

Von der erwünschten Zukunft

Was die Suchtprävention aus dem Mentaltraining im Sport lernen kann.

Linda Abegg

Matrikelnummer [REDACTED]

Departement Gesundheit
Institut für Gesundheitswissenschaften

Studienjahr: 2018

Eingereicht am: 07.05.2021

Begleitende Lehrperson: Nadine Volkmer

**Bachelorarbeit
Gesundheits-
förderung und
Prävention**

Abstract

Einleitung: Mentaltraining findet zunehmend seinen Weg in den privaten Alltag. Die Suchtprävention und das Mentaltraining gehen dem Auftrag nach, Lebenskompetenzen zu stärken.

Ziel: Das Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, die Wirksamkeit von Mentaltraining zu evaluieren. Zusätzlich sollen die Techniken des Mentaltrainings aufgezeigt werden und Handlungsempfehlungen für die Integrierung dieser Techniken in die Angebote der Suchtprävention Aargau entwickelt werden.

Methode: Zu Beginn wurde eine systematische Literaturrecherche in vier Datenbanken erarbeitet. Dabei wurden 3 Studien in die Arbeit miteinbezogen. Anschliessend wurde eine selektive Literaturrecherche mit Einbezug von grauer Literatur durchgeführt. Zusätzlich wurde eine Fokusgruppe mit 7 Fachpersonen der Suchtprävention Aargau gemacht.

Ergebnisse: Die bestehende Evidenz deutet darauf hin, dass Mentaltraining unter bestimmten Anwendungsbedingungen als erfolgreiches Instrument bezeichnet werden darf. Es konnten relevante Techniken und Fertigkeiten des Mentaltrainings evaluiert und Handlungsempfehlungen für die Suchtprävention Aargau entwickelt werden.

Schlussfolgerungen: Mentaltraining kann seine bestmögliche Wirkung entfalten, wenn es in Kombination mit physischem Training eingesetzt wird. Es reduziert Wettkampfangst und führt zu einer Steigerung des Selbstvertrauens. Zudem kann es Verhaltensschwierigkeiten, Stress und Substanzkonsum reduzieren. Die Techniken des Mentaltrainings finden auch im Kontext der Suchtprävention Anwendung. Es zeigen sich einige Parallelen zwischen dem Mentaltraining und der Suchtprävention.

Keywords: Mentaltraining, Sport, Wirksamkeit, Techniken, Suchtprävention, Handlungsempfehlungen

Vorwort und Dank

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

Inhalt

1	Einleitung	6
1.1	Einführung in die Thematik.....	6
1.2	Relevanz für das Berufsfeld Gesundheitsförderung und Prävention.....	8
1.3	Begründung der Themenwahl und Eingrenzung des Themas	9
1.4	Zielsetzung & Fragestellung	10
1.5	Vorschau auf Inhalt und Struktur der Arbeit.....	10
2	Theoretischer Hintergrund.....	11
2.1	Begriffsdefinitionen.....	11
2.2	Modelle & Konzepte	14
3	Methode.....	19
3.1	Entwicklung der Fragestellungen.....	19
3.2	Bearbeitung der Fragestellung	19
3.3	Systematische Literaturrecherche	20
3.3.1	Suchstrategie	20
3.3.2	Ein- und Ausschlusskriterien für die systematische Literaturrecherche.....	20
3.3.3	Literaturdatenbanken	21
3.3.4	Methodisches Vorgehen.....	21
3.3.5	Datenanalyse	22
3.3.6	Evaluationsinstrumente	22
3.4	Selektive Literaturrecherche.....	22
3.5	Fokusgruppe	23
3.5.1	Erarbeitung des Leitfadens.....	23
3.5.2	Durchführung der Fokusgruppe.....	23
3.5.3	Auswertung der Fokusgruppe	24
4	Ergebnisse	25
4.1	Ergebnisse aus der systematischen Literaturrecherche.....	25
4.1.1	Auswahl relevanter Artikel.....	25
4.1.2	Beschreibung eingeschlossener Artikel.....	26
4.1.3	Ergebnisse der eingeschlossenen Artikel.....	27
4.2	Ergebnisse der selektiven Literaturrecherche.....	30
4.2.1	Grundlagen des Mentaltrainings.....	30
4.2.2	Techniken des Mentaltrainings.....	33
4.3	Ergebnisse der Fokusgruppe	38
4.3.1	Auswertung der Fokusgruppe	38
5	Diskussion der Ergebnisse	42

5.1	Beantwortung der Fragestellungen.....	42
5.1.1	Wie wirksam ist Mentaltraining?	42
5.1.2	Welche Techniken des Mentaltrainings werden im Sport angewendet?.....	43
5.1.3	Wie können die Techniken des Mentaltrainings in die Angebote der Suchtprävention Aargau integriert werden?.....	44
5.2	Kritische Diskussion der Ergebnisse.....	45
5.3	Praxistransfer	47
5.4	Limitationen.....	48
6	Fazit/Schlussfolgerungen	50
6.1	Prägnante Schlussfolgerungen	50
6.2	Handlungsempfehlungen	51
6.3	Ausblick.....	51
7	Literaturverzeichnis	53
8	Weitere Verzeichnisse.....	57
8.1	Abbildungsverzeichnis.....	57
8.2	Tabellenverzeichnis.....	57
9	Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl.....	58
10	Anhang.....	59
10 A	Suchtprotokoll.....	60
10 B	Suchdokument der Wiener Gesundheitsförderung & Dokumentation ausgeschlossener Literatur	66
10 C	Datenextraktionstabellen & Checklisten zur Beurteilung der Qualität & Validität	69
10 D	Leitfaden Fokusgruppe.....	84
10 E	Handlungsempfehlungen Suchtprävention Aargau.....	89

1 Einleitung

In diesem Kapitel findet die Einführung in das Thema der vorliegenden Bachelorarbeit statt. Ausserdem wird die Relevanz der Thematik für die Praxis der Gesundheitsförderung und Prävention beleuchtet. Zudem werden die Fragestellungen sowie die Zielsetzung der Arbeit aufgezeigt. Der letzte Abschnitt zeigt eine strukturelle und inhaltliche Vorschau der vorliegenden Arbeit auf.

1.1 Einführung in die Thematik

“Once your mindset changes, everything else changes with it.” – unknown

Mentaltraining ist ein Trainingsverfahren im Rahmen des sportpsychologischen Trainings, das insbesondere zur Lern- und Leistungsoptimierung im Spitzensport eingesetzt wird (Stoll et al., 2010). Bei den Sportlern und Sportlerinnen entwickelte sich im Laufe der 1970er Jahre zunehmend der Wunsch zu erfahren, wie sie auf ihr Handeln einwirken und somit Verhaltensweisen ändern können. Durch diesen Wunsch der Sportler und Sportlerinnen wurde die Entwicklung der Sportpsychologie angestossen (Baumann, 2018a).

Leistungssportler und Leistungssportlerinnen verfolgen in der Regel das gleiche Ziel. Sie wollen die bestmögliche Leistungsfähigkeit in ihrer Sportart erreichen, diese im entscheidenden Moment abrufen können und im Vergleich mit anderen Athleten und Athletinnen möglichst gut abschneiden. Damit diese Ziele erreicht werden können, benötigen die Sportler und Sportlerinnen mentale Stärke (Wilhelm, 2019). Die angewandte Sportpsychologie im Leistungssport strebt das Analysieren, Trainieren und Optimieren der psychischen Aspekte der sportlichen Leistungsfähigkeit an. Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Sportler und Sportlerinnen werden dabei als Grundlage einer positiven und nachhaltigen Leistungsentwicklung gesehen (Staufenbiel et. al, 2019a).

Der Begriff Mentaltraining entstand, da die Sportler und Sportlerinnen, wie auch die Funktionäre und Funktionärinnen mit diesem Begriff besser umzugehen schienen als mit sportpsychologischem Training.

Mit der Sportpsychologie wurde meist eine Psychotherapie oder psychische Krankheit in Verbindung gebracht (Bender & Draksal, 2011). Die Inanspruchnahme von professioneller sportpsychologischer Hilfestellung und Unterstützung wurde häufig auch als Schwäche ausgelegt (Lobinger & Porten, 2007).

Mentaltraining beschreibt im engeren Sinne das gedankliche Durchspielen von Gedankengängen. Sportler und Sportlerinnen wenden Mentaltraining zur Optimierung von Bewegungsabläufen an (Bender & Draksal, 2011). Die Techniken des Mentaltrainings werden allerdings nicht nur im Sport eingesetzt, sondern tauchen auch in vielen unterschiedlichen Arbeitsbereichen auf. Wird Mentaltraining beispielsweise in der Wirtschaft oder im Management angewendet, ist meist von Coaching die Rede. Zunehmend findet Mentaltraining auch seinen Weg in den privaten Alltag (Schäfer, 2014).

Im weiteren Sinne bezeichnet Mentaltraining die Optimierung der gesamten menschlichen Informationsverarbeitung: Wahrnehmung, Denken, Gefühle, Verhalten, Gedächtnis. Die Überzeugung des Mentaltrainings liegt darin, dass sich viele Probleme, Blockaden oder unangenehme Zustände von selbst lösen, wenn die Ursache dahinter bewusst wird (Bender & Draksal, 2011).

Das Praktizieren von Mentaltraining führt dazu, dass man sich den eigenen Gedanken bewusster wird und innere Dialoge offen und ehrlich wahrnimmt. Die somit erkennbaren destruktiven Gedankengänge können anschliessend durch aufbauende und kraftvolle Gedanken ersetzt werden. Zusätzlich unterstützt Mentaltraining das Erreichen von Zielen und hilft bei der Vorbereitung auf besondere Situationen (Baisch-Zimmer & Petrig, 2013a).

Grundsätzlich liegt dem Mentaltraining im Sport die Frage zu Grunde; was führt dazu, dass die Einen in der Lage sind, dem Wettkampfdruck erfolgreich standzuhalten und die anderen nicht?

Diese Frage kann auch auf das Feld der Suchtprävention übertragen werden: Wieso schaffen es manche Menschen, den Ersatzbedürfnissen nach Suchtmittel standzuhalten und andere nicht?

1.2 Relevanz für das Berufsfeld Gesundheitsförderung und Prävention

Die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung aus dem Jahr 1986 betont, dass sich gesundheitsförderndes Handeln darum bemüht, gleiche Möglichkeiten und Voraussetzungen zu schaffen, damit alle Menschen befähigt werden, ihr grösstmögliches Gesundheitspotenzial zu verwirklichen. Sie erwähnt zu dem, dass Menschen ihr Gesundheitspotenzial nur dann weitestgehend entfalten können, wenn sie auf die Faktoren, welche ihre Gesundheit beeinflussen, auch Einfluss nehmen können (WHO, 1968).

Das mentale Training dient dazu, die Lebenskompetenzen der Menschen zu stärken und ihnen essenzielle Fertigkeiten zu erlernen (Högger, 2012). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unterstreicht die Relevanz der Lebenskompetenzen. Nach der Definition der WHO werden die Lebenskompetenzen als persönliche, soziale, kognitive und physische Fertigkeiten bezeichnet, welche den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeiten zu entwickeln, mit den Veränderungen ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken (WHO, 1994).

Aus diesen Erkenntnissen lässt sich schliessen, dass die Förderung von Lebenskompetenzen ein essenzieller Grundstein der Gesundheitsförderung darstellt. Diese Lebenskompetenzen können unter anderem durch Mentaltraining erlernt werden.

Lebenskompetenzen bieten gemäss der WHO zusätzlich eine wichtige Basis für eine erfolgreiche Suchtprävention. Im Jahr 1994 definierte die WHO im Zusammenhang mit Suchtprävention, dass Lebenskompetenzen einen angemessenen Umgang mit Mitmenschen und Stresssituationen im alltäglichen Leben möglich machen (Abensberg, 2020).

Sucht hat viele Gesichter. Sie umfasst neben psychoaktiven Substanzen wie Alkohol, Tabak und Drogen auch exzessives Verhalten wie Internetnutzung oder Glücksspiel. Der Konsum psychoaktiver Substanzen ist weit verbreitet.

In der Schweiz trinken neun von zehn Personen Alkohol, jede vierte Person raucht und eine halbe Million der Schweizer und Schweizerinnen hat mindestens einmal im letzten Jahr Cannabis konsumiert. Folgen von Sucht reichen von negativen gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen bis zu frühzeitigen Todesfällen und hohen volkswirtschaftlichen Problemen. Soziale Folgen können beispielsweise Arbeitslosigkeit, Fürsorgeabhängigkeit, Verschuldung oder instabile Wohnsituationen darstellen. Zudem können Suchtprobleme das soziale Umfeld stark belasten (BAG, n.d. a). Die gesellschaftlichen Kosten, welche im Zusammenhang mit Abhängigkeit und Risikoverhalten stehen sind bedeutend. Insgesamt wird mit 7.7 Milliarden Franken an Produktivität gerechnet, die der Schweizer Volkswirtschaft entgehen, weil dem Arbeitsmarkt aufgrund von Krankheiten, vorzeitigen Pensionierungen und Todesfällen Ressourcen verloren gehen. Das Ziel der Suchtprävention besteht darin, diesen Auswirkungen aktiv mit wirksamen Massnahmen vorzubeugen (BAG, n.d. b.)

1.3 Begründung der Themenwahl und Eingrenzung des Themas

Die Autorin möchte mit dieser Arbeit einerseits eine anschauliche Übersicht über die Techniken des Mentaltrainings im Sport aufzeigen. Dazu soll die Wirksamkeit von Mentaltraining im Sport evaluiert werden. Hierbei ist es wichtig zu erwähnen, dass explizit Mentaltraining im Sport evaluiert wird und andere Tätigkeitsfelder des Mentaltrainings nicht berücksichtigt werden. In einem weiteren Schritt soll der Zusammenhang von Mentaltraining und Suchtprävention geschaffen werden. Ein Anliegen der Autorin ist es, die Relevanz und Möglichkeiten mentaler Stärke aufzuzeigen. Mit Hilfe der Handlungsempfehlungen für die Suchtprävention Aargau wird ein Praxistransfer der Ergebnisse geschaffen. Diese Handlungsempfehlungen können auch auf andere Präventionsgebiete übertragen werden.

Die Autorin bringt selbst Erfahrungen im Bereich des Mentaltrainings mit, unter anderem durch engmaschige Begleitung im Rahmen des Reitsports. Zudem wird das studienbezogene Praktikum der Autorin in der Suchtprävention Aargau absolviert. Dadurch ist sie mit den beiden Tätigkeitsfeldern des Mentaltrainings im Sport und der Suchtprävention vertraut.

1.4 Zielsetzung & Fragestellung

Die vorliegende Bachelorarbeit hat zum Ziel, anhand einer systematischen und selektiven Literaturrecherche zu ermitteln, welche Techniken des Mentaltrainings im Sport angewendet werden und wie wirksam Mentaltraining im Sport ist. Ein weiteres Ziel der Arbeit ist es, mit Hilfe einer Fokusgruppe den Zusammenhang von Mentaltraining und der Suchtprävention aufzuzeigen. Resultierend aus diesen Ergebnissen sollen praktische Anwendungsbeispiele für Mentaltraining in der Suchtprävention Aargau entwickelt werden.

Folgende Fragestellungen wurden zur Erreichung dieser Ziele entwickelt:

- Wie wirksam ist Mentaltraining im Sport?
- Welche Techniken des Mentaltrainings werden im Sport angewendet?
- Wie können die Techniken des Mentaltrainings im Sport in die Angebote der Suchtprävention Aargau integriert werden?

1.5 Vorschau auf Inhalt und Struktur der Arbeit

Im Kapitel 2 werden wichtige Begriffe, welche im Laufe der Bachelorarbeit thematisiert werden, definiert. Anschliessend zeigt das Kapitel 3 das methodische Vorgehen zur Beantwortung der Fragestellungen auf. In diesem Kapitel werden die Strategie der systematischen Literaturrecherche inklusive Ein- und Ausschlusskriterien, sowie die Keywords und die verwendeten Datenbanken erläutert. Zudem wird die Methodik der selektiven Literaturrecherche und der durchgeführten Fokusgruppe präsentiert. Die aus der vorgestellten Methodik resultierenden Ergebnisse werden im Kapitel 4 aufgelistet. Die Diskussion im Kapitel 5 dient zur kritischen Reflexion dieser Ergebnisse. Das Kapitel 6 der Schlussfolgerung beschreibt die wichtigsten Erkenntnisse dieser Arbeit. Im Anhang sind unter anderem das detaillierte Suchtprotokoll sowie die Qualitätschecks und Datenextraktionstabellen der eingeschlossenen Studien ersichtlich, gefolgt von einer Zusammenfassung der Fokusgruppe und den Handlungsempfehlungen für die Suchtprävention Aargau.

2 Theoretischer Hintergrund

Zu einem eindeutigen Verständnis über die zentralen Begrifflichkeiten dieser Bachelorarbeit, werden nachfolgend die wichtigsten Begriffe definiert und eingegrenzt. Zudem werden relevante Modelle und Konzepte erläutert.

2.1 Begriffsdefinitionen

Mentaltraining

Der Begriff Mentaltraining stammt ursprünglich aus der Sportpsychologie und bezeichnet dort eine nicht-körperliche Trainingsmethode zur Verbesserung der Leistung und des Wettkampfverhaltens von Athleten. Unter dem Begriff Mentaltraining versteht man das Erlernen oder Verbessern eines Bewegungsablaufes durch intensives, bewusstes, wiederholtes Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne gleichzeitiges tatsächliches Üben (Heimsoeth, 2020a). Das lateinische Wort „mental“ steht für „geistig“, sowie „den Verstand, die Psyche oder das Denkvermögen betreffend“. Die Möglichkeit, sich selbst verbal und mental, ohne äusseren Anlass Vorstellung zu erschaffen, nennt sich Autosuggestion. Im Mentaltraining werden diese Fähigkeiten genutzt und dementsprechend der Geist und die Vorstellung, welche sich ein Mensch durch seine Gedanken macht, trainiert (Baisch-Zimmer & Petrig, 2011a).

Fertigkeiten

Durch Mentaltraining lassen sich kognitive Fertigkeiten erlernen, verändern und verbessern. Unter kognitiven Fertigkeiten werden Fertigkeiten verstanden, welche sich auf die Aufnahme und Verarbeitung von Information beziehen. Fertigkeiten sind meist automatisiert. Sie gelten als wirksame Handlungsmuster, da man über sie mit wenig Aufwand wiederkehrende Verrichtungen erledigen kann. Fertigkeiten müssen regelmässig trainiert werden (Eberspächer, 2019a). Erst durch das regelmässige Wiederholen bilden sich im Gehirn neue stabile neuronale Netze. Da das Gehirn lebenslang formbar ist, können hindernde Verhaltens- und Denkmuster abgebaut und förderliche Neuronenverbindungen im Gehirn durch Wiederholungen gebildet werden (Baisch-Zimmer & Petrig, 2013a).

Auch Fertigkeiten, welche man bereits beherrscht, können unter bestimmten Umständen gestört sein. Durch störende Gedanken gelingt es manchmal nicht eine Handlung, welche man eigentlich routiniert beherrscht, durchzuführen (Eberspächer, 2019a). Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn man eine Fertigkeit vor grossem Publikum aufführen soll. Dieses Phänomen ist besser bekannt unter dem „Vorführeffekt“ (Wortbedeutung, n.d.).

Ausserdem können Fertigkeiten durch die Veränderung materieller Gegebenheiten oder der Änderung von Anforderungen erschwert werden. Interessanterweise wird der Fakt, dass motorische Fertigkeiten, also das Ausführen bestimmter Bewegungen und Bewegungsabläufe durch entsprechendes Training optimiert werden können, nicht in Frage gestellt. Vielfach wird allerdings übersehen, dass das Training des motorischen Ablaufes nur dann gut gelingen kann, wenn er durch die kognitiven Prozesse und Zustände gestärkt wird. Das Training von kognitiven Fertigkeiten und somit das Mentaltraining ist demnach ein essenzieller Bestandteil vom Training im Sport (Eberspächer, 2019a).

Sport

Der Begriff Sport fasst verschiedene Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen zusammen, die meist im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten des Menschen stehen. Dabei dienen sie in erster Linie weder der Warenproduktion noch kriegerischen Kampfhandlungen, dem Transport von Waren oder der alleinigen Ortsveränderung (Wikipedia, n.d. a).

Mit dem Begriff Sport werden in der vorliegenden Arbeit sowohl Einzel-, als auch Mannschaftssportarten eingeschlossen.

Suchtprävention

Das Ziel der Suchtprävention ist es, die negativen Folgen des Substanzmissbrauchs vorzubeugen und eine Abhängigkeit zu verhindern. Darunter versteht man Massnahmen zur allgemeinen Gesundheitsförderung, Prävention sowie Früherkennung und Frühintervention (BAG, n.d.).

Suchtprävention Aargau

Die Suchthilfe ags erbringt im Auftrag des Kanton Aargaus die beiden Dienstleistungen Suchtprävention Aargau und Suchtberatung ags. Die Stiftung bezweckt ein Engagement im Kanton Aargau und angrenzenden Gebieten für eine wirkungsvolle, professionelle und nachhaltige Gesundheitsförderung und setzt sich dafür ein, dass Menschen eine Perspektive haben. Die Arbeit der Stiftung wird durch Staatsbeiträge des Kanton Aargaus, den Verkauf von Dienstleistungen und durch Spenden finanziert (Suchthilfe ags, n.d.). Die Suchtprävention Aargau ist das Kompetenzzentrum für Suchtprävention im Kanton Aargau. Sie ist in unterschiedlichen Schauplätzen mit diversen Angeboten tätig. Das Team der Suchtprävention besteht aus 14 Fachmitarbeiterinnen und Fachmitarbeitern mit unterschiedlichen beruflichen Hintergründen (Suchtprävention Aargau, n.d.). Die Suchtprävention Aargau arbeitet mit dem Ansatz, dass Substanzen für die Menschen deutlich weniger attraktiv sind, wenn es ihnen gut geht, als wenn es ihnen schlecht geht. Damit es Menschen gut geht, müssen ihre Grundbedürfnisse befriedigt werden. Diese sind beispielsweise körperliche oder existenzielle Bedürfnisse aber auch der Wunsch nach Bindung und nach Wachstum. Zudem hat jeder Mensch ein eigenes Wesen mit Wünschen, Würde und Gefühlen, also all das was sie ausmacht und als Individuum erkennbar macht. Wenn die Grundbedürfnisse oder die Integrität eines Menschen erfüllt oder nicht erfüllt werden, löst das immer auch Gefühle aus. Dazu kommt noch die biologische Ebene, also das Gehirn. Hier kommen Signale rein, diese werden verarbeitet und lösen Reaktionen aus. Unter anderem befindet sich hier das Belohnungszentrum, welches uns lernt, diese Dinge zu wiederholen, welche uns gefallen oder gut tun. Es ist vollkommen normal, dass nicht immer alles optimal läuft und die Grundbedürfnisse und Integrität nicht immer gewahrt werden können. Die wichtige Kompetenz, welche hier erlernt werden muss, ist die Art mit negativen Gefühlen umzugehen und diese wiederum in gute umzuwandeln. Wenn jedoch permanent einfach nichts funktioniert, kann dies gefährlich werden. Menschen suchen sich dann Ersatzlösungen. Diese äussern sich beispielsweise durch den Konsum von Substanzen.

Zum Beispiel führt der Konsum von Alkohol dann dazu, dass man Anschluss in einer Peer-Group findet und somit seine Bedürfnisse nach Bindung und Wachstum stillen kann, ebenso ist die Integrität befriedigt und das Belohnungszentrum im Gehirn ist ruhiggestellt (Suchtprävention Aargau, 2019).

