

# Alles ist möglich!

Wir leben in einer Zeit der Veränderung. Alte Vorbilder und Aufgabenstellungen verändern sich, Zeit- und Leistungsdruck produzieren Anpassungsschwierigkeiten (auch Stress genannt).

Diesen Stress empfindet zwar jeder Mensch auf seine (bzw. ihre) eigene Art, aber trotzdem steht der Wunsch nach geistiger und körperlicher Gesundheit bei jeder Meinungsumfrage an erster Stelle.

Allerdings ist hier mit „Gesundheit“ nicht nur die medizinische Versorgung gemeint, sondern auch und insbesondere das persönliche Wohlbefinden und die Lebensfreude. Auch die Definition der WHO (World Health Organization – Weltgesundheitsbehörde) für „Gesundheit“ schließt seit langem ebenso die seelisch-geistige Gesundheit sehr wohl mit ein.

Tatsache ist: Die Gesundheit – sowohl die körperliche als auch die geistige – fördert das positive *Lebensgefühl*. Ob sich jemand in der eigenen Familie „zu Hause“ fühlt, ob ein Mensch im Freundeskreis akzeptiert wird oder ob jemand in seiner/ihrer Arbeit einen Sinn sieht; ob ein Mensch in der Freizeit Kreativität und Entspannung findet oder nur neuen Stress: All das hat Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden und „produziert“ Gesundheit – oder auch Krankheit. Dieses „Lebensgefühl“ formt den Menschen entscheidend. So ist bekannt, dass „Sieger“ seltener krank sind und dass Menschen, die viel und gerne lachen, über ein besseres Immunsystem verfügen.

Über dieses Thema wurden auch Forschungen bei Krebspatienten angestellt; dabei wurden zwei Gruppen beobachtet. Der einzige Unterschied: Die eine Gruppe beschäftigte sich mit „positivem Denken“, die andere nicht.

Nach einem Zeitraum von zwei Jahren stellte sich heraus, dass die „positiv denkende“ Gruppe mehr lachte, fröhlicher war und vor al-

lem auch ein stärkeres Immunsystem aufbaute – und dass viele dieser Menschen die Erkrankung zum Stillstand bringen konnten.

## Fragen an Sie selbst

Fragen Sie sich selbst – und achten Sie auf die Antworten, die Sie sich selbst auf diese Fragen geben:

- Wie fühle ich mich, wenn ich voll Energie und Kraft bin?
- Wie wirkt sich das auf mein tägliches Leben aus?
- Was tue ich, um mich wirklich stark und kraftvoll zu fühlen?

Sie werden erkennen: Dies sind jene Verhaltensweisen, durch die Sie Ihre Lebenskraft stärken und erhalten.

## Was ist das Ziel?

Es geht darum, dass Sie Ihre geistige Kraft „entdecken“ – und dass Sie lernen, darauf zu achten, was Sie mit diesem Potential anfangen und wie Sie es zu Ihrem Vorteil einsetzen können.

Damit Ihr Bewusstsein in jeder Lage „für Sie arbeiten“ kann, empfehle ich Ihnen die Berücksichtigung der folgenden Punkte:

- Fühlen Sie, was mit Ihnen und um Sie herum geschieht
- Nehmen Sie auch Risiken in Kauf
- Leben Sie in der Gegenwart und entlassen Sie die Vergangenheit in Frieden
- Wenn Sie angespannt sind oder Angst haben:  
Atmen Sie tief durch
- Vertrauen Sie sich selbst
- Öffnen Sie sich für alles Neue
- Stehen Sie den täglichen Anforderungen gelassen gegenüber
- Sehen Sie jedes Problem als Herausforderung, und:
- Haben Sie Spaß am Leben!

## Der Weg hierzu: Mentales Training

Gewinnen auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, durch diese Erkenntnisse etwas für Ihr Leben. *Mentales Training* ist jene

Methode, die dazu beiträgt, dass Sie die Ruhe und das Selbstvertrauen erhalten, das die von vielen bewunderten Erfolgsmenschen auszeichnet.

Dieses Buch gibt Ihnen Anleitungen, wie Sie dieses „Mentale Training“ erlernen können. Sie können das Buch auch als Arbeitsunterlage benutzen. Schreiben Sie Ihre persönlichen Anmerkungen gleich an den Rand neben dem Text – und füllen Sie die *Übungsblätter* am Ende des Buches aus!

