Faust öffnen und den Arm entspannen
- ▶ ca. 20–30 Sekunden das Gefühl der Entspannung bewusst wahrnehmen
- ▶ Wiederholung dieses Ablaufs an anderer Hand, beiden Armen, Schultern, Rücken, Brust, Bauch, Gesäß, beiden Beinen, Füßen, Hals, Nacken und Gesicht in dieser Folge fortführen

Hervorragend geeignet für Sportler; auch als Pausenritual in der Kurzform: alle Muskeln 5 Sekunden anspannen und wieder bewusst entspannen. Die Original-Methode wird heute im Sport nicht mehr angewendet, sondern individuell angepasste Formen.

Bernstein, D. A., & Borkovec, T. D. (2002). *Entspannungs-Training. Handbuch der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson* (11. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Jacobson, E. (2006). *Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.

www.lexikon-mentaltechniken.de/90.htm

Synonyme

Schwierigkeitsgrad

Dauer

Beschreibung

Ablauf

Kommentar

Literatur

Weblink

Psychohygiene-Training

Synonyme	Körperreise, Gedankenreise
Schwierigkeitsgrad	Stufe 3
Dauer	ca. 5 Minuten (sollte im Lernstadium einmal täglich zur gleichen Zeit durchgeführt werden)
Beschreibung	In Gedanken wird der Weg eines roten Blutkörperchens durch den Körper verfolgt. Dabei nimmt man jeweils in dem betrachteten Körperteil das sich einstellende Gefühl wahr und versucht, dort ein Wärmegefühl herzustellen.
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ entspannte Liegeposition einnehmen, Augen schließen und ruhig atmen ▶ In Gedanken wird der Weg eines roten Blutkörperchens durch den Körper verfolgt: linker Arm – linkes Bein – rechtes Bein – rechter Arm – Bauch – Kopf ▶ jeweils ca. 10 Sekunden in Gedanken bei dem betrachteten Körperteil bleiben und das sich dort einstellende Gefühl wahrnehmen, anschließend versuchen, dort gedanklich ein Wärmegefühl herzustellen
Kommentar	Eine sehr gute Methode, nicht nur zur Entspannung nach Training/Wettkampf, sondern auch zur Förderung von Konzentration und Visualisierungsfähigkeit. Anfängern wird der Weg des roten Blutkörperchens vorgelesen oder man spricht sich den Weg selbst auf CD; im fortgeschrittenen Stadium ohne verbale Anleitung durchführen. Gute Vorübung zum → Autogenen Training (AT).
Literatur	<i>Lindemann, H. (1992). Einfach entspannen. Psychohygienetraining – die Methode mit Sofortwirkung. München: Mosaik Verlag.</i>
Weblink	www.lexikon-mentaltechniken.de/100.htm

Schwebebad

Solebad, Floating, Psycho-Tank

Stufe 3

30–45 Minuten

Man liegt scheinbar „schwerelos“ in einem Behälter mit gesättigter, körpertemperaturwarmer Salzsole. Die Entlastung vom eigenen Körpergewicht entspannt und stellt Wohlbefinden her.

- ▶ in eigens dafür konzipierten Floating-Tanks „schweben“
- ▶ Kombination mit Entspannungsmusik möglich

Bei den ersten 3 Terminen im Schwebebad tritt in der Regel noch keine Entspannung ein, weil man sich erst an die unbekannte Umgebung und den merkwürdigen Zustand gewöhnen muss. Danach kann das Schwebebad eine sehr intensive Entspannungs- und Erholungsmethode sein („zurück in Mamas Bauch“).

Ewald, W. M. (1994). Sensorische Deprivation (3. Aufl.). Ettligen: Ettliger Verlag Kunz.

Hutchinson, M. (2000). The book of floating. Cambridgeshire: Gateway.

www.lexikon-mentaltechniken.de/130.htm

Synonyme

Schwierigkeitsgrad

Dauer

Beschreibung

Ablauf

Kommentar

Literatur

Weblink

Tiefenimagination

tiefe Imagination, authentische Imagination, Fantasiereise, Tagträumen, Innenbilder (lat. *imago* = Bild)

Stufe 3

10–30 Minuten

Eine besondere menschliche Fähigkeit ist es, sich in Gedanken an einen gewünschten Ort zu versetzen und sich bestimmte angenehme Szenen vorzustellen. Die Tiefenimagination bietet durch ihre geführten Fantasiereisen und Fantasiegeschichten die Möglichkeit, neue Sichtweisen auf ein Problem zu erfahren und so das eigene Verhalten und Erleben zu ändern. Sie hat zahlreiche Anwendungsgebiete, z. B. Ernährungsverhalten (inkl. Suchtproblematiken), Stressreduktion, Bewältigung traumatischer Erlebnisse, Steigerung des Selbstwertgefühls, Einschlafhilfe.

- ▶ entspannte Sitz- oder Liegeposition einnehmen, ruhige Atmung
- ▶ Therapeut liest Fantasiegeschichte vor oder erzählt sie frei.
- ▶ Klient folgt der Geschichte und fühlt die aufkommenden Bilder mit allen Sinnen nach.
- ▶ am Ende: Rücknahme (Arme fest anspannen – tief einatmen – Augen auf) → zurück in die Gegenwart kommen („ins Hier und Jetzt“)

Vielleicht ist Ihnen die Maus „Frederick“ noch ein Begriff? Zur Erinnerung: Frederick ist eine Maus, die nicht wie die anderen Weizen und Stroh sammelt, sondern Sonnenstrahlen und Farben. In der kalten Winterzeit erzählt Frederick von den Sonnenstrahlen und erfreut dadurch alle Mäuse. Diese in Kindergärten und in der Grundschule verbreitete Imagination zeigt jedem sofort die wohltuende Kraft positiver Vorstellungsbilder.

Lazarus, A. A. (2006). *Innenbilder. Imagination in der Therapie und als Selbsthilfe* (4. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

www.lexikon-mentaltechniken.de/170.htm

Synonyme

Schwierigkeitsgrad

Dauer

Beschreibung

Ablauf

Kommentar

Literatur

Weblink

Motivational Interviewing (MI) nach Miller & Rollnick

Motivierende Gesprächsführung, Change Talk, Motivational Dialogue

Stufe 4

20–60 Minuten (1 bis 10 Sitzungen)

Jede unerwünschte Verhaltensweise hat Vor- und Nachteile. So kann beispielsweise Rauchen einerseits die Geselligkeit fördern, andererseits aber Lungenkrebs verursachen. Eine Verhaltensänderung wird bei dieser Methode dadurch erreicht, dass der Klient gezielt in einen Konfliktzustand gebracht wird, indem er sich die Vor- und Nachteile seines Verhaltens bewusst macht. Die Motivation zur Verhaltensänderung ist somit nicht von außen aufgezwungen (was in der Regel nur Widerstände hervorruft und keine Verhaltensänderung bewirkt), sondern entsteht aus dem Antrieb, den eigenen Zwiespalt aufzulösen. Dieser Antrieb ist stark und wirkt nachhaltig. Vor allem bei Suchtproblematiken sind die Erfolge durch Studien gut belegt.

