

Das Ziel vor Augen haben

Mentaltraining. Egal, ob mehr Bewegung, weniger Kilos oder ein neues Lebensgefühl: Veränderung beginnt immer im Kopf

KATERINA KOVARZ/ISTOCKPHOTO

VON INGRID TEUFL

Zwei bis drei Monate, in guten Fällen ein halbes Jahr: So lange werden Neujahrsvorsätze im Schnitt durchgehalten, zeigen Studien. Die Gründe dafür kennen die meisten von uns: Zu hohe Ziele, zu wenig durchdachte Konzepte, zu viel Alltagsprobleme, ein zu lauter innerer Schweinehund. Egal, ob abnehmen, mehr Sport oder Stressabbau die Themen sind, die man im neuen Jahr endlich umsetzen will: Viele erkennen mentale Arbeit mittlerweile als Schlüssel zum Erfolg, um ihr inneres „Mindset“, die innere Haltung, zu aktivieren.

Es zahlt sich aus, vor einem – vielleicht sogar übermotivierten – Start zuerst einmal Hirnschmalz zu investieren, seine Ziele zu definieren, sagt Heidi Haberl-Glantschnig. „Es ist ein unglaublich mächtiges Instrument, sich gerade um Neujahr mit der Ausrichtung seines inneren Kompasses zu beschäftigen.“ Die 30-fache österreichische Staatsmeisterin im Rudern und heutige Mentaltrainerin im Sport- und Businessbereich arbeitet in ihrem neuen Online-Programm www.mybestme.at vor allem mit positiven Zielsetzungen. „Es geht darum, sich in allen Details zu visualisieren, als ob man sein Ziel bereits erreicht hat.“

Unterbewusstsein für die Veränderung nutzen

Verankern. „Was willst du?“ Das ist eine der ersten Fragen, die Evie Sullivan ihren Klienten stellt. „So formulieren wir das genaue Ziel und erarbeiten gemeinsam den Vorsatz, um den es gehen soll“, erklärt die gebürtige Wienerin, die zum Großteil in Los Angeles lebt, die Hypnotherapie. Ihre Klienten betreut sie im Lockdown mittels Videokonferenzen (www.eviesullivan.com) – auch via Bildschirm lasse sich ein tiefer Trance-Zustand erzeugen.

Die positiven Erfahrungen der Hypnotherapie erlebte Sullivan selbst – sie bekam damit ihre chronischen Schmerzen nach einem schweren Autounfall in den Griff und braucht heute keine Medikamente mehr. Gute Erfolge zeigt Hypnotherapie unter anderem bei der Raucherentwöhnung oder beim Abnehmen. „Aber auch bei anderen Belangen wie mehr Selbstvertrauen oder ein besseres Verhältnis zu Geld können sich bald Lösungen einstellen.“

Entgegen vieler Mythen ist der Hypnotisierte immer in Kontrolle: „Ich bin nur der Reiseleiter. Ich verwende in der Hypnose die exakt gleichen Worte des Klienten. Dadurch werden die Vorsätze tief im Inneren verankert, das Unterbewusstsein ist auf die Veränderung konditioniert und unterstützt das neue Verhalten.“

Den „inneren Tyrannen“ erkennen

Glaubenssätze. Warum ist es eigentlich so schwer, ein gesetztes Ziel, einen Vorsatz zu erreichen, an dem uns etwas liegt? „Es fällt den Menschen oft schwer, etwas Altes loszulassen, weil wir uns im Gewohnten wenigstens sicher fühlen, wenn schon nicht glücklich“, sagen Pamela Obermaier und Dominik Borde. In ihrem neuen Buch „Mein innerer Tyrann“ (Goldegg-Verlag, 19,95 €) entlarven die beiden alte – falsche – Glaubenssätze, die den eigenen Zielen und dem Glück im Wege stehen.

Was die beiden den „inneren Tyrann“ nennen, ist etwas anderes als der bekannte „innere Schweinehund“: „Der innere Tyrann ist platt gesagt unser Ego. Jener Teil in uns, der selten zufrieden ist und immer mehr will: Mehr Sicherheit, mehr Abwechslung, mehr Bedeutung.“

Dahinter steckt vor allem eine gute Nachricht. „Limitierungen und Ängste existieren nur in unseren Köpfen und werden uns vom Tyrannen einge-flüstert.“ Der Weg zur Auflösung führt laut Obermaier und Borde über das bewusste Erkennen der jeweiligen Muster. „Dann wird man sich schneller dabei ertappen, wenn man sich selbst in einer Sache torpediert.“

Das Gefühl, es bereits geschafft zu haben

Visualisierung. Sich regelmäßig in allen Details ausmalen, wie man sich im Moment der größten Freude, des Erreichens des gesteckten Ziels fühlt: Das ist eine Sprache, die das Gehirn besser versteht, als sämtliche Appelle im Sinne von „Ich muss!“ oder „Ich sollte“. Daher arbeitet die Wiener Gesundheits- und Mental-Trainerin Beatrice Drach-Schauer sehr gerne mit Visualisierungen, um ihre Klienten (seit der Pandemie auch virtuell) zu motivieren (www.beatrice-drach.com). Sie beschreibt es „als eine Art des Programmierens. Das Gehirn tue sich mit Bildern leichter“. Dadurch speichere man bereits ein gutes Gefühl im Gehirn ab, das Vorhaben ist somit positiv besetzt. „Ich denke, Gefühle helfen da besser weiter als der Verstand.“ Egal, ob mehr Bewegung oder mehr Fröhlichkeit im Alltag der Vorsatz sind.