Das Resultat – und die „Belohnung“ für diese Arbeit – ist eine wesentliche Steigerung der Lebensqualität, eine allgemeine Leistungssteigerung und dazu auch noch eine positive Lebenseinstellung; ein „Mehr“ an Ruhe und Gelassenheit im Alltag sowie mehr Selbstbesinnung und Entspannung.

*Dazu wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg!*

*Klosterneuburg, im Jänner 2006*

*Darpan G. Singh*

# Einleitung

Wir haben es im Laufe unseres Lebens gelernt, Dinge und Abläufe zu managen. Wir sind damit vertraut, Kinder zu erziehen, unseren Beruf auszuüben, und auch die Technik folgt unseren Befehlen. ***Doch niemand hat uns gelehrt, wie wir ein Leben in Gesundheit, Harmonie, Frieden und Wohlstand erreichen und erhalten können.***

Dabei ist es eigentlich ganz einfach: Alles, was Sie sich von Ihrem Leben erhoffen oder erwarten, ist bereits in Ihrem Inneren enthalten. Sie müssen sich dieses Potential „nur noch“ zunutze machen.

Um die Inhalte dieses Buches zu begreifen und umzusetzen, ist es wichtig, die „Funktionsweise“ unseres Unterbewusstseins zu verstehen. Meine einfache und unmissverständliche, populärwissenschaftliche Begriffsbestimmung ist folgende:

## **So funktioniert unser Unterbewusstsein**

Wir können die verschiedenen Bewusstseins Ebenen mit den verschiedenen Wasserschichten in einem Bergsee vergleichen:

- An der Wasseroberfläche ist das Wasser klar und durchsichtig. Alles ist hier leicht zu erkennen.
- Darunter, in der Mitte, folgt ein Bereich, in den das Sonnenlicht nur noch schwach eindringt; hier sind die Dinge nur mehr verschwommen zu sehen.
- Und ganz unten am Grund ist es völlig dunkel. Aber wir wissen, dass es auch dort unten am Grund Leben gibt und dass mit einer sehr starken Lichtquelle viele interessante Dinge zu erkennen wären.

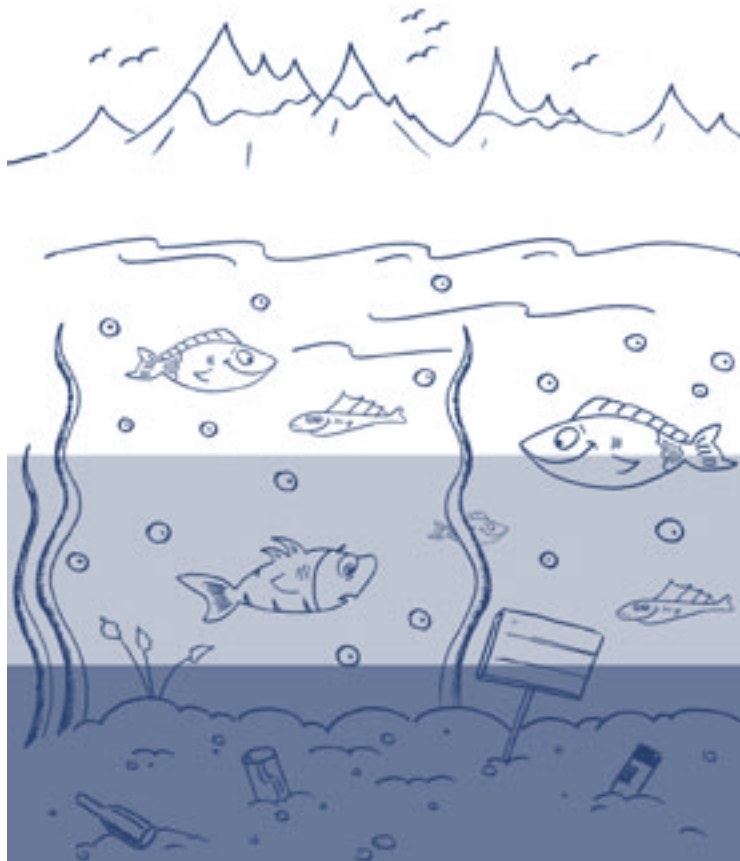
Übertragen auf unser Bewusstsein bedeutet dieses Bild:

Im *Tagesbewusstsein* (Wasseroberfläche) haben wir Zugriff zu dem Wissen und den Informationen, die wir für den Alltag brauchen.