- ▶ Phase 1: Förderung der Verhaltensmotivation
 - Vor- und Nachteile des eigenen Verhaltens bewusst machen und dadurch in einen inneren Konflikt kommen
 - Methoden: offene Haltung gegenüber dem Klienten, Empathie, Wertschätzung, verständnisvolle Akzeptanz
- ▶ Phase 2: Unterstützung bei der Verhaltensänderung
 - Nachdem der Klient seinen inneren Zwiespalt erkannt hat und auflösen will, wird er bei der Umsetzung unterstützt.
 - Methoden: Bestärkung von Änderungswünschen, Förderung der Entschlossenheit, Mut machen, Wege aufzeigen

Die ersten Formen des MI sind bereits über 20 Jahre alt – heute findet es in vielen Bereichen Anwendung: Personalmanagement (Mitarbeitergespräche, Mitarbeitermotivation), Pädagogik (Schule), Sozialarbeit, Gesundheitswesen (Teilnahme an Gesundheitsprogrammen).

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. New York: Guilford Press.

www.lexikon-mentaltechniken.de/270.htm

Synonyme

Schwierigkeitsgrad

Dauer

Beschreibung

Ablauf

Kommentar

Literatur

Weblink

3.3 Konzentrationstraining

Wirkungsweise

In Leistungssituationen ermöglicht erst die Fähigkeit zur Konzentration ein schnelles und richtiges Arbeiten. Die Aufmerksamkeit soll auf die anstehende Aufgabe gelenkt werden, so dass Fehler bei der Bearbeitung weniger häufig auftreten und die Bearbeitungsgeschwindigkeit steigt. Diese Konzentrationsfähigkeit kann trainiert werden.

Mentaltechniken zur Förderung der Konzentration:

- helfen dabei, die Aufmerksamkeit auf die gerade anstehende Aufgabe zu lenken (Fokussieren, Abschalten von störenden Gedanken)
- lassen uns die gewünschte Tätigkeit länger durchhalten (Daueraufmerksamkeit, Vigilanz)
- unterstützen ein Aufgehen in der Tätigkeit („Flow“-Zustand), so dass selbst unangenehme Arbeiten als angenehm empfunden werden

Die Wirkungsweise bezieht sich auf die Optimierung äußerer Faktoren:

- bessere Ernährung (Unterzucker verschlechtert die Konzentration)
- besser schlafen und erholen
- weniger Reizüberflutung z. B. durch Fernsehen
- Optimierung des Umfeldes (Störungen und Konflikte vermeiden oder kontrollieren)

... und auf innere Faktoren:

- besseres Energiemanagement (nicht 10 Stunden am Tag hochkonzentriert sein, sondern nur dann, wenn es darauf ankommt/Pausen besser nutzen)
- Verhaltensstrategien zur Ausrichtung der Aufmerksamkeit (Selbstgespräch, den Blick auf die Aufgabe lenken)
- Steigerung der Belastungsverträglichkeit
- Motivation (Spaß an der Aufgabe entwickeln)

Zielgruppe und Anwendungen

- Schüler und Studierende in Lernsituationen (konzentriertes Lernen ist Grundlage für Prüfungserfolg)
- bei Aufgaben mit hoher Verantwortung und langer Ausführungsdauer (Fernfahrer, Ärzte im Schichtdienst, Piloten)
- bei Präzisionsaufgaben in Alltag und Beruf (z. B. Qualitätskontrollen)
- Leistungssportler (konzentriertes Training, Konzentration im Wettkampf)
- Patienten mit Konzentrationsschwäche im Rahmen eines Trainings oder einer Therapie

Nebenwirkungen

Konzentration fördert Lebensqualität und Leistung. Die meisten Mentaltechniken hierzu machen Spaß, beanspruchen jedoch Körper und Geist auch ziemlich stark. Daher können vereinzelt Kopfschmerzen auftreten.

Als Berater sollte man darauf achten, keine unrealistischen Erwartungen durch das Konzentrationstraining zu wecken. Bei genetisch bedingtem Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADHS) sind die Erfolge von Konzentrationstrainingsprogrammen eher begrenzt.

Gegenanzeigen

Konzentrationstraining ersetzt nicht das „eigentliche“ Training, z. B. das Lernen für die Prüfung. Konzentrationstraining bedeutet Mehraufwand – das muss dem Übenden von Beginn an klar sein.

Schwierigkeitsgrad

(1 = sehr einfach bis 5 = sehr schwierig)

Konzentrationsübungen sind – wie gesagt – zum Teil recht anstrengend. Allerdings kommt es ja gerade auf diese mentale Anstrengung an! Wenn ein Verfahren „langweilig“ oder „einfach“ wird, verpuffen die gewünschten Effekte auf die Konzentration. Das Entscheidende ist also, den Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen stets hoch zu halten (individuell anpassen).

Kommentar

Dass ein regelmäßig durchgeführtes Konzentrations-
training zum Aufbau und Erhalt der geistigen Lei-
stungsfähigkeit beiträgt, ist schon lange bekannt. Zur
Alzheimer- und Demenz-Prophylaxe werden mittlerweile
„Brain-Jogging“-Kurse angeboten, und Produkte wie „Dr.
Kawashimas Gehirnjogging“ sind Weltbestseller! Man
muss diese Angebote und Möglichkeiten nur nutzen ...

Aufgehen in der Tätigkeit, Schaffensrausch, Fließen

Stufe 2–3

wenige Sekunden

Wenn man völlig in einer Tätigkeit aufgeht, spricht man von Flow: Alles scheint automatisch und mühelos zu klappen. Die Konzentration ist voll auf die anstehende Aufgabe gerichtet und persönliche Bestleistung wird wahrscheinlich. Diesen Zustand kann man nicht durch Zwang herbeiführen, aber man kann ihn fördern.

- ▶ Vorbereitung: Störquellen im Umfeld so weit es geht beseitigen
- ▶ realistische Aufgabenschwere: nicht zu schwierige, aber auch nicht zu einfache Aufgaben aussuchen
- ▶ sich an ein vergangenes Flow-Erlebnis erinnern und dann so tun, als wäre man jetzt bereits im Flow
- ▶ sich mit 75 % Flow zufrieden geben (100 % Flow kann man ohnehin nicht erzwingen)
- ▶ ein optimales Spannungsniveau herstellen: aktivieren bei Unterforderung, entspannen bei Überforderung
- ▶ sich von seiner Flow-Musik mitreißen lassen
- ▶ eigene Methoden entwickeln: Flow ist etwas sehr Individuelles!