Lebenskompetenzen

Gemäss der Definition der WHO (1994) beziehen sich Lebenskompetenzen auf diejenigen Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken. Zu den Lebenskompetenzen gehören folgende Fertigkeiten: Beziehungsfähigkeit, Empathie, effektive Kommunikationsfertigkeiten, Selbstwahrnehmung/Achtsamkeit, Emotionsregulation, Stressbewältigung, kreatives und kritisches Denken, Entscheidungen treffen, Problemlösefertigkeiten (Gesundheitsförderung Schweiz, 2019).

2.2 Modelle & Konzepte

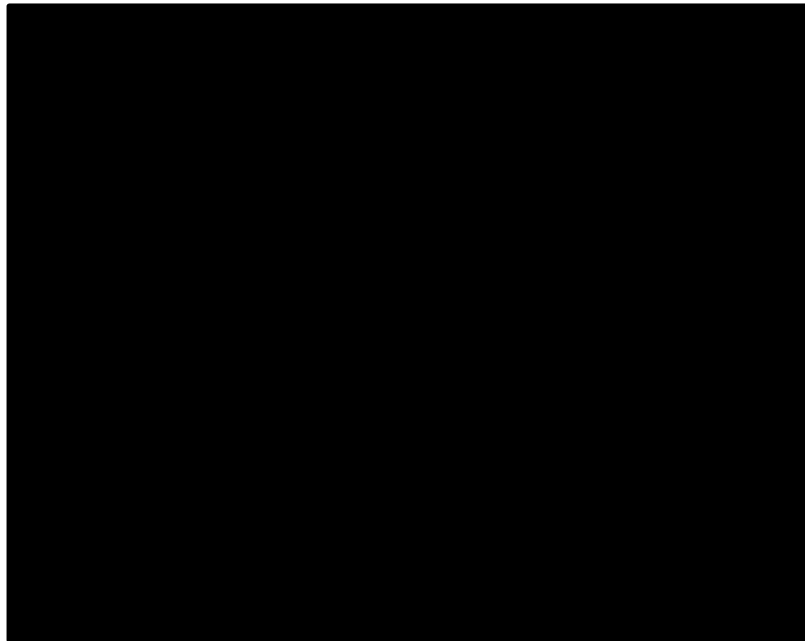
Gesundheitsförderung und Prävention

Das Ziel der Gesundheitsförderung ist die Schaffung von Lebensbedingungen, in denen sich Menschen unter Berücksichtigung persönlicher Kompetenzen gesund entwickeln können. Die Ottawa-Charta (1986) definiert Gesundheitsförderung als „Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“.

Unter Prävention versteht man jede Massnahme, die eine Beeinträchtigung der Gesundheit verzögern, verhindern oder weniger wahrscheinlich werden lässt. Dabei unterscheidet man in verschiedene Formen der Prävention (Egger, 2014).

Ottawa- Charta

Die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung wurde am 21. November 1986 im kanadischen Ottawa von der WHO veröffentlicht. Die Charta gilt als Dokument im Rahmen der Strategie „Gesundheit für alle“ bis zum Jahr 2000 und darüber hinaus. Die Konferenz war vor allem eine Antwort auf die wachsenden Erwartungen an eine neue Bewegung für die Gesundheit in der ganzen Welt. Die Ottawa-Charta hat in vielen Ländern neue Impulse für die Gesundheitspolitik vermittelt (WHO, 1986). Nachfolgend ist eine Abbildung der Handlungsfelder der Ottawa-Charta abgebildet.



Resilienz

Resilienz beschreibt den Erhalt der Funktionsfähigkeit trotz beeinträchtigenden Umständen. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass resiliente Menschen trotz einem hohen Gesundheitsrisiko ihre Gesundheit aufrecht erhalten, beziehungsweise wiederherstellen können. Sie können sich nach einem Trauma wieder in ihrer psychischen Gesundheit erholen. Durch Resilienz werden Risikofaktoren reduziert und Schutzfaktoren erhöht (Knoll, 2011).

Chancengleichheit

Gesundheitliche Unterschiede sind weltweit stark verbreitet.

Es gibt überall Bevölkerungsgruppen, welche häufiger erkranken, häufiger gesundheitliche Beeinträchtigungen aufweisen und früher sterben als andere. Diese Unterschiede sind nicht zufällig, sondern folgen einem klaren Muster. Je stärker eine Person sozial benachteiligt ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, von gesundheitlichen Beeinträchtigungen, Krankheiten und einem früheren Tod betroffen zu sein.

Die Unterschiede werden als ungerecht betrachtet, da sie potenziell vermeidbar sind und soziale Privilegien widerspiegeln.

Die gesundheitliche Chancengleichheit wird als gesundheitspolitisches Leitziel betrachtet, das für alle Menschen die gleichen Möglichkeiten zur Entwicklung, Erhaltung und Wiederherstellung ihrer Gesundheit anstrebt. Chancengerechte Gesundheitsförderung kann einerseits bedeuten, dass bei bestehenden Angeboten die unterschiedlichen Bedürfnisse und Lebensbedingungen von Menschen berücksichtigt werden. Andererseits kann es einschliessen, dass neue Angebote spezifisch für benachteiligte Bevölkerungsgruppen entwickelt werden (Weber & Hösli, 2020).

Anhand der Good Practice-Kriterien, die für chancengerechte Massnahmen als besonders relevant bewertet werden, kann überprüft werden, ob bestehende oder neue Massnahmen die Chancengleichheit berücksichtigen.

Good Practice-Kriterien

Insgesamt werden zwölf Good Practice-Kriterien genannt. Sie wurden vom Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit entwickelt und unterstützen die Qualitätsentwicklung in der sozialbezogenen Gesundheitsförderung (BZgA, n.d.).

Die Abbildung 2 zeigt diese zwölf Good Practice-Kriterien auf.



Nachfolgend werden die relevantesten Kriterien für diese Arbeit erläutert.

Nachhaltigkeit

Nachhaltige Massnahmen streben bei den adressierten Zielgruppen und Settings dauerhafte und nachweisbare Veränderungen im Sinne der Stärkung individueller Kompetenzen und Ressourcen an. Als Voraussetzung für nachhaltige Wirkungen werden verlässliche und zeitstabile gesundheitsfördernde Angebotsstrukturen und möglichst auch die Verankerung in kommunale Strategien genannt (BZgA, n.d.).

Niederschwellige Arbeitsweise

Niederschwellige Arbeitsweisen reflektieren Zugangshürden zur Massnahme aus Perspektive der Zielgruppen. Bereits in der Konzeption zu Angeboten werden Handlungsansätze erläutert, welche diese Zugangshürden vermeiden oder möglichst niedrig halten. Notwendige Voraussetzungen für niederschwellige Arbeitsweisen sind Verständnis und Wissen über den Alltag und die jeweilige Lebenssituation der Zielgruppe (BZgA, n.d.).

Partizipation

Durch Partizipation wird sichergestellt, dass die Zielgruppe in allen Phasen der Gesundheitsförderung beteiligt wird und diese Prozesse den Erfahrungen und Möglichkeiten der Zielgruppe entsprechen.

Durch Partizipation gewinnt die Zielgruppe zunehmend Kompetenzen, um immer aktiver Einfluss auf die Entscheidungen nehmen zu können (BZgA, n.d.).

Empowerment

Anhand von Empowerment-Prozessen werden Personen befähigt, selbsttätig und selbstbestimmt ihr Leben und ihre soziale Lebenswelt mit zu gestalten. Die Akteure der Gesundheitsförderung schaffen im Prozess des Empowerments Bedingungen und Voraussetzungen dafür, dass die Mitglieder der Zielgruppe ihre Ressourcen entdecken, weiterentwickeln und in praktische Handlungsstrategien übertragen können (BZgA, n.d.).

3.3 Systematische Literaturrecherche

Im Rahmen einer systematischen Literaturrecherche wurde die Fragestellung „Wie wirksam ist Mentaltraining im Sport?“ bearbeitet. Die systematische Literaturrecherche wurde als Methode für die Beantwortung der Fragestellung gewählt, da sie eine Übersicht über Forschungsergebnisse der Thematik gewährleisten kann. Im Folgenden wird das Vorgehen dieser Methodik erläutert. Die Vorgehensweise der Suche umfasst die Entwicklung der Suchstrategie, inklusive Keywords und Datenbanken. Des Weiteren werden Ein- und Ausschlusskriterien dargestellt, welche für den Prozess der Artikelauswahl genutzt wurden. Das Vorgehen der Artikelauswahl wird ebenfalls erläutert.

3.3.1 Suchstrategie

Um die Suche systematisch zu gestalten, wurden im Voraus Key-Words bestimmt. Dazu wurden deutsche Synonyme gesammelt und ins Englische übersetzt. Die einzelnen Synonyme pro Keyword wurden mit dem Booleschen Operator „OR“ verbunden und die unterschiedlichen Keywords wurden mit dem Operator „AND“ verbunden. Die Keywords wurden als so essenziell betrachtet, dass sie im Titel der Artikel enthalten sein mussten, um in den Treffermengen zu erscheinen. Im Suchprotokoll im Anhang A ist ersichtlich, dass unterschiedliche Kombinationen von Key-Words in verschiedenen Datenbanken ausprobiert wurden.

Folgende Key-Words in Deutsch und Englisch wurden schlussendlich für die systematische Literaturrecherche bestimmt:

**(mental training) in sport* AND effectiveness OR effective OR success OR
outcome**

3.3.2 Ein- und Ausschlusskriterien für die systematische Literaturrecherche

Die Ein- und Ausschlusskriterien dienen dazu, die Literatur, welche in den Datenbanken gefunden wurde, ein- oder auszuschliessen. Folgende Ein- und Ausschlusskriterien wurden für die systematische Literaturrecherche definiert:

[REDACTED]		
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

3.3.3 Literaturdatenbanken

Durch Lesen der Beschreibungen von Datenbanken erfolgte die systematische Literaturrecherche in folgenden elektronischen wissenschaftlichen Datenbanken:

- LIVIVO
- PubMed
- CINAHL
- MEDLINE

3.3.4 Methodisches Vorgehen

Mithilfe einer Syntax wurde in den unter 3.3.3 bereits erwähnten wissenschaftlichen Datenbanken nach Literatur gesucht. Im Suchprotokoll, welches im Anhang A ersichtlich ist, wurde vorzu festgehalten, in welchen Datenbanken wie viele Ergebnisse mit welchen Key-Words erzielt werden konnten. In den Datenbanken wurden jeweils individuelle Suchfilter verwendet, welche sich mit den Ein- und Ausschlusskriterien deckten. Dies diente dazu, die Ergebnisse weiter einzuschränken.

Die Literatur wurde dann in einem ersten Schritt anhand des Titels und Abstracts geprüft, um abzuschätzen, ob sich die Ergebnisse zur Beantwortung der Fragestellung eignen. Die eingeschlossenen Publikationen wurden in das Literaturverwaltungsprogramm Zotero übertragen und wurden in einem nächsten Schritt gelesen. Insgesamt wurden 7 Artikel (N=7) in das Literaturverwaltungsprogramm eingetragen.

Nach dem kritischen Lesen der Volltexte der 7 Veröffentlichungen wurden 4 Studien mittels Qualitätscheck ausgeschlossen. Die übriggebliebenen wissenschaftlichen Veröffentlichungen (N= 3) wurden auf ihre statistische und methodische Qualität geprüft. Am Ende konnten 3 Veröffentlichungen für die Bearbeitung dieser Arbeit eingeschlossen werden.

3.3.5 Datenanalyse

Die wichtigsten Daten aus den Studien wurden zur Bearbeitung der Fragestellung extrahiert und in einer Datenextraktionstabelle dargestellt. Zur Datenextraktion wurde die Tabelle von Fessler et al. (2012) verwendet, welche allerdings noch durch zusätzliche Elemente ergänzt wurde. Die einzelnen Datenextraktionstabellen sind im Anhang C ersichtlich.

3.3.6 Evaluationsinstrumente

Um die Studien, welche in das Literaturverwaltungsprogramm Zotero übernommen wurden zu dokumentieren, wurde das Suchdokument der Wiener Gesundheitsförderung WiG verwendet. Parallel dazu wurde die Vorlage für die Dokumentation von ausgeschlossener Literatur des Österreichischen Bundesinstitut für Gesundheitswesen (ÖBIG) geführt. Die Dokumente sind im Anhang B ersichtlich.

Um die eingeschlossenen Artikel auf ihre Qualität hin zu prüfen, wurde die Checkliste von Prel et al. (2009) verwendet. Die Checkliste gibt Fragen zu Design, Start und Durchführung der Studie sowie zur Analyse und Auswertung vor. Zur Evaluation der internen Validität der Studien wurde zusätzlich eine Checkliste der Evidenzrecherche in der Gesundheitsförderung von Haas et al. (2013) verwendet. Die Checklisten sind im Anhang jeweils unterhalb der Datenextraktionstabellen zu finden (Anhang C).

3.4 Selektive Literaturrecherche

Zur Beantwortung der Fragestellung 2, „Welche Techniken werden im Mentaltraining im Sport angewendet?“ wurde eine selektive Literaturrecherche durchgeführt.

Für die Recherche wurde hauptsächlich graue Literatur in Form von Büchern eingeschlossen. Diese wurden zum Teil mittels Schneeballsystems aus der systematischen Literaturrecherche gefunden und durch Expertenempfehlungen ergänzt. Für die selektive Literaturrecherche wurde ausschliesslich Literatur eingeschlossen, welche

- nicht vor 2009 publiziert wurde
- in deutscher oder englischer Sprache publiziert wurde
- im europäischen Raum publiziert wurde

3.5 Fokusgruppe

Um die dritte Fragestellung „Wie können die Techniken des Mentaltrainings im Sport in die Angebote der Suchtprävention Aargau integriert werden?“ zu beantworten, wurde eine Fokusgruppe mit sieben Teammitglieder der Suchtprävention Aargau durchgeführt. Das Ziel der Fokusgruppe war es, Fachpersonen der Suchtprävention Aargau in die Erarbeitung der Handlungsempfehlungen partizipativ mit einzubeziehen und somit einen Praxistransfer herzustellen.

Fokusgruppen sind dazu ausgelegt, die Meinungen, Gefühle und Wahrnehmungen zu einem bestimmten Thema einzuholen und zu verstehen (Krueger & Casey, 2015). Aus diesem Grund wurde die Fokusgruppe als Methodik genutzt, um die Ansichten der Fachpersonen aus der Suchtprävention Aargau genauer zu beleuchten.

3.5.1 Erarbeitung des Leitfadens

Im Voraus wurde ein Leitfaden für die Fokusgruppe ausgearbeitet. Der Leitfaden beinhaltete acht Fragen und wurde in folgende drei Kategorien aufgeteilt: Übergeordnete Fragen, Vorschläge, Weiteres. Im Voraus wurden von der Autorin bereits einige Handlungsempfehlungen entwickelt, welche dann in der Diskussion besprochen wurden. Der Leitfaden der Fokusgruppe ist im Anhang D ersichtlich.

3.5.2 Durchführung der Fokusgruppe

Die Fokusgruppendifkussion fand am 16.03.2021 während circa 90 Minuten über die online-Plattform Zoom statt.

Diese Plattform wurde genutzt, da eine Durchführung vor Ort in der Suchtprävention Aargau aufgrund der Covid-19 Pandemie und der damit einhergehenden Schutzmassnahmen nicht möglich war. Insgesamt beteiligten sich sieben Fachpersonen aus der Suchtprävention Aargau an dem Gespräch.

Die Moderation wurde von der Autorin der vorliegenden Arbeit übernommen. Vor dem Start der Diskussion erteilten die Teilnehmenden ihre Einverständniserklärung zu dem Aufzeichnen des Gesprächs und der anonymisierten Veröffentlichung der Resultate. Zusätzlich wurden sie kurz in die Thematik des Mentaltrainings im Sport und die Ergebnisse der systematischen und selektiven Literaturrecherche eingeführt. Danach wurde die Aufzeichnung gestartet und das Gespräch anhand des konzipierten Leitfadens geführt. Zuerst wurden übergeordnete Fragen zum Transfer von Mentaltraining in das Feld der Suchtprävention diskutiert. Eine Frage lautete hier beispielsweise: „Was hat Mentaltraining mit Suchtprävention zu tun?“. Danach wurden die Handlungsempfehlungen, welche die Autorin der Arbeit im Vorfeld entwickelt hat, diskutiert, erweitert, klassifiziert und nach deren Relevanz beurteilt. Zusätzlich wurden anschliessend durch die Diskussion neue Ansätze entwickelt. Abschliessend wurde die Diskussion noch einmal abgerundet durch noch offene Fragen oder weitere Anliegen.

3.5.3 Auswertung der Fokusgruppe

Aus Zeitgründen wurde das Fokusgruppengespräch nicht transkribiert, sondern direkt zusammenfassend im Leitfaden protokolliert. Da der Leitfaden bereits in Kategorien erstellt wurde und die Antworten entsprechend zugeordnet werden konnte, ist eine ausführliche qualitative Inhaltsanalyse der zentralen Diskussionspunkte nicht nötig.

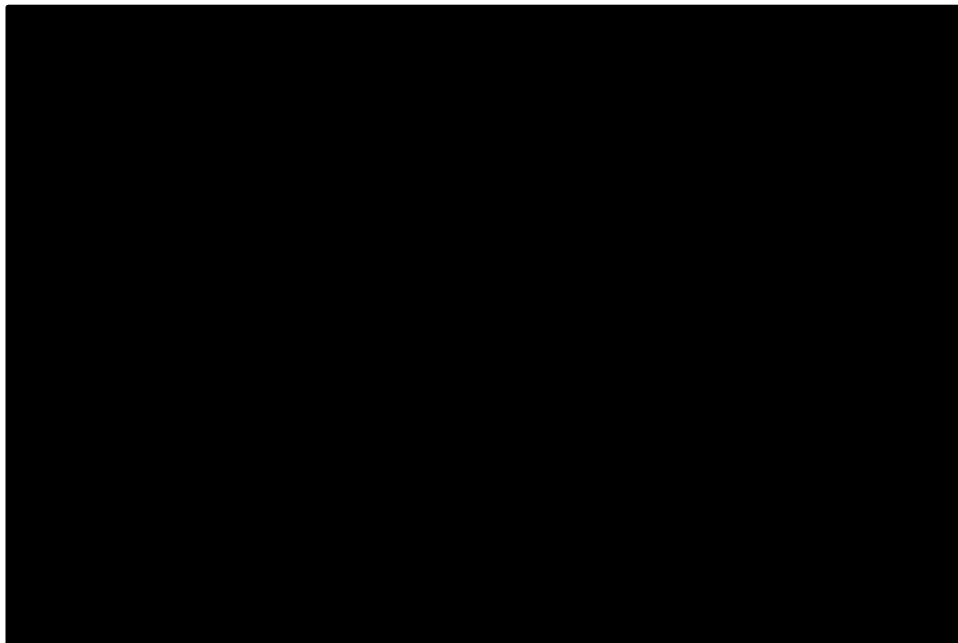
4 Ergebnisse

Im nachfolgenden Kapitel werden die Ergebnisse der systematischen und selektiven Literaturrecherche, sowie der Fokusgruppe präsentiert. Die Ergebnisse der Sondierung von themenspezifischer Literatur, welche zu Beginn zur Eingrenzung des Themas und der Entwicklung der Fragestellung durchgeführt wurde, werden hier nicht einbezogen.

4.1 Ergebnisse aus der systematischen Literaturrecherche

4.1.1 Auswahl relevanter Artikel

Im Rahmen dieser systematischen Literaturrecherche wurden insgesamt 54 Artikel auf den Datenbanken PubMed, CINAHL, LIVIVO und MEDLINE durch das im Kapitel 3 beschriebene Vorgehen identifiziert. Die 54 Artikel wurden nach Titel und Abstract gescannt. Danach wurden 47 Artikel aus diversen Gründen ausgeschlossen. Die übrigen 7 Artikel wurden anhand des Volltexts überprüft, wodurch wiederum 4 Artikel aus diversen Gründen ausgeschlossen werden konnten. Schlussendlich konnten 3 relevante Artikel identifiziert werden. Anhand dieser 3 Artikel wird die Fragestellung „Wie wirksam ist Mentaltraining?“ beantwortet. Das beschriebene Vorgehen kann der Abbildung 3 entnommen werden.



4.1.3 Ergebnisse der eingeschlossenen Artikel

Wirksamkeit Mentaltraining

Aus der Literatur gehen diverse Erkenntnisse zur Wirksamkeit von Mentaltraining vor. Die Ergebnisse werden in diesem Kapitel beschrieben.

Positive Resultate von Mentaltraining und Leistungssteigerung

Aus den Studien geht hervor, dass Mentaltraining grundsätzlich wirksamer ist als gar kein Training. Es gibt also einen grundsätzlichen Effekt des Mentaltrainings. Dieser Effekt ist allerdings geringer als der Effekt des praktischen Trainings (Munzert, 2001, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). Daraus lässt sich schliessen, dass Mentaltraining das praktische Training nicht ersetzen, sondern viel mehr ergänzen kann. In einzelnen Fällen soll Mentaltraining jedoch auch dazu dienen, praktisches Training zu ersetzen, um beispielsweise die körperliche Belastung zu reduzieren (Munzert, 2001, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). In einer Metaanalyse von Hinshaw (nach Mayer & Hermann, 2015) bestätigt sich, dass Mentaltraining effektiver ist als gar kein Training, allerdings kann nicht die gleiche Effektivität erreicht werden wie durch praktisches Training.

Murphy (nach Mayer & Hermann, 2015) betont, dass die Kombination von Mentaltraining und praktischem Training den grössten Leistungszuwachs verspricht. Feltz & Landers (nach Mayer & Hermann, 2015) zeigen, dass Mentaltraining wirkungsvoller ist bei Bewegungsaufgaben die mehr kognitive Anteile enthalten als Aufgaben mit vermehrt motorischen Anteilen. Unter solche Bewegungsaufgaben mit mehr kognitiven Anteilen zählt beispielsweise das Durchlaufen eines Labyrinths (Feltz et al., 1988, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). Umgekehrt ist die Wirkung des Mentaltrainings umso geringer, je mehr Kraft und Koordination eine Aufgabe beansprucht (Driskell et al., 1994, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). Allerdings zeigt die Studie von Driskell (nach Mayer & Hermann, 2015) auch auf, dass dieser Effekt bezüglich kognitiver und motorischer Aufgaben hauptsächlich bei Anfängern vorliegt. Er beobachtet nämlich auch, dass es hinsichtlich des zu erwartenden Effekts bei Fortgeschrittenen keinen Unterschied zwischen kognitiven und motorischen Aufgaben gibt (Driskell et al., 1994, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015).

In einer Studie aus dem Jahr 1999 konnte festgestellt werden, dass Mentaltraining die wahrgenommene Wettkampfangst reduziert und zu einer Steigerung des Selbstvertrauens führt (Page et al., 1999, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). Die Studie von Gross et al. (2018) deutet darauf hin, dass eine Form von Mentaltraining, nämlich das Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC), beziehungsweise achtsamkeits- und akzeptanzbasiertes Mentaltraining psychologische Symptome, Verhaltensschwierigkeiten und Stress reduziert und gleichzeitig die sportliche Leistungsfähigkeit verbessert. Zudem führt MAC zu einer Reduktion des Substanzkonsums (Gross et al., 2018). Aus der Studie von Röhlin et al. (2020) lässt sich schlussfolgern, dass Mentaltraining durch psychologisches Kompetenztraining und Achtsamkeitstraining gleichermaßen die Fähigkeit verbesserten, sich nicht von Emotionen beeinträchtigen zu lassen und in der Kontrolle der Aufmerksamkeit im Training und Wettkampf. In geringerem Ausmass zeigten beide Interventionen zudem Verbesserungen im Umgang mit Misserfolgen (Röhlin et al., 2020).