Ein weiterer Vorteil der Methode: „Wenn man die Gefühlsebene einbindet, hilft das auch über Durststrecken zwischendurch hinweg.“ Wichtig auf dem Weg ist allerdings: die Ziele müssen realistisch sein. Ein Nicht-Läufer wird etwa in vier Monaten nicht zum Marathonläufer. „Da hilft es, Etappenziele festzulegen, beim Laufen zum Beispiel in drei Monaten einmal 2,5 Kilometer zu schaffen.“

Diverse Neujahrsvorsätze einzuhalten, ist nicht ganz einfach. Wie Mentaltrainer ihre Klienten bei der dauerhaften Umsetzung dieser unterstützen

Frage an das Leben

Wie soll ich auf Menschen ohne Mund-Nasen-Schutz reagieren?

VON JULIA PFLIGL

„Kurz vor irgendeinem Lockdown in einer kleinen Filiale eines Telekommunikationsanbieters: Einige Kunden tummeln sich hier, die Verkäufer sind ihnen direkt ausgesetzt. Ein Mann um die vierzig trägt keine Maske, während er sich beim Kauf eines neuen Smartphones beraten lässt. Die KURIER-Redakteurin (in Zivil unterwegs) hadert – soll man etwas sagen? Und wenn ja, wie?“

Trotz längst erwiesener Wirksamkeit, Horror-Berichten von Intensivstationen und konstant hohen Todesfällen gibt es sie vereinzelt immer noch, die Menschen, die sich in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Geschäften maskenfrei bewegen. Noch häufiger ist der

Anblick der „Alibiträger“, die meinen, ein Mund-Nasen-Schutz würde sich auf das Bedecken des Mundes beschränken. (Eine ressortinterne, nicht repräsentative Blitzumfrage ergab, dass es sich dabei größtenteils um Männer handelt.)

Breite Zustimmung

Grundsätzlich könne man sich darauf verlassen, dass die allermeisten Menschen das Tragen einer Maske für sinnvoll erachten, sagt Rosemarie Sedlacek, klinische Psychologin in Krems (www.lebensthemen.at). Sämtliche Studien aus dem In- und Ausland bestätigen die breite Zustimmung der Schutzmaßnahme: Laut dem Austrian Corona Panel Project an der Uni Wien befürworteten vier von fünf Österreicher im September

eine Maskenpflicht an heiklen Orten, während des Lockdowns belief sich diese Zahl sogar auf 85 Prozent.

Die Psychologin empfiehlt, nicht wegzusehen, wenn jemand die Maskenpflicht missachtet. „Begegnet man jemandem an Orten, wo ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden muss, ohne einen solchen, ist es aus Selbstschutz und Verantwortung angebracht, die Person darauf anzusprechen“, sagt Sedlacek. „Wenn man Menschen freundlich um etwas bittet, sind die allermeisten bereit, dem nachzukommen. Wir appellieren damit quasi an unsere uralte Erfahrung als Gruppenwesen, die sich gegenseitig unterstützen wollen.“

Mit einer Frage (Darf ich Sie um etwas bitten?) vermittelt

man der angesprochenen Person Wahlfreiheit und ermöglicht ihr, aktiv mitzustimmen. Eine Ich-Botschaft mit anschließender Information generiert nicht nur Verständnis, sondern auch Mitgefühl (Mir fällt auf, dass Sie keine Maske tragen, Sie wissen ja, wie schrecklich diese Krankheit sein kann, ich bin über 60 und gehöre zur Risikogruppe...).

Auf Distanz gehen

Ein Vorwurf hingegen könnte kontraproduktiv sein und Aggression oder Trotz hervorrufen (Unverantwortlich, wie Sie sich aufführen, Sie gefährden und alle!). „Hitzige Debatten, speziell mit Leuten ohne Mund-Nasen-Schutz, sollte man speziell in engeren Innenräumen wie der U-Bahn aus Selbst-

schutz nicht provozieren, da sie die Verbreitung der Viren über die Aerosole der Atemluft begünstigen können“, gibt Sedlacek zu bedenken. Vor allem Anhänger von Verschwörungstheorien seien mit rationalen Argumenten nicht erreichbar.

Weigert sich jemand trotz Aufforderung, eine Maske aufzusetzen, sollte man auf den gebotenen Mindestabstand hinweisen und auf Distanz gehen. So endete auch die Episode im Handy-Shop, als der Kunde auf Nachfrage erklärte, er hätte ein ärztliches Attest, das ihn von der Maskenpflicht befreie – der Stoff vor der Nase würde seiner Lunge schaden. Eine Behauptung, die sich letztlich nur schwer verifizieren lässt.

julia.pfligl@kurier.at