In der Sportwissenschaft werden ganze Forschungsprogramme aufgelegt, um herauszufinden, wie man im Wettkampf „auf Knopfdruck“ den Flow-Zustand einschaltet. Wäre es nicht schön, wenn wir bei all unseren Aufgaben immer voll bei der Sache wären, so wie es spielende Kinder sind? Dieses spielerische Element wiederzuentdecken, kann die Lebensqualität enorm steigern ...

Csikszentmihalyi, M., & Charpentier, A. (2007). *Flow: Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Csikszentmihalyi, M., & Jackson, S. (2000). *Flow im Sport*. München: BLV.

www.lexikon-mentaltechniken.de/400.htm

Flow

Synonyme

Schwierigkeitsgrad

Dauer

Beschreibung

Ablauf

Kommentar

Literatur

Weblink

3.10 Kommunikationstechniken

Wirkungsweise

Mentaltechniken zur Kommunikation fördern den Austausch von Gedanken und Gefühlen. Sie verbessern die eigene Artikulationskompetenz und schulen darüber hinaus die Fähigkeit, aktiv zuzuhören und zu verstehen.

Die Wirkungen im Einzelnen:

- klarere Kommunikation (durch Stimm- und Sprechtraining)
- mehr Überzeugungskraft (durch Training von Mimik, Gestik und Körperhaltung)
- positiver Umgang mit Konflikten (durch Aufbau einer verständnisfördernden Grundhaltung)
- erfolgreichere Kommunikation (durch sensibilisierte Wahrnehmung von Widerständen beim Gesprächspartner und Umgehung derselben)
- ergebnisorientiertere Gespräche (durch Anwendung von Gesprächsführungstechniken)

Zielgruppe und Anwendungen

Zur Zielgruppe gehören alle, die auf eine gut funktionierende Kommunikation angewiesen sind, z. B.:

- Führungskräfte: Mitarbeitergespräche, Verhandlungen, Konfliktgespräche besser leiten
- Trainer: Hinweise und Kritik so formulieren, dass sie beim Sportler richtig ankommen und ihn motivieren

- Verkäufer: Verkaufsgespräche erfolgreich zum Abschluss führen
- Lehrer, Seminarleiter: Unterrichtsinhalte klar und motivierend kommunizieren
- Eltern: das Miteinander innerhalb der Familie fördern

Wichtig ist es, Kommunikationstechniken richtig einzusetzen. Der bekannte Witz des Psychologen, der auf die Frage nach der Uhrzeit antwortet: „Ich habe das Gefühl, Ihnen ist es wichtig, zu wissen, wie spät es ist?“, bringt es auf den Punkt: Die Kommunikation muss zur jeweiligen Situation passen. Doch Vorsicht: Ein aufgesetztes Lächeln zur Begrüßung, das nicht ehrlich gemeint ist, bewirkt genau das Gegenteil! Offenheit spielt also ebenfalls eine große Rolle. Wie bei allen Mentaltechniken gilt: Am besten erlernt man Kommunikationstechniken unter fachkundiger Anleitung.

Letztlich macht die Anwendung von Kommunikationstechniken noch lange keine gute Gesprächsführung aus. Entscheidend ist die Übereinstimmung des gesprochenen Wortes mit der inneren Haltung.

Nebenwirkungen

Kommunikationstechniken, die darauf abzielen, bestehende Denk- und Verhaltensgewohnheiten zu ändern, sind teilweise recht manipulativ und können den Gesprächspartner zunächst verunsichern.

Provokative Techniken führen eventuell zu Abwehrhaltungen. Dadurch wird unter Umständen der weitere Gesprächsverlauf erschwert oder sogar komplett abgebrochen.

Gegenanzeigen

Im klinischen Bereich verbieten sich solche Kommunikationstechniken, die die Selbsterkenntnis des Klienten fördern. Speziell bei akut schizophrenen und paranoiden Störungen sollte man von der Anwendung absehen, da diesen Patienten die nötige Distanz zu ihren Gedanken fehlt.

Schwierigkeitsgrad

(1 = sehr einfach bis 5 = sehr schwierig)

Der Schwierigkeitsgrad von Kommunikationstechniken liegt im mittleren bis hohen Bereich (3 bis 5). Für die meisten Techniken sind psychologische Grundkenntnisse erforderlich.

Kommentar

Gelungene Kommunikation beginnt mit Selbstverständlichkeiten: Mundgeruch, ungepflegtes Erscheinungsbild, Überheblichkeit und Geringschätzung des Gesprächspartners sollten unbedingt vermieden werden.

Natürlich spielt auch die nonverbale Kommunikation eine Rolle, z. B. Gestik, Mimik, Nähe-Distanz oder Körpersprache. Lassen Sie sich aber bitte von Kommunikationstrainern nicht die „55-38-7-Regel“ einreden, nach der das gesprochene Wort nur 7 % unserer Kommunikation ausmache, während 93 % angeblich Körpersprache und Tonfall seien (vgl. Mehrabian & Ferris, 1967). Diese „Regel“ ist ein typisches Beispiel dafür, wie (seriöse) Forschungsergebnisse falsch wiedergegeben werden. Tatsächlich hat sich Prof. Mehrabian selbst gegen die Fehlinterpretation seiner Studie gewehrt: Es ging ihm nur darum, zu zeigen, dass Tonfall und Körpersprache die emotionale Wirkung eines einzelnen Wortes verändern, nicht darum, welchen Anteil das Nonverbale im Vergleich zum gesprochenen Wort bei der Kommunikation als Ganzes hat (vgl. Mehrabian, 1976)!

Aktives Zuhören

Synonyme	aufmerksames Zuhören, empathisches Kommunizieren, klientenzentrierte Beratung nach Carl Rogers
Schwierigkeitsgrad	Stufe 3–4
Dauer	gesprächsbegleitend, z. B. 15–60 Minuten
Beschreibung	Beim aktiven Zuhören wird die Kernaussage des Sprechers vom Zuhörer zusammenfassend wiederholt. Der Sprecher erhält so ein Feedback, ob seine Botschaft richtig beim Zuhörer angekommen ist. Diese Technik hilft, Missverständnisse zu vermeiden und fördert eine vertraute Gesprächsatmosphäre, in der sich der Sprecher ernst genommen fühlt.
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Grundhaltung herstellen: dem Gesprächspartner offen und freundlich begegnen, ihm Aufmerksamkeit schenken und dies durch Körpersprache zeigen (Zuwendung; Blickkontakt, ohne zu starren), die eigene Meinung erst einmal zurückhalten (ohne alles gutheißen zu müssen: Verstehen heißt nicht übereinstimmen.) ▶ dezenter Einsatz von „Tell-me-more“-Techniken, z. B. Nicken, ein zustimmendes „hm“, „aha“, „Das ist ja interessant!“, bis der Kern eines Gesprächspunktes erfasst wurde ▶ paraphrasieren: „Verstehe ich Sie richtig, Sie meinen also ...?“ ▶ Aktives Zuhören lässt sich gut im Rollenspiel üben.
Kommentar	Ärzte werden zunehmend in aktivem Zuhören geschult. Es hilft, schnell Vertrauen zum Patienten aufzubauen und zu überprüfen, ob der Patient die Anweisung richtig verstanden hat. Vielleicht kennen Sie „ELIZA“, das Computerprogramm, das einen menschlichen Gesprächspartner simuliert? ELIZA wirkt deshalb so menschlich, weil „sie“ die Technik des aktiven Zuhörens anwendet. Eine Java-Version des Original-Programms ist im Internet verfügbar (siehe Weblink).
Literatur	Bay, R. H. (2008). <i>Erfolgreiche Gespräche durch aktives Zuhören</i> . Renningen: Expert.
Weblink	www.lexikon-mentaltechniken.de/1690.htm