Variablen zur Wirksamkeit von Mentaltraining

Studien zeigen, dass für die Wirksamkeit von Mentaltraining unterschiedliche Variablen von Bedeutung sind (Hinshaw, 1991, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). Einen entscheidenden Einfluss hat gemäss Morris et al. (nach Mayer & Hermann, 2015) die Vorstellungsfähigkeit. Eine weitere wichtige Rolle für die Wirksamkeit von Mentaltraining und lebhafter Vorstellung spielt die Wirksamkeitserwartung (Gray et al., 1984, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). Die Wirksamkeitserwartung beschreibt die Überzeugung, lern- und leistungsoptimierende Vorstellungen auch selbst erzeugen zu können.

Der Aktivierungsgrad wird als weiterer wichtiger Einflussfaktor im Hinblick auf die Wirksamkeit von Mentaltraining diskutiert. Grey et al. (nach Mayer & Hermann, 2015) erwähnen, dass sowohl positive als auch negative Zusammenhänge zwischen Aktivierungsgrad und Mentaltraining bestehen.

Ein entspannter Wachzustand sei demnach keine notwendige Voraussetzung für eine effektive Durchführung von Mentaltraining, allerdings ist eine kurze Entspannungsphase vor dem eigentlichen Mentaltraining durchaus hilfreich und empfehlenswert (Eberspächer, 2001, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). Das Fertigkeiteniveau wird als weitere Variable zur Wirksamkeit von Mentaltraining erwähnt. Daraus resultiert die Erkenntnis, dass Mentaltraining bei Fortgeschrittenen wirksamer sei als bei Anfängern (Driskell et al., 1994, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). Dennoch lässt sich sagen, dass Mentaltraining auch von Anfängern sinnvoll eingesetzt werden kann (Blair et al., 1993, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). Als weitere Variable wird das Alter der Trainierenden in diversen Studien evaluiert. Nach Munzert et al. (nach Mayer & Hermann, 2015), haben entwicklungspsychologische Studien gezeigt, dass sich Vorstellungen schon sehr früh herausbilden. Es lässt sich schliessen, dass bereits Kinder ab sechs Jahren mental trainieren können und tatsächlich viele Kinder beim Spielen Formen des Mentaltraining anwenden (Tobin et al., 2013, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015).

Kritische Resultate von Mentaltraining und Leistungssteigerung

Die Metaanalyse von Mayer und Hermann (2015) zeigt auch auf, dass sich wenige empirische Untersuchungen finden lassen, bei denen sich kein positiver Effekt von Mentaltraining auf die Bewegungsausführung zeigte. Zudem wird erwähnt, dass davon ausgegangen wird, dass hauptsächlich Studien publiziert werden, bei denen insbesondere solche Ergebnisse veröffentlicht werden, die die Effektivität des Mentaltrainings bestätigen (Mayer & Hermann, 2015).

In der Studie von Gross et al. (2018) wurde erkannt, dass die normalen Techniken des Mentaltrainings (Psychological Skillstraining) im Vergleich zu der neuen Techniken von Mentaltraining (Mindfulness-Acceptance-Commitment) nach der Anwendung keine signifikanten Veränderungen der psychischen Gesundheit zeigte.

4.2 Ergebnisse der selektiven Literaturrecherche

Nachfolgend werden die Resultate der selektiven Literaturrecherche zur Beantwortung der Fragestellung „Welche Techniken werden im Mentaltraining im Sport angewendet?“ aufgezeigt.

Insgesamt wurden fünf Artikel, beziehungsweise Bücher eingeschlossen. Davon wurden drei über das Schneeballsystem der systematischen Literaturrecherche und zwei durch Expertenhinweise gefunden.

In der nachfolgenden Tabelle werden die Bücher, welche in der selektiven Literaturrecherche einbezogen wurden, aufgeführt.

[REDACTED]			
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

4.2.1 Grundlagen des Mentaltrainings

Als Voraussetzung für Mentaltraining muss der Sportler oder die Sportlerin über grundlegende kognitive Fertigkeiten verfügen. Sind diese vorhanden, können sie durch Mentaltraining verändert und optimiert werden (Eberspächer, 2019a).

Nachfolgend werden die wichtigsten kognitiven Fertigkeiten für Sportler und Sportlerinnen im Rahmen von Mentaltraining zusammenfassend erläutert.

Jegliche Quellen der einbezogenen Artikel verweisen bei diesen kognitiven Grundlagen auf die Literatur von Hans Eberspächer, weshalb für dieses Kapitel hauptsächlich die Originalquelle genutzt wurde.

Selbstgesprächsregulation

Selbstgespräche finden oft unbewusst im alltäglichen Leben statt. Durch sie wird geplant, kommentiert oder es werden Anweisungen gegeben. Die Intensität der Selbstgespräche hängt von der Belastung und Anforderung der jeweiligen Situation ab. Sie nehmen zu, wenn etwas sehr anstrengend oder anspruchsvoll ist und dienen oft dazu, Anspannung ab zu lassen. Selbstgespräche sollten möglichst entlastend und positiv gestaltet sein. Negative Selbstgespräche können durch Festhalten an Fehler dazu führen, dass die Leistung eingeschränkt wird (Eberspächer, 2019b). Im Rahmen der Selbstgesprächsregulation können unterschiedliche Techniken eingesetzt werden, wie beispielsweise die Selbstmotivierungs- oder die Rationalisierungstechnik, sowie die Aufmerksamkeitsveränderung oder Problemlösestrategie. Eine positive Selbstgesprächsregulation funktioniert nicht automatisch, sondern bedarf viel Training, um negative Selbstgespräche auszuschalten (Eberspächer, 2019b).

Kompetenzerwartung

Das Ziel der Kompetenzerwartung ist es, dass der Sportler oder die Sportlerin die im Training erlernten Kompetenzen auch in Wettkampfsituationen einsetzen kann. Dabei wird davon ausgegangen, dass eine Anforderung gemeistert werden kann, wenn der Athlet oder die Athletin schon vor der Herausforderung davon überzeugt ist, diese meistern zu können. Die Überzeugung in die eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten sollte gegeben sein, um die Leistungen auch in aussergewöhnlichen Situationen abrufen zu können (Eberspächer, 2019c).

Aufmerksamkeitsregulation

Unter Aufmerksamkeit versteht man eine Bündelung von Wahrnehmungen. So beschreibt die Fertigkeit der Aufmerksamkeitsregulation das Entscheiden innerhalb eines Bruchteils einer Sekunde, welche Form der Aufmerksamkeit gerade benötigt wird, um die geforderte Handlung ausführen zu können. Dabei unterscheidet man zwischen einer eng fokussierten oder weit gestreuten Aufmerksamkeit. Neben der Fokussierung auf die Aufmerksamkeit, darf der Faktor Konzentration nicht verloren gehen. Es gilt die nötige Konzentration zum richtigen Zeitpunkt abzurufen (Eberspächer, 2019d).

Aktivationsregulation

Eine weitere Fertigkeit, welche Sportler und Sportlerinnen zur Durchführung von Mentaltraining benötigen, ist die Aktivationsregulation. Dabei geht es darum, dass das Niveau der Aktivität sich bei der Ausübung sportlicher Aktivität in einem Mittelmaß zwischen entspannter Wachheit bis hin zu einer wachen Aufmerksamkeit befinden soll. Das ist deshalb wichtig, da für unterschiedliche Handlungen auch unterschiedliche Aktivationsniveaus benötigt werden. Ziel ist es, die Aktivierung im richtigen Moment senken, beziehungsweise steigern zu können (Eberspächer, 2019e).

Vorstellungsregulation

Wenn umgangssprachlich von Mentaltraining geredet wird, ist meist die Fertigkeit der Vorstellungsregulation gemeint. Deshalb kann sie auch als zentrale Fertigkeit im Mentaltraining bezeichnet werden. Durch die Vorstellungsregulation soll der Sportler oder die Sportlerin einen psychischen Zustand erlangen, in dem seine oder ihre maximale Leistungsfähigkeit abrufbar ist. Um ein Training im Rahmen der Vorstellungsregulation durchzuführen, müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein. Beispielsweise muss der Sportler oder die Sportlerin in der Lage sein, einen Entspannungszustand abzurufen.

Des Weiteren sollte der Sportler oder die Sportlerin die zu trainierende Bewegung aus der praktischen Eigenerfahrung kennen und er oder sie muss sich an realistischen möglichen Ausführungen orientieren.

Eine weitere Voraussetzung betrifft die Fähigkeit des lebhaften Vergegenwärtigens. Dies bedeutet, dass der Sportler oder die Sportlerin während der Vorstellung einer realen Situation auch die vorhandenen Gerüche riechen und Geräusche hören kann, was wiederum auch zu körperlichen Reaktionen wie Schwitzen oder Pulsbeschleunigung führen kann (Eberspächer, 2019f).

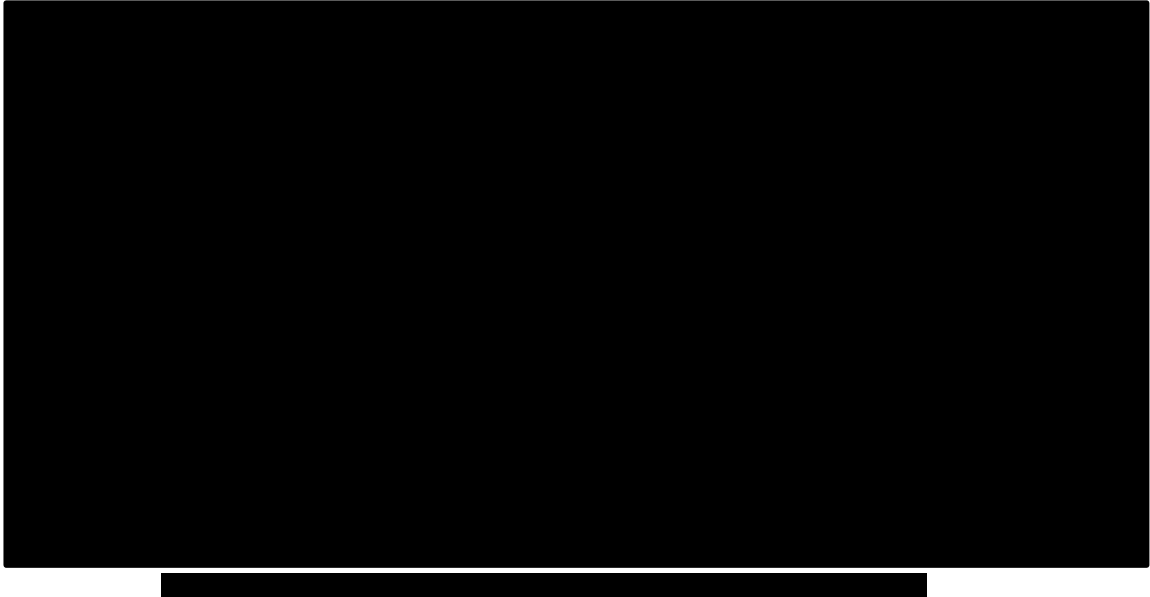
Zielsetzung und Analyse

Die Zielsetzung und Analyse werden auch als Ursachenerklärung und Selbstbewertung beschrieben. Sie gelten als grundlegende Voraussetzung für situations- und anforderungsgerechtes Handeln. Eine unangemessene Zielsetzung führt zu Unter- oder Überforderung. Als Voraussetzung für eine realistische Zielsetzung sollten alle Bedingungen abgewogen werden, welche für die Zielerreichung eine Rolle spielen. Zusätzlich ist es sinnvoll, bei einem Ziel, welches weit entfernter liegt, Zwischenziele einzubauen. Das realistische Analysieren gehört zu den ständigen Kontrollinstanzen eines angemessenen Handelns und sollte systematisch und kontrolliert trainiert werden (Eberspächer, 2019g).

4.2.2 Techniken des Mentaltrainings

Im Folgenden werden mögliche Techniken des Mentaltrainings zusammengefasst. Sie stehen in enger Verbindung zu den Grundlagen, die in Kapitel 4.1.1 erläutert wurden. Die Techniken des Mentaltrainings heben sich insofern von den Grundlagen ab, dass die Techniken direkte Handlungsanweisungen darstellen können. Zur adäquaten Umsetzung dieser Techniken, bedürfen die Sportler und Sportlerinnen jedoch der bereits genannten Grundlagen.

Die Durchführung der folgenden Techniken sollte stets im Entspannungszustand angewendet werden. Die ersten vier Techniken bauen aufeinander auf. Die vorgelagerte Technik ist jeweils Voraussetzung für die Nachfolgende (Baumann, 2018b). Dazu wird vorab eine Abbildung zur Übersicht angeführt.



Zusätzlich zu den vier Techniken, welche in der Abbildung dargestellt werden, kommen zwei weitere Techniken dazu. Nachfolgend werden alle Techniken genauer erläutert.

Observatives Training

Observatives Training beschreibt das Lernen durch Nachahmung. Die Bewegungsvorstellung des Sportlers oder der Sportlerin wird durch wiederholtes Beobachten herausgebildet, präzisiert und gefestigt (Medhost, n.d.). Beim observativen Training beobachtet ein Sportler oder eine Sportlerin also einen anderen Sportler oder eine andere Sportlerin bei der Ausführung der zu erlernenden Bewegung. Dabei ist es essenziell, dass der ausführende Sportler oder die ausführende Sportlerin ein höheres Niveau der Bewegungskonzeption beherrscht als der Beobachter oder die Beobachterin. Ausserdem kann eine Idol Funktion der ausführenden Person für den Beobachtenden auch als Motivation dienen und dadurch zu einem schnelleren und präziseren Lernerfolg führen (Baumann, 2018b). Die Bedeutung des observativen Trainings wird auch deutlich durch die Übersetzung des Wortes Observation. Demnach ist Observation eine wissenschaftliche Beobachtung (Duden, n.d. a).

Observatives Training kann durch unterschiedliche Methoden durchgeführt werden. Die Beobachtung kann live, durch die Demonstration von Experten oder durch Videoanalysen stattfinden (Bender & Draksal, 2011).

Verdecktes Wahrnehmungstraining

Im verdeckten Wahrnehmungstraining nimmt der Sportler oder die Sportlerin die Beobachterrolle ein. Dabei sieht er oder sie sich selbst aus der Beobachterrolle, wie der Bewegungsablauf ausführt wird (Eberspächer, 2019f). Der oder die Übende konzentriert sich nicht wie beim observativen Training auf eine zu beobachtende Vorlage, sondern versucht den Bewegungsablauf ausschliesslich in der Vorstellung zu beobachten. Es ist allerdings hierbei notwendig, dass im Vorhinein eine tatsächliche Beobachtung, also ein observatives Training stattgefunden hat (Baumann, 2018b).

Verbales Training

Verbales Training wird bestenfalls in Kombination mit dem verdeckten Wahrnehmungstraining durchgeführt. Verbales Training beeinflusst die Bewegungskontrolle auf einer höheren Regulationsebene als das Beobachten (Baumann, 2018 b).

Im verbalen Training werden die Fertigkeiten der Selbstgesprächsregulation erlernt und umgesetzt (Eberspächer, 2019 b).

Es sind verschiedene Techniken des verbalen Trainings bekannt. Am häufigsten wird die Form des subvokalen Trainings beschrieben. Im Rahmen des subvokalen Trainings durchläuft der Sportler oder die Sportlerin den gesamten Bewegungsablauf, ohne dabei zu sprechen, aber dennoch gewisse Begrifflichkeiten für bestimmte Abschnitte der Bewegung zu nutzen. Diese Begrifflichkeiten werden zuvor in Form eines Skripts erstellt (Bender & Draksal, 2011).

Verbales Training kann auch durch das Mitsprechen bei der Vorbereitung und Ausführung von Bewegungen oder durch Selbstbefehle praktiziert werden (Baumann, 2018 b).

Ideomotorisches Training

Diese Form des Trainings baut auf den zuvor genannten Techniken auf.

Im ideomotorischen Training geht es darum, den Bewegungsablauf in Gedanken durchzuspielen, jedoch zusätzlich zu der Vorstellung auch das Einfühlen in die Bewegung zu berücksichtigen. Die Fähigkeit des ideomotorischen Trainings liegt im Fokus des Mentaltrainings (Baumann, 2018 b).

Im Gegensatz zum verdeckten Wahrnehmungstraining versucht man sich beim ideomotorischen Training selbst in die Bewegung hineinzusetzen und die inneren Prozesse, die beim Ausführen dieser Bewegung ablaufen, nachzuempfinden. Das kann für einen Skispringer beispielsweise das Spüren des Drucks im Sprunggelenk beim Absprung sein (Eberspächer, 2019 f).

Der Schwierigkeitsgrad des ideomotorischen Trainings ist sehr hoch. Dennoch sollte diese Trainingsform von mental trainierenden Sportler und Sportlerinnen angestrebt werden, da sie die höchste Form des Mentaltrainings darstellt (Bender & Draksal, 2011).

Visualisieren

Bei der Visualisierung handelt es sich um mehr als nur die reine Vorstellung, womit sie sich auch zu den anderen Techniken unterscheidet. Bei der Visualisierung ist die Sprache von Bildern abgelöst. Visualisieren bedeutet gemäss Duden (n.d b.), ein optisches Darstellen oder Veranschaulichen.

Visualisierung stellt die geistige Rekonstruktion einer Erfahrung oder eines Erlebnisses dar. Aus mehreren Studien geht hervor, dass man die Bedingungen eines Wettkampfes im Geist viel genauer simulieren kann als mit physischem Training. Insbesondere zur Wettkampfvorbereitung wird dem Sportler oder der Sportlerin empfohlen, Situationen zu visualisieren, die während deines Spiels oder Wettkampfs eintreten können (Alfermann & Stoll, 2017).

Visualisierungstechniken lassen sich in zwei Ebenen aufteilen.

Innere Wahrnehmung (subjektive Visualisierung)

Der Sportler oder die Sportlerin versetzt sich vollständig in sich selbst hinein, als würde er oder sie gerade die Bewegung ausführen. Hierbei wird der Sportler oder die Sportlerin also selbst zum oder zur Handelnden und erfüllt das angestrebte Resultat (Alfermann & Stoll, 2017).

Äussere Wahrnehmung (objektive Visualisierung)

Der Sportler oder die Sportlerin beobachtet sich vor seinem oder ihrem inneren Auge von aussen. Er oder sie schaut sozusagen ein Video von seiner oder ihrer Person, in der er oder sie selbst die zu verbesserte Bewegung ausführt (Alfermann & Stoll, 2017).

Entspannungstechniken

Der Entspannungszustand spielt im Mentaltraining eine wesentliche Rolle. Entspannungstraining kann Mentaltraining vertiefen und Energieverluste vorbeugen. Dadurch kann im Optimalfall Energie für Wettkämpfe oder Ernstsituationen eingespart werden. Je tiefer der Zustand der Entspannung ist, desto eher kann das Unterbewusstsein Veränderungen abspeichern. Damit ein tiefer Zustand der Entspannung erreicht werden kann, sind eingeübte Techniken notwendig, welche regelmässig wiederholt werden müssen (Baumann, 2018 b).

4.3 Ergebnisse der Fokusgruppe

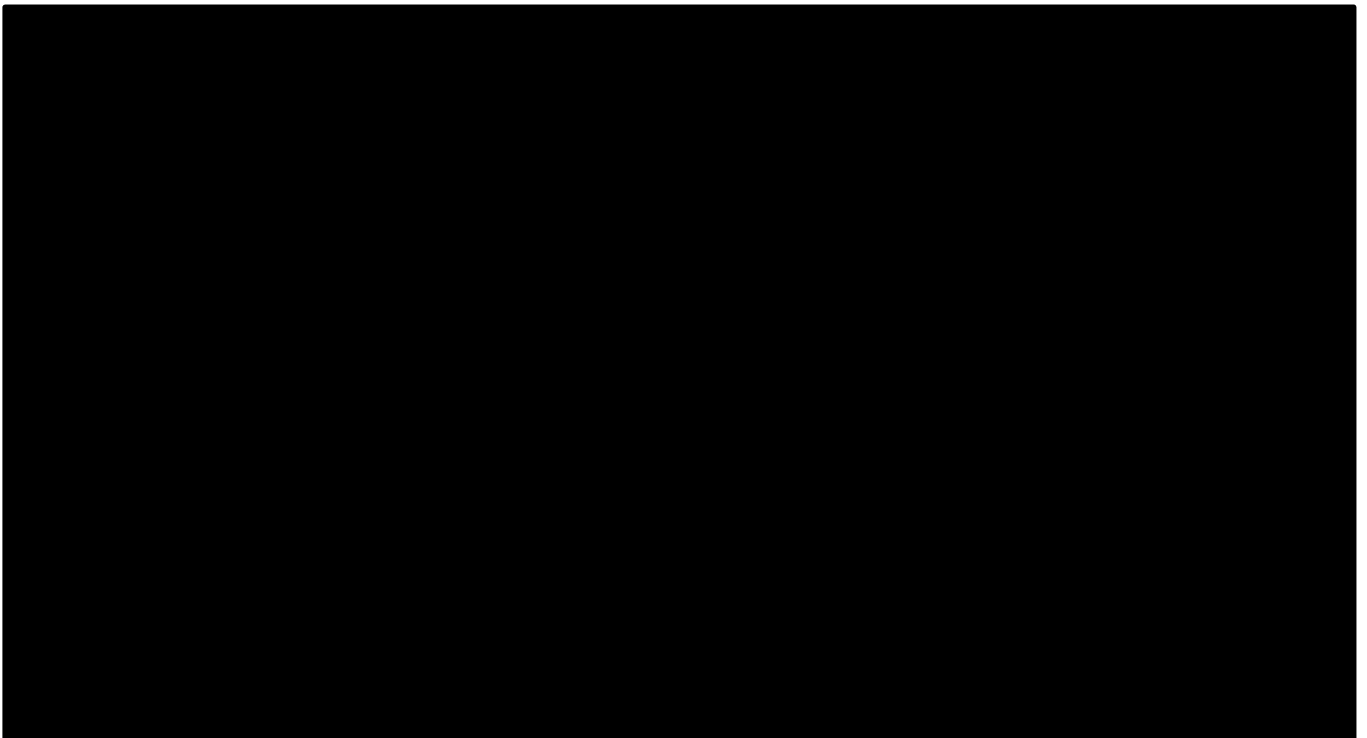
Im Folgenden werden die Ergebnisse aus der Fokusgruppen mit Fachpersonen der Suchtprävention Aargau beschrieben. Die Ergebnisse sind nach den beiden Hauptkategorien der Diskussion gegliedert.

4.3.1 Auswertung der Fokusgruppe

Zusammenhang Mentaltraining und Suchtprävention

In der Hauptkategorie „Zusammenhang Mentaltraining und Suchtprävention“ diskutierten die Fachpersonen der Suchtprävention Aargau darüber, welche gemeinsamen Ansätze sie in den Techniken des Mentaltrainings und der Arbeit in der Suchtprävention Aargau erkennen.

In der folgenden Abbildung werden einige genannte Parallelen aufgezeigt. Die Abbildung stellt ein Mindmap aus den Resultaten der Diskussion dar.



Als Gemeinsamkeit des Mentaltrainings und der Suchtprävention erwähnten die Fachpersonen den Umgang und das Meistern von herausfordernden Situationen.

Durch das Stärken der Lebenskompetenzen kann man in der Suchtprävention in der Arbeit mit Eltern gewünschte Lösungen verinnerlichen, damit Situationen gemeistert werden können.

