

MENTALTRAINING Fest der Lebenskünstler

FIT FOR LIFE. Einmal im Jahr lädt Mental-Trainer Robert Winzenried zum «Fest der Lebenskünstler». Der Name ist Programm: Mit Mental-Training sollen sich die Einstellungen ändern, die uns das Leben schwer machen. Wie man das lernt, zeigt ein Besuch im «Mental-Fit!»-Training.

● Ohne Ruhe und Entspannung geht gar nichts. Nicht umsonst hat Robert Winzenried das Kultur- und Seminarhotel Möschi für sein «Mental-Fit!»-Training ausgewählt. Es steht oberhalb von Grosshöchstetten BE an fantastischer Lage – eine gute Einstimmung für die kleine Gruppe von Teilnehmern, von denen drei in der Fitness-Branche tätig sind: Martina und Roger aus Zürich und Karin aus der Ostschweiz. Marcel aus Thun hingegen

ENTSPANNUNG
In völliger Ruhe werden künftige Situationen durchgespielt.



ROBERT WINZENRIED
Mental-Trainer aus Stallikon ZH.

war früher bei den Elite-Junioren des SC Bern und ist heute für die Finanzen eines Schweizer Käsekonzerns verantwortlich. Wir sitzen im Kreis und lauschen dem Vortrag von Robert Winzenried. Was ist Mental-Training überhaupt? «Es geht darum, die Einstellungen zu ändern, die uns das Leben schwer machen», sagt er. «In entspanntem Zustand spielen wir Situationen durch, mit denen wir künftig konfrontiert sein werden, prüfen Alternativen und analysieren in der Gruppe unsere Einstellungen und Überzeugungen.» In der Regel sind



«Ich weiss – ich will – es tut!» lautet der Slogan des Kurses. Mit den ersten beiden Schritten hatte ich bisher kaum Probleme: Ich weiss oft, was ich will. Aber ich tue nicht. «Erfolg misst sich unter anderem daran, was ich tue, um meine selbstgewählten Ziele zu erreichen», sagt Robert Winzenried. Am ersten Abend werden diese Ziele formuliert. Von sich ein positives Selbstbild zu schaffen und das «Geschehenlassen» sind die zwei nächsten Hauptstufen. Zuletzt folgt das, wonach wir uns alle sehnen: das Erreichte geniessen. «Es tut gut, sich so intensiv mit sich selber auseinanderzusetzen», sagt mir Martina nach den vier Tagen. Sie glaubt, mit ihrer Ungeduld jetzt umgehen zu können. Auch Roger und Marcel sind zufrieden. Die Skepsis ist verfliegen und hat einem tiefen Vertrauen in sich selbst Platz gemacht.

PHOTO: PETER WALDEB, IRMA ZIMMERS



DIE GRUPPE
Die Teilnehmer lernen sich zu entspannen, ihre Einstellung überprüfen und sie diskutieren Alternativen.

das Situationen, die wir früher nicht befriedigend bewältigt haben. Die Bilder, in denen wir gewissermassen mitspielen werden, können Vorfälle am Arbeitsplatz sein oder schwierige Gespräche. Also spiele ich in Gedanken Möglichkeiten durch, wie ich mich verhalten könnte, wenn ich beispielsweise die Arbeit immer hinausschiebe.

Doch entspannen und die Probleme ruhig angehen, will geübt werden. Die vier Kursteilnehmer sind sich einig: Etwas Geduld und die Erinnerung an das viertägige Training bringt sie weiter. Und sie wissen jetzt, was die Voraussetzung für den Erfolg ist: Sie werden sich künftig mehr Zeit nehmen für sich selber.

FRANCESCO DI POTENZA

Mental

Weitere Informationen zur Mental-Fit!-Methode: www.mental-fit.de

Auskünfte über die Ausbildung zum Mental-Trainer erhalten Sie im Internet unter www.safs.com und auf unserer Homepage.

www.ges.ch 601

TRAINING Für Krisen nicht geeignet

Robert Winzenried über seine Mental-Fit!-Methode

Ihre Kunden sind sehr zufrieden mit Ihrem Training. Besteht nicht die Gefahr, dass sie in eine gewisse Abhängigkeit von Ihnen geraten?

Nein. Es geht nicht um ein Krisenmanagement, in dem ich erzähle, wer was zu tun hat. Der Kontakt mit mir bleibt zwar bestehen. Wer das will, kommt einmal im Jahr zum Fest der Lebenskünstler und kann sich bei Fragen jederzeit an mich wenden.

Ist Mental Fit! eine neue Therapie-Form?

Überhaupt nicht! Leuten in Krisensituationen rate ich von der Methode ab. Es ist vielmehr ein vorbeugendes Training.

Für wen ist Mentaltraining geeignet?

Wir alle trainieren mental. Wenn Sie sich auf die Ferien freuen, sich vorstellen, wie das sein wird, trainieren Sie mental. Wenn Sie sich Sorgen machen, stellen Sie sich eine Situation vor und steigern sich hinein, bis ein bestimmtes Gefühl ausgelöst wird. Im Mentaltraining wird das gleiche gemacht – nur, dass ausschliesslich positive Gedanken gebraucht werden.

Mental-Trainer sorgen derzeit für Schlagzeilen, beispielsweise das Duo Harnecker/Patty Schnyder.

Harnecker hat anfangs seinen Job sicher gut gemacht. Problematisch wurde es, als er begann, Ernährungsberater zu spielen. Jetzt will er sogar noch Tennislehrer sein. Ich meine: Schuster, bleib bei deinen Leisten!