Atemschule nach Schlaffhorst-Andersen

Schlaffhorst-Andersen-Methode

Stufe 3–4

pro Trainingseinheit 45 Minuten, mind. 8 Sitzungen empfohlen

Eine starke, ausdrucksvolle Stimme ist das Ergebnis eines harmonischen Zusammenspiels von Atmung, Körperhaltung und Gefühlslage. Die Schlaffhorst-Andersen-Methodik bietet eine Vielzahl an praktischen Übungen zur Wahrnehmung und Förderung dieser Einzelaspekte und ihres Zusammenwirkens.

- ▶ Das Training beginnt mit grundlegenden Wahrnehmungsübungen.
- ▶ im Liegen beobachten, was beim ruhigen Atmen passiert
 - Wie fließt die Luft? Was genau bewegt sich beim Atmen? Wie hebt und senkt sich der Bauch bzw. das Zwerchfell?
 - Erkenntnis: dreiteiliger Atemzug (Einatmen, Ausatmen, Pause)
- ▶ Lautstärke verändern
 - ein „O“ so leise wie möglich sprechen, ohne zu flüstern, dann die Lautstärke schrittweise bis zum Maximum erhöhen
 - wahrnehmen: Was verändert sich? Wo entsteht Druck?
- ▶ Bewegung: Nun werden harmonische Körperbewegungen ausgeführt und mit Lauten begleitet (z. B. schwingen, kreisen, freier Tanz, Übungen mit Ball, hüpfen). Ziel: zu einem harmonischen Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Bewegung finden

Die für die Artikulation benötigten Muskeln (Gesichtsmuskeln, Zunge, Atemmuskulatur) sind letztlich wie jeder Muskel durch regelmäßiges Üben trainierbar! Eine kraftvolle Stimme ist somit nicht angeboren, sondern das Ergebnis eines systematischen Trainings. Kleiner Tipp: Auch Kaugummikauen stärkt diese Muskeln.

Gutzeit, S. F. (2008). *Die Stimme wirkungsvoll einsetzen – Das Stimmpotenzial erfolgreich nutzen*. Weinheim: Beltz.

www.lexikon-mentaltechniken.de/1700.htm

Synonym

Schwierigkeitsgrad

Dauer

Beschreibung

Ablauf

Kommentar

Literatur

Weblink

Columbo-Technik

Synonyme	„Fragen im Deckmantel der Harmlosigkeit“, Naives Fragen
Schwierigkeitsgrad	Stufe 3–4
Dauer	30 Minuten bis 3 Stunden (ausreichend Zeit einplanen)
Beschreibung	Der Fragende stellt sich bewusst „dumm“, auch wenn er die Antwort auf seine Fragen schon kennt. Dadurch hat der Gesprächspartner das Gefühl, er wäre selbst auf die Lösung gekommen.
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> ▶ angenehme Gesprächsatmosphäre herstellen ▶ sich einen Sachverhalt vom Gesprächspartner erklären lassen, obwohl man selbst die Antwort bereits weiß: <ul style="list-style-type: none"> - Berater: „Was löst die Prüfung bei dir aus?“ – Schüler: „Stress!“ – „Wie äußert sich das bei dir?“ – Schüler nennt Stresssymptome – „Das ist ja unangenehm.“ – Schüler: „Ja, ich wünschte, ich könnte das ändern.“ – Schüler ist bereit, am Coachingprogramm gegen Prüfungsangst teilzunehmen. - im Sport: „Braucht man beim Tennis auch Kraft?“ – Sportler: „Ja, schon!“ – „Wie oft machst du denn Krafttraining?“ – Sportler: „Na ja, so 1 x in der Woche“ – Trainer: „Reicht das?“ – „Hm, wenn ich's mir recht überlege, müsste ich etwas mehr Krafttraining machen.“
Kommentar	Diese Gesprächstechnik heißt so, weil sie dem Fragestil von „Inspektor Columbo“ entspricht, der den Mörder von Beginn an kennt und trotzdem immer weiter naive Fragen zum Ablauf stellt, bis sich der Täter selbst in Widersprüche verstrickt. Für die psychologische Beratung ist es wichtig, dass man sich als Berater nicht darstellt, als wüsste man bereits alles, sondern dem Klienten seine selbst gefundenen Lösungen auch zu gönnen.
Literatur	Rückerl, T., & Rückerl, T. (2008). <i>Coaching mit NLP-Werkzeugen</i> . Weinheim: Wiley-VCH.
Weblink	www.lexikon-mentaltechniken.de/1710.htm

Small Talk, Opener, Türöffner

Stufe 2–3

15 Sekunden

Auf Festen, an der Hochschule und als Neuling in einer Stadt lernt man schneller Menschen kennen, wenn man unverkrampft Kontakt zu anderen aufnehmen kann. Mithilfe dieser Mentaltechnik wird der Einstieg in ein Gespräch mit Unbekannten erleichtert. Kern der Methode ist eine Routine, die immer gleich abläuft und so Sicherheit gibt.

- ▶ Vorbereitung: einige Eröffnungssätze auswendig lernen
 - „Hallo, mein Name ist ..., woher kennen Sie den Gastgeber?“
 - „Wie fandest Du den Vortrag von ...?“
 - „Entschuldigung, wo ist hier eigentlich die Bibliothek?“
 - „Hi!“ – Pause – „hübsche Schuhe!“ (in Kombination mit einem deutlichen Lächeln, um zu zeigen, dass man sich dessen bewusst ist, dass es sich hierbei natürlich um einen „Anmachspruch“ handelt. Die Selbstironie ist das Entscheidende.)
- ▶ den Eisbrecher vor dem Spiegel üben (klare Aussprache, freundlicher Gesichtsausdruck, angemessene Lautstärke)
- ▶ Anwendung: sich selbst in Gesprächslaune bringen (lächeln, tief durchatmen), offener Blick, „ganz natürlich“ auf den anderen zugehen, Lächeln verstärken und Eisbrecher anwenden
- ▶ mehrmals üben, um die benötigte Routine zu bekommen

Die Fähigkeit, zwanglos über Alltägliches zu plaudern, ist auch in der Wirtschaft bei Verhandlungen und Verkaufsgesprächen wichtig, denn in dieser „Aufwärmphase“ wird die emotionale Grundlage für den erfolgreichen Abschluss geschaffen. Wer unter Kontaktangst leidet und trotz Eisbrecher regelrechte Panikattacken bekommt, wenn er auf Unbekannte zugehen soll, findet bei einem Psychologen schnelle Hilfe.