Die Teilnehmenden erwähnten die Gesprächsführung in der Suchtprävention als Parallele zum Mentaltraining. In der Vorbereitung der Gesprächsführung kommen die Techniken des Mentaltrainings wie das Visualisieren zum Zuge, in dem man sich im Vorhinein auf die möglichen Folgen des Gesprächs vorbereitet. Zudem erwähnen die Fachpersonen, dass durch die Gesprächsführung die Fertigkeit der Zielsetzung und Analyse trainiert wird, indem geklärt wird, welche Outcomes das Gespräch mit sich bringen soll. Das gleiche System der Zielsetzung erwähnen die Teilnehmenden im Bezug zu der Auftragsklärung in der Projektarbeit. Bei diesen Auftragsklärungen ist es ebenfalls essenziell, im Vorhinein Ziele zu setzen und zu visualisieren, welche Situationen sich aus den Angeboten der Suchtprävention in welchem Ausmass verbessern sollen.

Als weiteren Punkt diskutieren die Teilnehmenden der Fokusgruppe über die Arbeit und das Sammeln von Strategien für und mit Eltern. In Workshops mit Eltern zeigen die Fachpersonen der Suchtprävention Aargau Strategien auf, wie Eltern sich in Konfliktsituationen verhalten können. Dabei sollen die Eltern mittels Visualisierung und Zielsetzung einen für sie passenden „Notausgang“ finden, mit dem sie in der Konfliktsituation reagieren können. Dies sei eine Art Mentaltraining, da die Eltern ebenfalls auf eine Art „Wettkampfsituation“ vorbereitet werden. Ein weiteres Beispiel für eine solche Strategie ist beispielsweise das Konzept des „Boxenstopps“ oder die Arbeit mit brillanten Momenten. Diese brillanten Momente sollen die Teilnehmenden von Angeboten der Suchtprävention Aargau nämlich regelmässig sammeln und so bewusster wertschätzen. Als weitere Strategie in den Workshops der Suchtprävention wird das „Reframing“ genannt. Bei dieser Übung werden beobachtete, als negativ angesehene Eigenschaften in positive umgewandelt.

Ebenfalls wird von den Fachpersonen erwähnt, dass die ganze Arbeit rund um Entspannung sowohl in der Suchtprävention als auch im Mentaltraining einen hohen Stellenwert hat.

Hierzu zählt auch, dass man Energie tankt und diese danach einsetzt. Zusätzlich erwähnen die Fachpersonen der Suchtprävention Aargau, dass das Erarbeiten von Glaubenssätzen ebenfalls eine Methode von Mentaltraining sei, welche in der Suchtprävention angewendet wird. Dabei geht es ebenfalls darum, sich etwas vorstellen zu können und den eigenen Horizont zu erweitern.

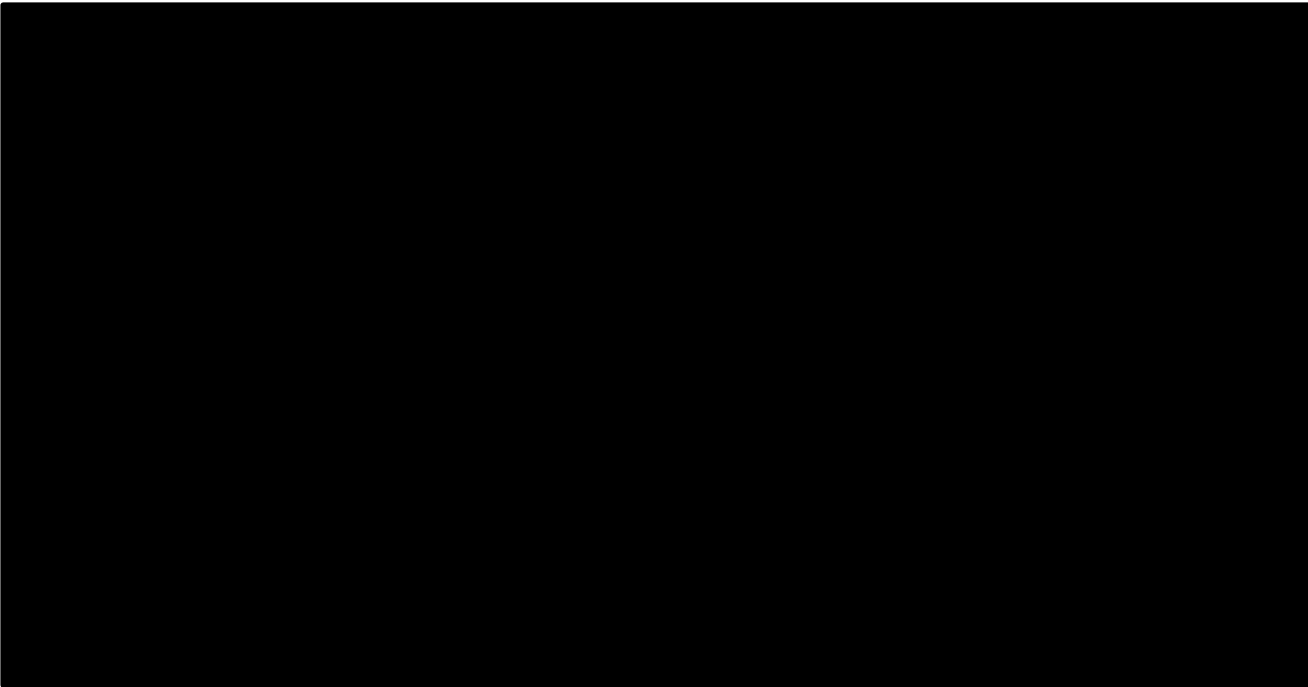
Schlussfolgernd fassen die Teilnehmenden der Fokusgruppe den Zusammenhang von Mentaltraining und Suchtprävention so zusammen, dass beide Bereiche das Individuum bei dem Erreichen der erwünschten Zukunft unterstützen.

Integration Techniken Mentaltraining in die Suchtprävention Aargau

In dieser Kategorie wurde einerseits darüber diskutiert, wie eine Integration von Techniken des Mentaltrainings in die Angebote der Suchtprävention stattfinden soll. Dabei kamen die Fachpersonen zu der Erkenntnis, dass es am besten wäre mehrere Möglichkeiten zur Verfügung zu haben. Dabei könnte man sich dann je nach Zielgruppe und Angebot für eine Option entscheiden.

Zu diesen Optionen zählen beispielsweise Übungen, welche man direkt mit den Teilnehmenden eines Angebots umsetzen kann oder welche die Teilnehmenden zu Hause durchführen können, kurze prägnante Inputs zu dem Thema Mentaltraining oder auch kleine „Moves“, anhand welchen man den Teilnehmenden die Funktion des Mentaltrainings direkt aufzeigen kann. Die Fachpersonen sind sich einig, dass die optimalen Handlungsempfehlungen aus einem Repertoire von Methoden bestehen soll, auf das man individuell zurückgreifen kann.

Des Weiteren wurden Vorschläge gesammelt, was konkreter in dieses Repertoire integriert werden könnte. In der Abbildung 3 werden die Vorschläge anhand eines Mindmaps aufgezeigt.



Dabei wird zum Beispiel der Vorschlag gemacht, dass man Meditationsübungen als Podcast herausbringen könnte.

Des Weiteren erwähnen die Fachpersonen, dass es wichtig wäre, wenn eine Übung nachhaltig ist und die Teilnehmenden eines Angebots nach einer gewissen Zeit erneut an diesen Input erinnert werden.

Die Fachpersonen der Suchtprävention Aargau schlagen auch vor, ein Symbol wie beispielsweise ein kleines Engelchen zu verteilen, welches an Mentaltraining erinnert. Ein weiterer Vorschlag, welcher diskutiert wird, ist das Einbeziehen von Rollenspielen oder Videos, welche man den Teilnehmenden von Angeboten zur Verfügung stellen könnte. Unter anderem wird auch betont, dass es spannend wäre solche Inputs oder Übungen auch den Mitarbeitenden zum Eigenbedarf zur Verfügung zu stellen.

Schlussfolgernd lässt sich sagen, dass die Fachpersonen der Suchtprävention Aargau daran interessiert sind, ein Repertoire an Übungen und Inputs von Mentaltraining zu erhalten, aus welchen sie jeweils individuell Methoden auswählen können.

5 Diskussion der Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse kritisch reflektiert. Zudem erfolgt eine Beantwortung der Fragestellungen und ein erster Theorie-Praxis-Transfer.

Abschliessend werden Limitationen dieser Arbeit aufgezeigt.

5.1 Beantwortung der Fragestellungen

5.1.1 Wie wirksam ist Mentaltraining?

Schlussfolgernd lässt sich sagen, dass Mentaltraining grundsätzlich wirksamer ist als gar kein Training. Die Kombination von Mentaltraining und physischem Training ist eine sinnvolle Kombination, welche zu Leistungsverbesserung führt (Munzert, 2001, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). Mentaltraining reduziert Wettkampfangst und führt zu einer Steigerung des Selbstvertrauens (Page et al., 1999, zitiert nach Mayer & Hermann, 2015). Zudem kann Mentaltraining Verhaltensschwierigkeiten, Stress und sogar Substanzkonsum reduzieren (Gross et al., 2018). Ein weiterer positiver Effekt von Mentaltraining ist die Verbesserung der Fähigkeiten sich nicht von Emotionen beeinträchtigen zu lassen, der Kontrolle der Aufmerksamkeit im Training und Wettkampf, sowie dem Umgang mit Misserfolgen (Röthlin et al., 2020).

Für die Wirksamkeit von Mentaltraining sind unterschiedliche Variablen von Bedeutung, wie beispielsweise die Vorstellungsfähigkeit, die Wirksamkeitserwartung, der Aktivierungsgrad, das Fertigkeitenniveau oder auch das Alter der Trainierenden (Mayer & Hermann, 2015).

Dennoch ist es auch wichtig zu erwähnen, dass diverse Studien darlegen, dass nur ein geringer bis gar kein Effekt von Mentaltraining festgestellt wurde. Ausserdem besteht die Möglichkeit einer Verzerrung der Studien, da zu diesem Thema hauptsächlich jene Studien veröffentlicht werden, welche einen positiven Effekt zeigen (Mayer & Hermann, 2015).

Abschliessend lässt sich sagen, dass Mentaltraining zumindest unter bestimmten Anwendungsbedingungen als erfolgreiches Instrument bezeichnet werden darf.

5.1.2 Welche Techniken des Mentaltrainings werden im Sport angewendet?

In der Literatur tauchen unterschiedliche Begrifflichkeiten für die Techniken des Mentaltrainings auf. Zusammenfassend lassen sich sechs Techniken des Mentaltrainings evaluieren. Diese sind:

- Observatives Training
- Verdecktes Wahrnehmungstraining
- Verbales Training
- Ideomotorisches Training
- Visualisieren
- Entspannungstechniken

Im observativen Training lernt der Sportler oder die Sportlerin durch Observieren, beziehungsweise Beobachten, die Bewegungen zu verbessern und zu verinnerlichen (Baumann, 2018b).

Die nächste Stufe des Mentaltrainings ist das verdeckte Wahrnehmungstraining, bei dem das Observieren ausschliesslich in der Vorstellung durchgeführt wird. Dieses verdeckte Wahrnehmungstraining kann durch verbales Training kombiniert werden. Dabei werden Begrifflichkeiten für Bewegungsabläufe entwickelt und genutzt (Eberspächer, 2019 f).

Im ideomotorischen Training geht es darum, den kompletten Bewegungsablauf in Gedanken durch zu spielen und sich zusätzlich in die Bewegungen einzufühlen (Baumann, 2018 b). Die Form des ideomotorischen Trainings sollte grundsätzlich von jedem Sportler und jeder Sportlerin angestrebt werden, da sie die höchste Form von Mentaltraining darstellt (Bender & Draksal, 2011).

Bei der Visualisierung wird die Sprache komplett von Bildern abgelöst. Dabei unterscheidet man zwischen der inneren Wahrnehmung, bei der sich der Sportler oder die Sportlerin vollständig in sich selbst hineinversetzt, als würde er oder sie selbst gerade die Bewegung ausführen und der äusseren Wahrnehmung, bei der sich der Sportler oder die Sportlerin vor seinem inneren Auge von aussen betrachtet (Alfermann & Stoll, 2017).

Im Mentaltraining spielt der Entspannungszustand eine wesentliche Rolle. Eingeeübte Techniken sind notwendig zur Erreichung eines tiefen Zustandes von Entspannung (Baumann, 2018 b).

Als Voraussetzung zur Durchführung von Mentaltraining muss der Sportler oder die Sportlerin auch über grundlegende Fertigkeiten verfügen. Die Techniken des Mentaltrainings stellen die konkreten Handlungsanweisungen zu diesen Fertigkeiten dar. Wichtige kognitive Fertigkeiten für Mentaltraining sind nach Eberspächer (2019):

- Selbstgesprächsregulation
- Kompetenzerwartung
- Aufmerksamkeitserwartung
- Aktivationsregulation
- Vorstellungsregulation
- Zielsetzung und Analyse

5.1.3 Wie können die Techniken des Mentaltrainings in die Angebote der Suchtprävention Aargau integriert werden?

In der Fokusgruppe mit Mitarbeitenden der Suchtprävention Aargau haben sich wichtige Kriterien für die Integration der Techniken des Mentaltrainings in die Suchtprävention Aargau gezeigt. Die Teilnehmenden erwähnen folgende Kriterien:

- Direkt vor Ort
- Zum Mitnehmen
- Zum Ausprobieren
- Einfach
- Nachhaltig
- Zielgruppenspezifisch
- Wiederholend
- Kombination von Theorie & Übungen

In einem nächsten Schritt wurden gemeinsame Vorschläge gesammelt, welche Methoden in ein Repertoire für Handlungsempfehlungen zum Mentaltraining hinzugefügt werden könnten.

Aus der Diskussion resultierten verschiedene Vorschläge, wie beispielsweise ein Podcast mit Meditationsübungen, Rollenspiele oder Videos, diverse Übungen für unterschiedliche Zielgruppen oder auch Theorieinputs. Ausserdem wurde evaluiert, dass es sinnvoll wäre, eine Art Symbol zu entwickeln, welches man den Teilnehmenden mitgeben könnte und welches sie auch noch nachhaltig an den Input zum Mentaltraining erinnern sollte.

Die Autorin dieser Arbeit hat in einem weiteren Schritt ein Dossier erstellt, in dem konkrete Übungen und Handlungsempfehlungen aufgeführt sind. Dieses Dossier, welches im Anhang E aufgeführt ist, wird mit Abgabe dieser Arbeit auch den Fachpersonen der Suchtprävention Aargau zur Verfügung gestellt. Es soll dazu dienen, dass die Mitarbeitenden sich jeweils für einen inspirierenden Input bezüglich Mentaltraining entscheiden können, welchen sie dann in ihre Angebote integrieren.

5.2 Kritische Diskussion der Ergebnisse

Begriff Mentaltraining

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass der Begriff Mentaltraining keiner einheitlichen Definition vorliegt. Häufig wird von sportpsychologischem Training gesprochen, was als Synonym zu Mentaltraining zu verstehen ist. An dieser Stelle ist anzumerken, dass der Begriff Mentaltraining keinem Schutz unterliegt. Ebenso ist auch der Begriff Mentaltrainer oder Mentaltrainerin nicht geschützt. Dies bedeutet, dass sich theoretisch jede Person als Mentaltrainer oder Mentaltrainerin bezeichnen dürfte. Deshalb ist es wichtig, bei der Suche nach einem Mentaltrainer oder einer Mentaltrainerin darauf zu achten, ob ein Psychologiestudium beziehungsweise eine entsprechende Schulung zu Psychologischen Grundlagen absolviert wurde.

Resultate Wirksamkeit Mentaltraining

Die Resultate bezüglich Wirksamkeit des Mentaltrainings sind nicht eindeutig einzuordnen. Es gibt diverse Studien, welche die Wirksamkeit von Mentaltraining aufzeigen.

Diese Studien wurden auch in ihre wissenschaftliche Qualität und interne Validität geprüft und sind definitiv aussagekräftig. Allerdings stellt sich die Frage, weshalb bezüglich Wirksamkeit im Mentaltraining nur verhältnismässig wenig Evidenz vorliegt.

Im Rechercheprozess der systematischen Literaturrecherche hat sich gezeigt, dass die Wirksamkeit von Mentaltraining noch nicht genügend erforscht ist. In vielen Studien wird darauf verwiesen, dass noch weitere Studien diesbezüglich notwendig wären, um eine definitive wissenschaftliche Beurteilung zur Wirksamkeit von Mentaltraining zu erfassen. Auffällig war auch, dass es dafür sehr viele Studien gibt, welche die Wirksamkeit von Sport auf die mentale Gesundheit aufzeigen.

Techniken des Mentaltrainings

Die Techniken des Mentaltrainings sind schwierig eingrenzbar. Das bedeutet, dass viele diverse Techniken genannt werden, beziehungsweise in der Definition gleiche oder ähnliche Techniken oft anders benannt werden. Es ist auffällig, dass in fast jeder Quelle, in der es um Techniken oder Fertigkeiten des Mentaltrainings geht, die Originalquelle von Hans Eberspächer angegeben wird. Dies lässt darauf schliessen, dass Hans Eberspächer als Pionier im Mentaltraining anerkannt ist. Aus dem Wikipedia Beitrag von Hans Eberspächer geht hervor, dass er ein deutscher Psychologe, Sportlehrer und Sportwissenschaftler war, welcher vor allem durch seine Arbeitsschwerpunkte in der Beanspruchungs- und Regenerationsforschung mit Trainingskonzepten der mentalen Handlungsregulation im Hochleistungssport bekannt wurde (Wikipedia, n.d. b). Von der Autorin dieser Arbeit wurden bezüglich Mentaltraining ungefähr 20 Bücher gelesen, bei welchen die meisten Bücher Hans Eberspächer referenzieren oder zumindest ebenfalls seine Techniken beschreiben.

Chancengleichheit

Bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Mentaltraining hat sich herausgestellt, dass der Zugang dazu nicht für jeden Menschen gleich gewährleistet ist. Dies insbesondere deshalb, da für die Techniken des Mentaltrainings einige Voraussetzungen und Fertigkeiten notwendig sind, welche an sich ziemlich anspruchsvoll sind.

Zusammenhang Mentaltraining und Suchtprävention

Die Resultate bezüglich des Zusammenhangs von Mentaltraining und der Suchtprävention, welche aus der Fokusgruppe hervorgegangen sind, sind sehr interessant. Die Teilnehmenden der Fokusgruppe wurden zuvor nur kurz in das Thema des Mentaltrainings eingeführt und hatten teilweise im Voraus noch keine Berührungspunkte mit dem Thema. Dennoch konnten schnell viele Zusammenhänge von Mentaltraining und Suchtprävention evaluiert werden. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass beide Bereiche das Erreichen einer erwünschten Zukunft zum Ziel haben. Dazu werden teilweise gleiche, aber auch unterschiedliche Techniken verwendet.

Bei der Bearbeitung dieser Arbeit kam immer wieder der Grundgedanke auf, dass die Suchtprävention in ihren Handlungsfeldern und Tätigkeiten dem Mentaltraining eigentlich bereits voraus ist. Diese Schlussfolgerung hat mehrere Hintergründe. Zum einen ist die Wirksamkeit von Mentaltraining nur schwer nachzuweisen, wohingegen die Wirksamkeit der Suchtprävention eindeutiger evaluierbar ist. Die Suchtprävention ist niederschwelliger und zeigt ein höheres Mass an Chancengleichheit auf. Es wäre interessant, die ursprüngliche Fragestellung dieser Arbeit in die umgekehrte Korrelation zu setzen: Was kann das Mentaltraining aus der Suchtprävention lernen?

5.3 Praxistransfer

Die Techniken des Mentaltraining sind wirkungsvoll und können auch problemlos auf das Feld der Suchtprävention übertragen werden. Für die Gesundheitsförderung und Prävention ist es ein Gewinn, aus diesen Techniken des Sports zu profitieren. Ein wichtiges Ziel der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung ist das Befähigen und Ermöglichen (WHO, 1986). Mit Mentaltraining kann der Anwender oder die Anwenderin befähigt werden, seine oder ihre Lebenskompetenzen zu fördern und somit sein Gesundheitspotenzial zu verwirklichen. Zudem kann durch Mentaltraining die gesundheitsförderliche Lebenswelt sowohl im Lebens-, Arbeits- oder auch Freizeitkontext gestärkt werden. Die Zielgruppe wird befähigt, selbsttätig und selbstbestimmt ihr Leben und auch ihre soziale Lebenswelt mit zu gestalten. Ein Ziel dieses Empowerment-Prozesses ist es, die Abhängigkeit von Unterstützungsangeboten schrittweise zu verringern (BZgA, n.d.).

Dies geschieht im Mentaltraining durch das regelmässige Trainieren. Des Weiteren besteht die Absicht hinter dem Mentaltraining darin, seine persönlichen Kompetenzen zu entwickeln (Röthlin et al., 2020). Dies kann im Optimalfall auch dazu führen, dass das Potenzial der Resilienz gefördert wird. Insbesondere auch deshalb, da bereits Kinder im jungen Alter Mentaltraining anwenden können.

Die Erkenntnis, dass Mentaltraining sogar zu Reduktion von Substanzkonsum führen kann ist vor Allem für das Feld der Suchtprävention interessant. Somit kann durch die Integration von Mentaltraining im Bereich der Prävention aktiv gehandelt werden.

Dadurch, dass Mentaltraining nur durch aktives Trainieren erreicht werden kann, wird hierbei auch direkt die Nachhaltigkeit angestrebt. Die Zielgruppen arbeiten aktiv an der Gestaltung ihrer individuellen gesundheitsgerechten Lebensbedingungen.

Zudem kann die Integration von Mentaltraining in das Feld der Suchtprävention dazu führen, dass der niederschwellige Zugang eher erreicht werden kann, als wenn Mentaltraining nur im Sport angewendet wird. Dies bringt den positiven Effekt mit sich, dass die gesundheitliche Chancengleichheit eher gewährleistet werden kann.

5.4 Limitationen

In der vorliegenden Bachelorarbeit wurden einige Limitationen erkannt. Einerseits gilt die beschränkte Anzahl an eingeschlossenen Studien in der systematischen Literaturrecherche als Limitation. Eine ausführliche systematische Literaturrecherche ist im Rahmen dieser Bachelorarbeit nicht möglich. Dies führt dazu, dass womöglich relevante Literatur ausser Acht gelassen wurden. Mentaltraining ist kein wissenschaftlicher Begriff, weshalb die gewählte Methodik mit der systematischen Literaturrecherche nicht optimal für die vorliegende Arbeit ist. Besser geeignet wäre hier von Anfang an eine qualitative oder quantitative Forschungsmethode, beispielsweise mittels Fragebogen von Sportlern oder Sportlerinnen oder Experteninterviews mit Mentaltrainern und Mentaltrainerinnen gewesen.

Es lässt sich sagen, dass die Fragestellungen zu wenig operationalisiert waren, was insbesondere die systematische Literaturrecherche ebenfalls erschwert hatte.

Dadurch, dass die Key-Words nicht von Beginn an klar gesetzt wurden, wurden viele verschiedene Suchtkombinationen verwendet und unnötig viel Literatur gesichtet. Dies ist auch an Hand des Suchtprotokolls im Anhang A ersichtlich.

