

Mein Mental- und Imaginations-Training

Methoden und Techniken

Vorbemerkung:

Mentaltraining ist heutzutage ein oft verwendeter Begriff, der eben auch oftmals eine fehlgeleitete Bedeutung erfährt.

Aus diesem Grund werde ich kurz beschreiben, was ich unter Mental- bzw. unter Imaginationstraining verstehe und unter welchen Prämissen ich arbeite.

Die Fähigkeit sich bei wachem Zustand Vorstellungen (von etwas) zu machen kann als Imagination (geistige Vorstellungskraft) bezeichnet werden. Die Wissenschaft unterscheidet zwischen Imagination als Einbildung/Vorstellung, und Fantasie, die eine Umformung innerer Bilder ist.

Dazu kann in der Hypnose eine Induktion durch den Hypnotiseur hilfreich sein. Die Induktion kann sowohl der Entspannung als auch der fokussierten Aufmerksamkeit und Aktivität dienen.

Es ist für mich wichtig, dass meine Klienten verstehen und begreifen, dass Hypnose keine Manipulation unter Realitätsverlust ist, sondern eine Suggestion, die durch den Hypnotiseur die Selbstheilungskräfte und Zielorientierung aktiviert.

Trainiert werden kann generell folgendes, je nach Klienten, individuell:

- Selbstregulierung der Aktivität
- Regulation der Aufmerksamkeit
- Kompetenzerwartung,
- Fokus auf sich durch Selbstgespräche

Ergebnisse dabei sind oder können (individuell) sein:

A. Entspannung

- Autogenes Training
- Progressive Relaxation
- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) –
Deutsch: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
- Meditation

B. Cognitive skills

Deutsch: Wahrnehmungs-Fähigkeiten

- Brain-Gym
- Gehirntraining
- Gehirnjogging

C. Kreativität

- Mind-Mapping
- Brainwriting
- Brainstorming
Deutsch: Ideenfindung