Hesse, J., Schrader, H.-C. (2007). *Praxisbuch Small Talk: Gesprächseröffnungen, Themen, rhetorische Tricks*. Frankfurt: Eichborn.

www.lexikon-mentaltechniken.de/1720.htm

Eisbrecher

Synonyme

Schwierigkeitsgrad

Dauer

Beschreibung

Ablauf

Kommentar

Literatur

Weblink

3.12 Kreativitätstechniken

Wirkungsweise

Kreativitätstechniken unterstützen den Prozess der Ideenfindung. Wer wenig Talent für künstlerische Tätigkeiten hat (Malen, Bildhauen, Gestalten, Texten), wird durch den Einsatz von Kreativitätstechniken nicht plötzlich zum begnadeten Genie. Aber es lassen sich durch methodisches Vorgehen sowohl quantitativ (auf die Zahl neuer Gedanken bezogen) als auch qualitativ (den Wert der Lösungen betreffend) Verbesserungen erreichen.

Die Wirkungen im Einzelnen:

- Förderung von Fantasie, Einfallsreichtum, Intuition und Vorstellungsvermögen
- Ermutigung zum divergenten Denken („bahnbrechendes Denken“/Querdenken)
- Steigerung der geistigen Flexibilität
- Schaffung günstiger Gelegenheiten für „Geistesblitze“
- Erhöhung des Problembewusstseins („Problemsensitivität“)
- Ausdruck unbewusster Wünsche, Erinnerungen, Sehnsüchte, Gefühle
- Neugier, Experimentierfreude und schöpferische Aktivitäten werden verstärkt. Das allein bringt schon eine Verbesserung der Lebensqualität mit sich: Kreativität als ständiger Begleiter! Es muss nicht zwangsläufig ein Ergebnis (wie z. B. eine Produktinnovation) am Ende stehen.

Zielgruppe und Anwendungen

Unternehmen haben die wirtschaftliche Bedeutung einer starken Innovationskraft längst erkannt. In einer Befragung von Vorständen größerer deutscher Unternehmen gaben 64,2 % an, dass Umsatzsteigerungen nur durch neue Produkte und Dienstleistungen zu erwarten seien (vgl. van Someren 2005).

Alle schöpferisch Tätigen wie Schriftsteller, Designer und Entwickler sollten Techniken zur Förderung der Schaffenskraft kennen, wenn eine „Blockade“ den kreativen Prozess hemmt.

Kreativitätstechniken unterstützen die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, sie bieten eine „Spielwiese“ zum Erkennen der eigenen Talente.

Nebenwirkungen

Kreativitätstechniken, die gezielt zur Umsatzsteigerung in Unternehmen eingesetzt werden, führen nicht „automatisch“ zu einer bahnbrechenden Innovation. Knieß (2006) berichtet unter Berufung auf die Technologiestiftung Berlin, dass gerade einmal 6 % aller neuen Ideen realisiert werden.

Gegenanzeigen

Es besteht ein Zusammenhang zwischen Kreativität und Intelligenz, d. h. die Fantasie lässt sich zwar fördern,

aber es gibt individuelle Grenzen, die zu akzeptieren sind.

Kreativitätstechniken wirken nur, wenn man sich darauf einlässt und aktiv mitarbeitet.

Schwierigkeitsgrad

(1 = sehr einfach bis 5 = sehr schwierig)

Der Schwierigkeitsgrad von Kreativtechniken liegt im unteren Bereich. Viele Methoden sind im Selbststudium zu erlernen und fördern auf spielerische Art die schöpferische Kraft. Werden Kreativitätstechniken zielgerichtet eingesetzt (z. B. um die Qualität der künstlerischen Leistung zu steigern), ist zu beachten, dass eine kreative Leistung nicht vom geistigen Urheber selbst, sondern von externen Kritikern als solche anerkannt wird. Somit spielen bei der Beurteilung einer Leistung als „originell“ immer auch Faktoren eine Rolle, die sich dem Einfluss des Einzelnen entziehen (Glück, Zeitgeist).

Kommentar

Das Grundbedürfnis nach Ordnung, Schönheit und Ästhetik steckt in jedem von uns. Über den Tag verteilt haben wir alle diese kurzen „Kreativ-Phasen“. Diese gilt es bewusster wahrzunehmen und zu verstärken – sie sind Ausdruck purer Lebensfreude.

Neben diesem individuellen Blickwinkel spielt der gesellschaftliche Aspekt eine herausragende Rolle: Die

globalen Klimaveränderungen erfordern dringend revolutionäre Erfindungen, die unser aller Überleben sichern. Damit verbunden ist letztlich auch der wirtschaftliche Aspekt der Kreativität. Moderne Unternehmen haben die Stelle des „Ideenbeauftragten“ geschaffen, um im Betrieb ein innovatives Arbeitsklima zu erzeugen (vgl. Meyer 2007).

Automatisches Schreiben

Freewriting, Écriture automatique, Stream-of-Consciousness Writing

3

5–15 Minuten

Beim automatischen Schreiben schreibt man seine Gedanken in einem Fluss nieder, ohne auf die Formulierung zu achten. Auch wird das Geschriebene in der Schreibphase nicht bewertet, sondern – wenn überhaupt – erst hinterher.

- ▶ Vorbereitung: Papier und Stift bereitlegen, Störungen vermeiden, entspannen
- ▶ anfangen zu schreiben: Alles, was einem in den Sinn kommt, ohne darüber nachzudenken, der Stift wird zu keiner Zeit abgesetzt.
- ▶ Gerät man ins Stocken, werden statt Wörtern nur wellenartige Linien geschrieben, der Stift bleibt ständig in Bewegung (dadurch wird ein Reflektieren des Geschriebenen verhindert).
- ▶ nach der Schreibphase kurze Reflexion: Ist das Geschriebene sinnvoll? sinnlos? amüsant? kreativ?

Diese Methode regt die Kreativität und Fantasie an und liefert z. T. erstaunliche Ergebnisse. Bei Schreibblockaden wird Schriftstellern das automatische Schreiben empfohlen, um wieder in einen Schreibfluss zu kommen. Die Technik ist identisch mit der des Freewriting (→ 3.7 Projektive und assoziative Mentaltechniken), allerdings ist die Zielstellung dort eine andere, es sollen unbewusste Wünsche, Träume und Ängste sichtbar gemacht werden.