Die selektive Literaturrecherche wurde wenig dokumentiert. Dennoch lässt sich schliessen, dass die Literatur, welche durch die selektive Recherche einbezogen wurde, für die Beantwortung der Fragestellung unbedingt notwendig war, da die Fragestellung 2 nicht mittels systematischer Literaturrecherche hätte beantwortet werden könne. Allerdings ist der Ergebnisteil der selektiven Literaturrecherche sehr stark von der Quelle von Herrn Eberspächer gestützt, was allenfalls auch zu Verzerrungen führen kann.

6 Fazit/Schlussfolgerungen

Nachfolgend werden prägnante Schlussfolgerungen der Ergebnisse genannt. Anschliessend werden die Handlungsempfehlungen für die Suchtprävention erläutert. Mit einem Ausblick wird die Bachelorarbeit abgeschlossen.

6.1 Prägnante Schlussfolgerungen

- Die Wirksamkeit von Mentaltraining konnte gewissermassen nachgewiesen werden.
- Mentaltraining kann seine bestmögliche Wirkung entfalten, wenn es in Kombination mit physischem Training eingesetzt wird.
- Mentaltraining kann physisches Training nicht ersetzen.
- Mentaltraining ist wirksamer als gar kein Training.
- Mentaltraining reduziert Wettkampfangst und führt zu einer Steigerung des Selbstvertrauens. Zudem kann es Verhaltensschwierigkeiten, Stress und Substanzkonsum reduzieren. Es kann zu einem besseren Umgang mit Misserfolgen führen und die Aufmerksamkeitskontrolle im Training und Wettkampf steigern.
- Da zur Durchführung von Mentaltraining gewisse Fertigkeiten und Voraussetzungen notwendig sind, ist der Zugang dazu nicht für jeden Menschen gewährleistet.
- Die Techniken des Mentaltrainings werden bereits in vielen Bereichen eingesetzt.
- Es erscheint naheliegend, diese Techniken im Kontext Sport zu verwenden, weil sie in diesem Bereich eine weit verbreitete Grösse darstellen und der Sport eine Pionierrolle im Mentaltraining einnimmt.
- Grundsätzlich sind die Techniken des Mentaltraining nicht an einen Anwendungsbereich gebunden.
- Die Techniken des Mentaltrainings finden auch im Kontext der Suchtprävention Anwendung.
- Es zeigen sich einige Parallelen zwischen dem Mentaltraining und der Suchtprävention.
- Beide Bereiche möchten die Zukunft gewinnbringend verändern.

- Das Mentaltraining kann auch noch sehr viel von der Suchtprävention lernen.
- Die Suchtprävention Aargau verfügt über ein Dossier mit Handlungsempfehlungen zur Integration der Techniken von Mentaltraining in die Angebote.

6.2 Handlungsempfehlungen

Aufgrund der Ergebnisse und der Fokusgruppendifkussion wurden spezifische Handlungsempfehlungen für eine Integration von Mentaltraining in die Angebote der Suchtprävention Aargau konzipiert. Dazu wurde ein Dossier erstellt mit unterschiedlichen Inputs, auf welche die Mitarbeitenden der Suchtprävention Aargau bei Bedarf zurückgreifen können. Die Handlungsempfehlungen wurden in Zielgruppenkategorien unterteilt. Die Empfehlungen wurden in Form von Übungen, welche direkt mit diesen Zielgruppen durchgeführt werden können, dargestellt. Zusätzlich wurden kleine Theorieinputs vorbereitet, auf welche die Mitarbeitenden in der Durchführung ihrer Angebote zurückgreifen können. Die Handlungsempfehlungen lassen sich grundsätzlich auch von anderen Suchtpräventionsstellen als Inspiration nutzen. Dennoch sollte hier nochmal erwähnt werden, dass das Dossier spezifisch für die Suchtprävention Aargau entwickelt wurde. Da das Einfügen dieses Dossier in die Arbeit den Rahmen des Umfangs sprengen würde, sind die Handlungsempfehlungen im Anhang E ersichtlich.

6.3 Ausblick

Auch wenn der Begriff Mentaltraining seinen Ursprung in der Sportpsychologie hat, wird er längst auch in anderen Bereichen und im Alltag angewendet. Oft ist es den ausführenden Personen allerdings nicht bewusst, dass sie sich mit Mentaltraining auseinandersetzen oder dieses anwenden.

Das Thema Mentaltraining findet zunehmend seinen Weg in unterschiedliche Arbeitsgebiete und rückt somit auch vermehrt in den Fokus der Gesellschaft. Das Trainieren von Mentaler Stärke ist wertvoll und kann unter anderem zur Stärkung der Lebenskompetenzen führen.

Es lässt sich sagen, dass die Wirksamkeit von Mentaltraining noch zu wenig erforscht ist und diesbezüglich weitere Studien notwendig sind.

Ebenfalls wäre es spannend, in Zukunft eine Recherchearbeit zu der umgekehrten Korrelation durchzuführen; was kann das Mentaltraining von der Suchtprävention lernen?

7 Literaturverzeichnis

- Abensberg, L. (2020). Lebenskompetenzen – Life Skills – zur Suchtprävention. <https://www.medmix.at/lebenskompetenzen-life-skills/>
- Alfermann, D. & Stoll, O. (2017). Visualisierung und Mentales Training. Brettschneider, W. (Hrsg.), *Sportpsychologie, Ein Lehrbuch in 12 Lektionen* (S. 62-79). Meyer & Meyer Verlag.
- Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (2011a). Grundlagen des Kindermentaltrainings. Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (Hrsg.), *Kinder-Mentaltraining. Kinder für das Leben stärken* (S. 7-8). Beltz Verlag.
- Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (2013a). Woher kommt Mentaltraining? Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (Hrsg.), *Mentaltraining für Jugendliche* (S. 7-8). Beltz Verlag.
- Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (2013b). Bausteine des Mentaltraining. Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (Hrsg.), *Mentaltraining für Jugendliche* (S.9). Beltz Verlag.
- Baumann, S. (2018a). Psychologisches Training. Baumann, S. (Hrsg.). *Psychologie im Sport* (S.68-70). Meyer & Meyer Verlag.
- Baumann, S. (2018b). Mentales Training. Baumann, S. (Hrsg.). *Psychologie im Sport* (S.76-96). Meyer & Meyer Verlag.
- Bender, C., & Draksal, M. (2011). Was ist Mentaltraining? Bender, C. & Draksal, M. (Hrsg.). *Das Lexikon der Mentaltechniken* (S.13-16).
- Bundesamt für Gesundheit (BAG). (n.d. a). *Suchtprävention*. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/suchtpraevention.html>
- Bundesamt für Gesundheit (BAG). (n.d. b). *Zahlen und Fakten Sucht*. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-zu-sucht.html>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (n.d.). *Die Good Practice-Kriterien*. [gesundheitsliche-chancengleichheit](https://www.bzga.de/gesundheitsliche-chancengleichheit)
- Duden. (n.d. a). *die Observation* [Duden | Observation | Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft](https://www.duden.de/rechtschreibung/observation)
- Duden. (n.d. b). *Visualisieren* <https://www.duden.de/rechtschreibung/visualisieren>
- Eberspächer, H. (2019a). Was kann man mit mentalen Trainingsformen trainieren? Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 17-18). Copress Verlag.
- Eberspächer, H. (2019b). Selbstgesprächsregulation. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 20-29). Copress Verlag.

- Eberspächer, H. (2019c). Kompetenz Erwartung. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 30-39). Copress Verlag.
- Eberspächer, H. (2019d). Aufmerksamkeitsregulation. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 40-54). Copress Verlag.
- Eberspächer, H. (2019w). Aktivationsregulation. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 55-86). Copress Verlag.
- Eberspächer, H. (2019f). Vorstellungsregulation. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 69-78). Copress Verlag.
- Eberspächer, H. (2019g). Zielsetzung und Analyse. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 88-97). Copress Verlag.
- Egger, M. (2014). *Public Health: Sozial- und Präventionsmedizin kompakt* (2. Aktualisierte Auflage), Berlin.
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2019). *Selbstwirksamkeit. Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen*.
[https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere_GFCH_2019-03 - Selbstwirksamkeit.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere_GFCH_2019-03_-_Selbstwirksamkeit.pdf)
- Goss, M., Moore, Z.E., Gardner, F.L., Wolanin, A.T., Pess, R., & Marks, D.R. (2018). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>
- Haas, S., Breyer, E., Knaller, C. & Weigl, M. (2013). *Evidenzrecherche in der Gesundheitsförderung*. Fonds Gesundes Österreich, Wien.
- Heimsoeth, A. (2020). Mentales Training. Heimsoeth, A. (Hrsg.), *Mental-Training für Reiter* (S.15). Müller Rüslikon Verlag.
- Högger, D. (2012). *Lebenskompetenzen entwickeln – Eine Arbeitshilfe für Schulen*. «gesund und zwäg i de Schuel» https://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument_Lebenskompetenz.pdf
- Infodrog. (2018). *Schutzfaktoren*.
<https://www.infodrog.ch/de/wissen/praeventionslexikon/schutzfaktoren.html>
- Knoll, N. (2011). *Einführung Gesundheitspsychologie*. München: Reinhardt.
- Krueger, R.A. & Casey, M.A. (2015). *Focus groups. A practical guide for applied research* (5th edition). Singapur.

- Lobinger, B. & Porten, E. (2007). Sportpsychologie im Spiegel der Printmedien. Ehrlenspiegel, F., Beckmann, J., Maier, S., Heiss, C. & Waldenmayer, D. (Hrsg.), *Diagnostik und Intervention – Bridging the gap* (S.99). Bundesinstitut für Sportwissenschaft München.
- Mayer, J., & Hermann, H.-D. (2015) Mentales Training. Springer.
<https://www.livivo.de/doc/981361>
- Medhost (n.d.). *Observatives Training – Fitness und Sport*
<https://www.medhost.de/fitness/observatives-training.html>
- Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M. grosse, & Birrer, D. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 8(1), 80. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7>
- Schäfer, A-K. (2014). Mentaltraining – Der Erfolg beginnt im Kopf. *Beobachter*
<https://www.beobachter.ch/gesundheit/psychologie/mentaltraining-der-erfolg-beginnt-im-kopf>
- Spektrum (n.d.). *Autosuggestion*.
<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/autosuggestion/1832>
- Staufenbiel, K., Liesenfeld, M., Lobinger, B. (2019a). Konzeptionelles Rahmenmodell der Angewandten Sportpsychologie: Eine Einführung. Staufenbiel, K., Liesenfeld, M., Lobinger, B. (Hrsg.). *Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport* (S.15-29). Hogrefe Verlag.
- Stoll, O., Pfeffer, I., Alfermann, D. (2010). *Leistungsoptimierung auf der Basis von Kognition*. Stoll, O., Pfeffer, I., Alfermann, D. (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (S. 43-62). Hans Huber Verlag.
- Sucht Schweiz. (2013a). *Theoretische Grundlagen der Suchtprävention*.
https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Theoretische-Grundlagen-der-SuchtPraevention.pdf
- Sucht Schweiz. (2013b). *Verhaltensprävention: Personenorientierte Suchtprävention*.
https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Verhaltenspraevention.pdf
- Suchthilfe ags (n.d.). *Beratung und Prävention. Unsere Dienstleistungen im Auftrag des Kanton Aargaus*. <https://www.suchthilfe-ags.ch>
- Suchtprävention Aargau (n.d.). *Die Schauplätze*. <http://suchtpraevention-aargau.ch>
- Wikipedia (n.d. a). *Sport*. https://de.wikipedia.org/wiki/Sport#cite_note-1
- Wilhelm, F. (2019). Sportarten und Zielgruppen. Staufenbiel, K., Liesenfeld, M., Lobinger, B. (Hrsg.), *Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport* (S.89). Hogrefe Verlag.

Weber, D. & Hösli, S. (2020). *Chancengleichheit in Gesundheitsförderung und Prävention. Bewährte Ansätze und Erfolgskriterien. Kurzversion für die Praxis*. Bern: BAG, GFCH, GDK.

World Health Organization (WHO). (1986). *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*.

World Health Organization (WHO). (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7_A_Rev.2.pdf

Wortbedeutung (n.d.). *Vorführeffekt*. <https://www.wortbedeutung.info/Vorführeffekt/>

8 Weitere Verzeichnisse

8.1 Abbildungsverzeichnis

8.2 Tabellenverzeichnis

9 Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl

Eigenständigkeitserklärung:

„Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig, ohne Mithilfe Dritter und unter Benutzung der angegebenen Quellen verfasst habe.“

07. Mai 2021,



Wortzahl

197 des Abstracts

9'452 der Arbeit (Exklusiv Abstract, Danksagung, Tabellen und Abbildungen sowie deren Beschriftungen, Inhalts- und Literaturverzeichnis sowie weitere Verzeichnisse, Eigenständigkeitserklärung und Anhänge)

[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

					[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
------------	------------	------------	------------	------------	------------

Suchdokument der Wiener Gesundheitsförderung WiG

Dokumente, welche in Zotero übernommen wurden aufgrund von Titel & Abstract

[Redacted]									
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

		█		█		█			
█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
█	█	█	█	█	█	█	█	█	█

Dokumentation von ausgeschlossener Literatur

[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

Quelle: GÖG/ÖBIG: Vorlage für die Dokumentation von ausgeschlossener Literatur

Anhang C Datenextraktionstabellen & Checklisten zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Veröffentlichung & der inneren Validität

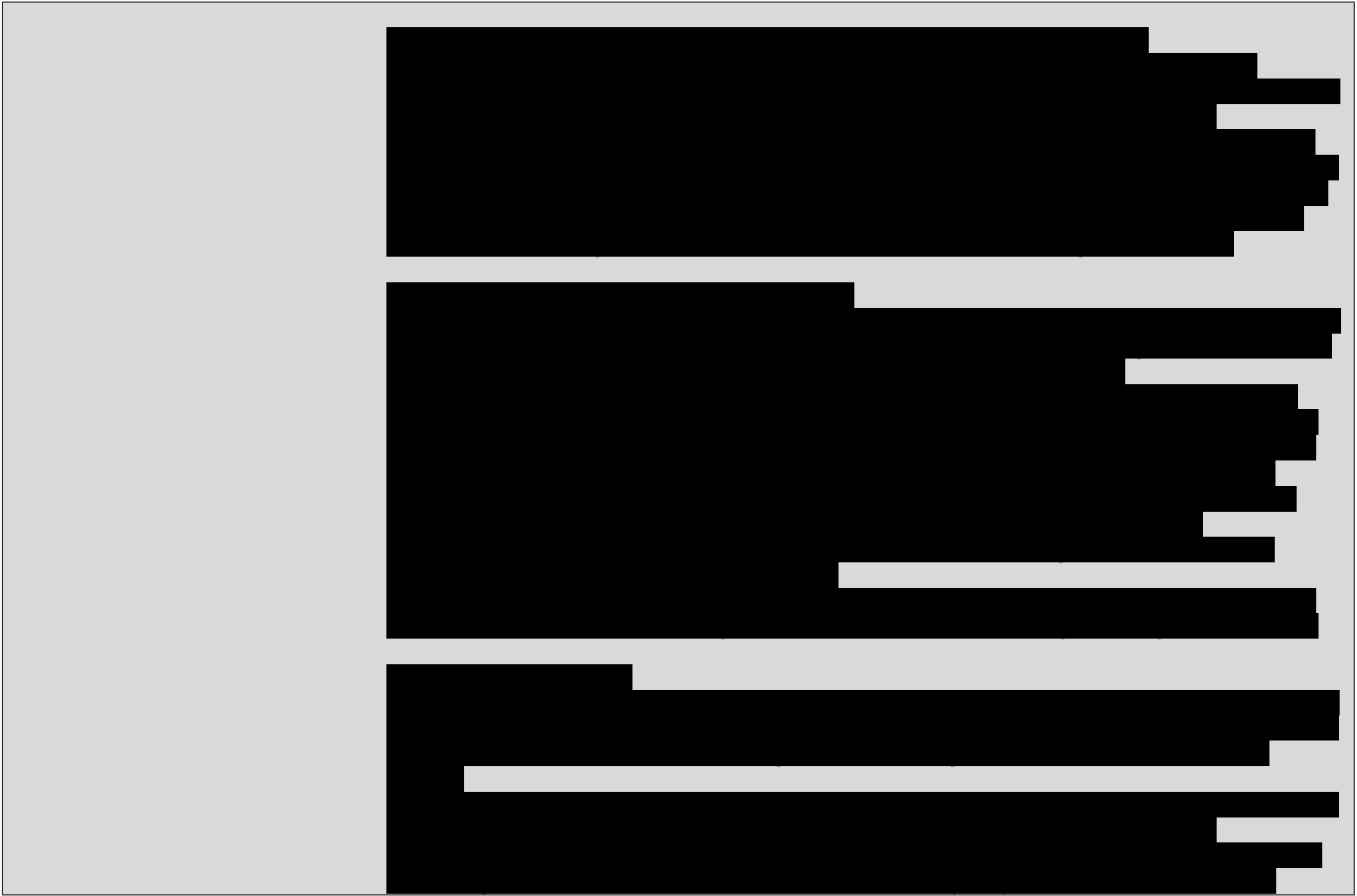
Datenextraktionstabelle

[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]

Zielgruppe

[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]

[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]



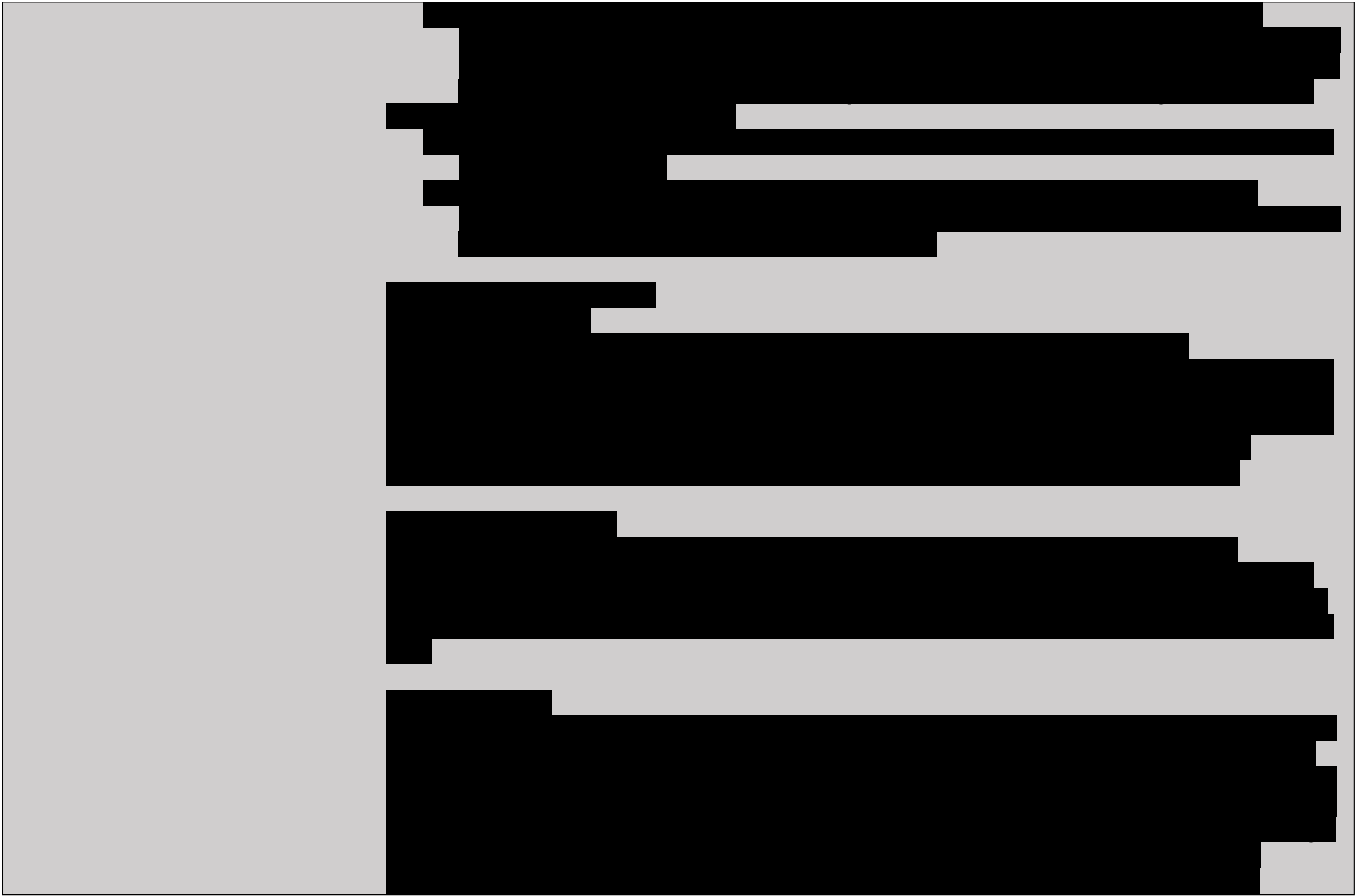






■		
■		
■		

Quelle: GÖG/ÖBIG: Vorlage für die Dokumentation von ausgeschlossener Literatur





Quelle: Fessler et al. 2012

Checkliste zur Beurteilung der Qualität wissenschaftlicher Veröffentlichung

Konnte hier nicht angewendet werden, da es sich um eine Meta-Analyse handelte.

Quelle: du Prel et al. 2009

Checkliste zur Bewertung der internen Validität von Studien

Ich vertraue der Quelle, weil...

<input checked="" type="checkbox"/>	[Redacted]
<input checked="" type="checkbox"/>	[Redacted]
<input checked="" type="checkbox"/>	[Redacted]
<input checked="" type="checkbox"/>	[Redacted]
<input checked="" type="checkbox"/>	[Redacted]

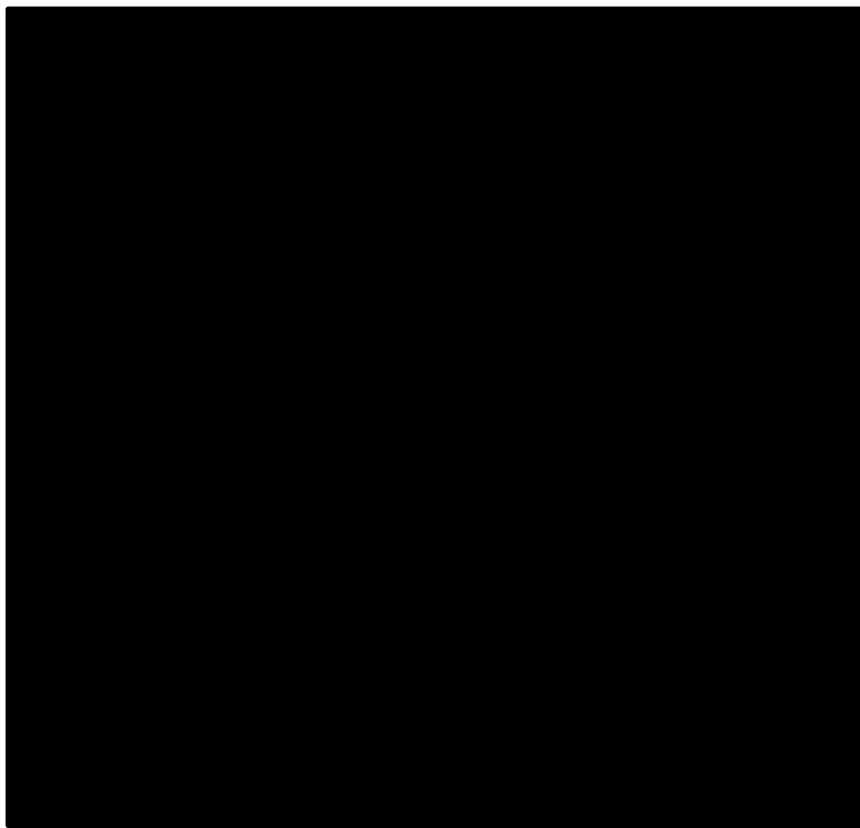
Anhang D Leitfaden Fokusgruppe

[Redacted]				
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
	[REDACTED]			[REDACTED]
	[REDACTED]			[REDACTED]
	[REDACTED]			
	[REDACTED]			
	[REDACTED]			[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]		[REDACTED]

[REDACTED]	[REDACTED]			[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]			[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]			[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]			[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]			[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]			[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]			[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]			[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]		
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]		
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]		
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]		

[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]		
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]		
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]		



Im Rahmen der Bachelorarbeit Gesundheitsförderung und Prävention:
**Von der erwünschten Zukunft – was die Suchtprävention von den Techniken
des Mentaltrainings im Sport lernen kann.**



Inhaltsverzeichnis

Inhalt

Vorwort.....	91
Theoretischer Hintergrund.....	91
Was ist Mentaltraining?.....	91
Welche Techniken werden im Mentaltraining angewendet?.....	93
Handlungsempfehlungen.....	95
Für Erwachsene.....	95
Übungen für Erwachsene.....	95
Für Kinder.....	107
Wieso Kindermentaltraining?.....	107
Ziele des Kindermentaltrainings.....	108
Übungen für Kinder.....	109
Nachhaltigkeit.....	116
Literaturverzeichnis.....	117

Vorwort

Diese Handlungsempfehlungen wurden im Rahmen der Bachelorarbeit Gesundheitsförderung und Prävention an der ZHAW erfasst.