So haben wir es z.B. beim Autofahren (wenn wir es beherrschen) nicht notwendig, darüber nachzudenken, wo die Pedale für Bremse, Kupplung und Gas zu finden sind.

Auch in unserem Bewusstsein gibt es einen *mittleren Bereich*, in dem die Informationen und das Wissen „verschwommen“ erscheinen. Hier finden wir jene Kenntnisse und Erfahrungen, die für uns selbst erst durch angestregtes Nachdenken und Überlegen erreichbar sind, wie z.B. die Beantwortung von Rätselfragen, Geburtstage oder Anschriften von Menschen, zu denen wir wenig Kontakt pflegen.

Im *Unterbewusstsein* (Seegrund) liegt ein sehr großes Wissens- und



Erfahrungspotential brach, zu dem Sie auch durch angestregtes Nachdenken keinen Zugang haben. Hier werden ein Großteil unserer Denk- und Verhaltensweisen sowie unsere *Glaubenssysteme* geprägt. Aussagen, die wir in unserer Kindheit immer wieder gehört haben, dringen zunächst in das Tagesbewusstsein (die Wasseroberfläche), geraten langsam in Vergessenheit (durchdringen den verschwommenen Bereich) und sinken dann als prägende Elemente in das Unterbewusstsein (den Seegrund) hinab.

So wie wir durch Tauchen bis zum Grund des Sees hinabgelangen können, so sind wir auch in der Lage, bis zu unserem Unterbewusstsein vorzudringen, um so die alten, unerwünschten Denk- und Verhaltensweisen mit der Zeit nachhaltig zu verändern.

Die beste und wirkungsvollste Möglichkeit, das Unterbewusstsein zu erreichen, ist es, sich körperlich und geistig zu entspannen. Im entspannten Zustand, wenn der Alltag mit all seinen großen und kleinen Problemen unwichtig geworden ist, wirken Selbstbeeinflussungstexte (Autosuggestionen oder Affirmationen) am besten. Außerdem tragen regelmäßige Entspannungsübungen zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden bei.

### **Regelmäßig üben!**

Bei regelmäßiger Übung spüren Sie schon bald die angenehme Wirkung des Mentalen Trainings. Schenken Sie sich zwei- bis dreimal täglich etwa 10 Minuten Zeit, um sich zu entspannen und die Übungen durchzuführen.

Wenn Sie abends, vor dem Schlafengehen, den Tag mit einer *Rückschau* beenden, sich noch einmal über die schönen Momente des Tages freuen, schwierige Situationen realistisch einschätzen und sich anschließend entspannen, schlafen Sie zuversichtlich und mit Freude auf den nächsten Tag ein. Schon der Volksmund sagt ja, dass der „letzte Gedanke am Abend der erste Gedanke am nächsten Morgen“ sei. Es ist sinnvoller, den Tag mit einer *Entspannungsübung* zu beginnen, als gleich nach dem Aufwachen mit einem Sprung in die Hektik des Tages einzutauchen oder, um das Gegenteil anzusprechen, den Tag als „Morgenmuffel“ zu beginnen.

### Was ist das Wichtigste beim Mentalen Training?

Das Mentale Training ist eine Methode, mit der Sie die unendlichen Möglichkeiten Ihres Unterbewusstseins nutzen und für die Erreichung Ihrer persönlichen Ziele einsetzen können, sei es im Privatleben, im Beruf und/oder im Sport.

Und Sie können hier nichts „falsch machen“, wenn Sie sich an die beschriebenen Empfehlungen halten!

#### Was ist mit Mentalem Training erreichbar?

- Körperliche und geistige Entspannung
- Seelische Beruhigung
- Positive Selbstbeeinflussung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung des Gedächtnisses
- Steigerung der Selbstdisziplin

#### Die Folgen sind:

- Körperliches und geistiges Wohlbefinden
- Mehr Lebensmut
- Gestärktes Selbstwertgefühl
- Geruhsamer Tagesrhythmus
- Harmonisches Verhältnis zur Umwelt

### Was bewirkt das Mentale Training?

Durch die wohltuende körperliche und geistige Entspannung finden Sie Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein. Sie ebnen den Weg für das positive Denken und kommen Ihrem Wunsch nach innerer Harmonie und persönlichem Wohlbefinden ein Stück näher.