Belanoff, P. (1991). Nothing begins with ‚N‘ – New Investigations of Freewriting. Carbondale, IL: SIU.

www.lexikon-mentaltechniken.de/2100.htm

Synonyme

Schwierigkeitsgrad

Dauer

Beschreibung

Ablauf

Kommentar

Literatur

Weblink

Denkhüte von de Bono

Six Thinking Hats, Sechs-Hut-Denken, Sechs-Farben-Denken

Stufe 3

60–90 Minuten

„Jede Medaille hat 3 Seiten: Vorderseite, Rückseite und den Rand.“
Die Denkhüte helfen, geistig flexibel zu bleiben und verschiedene Perspektiven zu einer Fragestellung einzunehmen: neutral, emotional, kritisch, optimistisch, kreativ, ordnend.

- ▶ Gruppenübung mit max. 18 Teilnehmern oder Einzelübung
- ▶ Aufgabe bekanntgeben („Wie soll das neue Produkt aussehen?“)
- ▶ Jeder Teilnehmer erhält einen Hut in einer unterschiedlichen Farbe (daher der Name der Methode). Die Farbe des Hutes steht für eine bestimmte Perspektive, aus der der Teilnehmer das Problem betrachten soll. Alternative: farbige Armbinden, Tischkarten
- ▶ weiß = neutral (nur Fakten zählen), rot = emotional (Gefühle beschreiben), schwarz = kritisch (Einwände nennen), gelb = optimistisch (Chancen betrachten), grün = kreativ (innovative Gedanken äußern), blau = ordnend (das Problem im Gesamtzusammenhang sehen)
- ▶ Am Ende werden die Ergebnisse zusammengeführt und alle treffen gemeinsam eine ausgewogene Entscheidung.

Das zugrundeliegende Prinzip dieser Methode ist der Perspektivwechsel. Man muss es gar nicht so „strukturiert“ angehen wie mit den Denkhüten – einfache „Was wäre, wenn“-Fragen sind ähnlich kreativitätsfördernd: „Wenn Du Kunde wärst, was würdest Du von unserem Produkt erwarten?“

Knieß, M. (2006). *Kreativitätstechniken*. München: dtv.

www.lexikon-mentaltechniken.de/2160.htm

Synonyme

Schwierigkeitsgrad

Dauer

Beschreibung

Ablauf

Kommentar

Literatur

Weblink

Kraft durch Farbe

Lichttherapie, Farbtherapie

Stufe 2

5–60 Minuten

Die Lichttherapie ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Behandlung von Depressionen und Schlafstörungen. In Wellness-Studios kann Licht in verschiedenen Farben auch einfach zur Entspannung und Kreativitätsförderung genutzt werden. Üblich sind spezielle Farblampen und -brillen.

- ▶ Steigerung des Farbbewusstseins: Neugierig werden, welche Farben haben welche Wirkung auf mich?
- ▶ Üblich sind folgende Wirkungen:
 - grün: beruhigend, sorgt für Sicherheit und Geborgenheit, kreativitätsfördernd
 - rot: aktivierend, Förderung von Dynamik und Aggressivität
 - orange: gesellig, heiter, gelöste Stimmung
 - rosa: steigert die Harmonie, wirkt beruhigend
 - blau: kühlt, wirkt sauber, präzises Arbeiten
- ▶ Hat man herausgefunden, welche Farbe am besten die Kreativität fördert, diese bewusst einsetzen, z. B. mit Farblampen, einer Farbbrille oder der einfachen Visualisierung der Farbe.

Die Methode „Kraft durch Farbe“ macht nur Sinn, wenn man sich darauf einlässt. Wer das von vornherein als Nonsens abtut, blockiert damit den Erfolg. Wer neugierig wird und sich dafür öffnet, kann die erlebte Wirkung durch spezielle Vorstellungen steigern, z. B. „Ich atme die Farbe ein“, „Ich erstrahle in der gewählten Farbe“.

Kraaz von Rohr, I. (2008). *Farbtherapie: Das Basiswissen über Wirkung und Anwendung der Farben*. München: Nymphenburger.

www.lexikon-mentaltechniken.de/2180.htm

Synonyme

Schwierigkeitsgrad

Dauer

Beschreibung

Ablauf

Kommentar

Literatur

Weblink

3.13 Teambuilding

Wirkungsweise

Wenn Menschen gemeinsam eine Aufgabe bearbeiten, wachsen sie automatisch zu einer Gruppe zusammen. Dieser Prozess der Gruppenbildung kann durch Mentaltechniken zusätzlich gefördert und beschleunigt werden, so dass ein gut kooperierendes Team entsteht.

Die Wirkungen im Einzelnen:

- Verbesserung der Kommunikation innerhalb der Gruppe
- Herausbildung eines „Wir-Gefühls“ (Teamgeist)
- Leistungssteigerung durch ein gemeinsames Ziel
- Konfliktlösung innerhalb des Teams
- verbesserte Effektivität durch Arbeitsteilung
- klarere Teamführung

Zielgruppe und Anwendungen

Die Zeiten des einsamen Tüftlers, der zurückgezogen in seinem Kämmerlein Bahnbrechendes erfindet, sind vorbei. Unsere Gesellschaft beruht auf dem Prinzip der Arbeitsteilung, das heißt, wir sind ständig mit Gruppen konfrontiert. Es ist daher durchaus sinnvoll, sich näher mit gruppenspezifischen Prozessen zu befassen, um deren Mitglieder positiv beeinflussen zu können.

Am meisten profitieren von diesen Teambuilding-Methoden:

- Trainer von Sportmannschaften
- Lehrer und Gruppenleiter im pädagogischen Bereich
- Lerngruppen, die sich gemeinsam auf eine Prüfung vorbereiten
- Führungskräfte in der Wirtschaft, Arbeitsteams
- Einsatzleiter von Sondereinsatzkräften (Polizei, Militär, Technisches Hilfswerk, Feuerwehr)
- Manager von Musikbands, Chorleiter

Nebenwirkungen

Der oft zitierte Satz „Elf Freunde müsst ihr sein“ (Sepp Herberger) hat sich in neueren Studien nicht so einfach als Erfolgsprinzip belegen lassen (vgl. Arnscheid 1999). Teambuilding ist komplexer als das „Anfreunden“ mit den Teammitgliedern. Mögliche Nebenwirkungen sind nach Janssen (1995) der „Nassauer-Effekt“: „Wenn alle wie verrückt arbeiten, fällt es doch gar nicht auf, wenn ich mich selbst ein bisschen schone“ und der „Gimpel-Effekt“: „Wenn der sich schont, darf ich das auch“. Geeignete Gegenmaßnahmen für solche Teamkiller: Anreize für individuelle Leistungen schaffen, zwei Teams parallel arbeiten lassen, jedem Teammitglied das Gefühl geben, unverzichtbar zu sein.

