



# Mentalcoaching in der Praxis

## Ressourcen-Reload

von Michele Ufer



**Kennen Sie das? Da sitzt man ganz entspannt im Auto oder schlendert durch einen Elektrofachmarkt, ist mit den Gedanken wo auch immer und plötzlich hört man dieses Lied. Ein Lied, das Sie völlig automatisch erinnert an ein besonders schönes Erlebnis. Vielleicht an einen tollen Urlaub, einen sportlichen oder beruflichen Erfolg. Und sofort – wenn auch nur kurz – schwelgen Ihre Gedanken in der Erinnerung. Vielleicht spüren Sie ein Kribbeln in Ihrem Körper. Meist, mal unmerklich, mal deutlich, zaubert sich ein Lächeln in Ihr Gesicht, ein Wohlgefühl breitet sich aus. Was Sie vielleicht noch nicht wussten: Wann immer wir uns an Vergangenes erinnern, werden Bereiche des Gehirns aktiviert, in denen sogenanntes Erfahrungswissen gespeichert ist. Das wir gezielt nutzen können.**

### Abstecher in die Hirnforschung

Pro Sekunde nehmen wir zehn bis zwölf Millionen Informationen wahr, die wenigsten schaffen es ins Bewusstsein. Und dennoch werden zu jedem Erlebnis in verschiedenen Arealen des Gehirns äußerst vielschichtige Informationen abgespeichert: Wahrnehmungen unserer Sinnesorgane, die Physiologie/Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen.

Wann immer wir uns dann an vergangene Erfolgserlebnisse erinnern, werden auch diejenigen Bereiche des Gehirns aktiviert, in denen Informationen darüber gespeichert sind, wie wir uns in diesen Situationen verhalten haben, um bestimmte Dinge zu erreichen. Experten sprechen von implizitem Wissen oder Erfahrungswissen. Dieses Know-how ist teils bewusst, teils unbewusst.

### Das bedeutet

Außerdem sorgen positive Erinnerungen und Gedanken für angenehme Gefühle und für ein positives Energieniveau des Körpers.

Zusammengefasst:

**1.** Wenn ich mich an erfolgreiche Situationen aus der Vergangenheit erinnere, kann ich das zugrunde liegende Erfahrungswissen reaktivieren und für andere Herausforderungen in der Gegenwart und Zukunft nutzbar machen.

**2.** Das Erinnern positiver Erlebnisse wirkt sich unmittelbar auf die Gemütslage und das Körperempfinden aus und beeinflusst meine Leistungsfähigkeit und mein Wohlbefinden positiv.

Vor diesem Hintergrund ist folgendes Vorgehen für ein individuelles Mentaltraining hilfreich und praxiserprobt.

### Ressourcen-Reload in fünf Schritten

#### 1. Ziele klären

Im vorangegangenen Artikel haben Sie bereits erfahren, dass Ziele vor allem dann ihre optimale Wirkung auf mentale und körperliche Prozesse entfalten sowie nachhaltig motivieren, wenn sie bestimmten Kriterien entsprechen und optimal verankert sind.

#### 2. Definition hilfreicher Ressourcen

Überlegen Sie in einem nächsten Schritt im Detail, wo genau die Herausforderungen liegen und darauf aufbauend, welche Fähigkeiten, Stärken, Verhaltensweisen, kurz: Ressourcen ganz konkret nötig oder nützlich sind, um eben dieses Ziel zu erreichen.

#### 3. Ressourcen aufspüren

Jetzt schauen Sie, wo und wann Sie diese Ressourcen bereits gezeigt, also



Michele Ufer ist Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie. Er coacht Einzelsportler und Teams (bis zur Nationalmannschaft). Auch renommierte Unternehmen, zählen zu seinen Kunden. Michele ist selbst erfolgreicher Extremsportler und testet seine Mentalstrategien regelmäßig am eigenen Leib. 2013 ist er auf Vortragstour über seine weltweiten Laufabenteuer und das Thema Mentaltraining.

zur Verfügung gehabt haben, in welchen Situationen auch außerhalb des Sports. Es dürfte Sie überraschen, dass es unerheblich ist, in welchem Kontext die Ressourcen bereits gezeigt wurden.

#### 4. Ressourcen aktivieren

Denken Sie sich intensiv in die Situation hinein, in der Sie die Ressourcen bereits gezeigt haben. Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge die Situation aufleben, spüren Sie sich regelrecht mit allen Sinnen in die Situation hinein. Was sehen, hören, riechen Sie? Was fühlen Sie und wo genau? Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Je lebendiger und farbenprächtiger, desto besser.