Die Handlungsempfehlungen wurden für die Suchtprävention Aargau erarbeitet. Zur Erarbeitung dieser Empfehlungen wurde vorgängig eine Fokusgruppe mit 7 Fachpersonen der Suchtprävention Aargau durchgeführt. Dabei wurden mit Hilfe der Mitarbeitenden geeignete Strategien zur Integration der Techniken von Mentaltraining in die Angebote der Suchtprävention Aargau entwickelt. Das nachfolgende Dokument dient der Suchtprävention Aargau als Repertoire um die Techniken des Mentaltrainings individuell in ihren Angeboten zu integrieren.

Theoretischer Hintergrund

Was ist Mentaltraining?

Mentaltraining ist ein Trainingsverfahren im Rahmen des sportpsychologischen Trainings, das insbesondere zur Lern- und Leistungsoptimierung im Spitzensport eingesetzt wird (Stoll et al., 2010). Bei den Sportlern und Sportlerinnen entwickelte sich im Laufe der 1970er Jahre zunehmend der Wunsch zu erfahren, wie sie auf ihr Handeln einwirken und somit Verhaltensweisen ändern können. Durch diesen Wunsch der Sportler und Sportlerinnen wurde die Entwicklung der Sportpsychologie angestossen (Baumann, 2018a).

Leistungssportler und Leistungssportlerinnen verfolgen in der Regel das gleiche Ziel. Sie wollen die bestmögliche Leistungsfähigkeit in ihrer Sportart erreichen, diese im entscheidenden Moment abrufen können und im Vergleich mit anderen Athleten und Athletinnen möglichst gut abschneiden. Damit diese Ziele erreicht werden können, benötigen die Sportler und Sportlerinnen mentale Stärke (Wilhelm, 2019). Die angewandte Sportpsychologie im Leistungssport strebt das Analysieren, Trainieren und Optimieren der psychischen Aspekte der sportlichen Leistungsfähigkeit an. Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Sportler und Sportlerinnen werden dabei als Grundlage einer positiven und nachhaltigen Leistungsentwicklung gesehen (Staufenbiel et. al, 2019a).

Der Begriff Mentaltraining entstand, da die Sportler und Sportlerinnen, wie auch die Funktionäre und Funktionärinnen mit diesem Begriff besser umzugehen schienen als mit sportpsychologischem Training.

Mit der Sportpsychologie wurde meist eine Psychotherapie oder psychische Krankheit in Verbindung gebracht (Bender & Draksal, 2011). Die Inanspruchnahme von professioneller sportpsychologischer Hilfestellung und Unterstützung wurde häufig auch als Schwäche ausgelegt (Lobinger & Porten, 2007).

Mentaltraining beschreibt im engeren Sinne das gedankliche Durchspielen von Gedankengängen. Sportler und Sportlerinnen wenden Mentaltraining zur Optimierung von Bewegungsabläufen an (Bender & Draksal, 2011). Die Techniken des Mentaltrainings werden allerdings nicht nur im Sport eingesetzt, sondern tauchen auch in vielen unterschiedlichen Arbeitsbereichen auf. Wird Mentaltraining beispielsweise in der Wirtschaft oder im Management angewendet, ist meist von Coaching die Rede. Zunehmend findet Mentaltraining auch seinen Weg in den privaten Alltag (Schäfer, 2014).

Im weiteren Sinne bezeichnet Mentaltraining die Optimierung der gesamten menschlichen Informationsverarbeitung: Wahrnehmung, Denken, Gefühle, Verhalten, Gedächtnis. Die Überzeugung des Mentaltrainings liegt darin, dass sich viele Probleme, Blockaden oder unangenehme Zustände von selbst lösen, wenn die Ursache dahinter bewusst wird (Bender & Draksal, 2011).

Das Praktizieren von Mentaltraining führt dazu, dass man sich den eigenen Gedanken bewusster wird und innere Dialoge offen und ehrlich wahrnimmt. Die somit erkennbaren destruktiven Gedankengänge können anschliessend durch aufbauende und kraftvolle Gedanken ersetzt werden. Zusätzlich unterstützt Mentaltraining das Erreichen von Zielen und hilft bei der Vorbereitung auf besondere Situationen (Baisch-Zimmer & Petrig, 2013a).

Welche Techniken werden im Mentaltraining angewendet?

In der Literatur tauchen unterschiedliche Begrifflichkeiten für die Techniken des Mentaltrainings auf. Zusammenfassend lassen sich sechs Techniken des Mentaltrainings evaluieren. Diese sind:

- Observatives Training
- Verdecktes Wahrnehmungstraining
- Verbales Training
- Ideomotorisches Training
- Visualisieren
- Entspannungstechniken

Im observativen Training lernt der Sportler oder die Sportlerin durch Observieren, beziehungsweise Beobachten, die Bewegungen zu verbessern und zu verinnerlichen (Baumann, 2018b).

Die nächste Stufe des Mentaltrainings ist das verdeckte Wahrnehmungstraining, bei dem das Observieren ausschliesslich in der Vorstellung durchgeführt wird. Dieses verdeckte Wahrnehmungstraining kann durch verbales Training kombiniert werden. Dabei werden Begrifflichkeiten für Bewegungsabläufe entwickelt und genutzt (Eberspächer, 2019 f).

Im ideomotorischen Training geht es darum, den kompletten Bewegungsablauf in Gedanken durch zu spielen und sich zusätzlich in die Bewegungen einzufühlen (Baumann, 2018 b). Die Form des ideomotorischen Trainings sollte grundsätzlich von jedem Sportler und jeder Sportlerin angestrebt werden, da sie die höchste Form von Mentaltraining darstellt (Bender & Draksal, 2011).

Bei der Visualisierung wird die Sprache komplett von Bildern abgelöst. Dabei unterscheidet man zwischen der inneren Wahrnehmung, bei der sich der Sportler oder die Sportlerin vollständig in sich selbst hineinversetzt, als würde er oder sie selbst gerade die Bewegung ausführen und der äusseren Wahrnehmung, bei der sich der Sportler oder die Sportlerin vor seinem inneren Auge von aussen betrachtet (Alfermann & Stoll, 2017).

Im Mentaltraining spielt der Entspannungszustand eine wesentliche Rolle. Eingeeübte Techniken sind notwendig zur Erreichung eines tiefen Zustandes von Entspannung (Baumann, 2018 b).

Als Voraussetzung zur Durchführung von Mentaltraining muss der Sportler oder die Sportlerin auch über grundlegende Fertigkeiten verfügen. Die Techniken des Mentaltrainings stellen die konkreten Handlungsanweisungen zu diesen Fertigkeiten dar. Wichtige kognitive Fertigkeiten für Mentaltraining sind nach Eberspächer (2019):

- Selbstgesprächsregulation
- Kompetenzerwartung
- Aufmerksamkeitserwartung
- Aktivationsregulation
- Vorstellungsregulation
- Zielsetzung und Analyse

Handlungsempfehlungen

Nachfolgend werden verschiedene Methoden zur Integration von Mentaltraining in die Suchtprävention Aargau aufgezeigt. Dabei erfolgte eine zielgruppenspezifische Einteilung in die Kategorie Erwachsene und Kinder. Es ist an dieser Stelle wichtig zu erwähnen, dass die Methoden, welche in der Kategorie Erwachsene erläutert werden, sowohl von den Mitarbeitenden persönlich angewendet werden können, aber auch in den Angebote für Erwachsene oder Jugendliche genutzt werden können. Die Methoden für Kinder können auch an Eltern sowie andere Beziehungsberechtigte oder Betreuende weitergeleitet werden.

Für Erwachsene

Übungen für Erwachsene

Die nachfolgenden Übungen sind nicht nur für professionelle Sportler und Sportlerinnen gedacht, sondern können auch Jugendlichen und Erwachsenen helfen, etwas für ihre Gesundheit zu tun und für eine bessere Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele sorgen. Dabei geht es um ein erweitertes Bewusstsein – im Sport wie im Alltagsleben – das es uns möglich macht, die eigenen Gefühle besser wahrzunehmen. Unser Lebensgefühl wird dadurch entspannter und spontaner, unsere Vitalität erhält neune Schwung. Am wirksamsten sind die meisten Aktivitäten, wenn sie in einer Gruppe praktiziert werden. Die vorgestellten Methoden entstammen hauptsächlich aus dem Buch „Mentales Training – imaginative Methoden im Sport“ von Klaus W. Vopel.

Atemübungen

Langsam ausatmen

Ziel: Normalerweise beginnen wir einen Atemzyklus mit dem Einatmen: dabei regen wir unser sympathisches Nervensystem an, das uns mit Adrenalin versorgt. Wenn wir dagegen das Ausatmen betonen, stimulieren wir unser parasympathisches Nervensystem und den Vagusnerv. Auf diese Weise kann unser Körper zur Ruhe kommen. Die hier vorgeschlagene Atemmethode ist ausserdordentlich entspannend und beruhigend. Sie erzeugt ein Gefühl des Herabsinkens und Schmelzens. Wer also Stress erlebt oder Angst empfindet, der findet hier rasch Hilfe.

Diese Atemtechnik ist nicht für Notfälle bestimmt. Sie ist auch die ideale Vorbereitung und Einstimmung auf alle Phantasie Reisen, geleiteten Imaginationen und Meditationen... Wir benötigen für diese Methode wenig Zeit und sie lässt sich überall praktizieren.

Anwendung: Wir beginnen mit einem ungewohnten Atemzyklus. Dazu ist es am besten, wenn du ganz gerade sitzt, damit du genügend Platz hast, um die Bauchmuskulatur zu bewegen. Beginne mit dem Ausatmen und mach das langsam und gründlich. Achte darauf, dass dein Ausatmen etwas länger dauert als das anschließende Einatmen. Und wenn du willst, kannst du ein kleines Geräusch dabei machen. Das wird dir helfen, die Luft ganz langsam ausfliessen zu lassen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Und wenn du ausatmest, dann bemerke, wie die Brust und Bauch dabei einsinken. Lass dir jetzt ein paar Minuten Zeit, um mit diesem Atemmuster zu experimentieren: ausatmen... einatmen...

Auf diese Weise lässt sich Angst auflösen. Wenn du irgendwann bemerkst, dass du Angst bekommst, dann kannst du mit einem tiefen Ausatmen gegensteuern.

Achtsam atmen

Ziel: Wenn wir uns konzentrieren wollen, wenn wir heftige Gefühle beruhigen und einen klaren Kopf bekommen möchten, dann gibt es dafür eine sehr einfache Methode: wir beobachten die Art und Weise, wie wir atmen. Wir stellen fest, wann wir einatmen, wann wir ausatmen, wie lang die Pause zwischen den Atemzügen ist, wie schnell die Atemzüge aufeinander folgen, und wie weit unser Atemrhythmus synchron mit unserem Herzschlag verläuft. So können wir wieder zur Ruhe kommen.

Anwendung: Das Tempo des modernen Lebens führt manchmal dazu, dass wir aus der Balance kommen. Wir können uns jedoch leicht wieder stabilisieren, wenn wir die Methode des achtsamen Atmens praktizieren. Achtsames Atmen hast du bewusst oder unbewusst schon häufiger angewendet. Jetzt kannst du diese Technik verfeinern.

Mache s dir auf deinem Platz bequem und halte den Rücken ganz gerade. Atme ein Mal langsam und gründlich aus und schliesse die Augen. Überlass es anschließend deiner Intuition, so weiter zu atmen, wie es für dich natürlich ist... In der nächsten Minute sollst du atmen und dir dabei selbst zuschauen. Sitz ganz ruhig da und lass alle Lasten, die du vielleicht mit dir rumträgst, fallen – innere und äussere... Jetzt brauchst du nur zu atmen. Du musst nichts anderes tun; du musst kein Ziel erreichen; du musst auf keine Uhr achten; du musst auf keinen Menschen Rücksicht nehmen und niemanden übertreffen. Es reicht aus, wenn du dich entspannst und deinen Atem bewusst begleitest. Bemerke, wie das aufmerksame Atmen dich zur Ruhe kommen lässt und dir ein Gefühl des Friedens schenkt... Und wenn du dich dazu bereit fühlst, kannst du diese Atemübung jetzt beenden. Öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen und atme ein Mal tief aus. Sei wieder hier, erfrischt und wach.

Sommerzeit

Ziel: Mit der Art und Weise, wie wir atmen, beeinflussen wir unsere Gefühle. Wenn wir Unruhe, leichten Stress oder sorgenvolle Gedanken auflösen möchten, dann kann uns die folgende Atemimagination helfen.

Anwendung: Schon dadurch, dass wir an unseren Atem denken und ihn beobachten, tun wir etwas für unsere Lebenskraft. Und wenn wir uns dann ein paar Minuten zusätzlich Zeit für bewusstes Atmen nehmen, dann können wir uns in eine neue Stimmung bringen: ruhig, zuversichtlich, kraftvoll.

Mach es dir auf deinem Stuhl bequem und schliesse die Augen. Leg eine Hand auf deinen Bauch und atme drei Mal langsam aus... Stell dir vor, dass es Sommer ist. Du stehst auf einer Wiese, durch die ein Bach fließt. Schuhe und Strümpfe hast du ausgezogen und watest nun durch das plätschernde Wasser... Du spürst einen leichten Wind und hörst den Gesang der Vögel über dir. Die Strömung des Wassers zieht sanft an deinen Knöcheln...

Und nun konzentrierst du dich eine Weile auf deinen Atem. Du bemerkst, wann du ausatmest, und du beobachtest, wann du einatmest... Flüstere, während du einatmest, das Wort „warm“ und stell dir dabei vor, wie angenehm dich die Strahlen der Sommersonne rundherum wärmen und beruhigen... Und wenn du ausatmest, flüstere das Wort „schwer“ und wirst merken, wie die Gravitation der Erde dich ein wenig nach unten zieht. Auch dein Geist fühlst sich etwas schwerer an und schaltet alle Arbeitsprogramme ab bis auf eines, und dieses Programm heisst einfach „gute Gefühle geniessen“...

Atme auf diese Weise so lange, bis du dich vollständig erholt hast. Dann kannst du mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurückkehren und die Augen öffnen.

4 – 7 – 8 Atmung

Ziel: Kann sofort in Stresssituationen angewendet werden. Die Technik stammt aus dem Yoga und reduziert innert kürzester Zeit den Stresspegel.

Anwendung: 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 7 Sekunden die Luft anhalten und 8 Sekunden durch den Mund ausatmen.

Entspannungsübungen

Garten Eden

Ziel: Diese Entspannungsübung hilft den Teilnehmenden, den Tag mit guter Laune zu beginnen.

Anwendung: Bitte stell dich bequem hin, die Füße in Schulterbreite auseinander und die Knie leicht gebeugt... Schliesse die Augen und achte darauf, dass dein Rücken gerade ist... Atme nun drei Mal langsam aus...

Stell dir vor, dass du aus dem Haus gehst, um dich in der Natur auf den Tag vorzubereiten. Wenn es eine Treppe gibt, dann geh sie Stufe für Stufe hinunter und folge eine Weile dem Weg.. Verlass nun den Weg und geh hinab in ein kleines Tal... einen Park... auf eine Wiese oder in einen grossen Garten....

Mitten in diesem Naturgelände findest du die passenden Utensilien, mit denen du dich erfrischen und reinigen kannst: einen Staubwedel mit goldenen Federn, eine goldene Massagebürste und eine goldene Kleiderbürste. Such dir das Werkzeug aus, das dir am besten gefällt.

Bürste dich nun von Kopf bis Fuss ab, denk dabei auch an Arme und Beine... Nach dieser Prozedur strahlst du in gesunder Frische. Und du weisst, dass du dich nicht nur äusserlich erfrischt, sondern auch von innerer Unordnung und trüben Gedanken befreit hast.

Leg nun Bürste und Wedel zur Seite und konzentriere dich auf die Geräusche, die von einem kleinen Bach kommen, der in der Nähe fliesst. Gehe an sein Ufer und knie dich dort hin. Schöpfe etwas von dem frischen, kristallklaren Wasser und benetze damit dein Gesicht... Spüre, wie du damit deinen ganzen Körper äusserlich reinigst... Dann schöpfe noch einmal von dem frischen Wasser und trinke es langsam... Empfinge, dass du damit auch das Innere deines Körpers gründlich wäschst. Du spürst die neue Energie. In dir kribbelt es und du freust dich auf die Herausforderungen des Tages. Verlasse nun den Bach und gehe zu einem Baum, der am Rande einer Wiese steht.

Sieh, wie die Zweige des Baumes weit herabhängen und mit ihren grünen Blättern ein dichtes Dach bilden. Lehne deinen Rücken gegen den Stamm und atme den frischen Sauerstoff ein, den die Blätter verströmen... Atme gleichzeitig das blaugoldene Licht von Sonne und Himmel ein, das durch die Zweige hindurch scheint... Sieh die verbrauchte Luft, die du ausatmest, als grauen Rauch, für den die Blätter des Baumes dankbar sind, weil sie das Kohlendioxid in Sauerstoff umwandeln möchten.

Spüre, wie der frische Sauerstoff des Baumes auch durch die Poren deiner Haut dringt, bis du dich von Kopf bis Fuss wach und munter fühlst. Du empfindest eine tiefe Zufriedenheit darüber, der Natur so nah zu sein.

Presse deine Hände und Füsse auf den Boden und lass die Energie der Erde in dich hineinströmen. Sie gibt dir alles, was du brauchst. Dann steh auf, reck und streck dich und prüfe, wie du dich nun fühlst.

Behalte dieses spezielle Gefühl, wenn du in deine Strasse und dein Haus zurückkehrst. Atme ein Mal langsam aus... Dann öffne in deinem Rhythmus die Augen... Sei erfrischt und wach.

Schweigen

Ziel: Viele Menschen sind sich nicht darüber im Klaren, wie wohl es ihnen tut, ab und zu zu schweigen. Im Schweigen können wir uns regenerieren, unser Körper kommt zur Ruhe und entspannt sich, unser Organismus findet zu einer neuen Balance. Dadurch sind wir in der Lage, unsere Gefühle und die Wünsche unseres Herzens zu hören.

Anwendung: Mach es dir auf deinem Stuhl bequem und schliesse die Augen. Atme drei Mal langsam aus...

Stell dir vor, dass es ein wunderschöner Sommertag ist... Du stehst auf einer Wiese, hinter der ein Berg hoch aufsteigt. Ein schmaler Pfad führt nach oben und kurz vor dem Gipfel gibt es ein kleines Plateau, in dessen Mitte ein Tempel steht. Die Menschen im Tag nennen ihn den Tempel des Schweigens.

Mach dich auf den Weg nach oben. Bemerk, wie sich deine Gefühle verändern, je höher du kommst. Du spürst innere Weite und Respekt vor den Wundern der Bergwelt. Je höher du gelangst, desto tiefer wird das Schweigen der Berge. Oberhalb des Tempels konzentrieren sich die Ruhe und die Kraft der Lautlosigkeit. Lass deinen Körper dieses heilsame Schweigen aufsaugen... Lass alle Anspannung, alle Unruhe hinter dir zurück, wenn du langsam zum Eingang des Tempels gehst. Und wenn du nun den Tempel betrittst, dann lass dich von diesem Schweigen durchdringen...

Spüre, wie sich eine unbekannte Heiterkeit in dir ausbreitet... Geh langsam in die Mitte des Tempels und schau nach oben: Durch eine grosse Öffnung im Dach kannst du den Himmel sehen. Hier fällt ein breiter Sonnenstrahl herein, von dem Wellen der Energie nach allen Seiten auszugehen scheinen. Stell dich in dieses Licht der Sonne und lass dich mit neuer Energie füllen... Für eine kurze Weile gibt es nichts, was dich ablenken könnte. Geh mit deiner Aufmerksamkeit nach innen, in deinen Körper und achte darauf, wie dir Ruhe ihn verändert... Nimm dir auch Zeit, deine Gefühle zu spüren...

Verlasse nun langsam diesen Ort und geh wieder nach draussen. Spüre eine sanfte Brise auf deinem Gesicht und vernimm die Stimmen der Vögel. Kehre frisch gestärkt zurück zu der Stelle, von der du aufgebrochen bist.. Sei jetzt wieder auf deinem Stuhl... Und wenn du dazu bereit bist, so öffne in deinem Rhythmus die Augen, erfrischt und wach.

Die Kerze

Ziel: Dies ist eine sanfte Möglichkeit der Entspannung. Wir erfrischen unseren Körper und bringen uns in eine positive Stimmung. Wir machen uns bereit, zu neuen Ufern aufzubrechen.

Anwendung: Mach es dir auf deinem Stuhl bequem und schliesse die Augen... Amte drei Mal langsam aus...

Sieh nun bitte vor deinem geistigen Auge eine Kerze... Gib ihr eine Farbe, die du gern hast und die deinen Wunsch unterstützt, deinen Körper zu entspannen und deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Nun konzentriere dich bitte auf die Flamme der Kerze. Sieh, wie schön sie leuchtet, vielleicht in Rot, Blau, Gelb, Lila, Weiss oder einer anderen Farbe. Und während du die Farben der Flamme betrachtest, wirst du dich mehr und mehr entspannen und ein Gefühl von Schwere und Wärme geniessen. Konzentriere dich nun bitte auf den Körper der Kerze. Beobachte die Tropfen aus geschmolzenem Wachs, die ab und zu daran hinunter laufen.

Sieh, wie sich das geschmolzene Wachs im Kerzenhalter sammelt... Während du zuschaust, wirst du immer entspannter, bis du dich ganz sicher und behaglich fühlst. Stell dir nun vor, dass du selbst die Kerze bist. Und während du dir das vorstellst, spürst du, wie ein Muskel nach dem anderen weich und locker wird. Stell dir den Stuhl, auf dem du sitzt, als Kerzenhalter vor und lasse deine Muskeln wie Wachs in den Stuhl schmelzen...

Und wenn du bereit bist, kannst du mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurückkehren. Bring das Gefühl der Entspannung mit. Öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen, vollständig erfrischt und wach.