Gegenanzeigen

Es gibt zahlreiche Verfahren zur Analyse der Teamstruktur, die dem Teamleiter Informationen über das Verhältnis der Teammitglieder zueinander liefern sollen. Solche „Soziogramme“ sind äußerst problematisch: Außenseiter werden noch stärker in die Außenseiterrolle gedrängt, es entsteht Neid, Feindschaften werden verstärkt usw. Eine Basketballtrainerin sagte, nachdem die Soziometrie bei ihrer Mannschaft angewandt worden war: „Danach konnten wir drei Wochen lang nicht mehr vernünftig trainieren“ (vgl. Rathschlag & Draksal 2003, S. 73).

Schwierigkeitsgrad

(1 = sehr einfach bis 5 = sehr schwierig)

Der Schwierigkeitsgrad von Teambuilding-Methoden liegt im mittleren Bereich. Anwender benötigen grundlegende Kenntnisse der Gruppenführung und das entsprechende Auftreten, um die Übungen einer Gruppe vorzustellen und zu leiten.

Kommentar

Tuckman (1965) hat die vier Phasen der Gruppenbildung prägnant beschrieben als: Forming, Storming, Norming, Performing (Formierungsphase, Konfliktphase, Regelphase und Arbeitsphase) – erst in der Performing-

Phase greift der Teameffekt, dass nämlich das Team mehr ist als die Summe seiner Teile. Die im Folgenden präsentierten Mentaltechniken helfen, diese vierte Phase möglichst schnell zu erreichen. Allerdings ist es ein Irrglaube, man könne durch ein paar „Tricks“ aus einer wilden Horde ein hocheffektives Team bilden – so etwas braucht Zeit und setzt gute Führungsqualitäten des Gruppenleiters voraus.

Du bist wichtig fürs Team

Teamlob

Synonym

Stufe 2

Schwierigkeitsgrad

30 Minuten

Dauer

Teammitglieder zeigen bessere Leistungen, wenn sie das Gefühl haben, von ihren Kollegen respektiert zu werden. Erreicht wird dieser Leistungszuwachs auch durch die folgende Übung, bei der es um gegenseitige Wertschätzung geht.

Beschreibung

- ▶ Teamsitzung einberufen, Übung erklären („Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Als Team brauchen wir die Stärken eines jeden Einzelnen. Ihr müsst nicht beste Freunde werden, aber auf gegenseitigen Respekt kommt es an. Wofür achtet ihr eure Kollegen?“)
- ▶ Eine Person geht in die Mitte, die anderen Teammitglieder bilden einen Kreis um sie herum.
- ▶ Jeder nennt nun eine Stärke oder Eigenschaft, die er an der Person in der Mitte schätzt (der Reihe nach im Uhrzeigersinn).
- ▶ als Teamleiter: Diskussionen sofort unterbrechen, für eine gewisse Ernsthaftigkeit sorgen, ehrliche Stärken nennen, jedem in der Mitte sein Erfolgserlebnis ermöglichen
- ▶ Anschließend die gute Stimmung nicht „zerreden“ – jeder hat in aller Kürze von den anderen Positives über sich gehört, das reicht für den gewünschten Effekt aus.

Ablauf

Die richtige „Dosierung“ ist hier entscheidend. Man kann Teamgeist nicht von außen anordnen. Es ist ein Prozess, der seine Zeit braucht („Teamentwicklung = Beziehungsentwicklung“). Diese Übung wirkt am besten, wenn man sie nicht übertreibt und das Team anschließend wieder „in Ruhe“ arbeiten lässt.

Kommentar

Meier, D. (2005). *Wege zur erfolgreichen Teamentwicklung*. Norderstedt: BoD.

Literatur

www.lexikon-mentaltechniken.de/2290.htm

Weblink

Katastrophen-Spiel

Teamkiller, paradoxe Intervention

Stufe 3

30 Minuten

Die Frage, was jedes Teammitglied tun kann, um den Erfolg des Teams zu gefährden, führt zur Erkenntnis, dass jeder Einzelne für den Erfolg oder Misserfolg eine Verantwortung trägt.

- ▶ Präsentation der Aufgabe: „Was kann jeder von euch tun, um unseren gemeinsamen Erfolg zu gefährden?“
- ▶ Teammitglieder überlegen selbständig und schreiben mind. 10 Teamkiller auf.
- ▶ Feedback: Jeder entscheidet sich für seine Top-3-Teamkiller, diese werden in der Gruppe besprochen (z. B. Mobbing, Gerüchte in die Welt setzen, ständiges Zuspätkommen).
- ▶ Konsequenzen ziehen: „Ihr habt gesehen, wie einfach es ist, unseren Erfolg zu zerstören. Seid euch dieser Verantwortung bewusst: Jeder Einzelne hat es in der Hand, ob wir Erfolg haben oder untergehen.“

Durch das paradoxe Vorgehen, den Misserfolg zu thematisieren, ist die Stimmung während dieser Trainingseinheit sehr gelöst, kreativ und emotional. Die Botschaft („Du bist wichtig“) bekommt eine Verankerung, die man so schnell nicht vergisst.

Draksal, M. (2003). *Ringordner Praktische Sportpsychologie*. Leipzig: Draksal.

www.lexikon-mentaltechniken.de/2310.htm

Synonyme

Schwierigkeitsgrad

Dauer

Beschreibung

Ablauf

Kommentar

Literatur

Weblink

3. Teil B

***Wann welche
Mentaltechnik?***

Die folgende Übersicht ordnet bestimmten Themen effektive Mentaltechniken zu. Es handelt sich dabei um subjektive Empfehlungen aus unserer langjährigen Beratungserfahrung heraus, die vor allem den Einstieg in das Mentaltraining erleichtern sollen. Im Verlauf des Trainings können natürlich noch weitere oder ganz andere Verfahren zum Einsatz kommen – jeder Mensch ist anders und es ist unsere Aufgabe als Berater, das „Methodenbuffet“ für den Klienten so schmackhaft anzurichten, dass sich jeder daraus sein „Lieblingsmenü“ zusammenstellen kann.

Die Übersicht ist in zwei Teile gegliedert: Der erste Teil bezieht sich auf „Defizite“ (z. B. Prüfungsangst), die mithilfe der angegebenen Mentaltechniken minimiert werden sollen. Der zweite Teil befasst sich mit „Stärken“ (z. B. Selbstvertrauen), die es zu fördern gilt.

Beide Teile sind jeweils alphabetisch geordnet, so dass ein schnelles Auffinden der gewünschten Themen gewährleistet ist.

Neben einer kurzen Erklärung zum jeweiligen Schlagwort enthält die Tabelle unsere fünf Top-Empfehlungen aus dem Methodenkoffer mit Angabe der entsprechenden Seitenzahl, wo Sie die genannten Mentaltechniken nachlesen können.