#### 5. Verknüpfen der Ressource mit zukünftiger Herausforderung

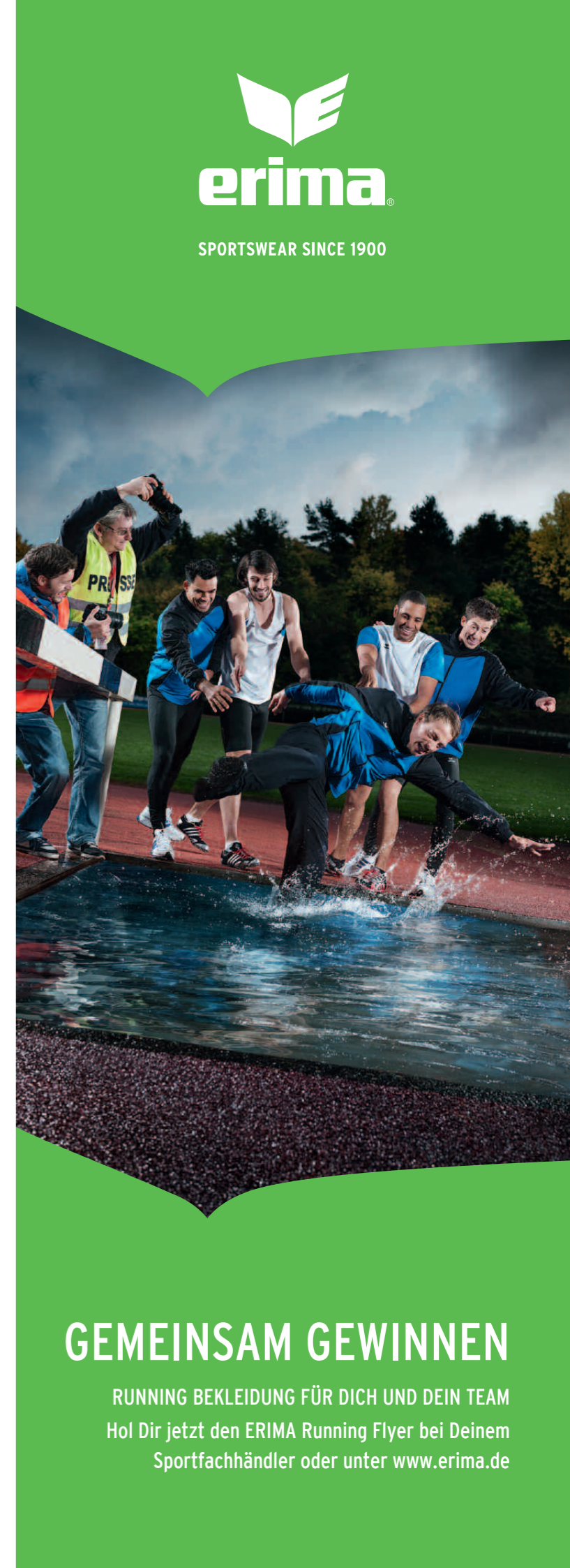
Ein Großteil unseres Verhaltens funktioniert automatisiert nach dem Schema: „Wenn X, dann Y.“ Diese Verknüpfungen sind meist erlernt. Das können Sie nutzen, indem Sie ein Erlebnis, eine Ressource gezielt mit einer Situation verknüpfen, in der Sie die Ressource benötigen: „Wenn Situation X, dann Ressource Y“, oder „Je mehr X desto ...“ So machen Sie Ihre Stärken, Fähigkeiten, Ressourcen nutzbar für gegenwärtige oder zukünftige Herausforderungen.

### Puls 180

Das kann man sehr raffiniert angehen, um ein optimales Feintuning zu erzielen. Insbesondere der Einsatz von Selbsthypnose hilft effektiv dabei, unbewusste Stärken und Fähigkeiten aufzuspüren und den inneren Autopiloten so zu programmieren, dass die benötigten Ressourcen in Anforderungssituationen förmlich wie auf Knopfdruck zur Verfügung stehen. Skispringer Simon Ammann bringt sich so beispielsweise auf der Schanze innerhalb weniger Sekunden in seinen „optimalen Leistungszustand“, hochfokussiert und mit einem Puls von 180.

### Gratis-Übungen

Auf [www.michele-ufer.de](http://www.michele-ufer.de) finden Sie einen spannenden Auszug aus meiner Forschungsarbeit zum Thema „Implizites Wissen von Führungskräften“ und die Übung Ressourcen-ABC: ein genial-simpler Materialspender für Ihren nächsten Ressourcen-Reload.



**erima**  
SPORTSWEAR SINCE 1900

**GEMEINSAM GEWINNEN**

RUNNING BEKLEIDUNG FÜR DICH UND DEIN TEAM  
Hol Dir jetzt den ERIMA Running Flyer bei Deinem Sportfachhändler oder unter [www.erima.de](http://www.erima.de)