Durch gezielte Selbstbeeinflussung verändern sich unerwünschte und ungewollte Denk- und Verhaltensweisen nachhaltig.

# Entspannung – der Schlüssel zu Ihrem Unterbewusstsein

*Sich körperlich und geistig zu entspannen* ist die beste und wirkungsvollste Möglichkeit, um Ihr Unterbewusstsein zu erreichen. Der Grund dafür: Im entspannten Zustand, wenn der Alltag „unwichtig“ geworden ist, wirken, wie schon erwähnt, Selbstbeeinflussungen am besten. Jeder Mensch braucht für sein Wohlbefinden neben der Aktivität auch ein genügendes Maß an Entspannung.

Sie haben vielleicht – wie viele andere Menschen heute – selten die Möglichkeit, die „klassischen“ Aktivitäten der Entspannung (wie z. B. spazieren gehen, Musik hören, tanzen und andere Freizeitgestaltungen) durchzuführen. Daher sollten Sie Methoden verfügbar haben, mit denen Sie sich *immer* entspannen können, wenn Sie sich gestresst fühlen – unabhängig davon, wo Sie sich gerade aufhalten.

### Entspannen kann man lernen!

Es ist ein ganz wichtiger Aspekt des Mentaltrainings zu lernen, sich *ohne fremde Hilfe* zu entspannen. Hierzu gibt es Praktiken, anhand derer Sie lernen können, sich selbst zu helfen: Mit Hilfe Ihrer eigenen Fähigkeiten, Ihres eigenen Denkens und Ihres eigenen Körpers können Sie einen Entspannungszustand herbeiführen, wann immer Sie ihn benötigen oder wenn Sie einfach Lust dazu haben.

Wenn Sie ein solches Entspannungsverfahren erlernt haben und es beherrschen, haben Sie damit eine *Selbsthilfemethode* zur Verfügung. Sie vermittelt nicht nur den erwünschten Entspannungszustand, sondern daneben auch ein starkes *Selbstwertgefühl*.

Es gibt eine ganze Reihe von Methoden, um sich innerhalb kürzester Zeit vom Alltag zu lösen und abzuschalten. An dieser Stelle will ich Ihnen zwei dieser Methoden vorstellen:

- Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson und
- das autogene Training.

# Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Methode der progressiven Muskelentspannung, die schon in den dreißiger Jahren von Edmund Jacobson entwickelt worden ist, hat sich nicht nur in den USA, sondern auch in Europa speziell in der Verhaltenstherapie bewährt. Es hat sich gezeigt, dass sie schnell erlernbar ist und keine spezifischen Fähigkeiten, wie etwa Suggestivität oder eine hohe Konzentrationsfähigkeit, vom Übenden erfordert, sondern dass sie wirklich ein Verfahren ist, das *von jedem gelernt* werden kann.

Dies ist schon in der einfachen Tatsache begründet, dass das An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen, welches der progressiven Muskelentspannung zugrunde liegt, unserer willkürlichen Beeinflussung am leichtesten zugänglich ist. Dabei handelt es sich um eine aktive Übung, bei der Sie „so nebenbei“ lernen, Ihren eigenen Körper wieder bewusster zu spüren.

## **Und so wird's gemacht:**

Setzen oder legen Sie sich bequem hin, lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und nehmen Sie bewusst wahr, in welchem Rhythmus Ihr Atem fließt. Schon alleine dadurch erreichen Sie eine wohltuende Ruhigstellung und Loslösung vom Alltag um Sie herum.

Nun spannen Sie Füße und Beine fest an. Während dieser Anspannung atmen Sie jedoch „normal“ weiter; auch der übrige Körper sollte so locker wie möglich sein. Während Sie die Anspannung halten, zählen Sie bis fünf und lassen dann ganz langsam die Spannung wieder los. Atmen Sie danach drei- bis viermal tief durch und wiederholen das Ganze danach noch einmal.