Die Stärken und Defizite gibt es auch als App fürs Apple iPhone.

So wird das Lexikon zum Taschenpsychologen und man kann direkt in der gewünschten Situation auf die Mentaltechniken zurückgreifen.

<http://itunes.apple.com/de/app>

Thema	Erklärung	Techniken
<i>Aggression</i>	Energieresches Verhalten in schädigender Absicht gegen sich selbst und/oder andere. Aggressionen sind nicht per se schädigend, sondern können auch als positiver Antrieb genutzt werden.	<ul style="list-style-type: none"> - Befreiung aus dem Kreis (S. 92) - Timbersport (S. 103) - Bewusstmachen (S. 206) - kognitives Umstrukturieren (S. 187) - systematisches Desensibilisieren (S. 225)
<i>Alpträume</i>	Intensive Träume mit bedrückenden, bedrohlichen oder Angst erzeugenden Inhalten.	<ul style="list-style-type: none"> - Musikentspannung (S. 29) - Schlafhygiene (S. 33) - Traumdeutung (S. 174) - Hypnose (S. 216) - Stressball (S. 332)
<i>Angst</i>	Angeborenes, überlebenswichtiges Alarmsystem, das uns vor Gefahren warnt. Negative Erfahrungen können allerdings auch übersteigerte Ängste hervorrufen (Angst vor Personen, Orten, Tieren), die sehr belastend für die Betroffenen sein können.	<ul style="list-style-type: none"> - Atementspannung (S. 22) - Autogenes Training (S. 24) - Gedankenstopp (S. 71) - Gehmeditation (S. 72) - Reizkonfrontation (S. 219)
<i>Ärger</i>	Gefühl der Unzufriedenheit: Etwas ist nicht so gelaufen, wie man es sich vorgenommen hatte.	<ul style="list-style-type: none"> - Ärgermanagement (S. 205) - Musikentspannung (S. 29) - Meditation (S. 28) - Farbbrille (S. 327) - Plan B (S. 192)

3. Teil C

Mentale Trainingsprogramme

Nachdem Sie in Teil A zahlreiche Mentaltechniken kennengelernt haben, präsentierten wir Ihnen in Teil B eine Auswahl der besten Methoden, um häufig vorkommende „Defizite“ zu vermindern und gewünschte Stärken auszubauen. Teil C hilft Ihnen nun dabei, sich ein ganz persönliches „Trainingsprogramm“ für typische Lebensbereiche zusammenzustellen. Denn eines steht fest: Persönlicher Fortschritt braucht Zeit und Ausdauer!

Natürlich wirken einige Mentaltechniken auch durchaus spontan oder innerhalb weniger Tage. Wenn es allerdings darum geht:

- eine Prüfung souverän zu meistern
- sich auf eine Meisterschaft mental vorzubereiten
- die eigene Ernährung umzustellen
- Ihre Führungsfähigkeiten auszubauen
- glücklichere Beziehungen zu erleben
- Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu fördern
- oder stark belastende Probleme therapeutisch zu beheben,

... dann reichen „einfache“ Mentaltechniken nicht mehr aus. Sie sollten sich stattdessen einen Trainingsplan zusammenstellen (oder durch einen Therapeuten erstellen lassen), der über einen Zeitraum von drei bis sechs Monaten regelmäßige Aufgaben bereithält und dadurch Lernerfahrungen vermittelt. So wird Ihr Erfolg nachhaltig.

Die folgenden Abschnitte informieren kurz und kompakt darüber, was es bei der Erstellung und Umsetzung von Mental-Trainingsplänen zu beachten gilt. Bei Fragen hierzu wird Ihnen ein psychologisch geschulter Trainer oder Psychologe gern weiterhelfen.

5.1 Prüfungsvorbereitung

Prüfungen dienen als Kompetenznachweis: Aufnahmeprüfungen sagen späteren Erfolg voraus. Abschlussprüfungen qualifizieren für bestimmte Berufe. In unserer Leistungsgesellschaft gehören lebenslange Prüfungen dazu.

Dass Prüfungen immer mit einer gewissen Anspannung einhergehen, ist völlig normal – bis zu einem gewissen Grad steigert diese Nervosität unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit sogar. Wird die Nervosität jedoch so stark, dass man keinen klaren Gedanken mehr fassen kann, hilft ein mentales Trainingsprogramm.

Ziele des Mentaltrainings für Prüfungskandidaten:

- ▶ Verbesserung der Lernbedingungen (Motivation zum regelmäßigen Lernen steigern, Störungen beim Lernen vermeiden, sich auch auf „langweiligen“ Lernstoff konzentrieren können)
- ▶ Steigerung der Gedächtnisfähigkeit (Anwendung von Lesetechniken, Steigerung des Textverständnisses, besseres Abspeichern der Lerninhalte durch Lerntechniken)
- ▶ Prüfungsvorbereitung (Gewöhnung an die Prüfungssituation, Umgang mit Stress, Handlungs- und Notfallpläne verinnerlichen)
- ▶ Prüfungsnachbereitung (Welche Methoden haben den eigenen Prüfungserfolg gefördert? Was sollte für die nächste Prüfung optimiert werden? Aus Prüfungserfahrungen – ganz gleich ob Erfolg oder Misserfolg – lernen)

Eine mental unterstützte Prüfungsvorbereitung muss möglicherweise längerfristig über mehrere Prüfungen angegangen werden.

Empfohlene Kapitel:

- 3.3 Konzentrationstraining
- 3.8 Selbstvertrauen und mentale Stärke
- 3.9 Stressbewältigung
- 3.11 Lerntechniken und Verbesserung der Gedächtnisleistung

Das Lexikon der Mentaltechniken

Die besten Methoden von A bis Z

Sie halten die weltweit größte Sammlung moderner Mentaltechniken in den Händen!

Ob Prüfung, Wettkampf, Unternehmensführung oder Alltag – zu jedem Bereich gibt es erprobte Verfahren für mehr Gesundheit, Leistung und Lebensfreude.

Die Übungen sind nach Schwierigkeitsgrad geordnet und bieten sowohl für Anfänger als auch für Experten eine wahre Fundgrube an Methoden-Schätzen.

Tauchen Sie ein in die Welt der praktischen Psychologie!

Umfassend Mehr als 300 Techniken

Fundiert Mit wissenschaftlichen Studien

Wissenschaft macht Praxis Wann welche Mentaltechnik?

Für Laien Viele Methoden sind im Selbststudium erlernbar

Noch mehr Auf der Internetseite zum Buch finden Sie Videos zu den einzelnen Techniken

www.lexikon-mentaltechniken.de

ISBN 978-3-86243-010-9



19,90 € [D] | 20,50 € [A]

2., überarb. & erw. Neuauflage
© 2011 Draksal Fachverlag, Leipzig
www.draksal-verlag.de