Der Teich

Ziel: Wasser, in der Natur und in der Phantasie, hat eine magische Qualität. Es kann uns helfen, uns zu entspannen, frische Energie zu gewinnen und Kraftreserven für die Zukunft zu bilden. Diese kleine imaginäre Situation am Teich benötigt nur ein paar Minuten, kann aber lang anhaltende Entspannung und Erfrischung schenken.

Anwendung: Mach es dir auf deinem Platz bequem und schliess die Augen. Atme einmal langsam aus...

Stell dir vor, dass du am Ufer eines geheimen Teichs stehst. Dichte Vegetation umgibt den stillen Teich: kein Lüftchen kräuselt die glatte Oberfläche, in der sich Bäume und Büsche spiegeln und eine Sonne, die die Mittagsstunde schon hinter sich zurückgelassen hat. Find einen grossen Stein und hebe ihn hoch. Wirf den Stein mit kräftigem Schwung ins Wasser und beobachte, wie er im Teich herabsinkt. Das Wasser ist so tief, dass der Stein schnell in der Dunkelheit verschwindet. Oben haben sich Wellen gebildet, die sich nach allen Seiten ausbreiten. Am Anfang sind die Wellen schnell und heftig, aber allmählich werden sie sanfter und langsamer, bis auch die letzte Welle vollständig verebt ist, sodass der kleine Teich wieder so glatt und ebenmässig daliegt wie ein Spiegel der alles zeigt...

Nimm dir noch eine Minute Zeit für dich selbst. Betrachte dein Spiegelbild mit freundlicher Aufmerksamkeit; versuche, dein Bild nicht zu beurteilen, und denke daran, dass du beim nächsten Mal ein ganz anderes Gesicht sehen wirst. Und wenn du bereit bist, dann komm mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurück. Öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen. Atme ein Mal tief aus und sei wieder da, erfrischt und wach.

Konzentrationsübungen

Der Klang des Lebens

Ziel: Wenn wir uns konzentrieren wollen, dann können uns dabei Geräusche und Klänge helfen, die wir sonst ignorieren. Wir erleben sie auf neue Weise. So stärken wir unsere Verbindungen zum Leben und gebe unserer Aufmerksamkeit einen klaren Fokus. Die Übung ist für drinnen wie draussen geeignet.

Anwendung:

1. Setz dich bequem hin und schliesse die Augen. Atme drei Mal langsam aus und atme denn in deinem natürlichen Rhythmus weiter.
2. Geh mit deiner Aufmerksamkeit nun zu den Geräuschen, die an dein Ohr dringen. Erlaube allen Geräuschen, dein Ohr zu erreichen und verzichte darauf, sie zu beurteilen, sie miteinander zu vergleichen oder deine Präferenzen auszudrücken.

3. Begrüße alle Klänge, alle Töne mit freundlicher Aufmerksamkeit. Vernimm in ihnen die Stimme des Lebens, vielgestaltig und überraschend – manchmal sanft, manchmal laut, manchmal wohlklingend, manchmal schrill..
4. Achte auch auf die Abstände zwischen den einzelnen Klängen und Geräuschen. Bemerke, wann ein spezifisches Geräusch beginnt und wann es verklingt...
5. Vielleicht ist es dir möglich, aus all diesen Klängen eine musikalische Komposition zusammenzufügen. Welchen Titel würdest du dieser Komposition geben?
6. Nimm dir nun die Zeit und lausche noch ein paar Minuten der Musik des Lebens...
7. Atme jetzt ein Mal kurz aus und öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen.

Nah herangehen

Ziel: Unser Alltag gibt uns fortwährend Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und uns zu konzentrieren.

Anwendung: Mach es dir auf deinem Stuhl bequem und nimm dir irgendein Objekt zur Hand, das du häufig benutzt, wie z.B. deinen Hausschlüssel, den Autoschlüssel, einen Ring, ein Armband, einen Kugelschreiber oder eine Teetasse. Dann schliesse die Augen und atme drei Mal langsam aus...

Nun erforsche das Objekt mit deinen Fingern und mache dich umfassend damit vertraut. Aber tu das bitte sanft und mit Respekt...

Öffne nun deine Augen und betrachte das Objekt von allen Seiten. Bemerke alle Einzelheiten...

Während du das tust, denk zurück an all die Augenblicke, in denen du dieses Objekt benutzt hast. Empfinde Dankbarkeit für die Unterstützung und den Nutzen, den es dir gebracht hat...

Sprich das Objekt an und gib deiner Dankbarkeit Ausdruck. Bemerke, wie du dich jetzt fühlst und erwäge die Möglichkeit, diesem Objekt deine volle, freundliche Aufmerksamkeit in Zukunft häufiger zu schenken. Du kannst davon ausgehen, dass das Objekt es dir danken wird.

Energie

Energie erzeugen

Ziel: Jeder von uns ist in der Lage, durch mentale Konzentration Energie freizusetzen. Wir können lernen, die Temperatur an bestimmten Stellen unseres Körpers zu regulieren. Wir können den Blutstrom einschränken oder investieren. Und wir können lernen, verbrauchte Energie in relativ kurzen Pausen zu ersetzen. Für Athleten und Athletinnen ist dieses Energiemanagement besonders wichtig. Es ist die Voraussetzung für gute sportliche Leistungen, aber auch für Lebensfreude und Vergnügen beim Training.

Anwendung: Mach es dir auf deinem Stuhl bequem und schliesse die Augen. Achte darauf, dass dein Rücken ganz gerade ist, damit du Platz genug hast, tief und entspannt zu atmen. Atme drei Mal langsam aus. Nun stell dir bitte irgendeine Energiequelle vor, direkt dir gegenüber. Spüre, dass sie dich wärmt und dir frische Kraft gibt. Spüre, wie die Energie in deiner gesamten Vorderseite zirkuliert... Atme diese Energie tief ein...

Stelle dir nun vor, dass dieselbe Energiequelle hinter dir ist. Spüre, wie die Energie in deiner Rückseite zirkuliert... Nun stell dir die Energiequelle auf deiner rechten Seite vor. Spüre, wie deine rechte Seite von Energie durchströmt wird... Lass die Energiequelle nun auf deiner linken Seite sein. Spüre, wie deine linke Seite von Energie durchströmt wird...

Jetzt stell dir vor, dass die Energiequelle über dir ist. Spüre, wie Kopf und Schulter von Energie durchströmt werden. Nun soll die Energiequelle unter dir sein. Spüre, wie die Fusssohlen von Energie durchströmt werden und wie die Energie in deinen Beinen nach oben steigt und deinen ganzen Körper durchdringt.

Und nun stell dir bitte vor, dass du selbst eine Energiequelle bist, die einer anderen Person Energie sendet. Überlege dir, wem du Energie senden möchtest. Sende nun etwas von deiner Energie an die Menschen deiner Familie... Sende etwas von deiner Energie an deine Teamkameraden... Sende etwas von deiner Energie an Menschen in der ganzen Welt, die sich freuen, wenn andere an sie denken...

Und wenn du bereit bist, dann komm mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurück. Atme ein Mal langsam aus und öffne dann in deinem eigenen Rhythmus die Augen.

Kieselstein

Ziel: Hier haben die Teilnehmenden etwas, woran sie festhalten können. Der Kieselstein unterstützt die Vorstellungskraft und lässt und die Belebung intensiver erleben. Bitten sie die Teilnehmenden, einen Kieselstein oder Halbedelstein mitzubringen, der ihnen gefällt.

Anwendung: Mach es dir auf deinem Stuhl gemütlich und atme ein Mal langsam aus... nimm diesen Kieselstein in die Hand und betrachte seine Form und Farbe...

Spüre seine kühle Härte. Denke einen Augenblick daran, dass dieser Stein auf eine lange Geschichte zurückblickt und dass er über eine gewisse Weisheit und Gelassenheit verfügt, von der du profitieren kannst.

Schliesse nun die Augen und versuche, den Kieselstein zusammenzupressen.

Stell dir vor, dass der Kieselstein dadurch in deiner Hand heiss wird... Dann wird er Energie abgeben können.. Denk jetzt an einen Traum, den du gerne verwirklichen möchtest oder an ein Ziel, das du erreichen möchtest. Lass dich von deinem heissen Stein mit physischer Kraft, geistiger Stärke und emotionaler Zuversicht beschenken. Spüre, wie diese Qualitäten aus dem Stein in deine Hand und in deinen ganzen Organismus übergehen...

Atme nun ein Mal langsam aus und öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen.

Öffne die Hand und betrachte den Kieselstein. Vergiss nicht, ihm kurz zu danken. Bewahre ihn gut auf, damit du ihn bei dir hast, wenn du erneut frischen Schwung brauchst.

Bergsee

Ziel: Diese Imagination kann innerhalb einer Minute dafür sorgen, dass unsere Ängste, und Befürchtung zerstreut werden. Diese schnelle Wirkung setzt jedoch voraus, dass das beruhigende Bild regelmässig abgerufen wird.

Anwendung: Mach es dir auf deinem Platz bequem und schliesse die Augen. Atme drei Mal langsam aus.

Denke nun an eine Situation, in der du häufig Stress erlebst. Das kann eine Situation sein, über die du wenig Kontrolle hast, vielleicht eine Konkurrenzsituation, bei der du Angst hast zu versagen usw.

Spüre, welche Reaktionen diese Vorstellung in deinem Körper auslöst. Lege deine Hand auf die betroffene Stelle und zeige so, dass du dich um diese Krise kümmern willst.

Stell dir nun bitte einen idyllischen Bergsee vor, eingerahmt von mächtigen Gipfeln. Sieh die Wasseroberfläche vor die – sanft und glatt, wie ein Spiegel.

Lass jetzt eine leichte Brise aufkommen und kleine Wellen über das Wasser schicken. Lass die Brise zur Ruhe kommen, sodass die Wasseroberfläche wieder ganz glatt wird. Sieh, wie sich die Berge erneut im Wasser spiegeln...

Diese Imagination kannst du immer wieder aufrufen, wenn du dich über irgendetwas aufregst. Fühle dann die Wellen der Aufregung und lass sie schrittweise zur Ruhe kommen. Und nun atme ein Mal kurz aus und öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen.

Farbiges Licht

Ziel: Diese Visualisierung hilft den Teilnehmenden, eine Stressreaktion abzuschwächen. Heilendes Licht gehört zu den Mitteln, mit denen wir Überreaktion stoppen können. Muskeln und Atmung werden beruhigt und das Gehirn kehrt in seinen ausgeglichenen Zustand zurück.

Anwendung: Mach es dir auf deinem Platz bequem und schliesse die Augen. Atme drei Mal tief aus... Denk an irgendeine zurückliegende Situation, in der du starken Stress erlebst und emotional aufgeregt reagiert hast... Lass es eine Situation sein, die über die normalen Belastungen hinausging... wo etwas geschah, was nicht in deinem Interesse war...

Lass die Gefühle noch einmal in dir wach werden und spüre den Stress in deinem Körper. Versuche die Stelle in deinem Körper aufzuspüren, wo du den Stress erlebst und leg deine Hand dorthin... Jetzt stell dir vor, dass vor dir ein Licht in einer beruhigenden Farbe auftaucht. Lass deine Intuition die richtige Farbe auswählen... Atme nun dieses farbige Licht ein und lass es sich dort verteilen, wo deine Hand liegt, wo du den Stress spürst.

Und wenn du bereit bist, dann atme ein Mal langsam aus und öffne dann in deinem Rhythmus die Augen. Sei wieder hier, ruhig und selbstsicher.

Die WOOP Methode

WOOP ist ein Akronym aus vier Begriffen, die für die einzelnen Schritte einer unglaublich wirksamen Methoden stehen:

W = Wish (Wunsch)

O = Outcome (Ergebnis)

O = Obstacle (Hindernis)

P = Plan

WOOP ist eine Methode, mit der du deine Ziele leichter erreichen kannst. Das Besondere an dieser Methode: WOOP nutzt die Funktionsweise unseres Gehirns optimal aus. WOOP ist wissenschaftlich gründlich erforscht und zigfach mit Erfolg getestet.

Schritt 1: Wish

Denk an einen Wunsch, den du hast. Für den Testfall empfiehlt es sich, etwas zu nehmen, das nicht zu gross ist und dessen Erfüllung du dir in der nahen Zukunft wünschst. Also: was willst du heute noch erledigen, fällt dir aber besonders schwer? Entscheide dich für etwas

- Das dir wichtig ist
- Das du grundsätzlich für erreichbar hältst

Schreibe deinen Wunsch auf einen Zettel

Schritt 2: Outcome

Denk an das Ergebnis, das du im besten Fall erreichen könntest.

Stell dir das bestmögliche Ergebnis vor und schwelge für einen Moment so richtig darin. Schliesse dabei ruhig die Augen. Wie fühlt es sich an, was siehst du vor deinem inneren Auge?

Notiere auf dem Zettel, was dein bestmögliches Ergebnis ist.

Schritt 3: Obstacle

Denk nun an ein Hindernis auf dem Weg zu deinem Wunsch-Ergebnis. Was hindert dich daran, dass du genau das, was du dir gerade vorgestellt hast, verwirklichst? Arbeite einen Grund heraus, der dir am meisten im Weg steht.

Das innere Hindernis ist oft nicht so leicht zu entdecken. Denn wir führen uns selbst gerne mal hinters Licht. Es sind dann oft Umstände oder andere Menschen, die uns vermeintlich davon abhalten, das zu tun, was notwendig wäre.

Versuche deinem inneren zentralen Hindernis auf die Spur zu kommen. Denn das kann dir helfen, dein Verhalten zu ändern. Notiere das Hindernis auf deinem Zettel.

Schritt 4: Plan

Überlege dir nun, was du tun könntest, wenn dein Hindernis auftaucht. Was könnte dir helfen, das Notwendige für dein Wunsch Ergebnis zu tun? Vielleicht ist es ein Satz, den du dir sagst, oder eine Handlung, die du ausführen müsstest.

Wenn du weisst, was du tun könntest, formuliere einen Wenn-Dann-Satz.

Notiere deinen Wenn-Dann-Satz auf deinem Zettel.

Wiederhole den Wenn-Dann-Satz nochmal für dich. Vielleicht sprichst du ihn laut aus. Lass es ein wenig nachwirken. Das ist alles. Mehr brauchst du nicht zu tun.

Kleine Häppchen:

Fokus setzen

Kennst du das, dass du dich für ein neues Auto interessierst oder das bereits gekauft hast und plötzlich siehst du nur noch Autos dieses Typs oder in genau dieser Farbe? Probiere das mal aus. Suche dir ein Auto aus und dann beachte, wie oft Du es in den nächsten Tagen wahrnimmst, selbst wenn du es vorher nicht gesehen hast.

Unser Gehirn kann nur eine begrenzte Anzahl an Informationen gleichzeitig aufnehmen und verarbeiten. Deshalb filtert es all diejenigen Informationen heraus, die es als nicht relevant einstuft und sucht unbewusst nach den Informationen, die für uns relevant sein könnten.

Daraus leitet sich eine unglaublich wirksame mentale Übung ab, die Du sofort in den Alltag einbauen kannst.

Du benötigst nur 5 Minuten täglich, in denen du alles aufschreibst, wofür du am heutigen Tag dankbar wars. Mach diese Übung am besten abends vor dem Einschlafen. Sei es das tolle Essen, der Partner, das Lob auf der Arbeit, deine Gesundheit oder auch Deine Erfolge des Tages.

Wenn du diese Übung für 30 Tage machst, wird sich dein Fokus ändern. Dein Gehirn sucht unbewusst nach Informationen und Ereignissen, für die du dankbar sein kannst und machst sie dir bewusst.

Das kann dein Leben völlig verändern und wird automatisch mehr von dem in dein Leben bringen, worauf du dich fokussierst. Mehr Autos sind egal, aber stell dir vor, wie es wäre, wenn du jeden Tag mehr Situationen erlebst, für die du bewusst dankbar bist. Klingt doch gut oder?

Grenzen überwinden

Ich kann nicht! Wer das sagt, setzt sich selbst Grenzen! Vermeiden sie deshalb solche Aussagen und denken Sie dabei an die Hummel:

Die Hummel hat 0.7cm² Flügelfläche bei 1.2 Gramm Gewicht. Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich, bei diesem Verhältnis zu fliegen. Die Hummel weiss das aber nicht – sie fliegt einfach!

Weiteres

- **Entspannungsmusik:** kann unterstützend sein und Entspannung beschleunigen.
- **Meditation:** Durch das Erlernen von Meditation gönnt man dem Körper die nötige Ruhe.
- **Die falsche Hand:** Das nutzen der nicht dominanten Hand zum Zähne putzen, Gesicht eincremen, Haare machen etc. regt verschiedene Gehirnareale dazu an, neu zu denken und schult die Achtsamkeit.
- **Selbstgespräch:** Laute positive Selbstgespräche ändern die Art zu denken und zu fühlen.

Für Kinder

Die Autorin dieses Dossier hat sich bei den Handlungsempfehlungen für Kinder hauptsächlich auf die Literatur von Petrig & Baisch-Zimmer bezogen.

Wieso Kindermentaltraining?

Jedes Individuum ist geprägt von seinen Vorfahren. Aus der wissenschaftlichen Forschung ist bekannt, dass vieles an die Nachkommen weitergegeben wird, auch im Hinblick auf Einstellungen, Gedanken und Gefühle, was sich wiederum auf die Handlung auswirkt und damit das Leben prägt. Kinder sind in ihren Möglichkeiten begrenzt, sich anders zu verhalten, als es die Erwachsenen für angemessen halten. Kinder haben Grundbedürfnisse, wie die Sehnsucht nach Anerkennung und Zugehörigkeit, welche häufig dafür verantwortlich sind, dass ein Kind immer mehr die Vorstellung der Erwachsenen erfüllt, in dem es sich ihnen anpasst. Somit entwickelt es sich unbewusst weg von seinem eigentlichen, ursprünglichen Naturell und bringt damit auch das Opfer, die eigenen Gefühle vom Denken zu trennen. Die Motivation sich anzupassen liegt hinter der Angst vor Strafe oder vor Ablehnung.

Kinder lernen anhand von Vorbildern, indem sie einfach alles imitieren, was ihnen vorgelebt wird. Muster und Glaubenssätze manifestieren sich innerhalb der Generationen also stets. Eine Veränderung dieser Muster und Glaubenssätze ist nur durch absichtliche Veränderung möglich. Denn damit besteht die Chance, das eigene Leben anders zu gestalten und Neues zu wagen. Mithilfe von Kindermentaltraining können Kinder frühzeitig die Erfahrung machen, dass sie die Wahl haben, auch neue Wege zu gehen.

Der Alltagsstress der Eltern hat auch Auswirkungen auf die Kinder. Unter Umständen vergeifen sie sich durch den Stress im Ton oder lassen ein unschönes Wort fallen. Erwachsene schieben die nötige Erholungszeit meist auf das Wochenende oder auf die nächsten Ferien. Sie vergessen, dass auch sie nur eine begrenzte Kraft haben und diese regelmässig aufgetankt werden sollte. Kaum ein Erwachsener kann wirklich abschalten, was daran liegt, dass die wenigsten gelernt haben, wie sie sich wirklich entspannen oder innerlich zur Ruhe kommen können.

Wenn Kinder im Mentaltraining effiziente Entspannungstechniken lernen, können sie diese auch als Erwachsene zu ihrem eigenen Wohl anwenden und der nächsten Generation vorleben, wie eine gesunde Work-Life-Balance funktionieren kann.

Dasselbe gilt auch für alle, die mit Kindern zusammenarbeiten. Es ist ein grosser Gewinn, wenn man sich um sein eigenes Wohlbefinden kümmert und selbst Entspannungstechniken anwendet.

Auch eigener Stress der Kinder wirkt sich negativ auf ihre Entwicklung aus. Schon kleine Kinder werden in den Strudel des Zeitmangels und der Hektik der Erwachsenen miteinbezogen. Auch die häufige Geräuschkulisse oder der Mangel an Bewegung, sorgt dafür, dass sich innere Unruhe manifestiert. Für Kinder sind Entspannungsübungen oder Fantasiereisen zu Beginn ungewohnt, jedoch werden sie nach einer gewissen Phase die Unsicherheit ablegen können und die Zeiten der Stille sogar geniessen. Regelmässige Ruhephasen haben eine positive Auswirkung auf den Einzelnen sowie auf die gesamte Gruppenatmosphäre.

Kindermentaltraining ist auch deshalb besonders wichtig, da in der Kindheit die Basis für das Denken gelegt wird, mit dem das Kind auch noch als Erwachsener leben wird. Durch negative Glaubenssätze oder sogar selbstabwertende Gedanken schadet man seinem Selbstwertgefühl und dadurch seine Lebensqualität. Wenn Kinder von klein auf stärkende Gedanken kennen und einige davon verinnerlichen, wird ihr Selbstbewusstsein nachhaltig gestärkt.

Zudem können Eltern, Erzieher, Erzieherinnen und Lehrkräfte durch konstruktive Formulierungen und lösungsorientiertem Handeln dazu beitragen, dass sich Kinder von beeinträchtigenden Gedanken lösen und zu lösungsorientierten Menschen heranwachsen (Baisch & Zimmer-Petrig, 2011).

Ziele des Kindermentaltrainings

Das Hauptziel des Kindermentaltrainings liegt darin, die Kinder für ihre Zukunft zu stärken. Dieses Ziel soll dadurch erreicht werden, indem die Kinder lernen, dass sie selbst einen enormen Einfluss auf ihr seelisches Wohlbefinden haben können, indem sie ihr Denken, ihre Gefühle, ihre Atmung, ihre Handlung und ihre Reaktionen auf die Umgebung beeinflussen können.

Die Wahlfreiheit, welche dadurch entsteht, steigert das Vertrauen, die Freude, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit der Heranwachsenden und hilft ihnen, Verantwortung zu übernehmen und ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu führen.

Weitere wichtige Ziele des Kindermentaltrainings sind das Stärken des eigenen, positiven Selbstbildes, des Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Diese sind wichtig, dass die Kinder mit Sorgen, Problemen und Befürchtungen bezüglich eigener Entwicklung und Pubertät besser umgehen können.

Übungen für Kinder

Atemübungen

Für Kinder ab 4 Jahren

Kerzen ausblasen

Ziel: Die Kinder sollen lernen durch den Mund ein- und die Nase auszuatmen. Dadurch fühlen sich die Nase frisch und der Kopf klar und wach an. Die Kinder sollten im Voraus die Nase putzen. ☺

Anleitung: Setz dich gerade hin, die Beine stehen nebeneinander auf dem Boden und schliesse die Augen. Stell dir vor, dass vor dir viele kleine Kerzen brennen. Mit deinem Zauberatem darfst du sie jetzt gleich auspusten. Hole jetzt durch den Mund tief Luft und schliesse deinen Mund. Blase jetzt mit deinem Zauberatem die Luft aus deiner Nase und blase die erste Kerze aus. Achte darauf, dass dein Bauch beim Einatmen ganz dick wird. Wenn du die Luft durch die Nase hinausbläst, wird er wieder normal. Und puste jetzt nacheinander alle Kerzen aus... Sind alle Kerzen erloschen? Dann öffne deine Augen, recke und strecke dich und spüre, wie sich deine Nase und dein Kopf jetzt anfühlen.

Löwenatem

Ziel: Den Kindern ein Gefühl von Kraft und Stärke zu geben, das Gesicht zu entspannen und sie in Kontakt mit der Stimme zu bringen. Die Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Anleitung: Hast du schon einmal gesehen, wie ein Löwe atmet? Du wirst es jetzt gleich selbst erfahren. Stell dich gerade hin, die Beine etwas auseinander gestellt. Spüre deine Füße fest auf dem Boden. Jetzt atme durch die Nase ein, und beim Ausatmen reißt du deinen Mund ganz weit auf und presst mit einem lauten Schrei den Atem hinaus. Und noch einmal – durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen, und dabei brüllst du wie ein Löwe. Ein- und ausatmen. Jetzt presst du deine grossen Löwenzähne leicht aufeinander, beim Ausatmen kannst du die Atemluft zwischen deinen Löwenzähnen hindurch stossen und dabei fauchen und zischen, deine Augen blitzen. Du spürst die Kraft des Löwen in dir.

Und noch einmal einatmen und die Luft durch die Zähne pressen. Du brüllst dabei wie ein Löwe. Mach das noch dreimal. Jetzt schütteln sich alle Löwen kräftig, bleiben jedoch mit den Füßen stehen. Leg jetzt die Hände auf deinen Bauch, atme ruhig ein und aus und sei wieder du selbst.

Loslassen nach einer anstrengenden Arbeit

Ziel: Das Gefühl zu vermitteln, dass nach einer Arbeitsphase die Entspannung folgt. Diese Atemübung hat eine beruhigende und entspannende Wirkung und kann gut im Sitzen durchgeführt werden.

Anleitung: Setz dich bequem hin, stell deine Füße nebeneinander auf den Boden und leg deine Hände auf deine Oberschenkel. Stell dir vor, du hast heute richtig schwer gearbeitet. Vielleicht hast du bei der Gartenarbeit geholfen oder eine schwere Einkaufstasche getragen, oder du hast in der Schule sehr viel gelernt und dich ganz lange konzentriert. Und nun hast du es geschafft, du bist mit deiner Arbeit fertig. Atme tief durch die Nase ein und halte die Luft ein bisschen an. Beug dich jetzt mit deinem Oberkörper etwas nach vorne und lasse deine Atemluft mit einem tiefen Seufzer aus dir heraus. Lass alle Anstrengung wegfließen. Gehe mit deinem Oberkörper wieder nach oben und atme tief durch die Nase ein. Halte die Luft wieder ein bisschen an, beug deinen Oberkörper wieder nach vorne und blase mit einem tiefen Seufzer die Luft nach aussen. Mach das jetzt einige Male. Komm jetzt zum Schluss und leg deine Hände auf deinen Bauch, atme noch ein paar Mal ruhig ein und aus und fühl dich erfrischt und entspannt.

Entspannungsübungen

Für Kinder ab 4 Jahren

Zwergentanz

Ziel: Sich zu entspannen und dabei in der Vorstellung Freude und Leichtigkeit zu spüren.

Anleitung: Setz dich bequem hin, die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. Schliesse die Augen, Atme durch die Nase ein und blase den Atem durch den Mund wieder aus. Sicher hast du schon von den Zwergen im Märchen gehört. Kannst du dir einen Zwerg vorstellen? Jetzt möchte ich dich einladen, in deiner Fantasie die Zwerge zu besuchen... Stell dir nun vor, du sitzt ganz gemütlich und entspannt auf einer Bank am Waldesrand... Die Sonne scheint und du spürst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut... Du siehst den Wolken am Himmel zu und träumst vor dich hin... Es geht dir richtig gut dabei... Dann schaust du dich um und siehst in einiger Entfernung kleine Zwerge. Sie tanzen miteinander. Ganz leicht und beschwingt bewegen sie sich... Das interessiert dich und du gehst langsam auf die tanzenden Zwerge zu. Sie sehen dich und winken dir. Ein kleiner Zwerg kommt auf dich zu und lädt dich zum Tanzen ein. Er reicht dir die Hand und du spürst, wie du jetzt selbst ganz locker und entspannt wirst, so wie die Zwerge...

Du fühlst die Entspannung in deinem ganzen Körper... Du bewegst dich leicht und locker und schwebst voller Freude mit den Zwergen in einem wunderschönen Tanz... Leicht und vollkommen entspannt tanzt du den Zwergentanz... Jetzt flüstert dir ein Zwerg etwas ganz Schönes in dein Ohr. Du hörst genau hin und freust dich sehr darüber... Bedanke dich jetzt bei den Zwergen für diesen wunderschönen Tanz und verabschiede dich... Komm nun in deinem Tempo wieder hierher zurück, bewege deine Hände und Füße, recke und strecke dich, öffne deine Augen und sei ganz fröhlich und entspannt wieder hier in diesem Raum.

Nasser Bär

Ziel: Sich immer mal zwischendurch zu entspannen und zu erfrischen. Diese Übung wird im Stehen durchgeführt. Machen Sie diese Übung mit, damit die Kinder sehen, wie sie sich schütteln können.

Anleitung: Stell dich stabil hin, die Füße etwas auseinander, und stell dir vor, du bist ein Bär, der gerade aus dem Wasser kommt. Er ist ganz nass und schüttelt sich. Schüttle das Wasser ab, das in deinem Fell ist. Bleib dabei auf deinem Platz stehen und schüttle...die Arme...die Beine...und den Kopf...deinen ganzen Körper... bis du das ganze Wasser abgeschüttelt hast. Und nun stehst du in dieser riesigen Wasserpfütze und darfst hineinspringen... Huh, das Wasser spritzt überall hin...

Sich selbst stark machen

Ziel: Durch Konzentration und inneres Sammeln sich selbst zu stärken. Diese Übung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

Anleitung: Setz dich bequem hin, die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. Schliesse deine Augen und atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Leg eine Hand auf deinen Bauchnabel... Dort ist der Platz, von wo wir uns grosse Kraft holen können... Atme tief ein und aus... Lass deinen Atem ganz tief hinabgehen bis zu deinem Bauch.. Halte deine Hand dort und spüre, wie sich dein Bauch ausdehnt, wenn du einatmest... Stell dir jetzt vor, dass du mit jedem Einatmen Kraft einatmest, und dein innerer Kraftplatz wird grösser und stärker... Atme ein.. und wieder aus.. Spüre jetzt, wie sich die Kraft in deinem ganzen Körper verteilt... Du weisst jetzt, dass du dich selbst jederzeit stark machen kannst... Öffne wieder deine Augen, recke und strecke dich und sei gestärkt wieder hier in diesem Raum.

Körperwahrnehmungsübungen

Für Kinder ab 6 Jahren

Liebevolle Zuwendung

Ziel: Den Körper zu spüren und liebevolle Zuwendung sich selbst und auch anderen Menschen zu geben.

Anwendung: Setz dich ganz entspannt hin...Schliesse deine Augen...Deine Füße stehen nebeneinander auf dem Boden, deine Hände liegen locker auf deinen Oberschenkel...Kannst du dich an eine Zeit erinnern, als dich jemand ganz liebevoll gehalten hat...dich vielleicht gestreichelt hat...Erinnere dich...Du spürst die sanfte Berührung...die Geborgenheit...Vielleicht kannst du den Geruch von damals wahrnehmen...Du spürst diesen Menschen, der dich so liebevoll hält und berührt... Du spürst, dass du geliebt wirst...angenommen wirst, so wie du bist...Du bist richtig, genauso, wie du bist...Geniesse dieses Gefühl...Du spürst dieses zarte Gefühl in deinem Körper. Und nun kannst du in deiner Vorstellung dieses wunderbare Gefühl an einen anderen Menschen weitergeben... Wem möchtest du diese Zuwendung und diese Liebe schenken?...Sende sie jetzt einer Person...Sende diese zärtliche Zuwendung auf eine Weise... und du spürst, dass sie bei dieser Person ankommt. Jetzt kannst du noch andere Menschen diese Liebe senden... Menschen, die du magst... an die du gerne denkst... Du genießt das Gefühl, dass du selbst geliebt wirst und Liebe weitergeben kannst. Liebe und sanfte Berührungen, die du in jeder Zelle deines Körpers spürst... Nun komm langsam wieder hierher zurück... Mach das in deinem Tempo... Du bewegst deine Hände und Füße... atmest etwas tiefer ein und aus... öffnest deine Augen... Du reckst und streckst dich und bist erfrischt und ausgeruht wieder hier in diesem Raum.

Wertschätzungsübungen

Für Kinder ab 7 Jahre

Geschenke verteilen

Ziel: Einander zu beschenken und sich damit gegenseitig eine Freude zu bereiten. Die Übung kann gut im Stuhlkreis durchgeführt werden. Als Materialien werden Papiere (mehrerer kleine Zettel) und Stifte benötigt.

Anleitung: Ich möchte euch jetzt dazu einladen, einander zu beschenken. Stell dir vor, du kannst alles auf der Welt verschenken. Du kannst jedes Geschenk machen, gross oder klein, auch ganz ungewöhnliche Geschenke, eben alles, was du möchtest. Schau dir deinen rechten Nachbarn an, dem du jetzt etwas schenken darfst... Nimm ein Papier und schreibe auf, was du diesem Kind schenken möchtest. Du hast dafür drei Minuten Zeit... Jetzt fängt ein Kind an, seine Geschenke zu verteilen. Stell dich vor das Kind und sag, was du ihm schenkst. Nenne auch den Namen des Kindes. Sag zum Beispiel: „Claudia, ich schenke dir einen grossen Eisbecher, weil du doch so gerne Eis isst.“

Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, kann das Kind auch seinen linken Sitznachbarn beschenken. Jüngere Kinder können das Geschenk als Bild malen.

Das Erfolgstagebuch

Ziel: Sich auf das zu fokussieren, was einem gut gelingt. Dadurch kann das Selbstbild positiv verändert werden. Selbstvertrauen ist kein Zufall. Diese Übung hilft den Kindern, dieses Vertrauen in sich selbst systematisch aufzubauen.

Anleitung: Jedes Kind braucht ein Heft oder ein kleines Buch zum Reinschreiben. Es kann ein schönes Schreibheft oder auch ein Tagebuch zum Abschliessen sein. In dieses Erfolgstagebuch trägt das Kind jeden Abend alles ein, was ihm gut gelungen ist. Jedes Lob und jede Anerkennung, wenn es eine Aufgabe erfüllt hat, wenn es diszipliniert war, wenn es einen Menschen glücklich oder ihm eine Freude gemacht hat. Auch wenn sich das Kind selbst etwas Gutes getan hat, soll das in sein Erfolgstagebuch eingetragen werden. Es sollten täglich mindestens fünf Dinge darin stehen. Am Anfang brauchen die Kinder noch Unterstützung, indem sie auf die positiven Dinge aufmerksam gemacht werden. Denn oft schätzen sie es selbst nicht, wenn sie etwas gut machen, oder viele Dinge sind schon selbstverständlich.

Mit der Zeit, wenn das Selbstvertrauen wächst, wird das Kind grosse Freude daran haben, und es werden ihm meist mehr als fünf Dinge einfallen. Von Zeit zu Zeit sollte sich das Kind dieses Buch immer wieder durchlesen, damit es selbst merkt, wie viele Erfolge es jeden Tag hat. Das Erfolgstagebuch sollte natürlich wie jedes Tagebuch sehr vertraulich behandelt werden. Nur das Kind selbst hat Zugang dazu. Auch brauchen die Inhalte nicht bekannt gegeben werden. Motivieren sie die Kinder immer wieder dazu, dass sie sich wichtig genug nehmen, über sich selbst zu schreiben. Je mehr Selbstvertrauen ein Kind hat, desto mehr traut es sich. Ob wir stehen bleiben oder weitermachen, hängt immer wieder davon ab, ob wir das Selbstvertrauen besitzen, den nächsten Schritt zu wagen!

Fantasiereisen

Für Kinder ab 7 Jahren

Fantasiereise – Mit Freude lernen

Ziel: Mit Freude zu lernen, aus der Erinnerung eine positive Lernsituation hervorzuholen und daraus Kraft und Zuversicht zu schöpfen.

Anleitung: Setze oder lege dich ganz bequem hin, schliesse deine Augen und atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus... Und tief ein- und ausatmen... Kannst du dich an die Freude und Begeisterung erinnern, mit der du als kleines Kind gelernt hast? Alles war damals interessant für dich... Du wolltest alles ausprobieren... In deiner Fantasie siehst du nun Bilder von dir selbst, als du etwas Neues und Interessantes gelernt hast... Dir fällt jetzt eine Situation ein, als du etwas ganz Spannendes gelernt hast... Erinnere dich an das gute Gefühl, das du hattest. Vielleicht als du schwimmen gelernt hast... oder Fahrrad fahren oder ein neues Spiel...sieh dir jetzt das Bild von damals genau an...

Du siehst dich ganz klar und deutlich... Das Bild wird gross und farbig... Wen siehst du noch auf dem Bild... Was kannst du hören... Du siehst und fühlst jetzt ganz deutlich, wie gut und mit welcher Freude du damals diese Lernerfahrung gemacht hast... Geniesse das Gefühl, dass du etwas gelernt hast, das du jetzt sehr gut kannst... Du spürst ein Gefühl von Freude, Kraft, Selbstvertrauen... Alles gelingt dir leicht... Du bist stolz auf dich... Du spürst ganz deutlich dieses Gefühl von damals, nimmst es ganz intensiv wahr... Jetzt kannst du diese positive Lernerfahrung mitnehmen, hierher in diesen Raum... Sie kann dir auch heute Sicherheit und Zuversicht für das Lernen geben... Jeden Tag wieder... Komm jetzt in deinem Tempo wieder hierher zurück... Du bewegst deine Hände und Füsse, kannst dich recken und strecken, deine Augen öffnen und mit der Freude dieser guten Lernerfahrung wieder ganz hier sein.

Ein Krafttier finden

Ziel: Einem Krafttier begegnen und die Ressourcen zur eigenen Stärkung zu verwenden. Nach der Reise kann das Krafttier gemalt werden. Das Bild erinnert daran, sich immer wieder mit den Stärken dieses Tiers zu verbinden. Die Kinder haben erfahrungsgemäss nach dieser Reise ein grosses Redebedürfnis. Planen Sie etwas Zeit für Austausch ein.

Anleitung: Setze oder lege dich ganz bequem hin... Schliesse deine Augen... und atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus... Beobachte deinen Atem, wie er von selbst kommt und geht... Vielleicht hast du schon einmal gehört, dass sich die Indianer Krafttiere aussuchen, um sich mit den entsprechenden Fähigkeiten und Kräften dieser Tiere zu verbinden. In dieser Reise kannst du deinem Krafttier begegnen und es näher kennenlernen. Stell dir vor, du bist auf einer Wiese... Die Sonne scheint warm... Es ist ein wunderschöner Tag... In der Nähe plätschert ein Bach... Du setzt dich in das warme Gras... Du fühlst dich wohl und geborgen. Dann bemerkst du in einiger Entfernung ein Tier... Es ist zuerst noch undeutlich... doch als du näher hinschaust, spürst du, dass dieses Tier heute für dich hierhergekommen ist... Du gehst langsam näher und weisst, es ist dir wohlgesonnen... Das Tier scheint dich zu kennen... und auch du kennst das Tier... Ihr schaut euch an, ihr lächelt euch an... Du erkennst jetzt ganz deutlich, welches Tier es ist... und du begrüsst es auf deine eigene Art... Du sagst ihm, wie sehr du dich freust, dass es heute hierhergekommen ist... Dann fragst du das Tier, was seine Stärken sind... worin sein Geheimnis liegt, die Kraft, die in ihm ist... Du hörst gut zu, was es dir sagt... Du fragst, wie du diese Kraft für dich nutzen kannst... Und das Tier antwortet dir... ganz deutlich hörst du die Botschaft... und du spürst, dass es richtig und gut ist... und dass du diese guten Eigenschaften auch in dir entwickeln kannst... (ca. eine Minute Schweigen). Jetzt ist es Zeit, dich von deinem Krafttier zu verabschieden. Bedanke dich für die Mittelungen... und sag ihm für heute Auf Wiedersehen... Du kannst jederzeit wieder hierherkommen und mit deinem Krafttier sprechen... Es sagt auch dir Lebewohl und zieht sich wieder zurück... Auch du kommst in deinem Tempo wieder hierher zurück... bewegst deine Hände und Füsse... Du kannst dich recken und strecken, deine Augen öffnen und ganz erfrischt und gestärkt wieder hier sein.

Konzentrationsübungen

Für Kinder ab 4 Jahren

Ohrenwärmer

Ziel: Für die Aufgabe des Tages oder für die Unterrichtsstunde wach und konzentriert zu sein.

Anleitung: Für diese Übung überkreuzt du deine Arme vor deinem Oberkörper und legst den rechten Daumen an das linke Ohr und den linken Daumen an das rechte Ohr. Jetzt massierst du beide Ohren mit Daumen und Zeigefinger von oben nach unten. Dadurch massierst du die Aussenseiten deiner Ohren. Sie werden gut durchblutet und schön warm. Wiederhole dies dreimal. Diese Übung hilft dir, dich besser zu konzentrieren, und wärmt deine Ohren an kalten Tagen.

Wachmacher

Ziel: Die Thymusdrüse zu aktivieren, um die Lebensenergie und Wachheit zu steigern.

Anleitung: Diese Übung geht kinderleicht. Mach mit der rechten oder linken Hand eine lockere Faust und klopfe damit vorsichtig auf die Knochen unter deinem Hals. Du kannst die Stelle ganz einfach ertasten. Wenn du mit zwei Fingern am Schlüsselbein in der Mitte zusammenfährst, spürst du eine Mulde im Knochen. Ein paar Zentimeter unter der Mulde liegt die Thymusdrüse, die durch leichtes Klopfen aktiviert wird und dich wach macht. Klopfe mit der Faust oder den Fingerspitzen 15-20-mal sanft auf diese Drüse und du wirst merken, wie du gleich viel wacher bist. Diese Übung lässt sich auch sehr gut morgens im Bett nach dem Aufwachen machen, damit du frisch und munter in den Tag starten kannst.

Körperhaltungsübungen

Für Kinder ab 5 Jahren

Standfestes Stehen

Ziel: Kinder erleben standfestes Stehen und spüren, was sie durch ihre Haltung bewirken können.

Anleitung: Stell dich gerade hin, deine Füße etwas auseinander, die Fersen etwas näher zusammen als die Zehen. Wackle einmal kurz mit deinen Knien und lasse sie dann entspannt sein. Nun stehst du so stabil wie ein grosser Baum mit tiefen Wurzeln. Auch wenn jetzt ein starker Wind käme, würdest du sicher und fest stehen bleiben. Nimm die Kraft des Baumes mit in den Alltag und beende diese Übung.

Königssitz

Ziel: Über das Spüren der Sitzbeinhöcker eine natürliche Aufrichtung des Körpers zu erreichen. Diese zwei Ringknochen im Gesäss befinden sich am unteren Rand des Beckens. Beim gesunden Sitzen bilden sich mehrere rechte Winkel, nämlich zwischen Fuss und Unterschenkel, Unter- und Oberschenkel, Rumpf und Oberschenkel sowie vom Hals zum Kinn. Es ist wesentlich, dass die Kinder genügend Zeit zum Spüren, Fühlen und Wahrnehmen erhalten, damit sich diese Erfahrung im Körper verankern kann.

Anleitung: Setz dich auf den vorderen Teil deines Stuhls und schiebe beide Hände unter deinen Po. Spüre die beiden Knochen, die Sitzbeinhöcker genannt werden. Leg nun die Hände wieder auf deine Oberschenkel und spüre deine Sitzbeinhöcker weiterhin. Stell deine Füße so auf den Boden, dass sie leicht auseinander stehen, die Fersen näher zusammen als die Zehen. Spüre, wie du aufrecht dasitzt wie eine Königin oder ein König. Geniesse diese würdevolle Haltung. Beende nun diese Übung wieder in der Gewissheit, die Königshaltung immer häufiger in deinem Alltag einzunehmen.

Nachhaltigkeit

Da Mentaltraining zur Entfaltung der Wirksamkeit natürlich Training benötigt, ist es sinnvoll die Teilnehmenden dazu zu motivieren, die Übungen auch zu Hause durchzuführen. Um die Nachhaltigkeit und den Trainingseffekt zu stärken, ist es sinnvoll, die Teilnehmenden nach dem Durchführen eines Inputs erneut an diesen zu erinnern. Diese Erinnerung kann in Form eines E-Mails oder Briefes stattfinden.

Es ist ebenfalls wertvoll, bei den Übungen zum Mentaltraining mit einem Symbol zu arbeiten. Hier wäre es optimal, mit Hilfe eines Kieselsteins zu arbeiten. Die Bedeutung des Kieselsteins und eine dazu passende Übung ist auf der Seite 13 zu finden. Den Zugang zu einem Kieselstein ist niederschwellig und problemlos, weshalb dieser optimal als Symbol genutzt werden kann.

Ein weites optimales Symbol für Mentaltraining wäre die Hummel. Die Metapher dazu ist auf der Seite 15 erläutert.

Übung macht den Meister! Mentaltraining ist sehr effizient und braucht nur wenig Zeit. Man kann es optimal in den Alltag einbinden.

Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2017). Visualisierung und Mentales Training. Brettschneider, W. (Hrsg.), *Sportpsychologie, Ein Lehrbuch in 12 Lektionen* (S. 62-79). Meyer & Meyer Verlag.
- Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (2011a). Grundlagen des Kindermentaltrainings. Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (Hrsg.), *Kinder-Mentaltraining. Kinder für das Leben stärken* (S. 7-8). Beltz Verlag.
- Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (2013a). Woher kommt Mentaltraining? Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (Hrsg.), *Mentaltraining für Jugendliche* (S. 7-8). Beltz Verlag.
- Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (2013b). Bausteine des Mentaltraining. Baisch-Zimmer, S. & Petrig, G. (Hrsg.), *Mentaltraining für Jugendliche* (S.9). Beltz Verlag.
- Baumann, S. (2018a). Psychologisches Training. Baumann, S. (Hrsg.). *Psychologie im Sport* (S.68-70). Meyer & Meyer Verlag.
- Baumann, S. (2018b). Mentales Training. Baumann, S. (Hrsg.). *Psychologie im Sport* (S.76-96). Meyer & Meyer Verlag.
- Bender, C., & Draksal, M. (2011). Was ist Mentaltraining? Bender, C. & Draksal, M. (Hrsg.). *Das Lexikon der Mentaltechniken* (S.13-16).
- Eberspächer, H. (2019a). Was kann man mit mentalen Trainingsformen trainieren? Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 17-18). Copress Verlag.
- Eberspächer, H. (2019b). Selbstgesprächsregulation. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 20-29). Copress Verlag.
- Eberspächer, H. (2019c). Kompetenzerwartung. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 30-39). Copress Verlag.
- Eberspächer, H. (2019d). Aufmerksamkeitsregulation. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 40-54). Copress Verlag.
- Eberspächer, H. (2019w). Aktivationsregulation. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 55-86). Copress Verlag.
- Eberspächer, H. (2019f). Vorstellungsregulation. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 69-78). Copress Verlag.
- Eberspächer, H. (2019g). Zielsetzung und Analyse. Eberspächer, H. (Hrsg.), *Mentales Training* (S. 88-97). Copress Verlag.
- Heimsoeth, A. (2020). Mentales Training. Heimsoeth, A. (Hrsg.), *Mental-Training für Reiter* (S.15). Müller Rüschtikon Verlag.

- Schäfer, A-K. (2014). Mentaltraining – Der Erfolg beginnt im Kopf. *Beobachter*
[https://www.beobachter.ch/gesundheit/psychologie/mentaltraining-der-erfolg-
beginnt-im-kopf](https://www.beobachter.ch/gesundheit/psychologie/mentaltraining-der-erfolg-beginnt-im-kopf)
- Stoll, O., Pfeffer, I., Alfermann, D. (2010). *Leistungsoptimierung auf der Basis von Kognition*. Stoll, O., Pfeffer, I., Alfermann, D. (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (S. 43-62). Hans Huber Verlag.
- World Health Organization (WHO). (1986). *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*.