

Erfolg entsteht im Kopf

Mentaltraining: Das Denken bestimmt jede Handlung – auch im Sport

Wer fähig ist, seine Denkweise zu kontrollieren und bewusst in eine positive Richtung zu lenken, wird erfolgreicher, gesünder und glücklicher. Diese Grundsätze des Mentaltrainings haben sowohl im Sport als auch im täglichen Leben Gültigkeit. Die diplomierte Mentaltrainerin und Pädagogin Lis Lustenberger sieht es als Berufung, Menschen einen Weg aufzuzeigen, wie sie ihr Leben positiv verändern können.

RUTH MÜLLER

15 000 bis 20 000 Gedanken produziert ein Mensch jeden Tag. Grundsätzlich kann er von der inneren Freiheit profitieren, denken zu können, was er will. Seine vorhandene Denkstruktur (Mentalität) zwingt ihn jedoch unbewusst bestimmte Gedanken auf, die oftmals negativen Charakter haben.

Häufig sind die Gedanken auch unkontrolliert – es entsteht ein Gedankenchaos, das es der betreffenden Person verunmöglichlicht, sich zu konzentrieren und optimale Leistung zu erbringen.

Gezieltes Mentaltraining kann dem Wirrwarr im Kopf Abhilfe schaffen. Die diplomierte Mentaltrainerin Lis Lustenberger kennt das Erfolgsrezept: «Jeder Gedanke beinhaltet Kräfte. Wem es gelingt, diese unzähligen Gedankenenergien zu kontrollieren und in die gewünschte Richtung zu konzentrieren, gewinnt mehr Lebensqualität, wird glücklicher und erfolgreicher.»

Mentaltraining ist ein Begriff, der in allen Lebensbereichen immer mehr an Bedeutung gewinnt. Dank mentaler Stärke siegen Sportler, sind Manager erfolgreich und werden Krankheiten geheilt oder verhindert.

Hohe Leistungsansprüche

Wer seinen Geist trainiert, bewusst oder unbewusst, kann mental stark werden. Unter Mentaltraining sind gemäss Lis Lustenberger Techniken und Übungen zu verstehen, «die den gesamten Organismus mit seinen körperlichen, seelischen und geistigen Kräften auf das Ziel einer Spitzenleistung ausrichten, egal auf welchem Gebiet.» Sie ist überzeugt, dass die Techniken des mentalen Trainings in Zukunft noch mehr an Bedeutung gewinnen werden, da die Leistungsgesellschaft immer höhere Ansprüche an den Einzelnen stellt.

Vor allem Sportler machen sich die Vorteile des Mentaltrainings zu Nutze. Denn gemäss Lis Lustenberger ist es «nicht



«Jeder Gedanke ist Energie.» – Lis Lustenberger will Menschen helfen, positiv denken zu lernen. Foto: z/vg

nur die körperliche Leistungsfähigkeit, die über Sieg oder Niederlage entscheidet, sondern ebenso innere Ruhe und Nervenstärke des Athleten.»

Diese zwei Mentalfaktoren werden von der Gedankenqualität geprägt. Positive Gedanken haben eine hohe, negative Gedanken eine niedrige Energiequalität. «Wer zum Beispiel denkt, «diesen Winter werde ich die Grippe nicht bekommen», weckt mit diesem Denkmuster Bilder von Grippekranken, sieht Fiebermesser und alles mögliche, das mit der Grippe im Zusammenhang steht», erklärt Lis Lustenberger. «Man sollte sich ganz einfach sagen «ich bin gesund». Damit assoziiere das Unterbewusstsein Vitalität und Gesundheit.» Deshalb sei es wichtig, Negatives stets in Positives umzupolen. Vergleichbar mit dem halb gefüllten Glas, das als halb leer oder aber auch als halb voll bezeichnet werden kann.

Nicht glauben oder hoffen, sondern wissen

Von unschätzbarem Wert ist auch die Visualisierungstechnik. Bei dieser Methode wird die eigene Vorstellungskraft genutzt, um das zu verwirklichen, was erwünscht wird. Durch das intensive Vorstellen (Visualisieren) von Wettkampferläufen weiss das Unterbewusstsein dann im richtigen Moment, was es zu tun hat. Alle Menschen wenden das Visualisieren zu jedem Zeitpunkt an, auch im Alltag, denn kein Gedanke ist möglich ohne entsprechendes Bild.

Beindruckt sei Lis Lustenberger

diesbezüglich von Pauschenpferd-Olympiasieger Donghua Li gewesen, der seine Übung bereits unzählige Male in Perfektion visualisiert hatte, bevor er in Atlanta an den Start ging. In einem Interview habe er kurz vorher noch gesagt, er sei 300-prozentig sicher, das er es schaffen werde. «Ich bin überzeugt, er hat damals nicht nur geglaubt, dass er Olympiasieger werden würde, er hat es gewusst. Durch das viele Visualisieren hat er seine Pauschenübung in diesem Bewusstsein in Angriff genommen.»

Wenn Mentaltraining seriös betrieben werde, bestünde laut Lis Lustenberger keine Gefahr einer Abhängigkeit, wie es bei-

Persönlich

Schon immer beschäftigte sich Lis Lustenberger mit den Problemen, die den Menschen im Alltag beschäftigen. Bereits als junger Mensch und insbesondere als Lehrerin interessierte sie sich für philosophische Themen und Zusammenhänge. Dabei spürte sie ihre Berufung, auf erwachsene und jugendliche Menschen mental eingehen zu können, um sie besser zu verstehen.

Das war der Grund, dass sie sich bei namhaften Lehrern, so u.a. bei Prof. Kurt Tepperwein (Mentaltraining) und Dr. med. Rüdiger Dahlke (Psychosomatik) in verschiedenen Bereichen der Lebensberatung ausbilden liess.

Vor sieben Jahren hat Lis Lustenberger in Fügen NW das Keypoint Institut für mentale Wissenschaften gegründet. Mit grossem Erfolg stellt sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Vorträgen und Seminaren interessierten Unternehmungen, Verbänden, Vereinigungen und Privatpersonen zur Verfügung. rum

spielsweise Tennisspielerin Patty Schnyder mit dem dubiosen Rainer Harnecker passiert war. «Süchtig wird man höchstens vom Verlangen, sich noch besser kennen zu lernen sowie die eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen.»

Zum Thema Mentaltraining hält Lis Lustenberger Vorträge in der Region:

- ◆ in Zofingen: am 26. Februar, Bildungszentrum, 20 Uhr.
- ◆ in Strengelbach: am 27. Februar, Arbeitszentrum für Behinderte, 14 Uhr.
- ◆ in Reiden: am 1. März, Restaurant Schwanen, 20 Uhr.
- ◆ in Oftringen: am 2. März, Alterszentrum Lindenhof, 20 Uhr.
- ◆ in Rothrist: am 7. März, Bezirksschulhaus, 20 Uhr.

Sprache des Körpers verstehen

Einen direkten Zusammenhang erkennt Lis Lustenberger auch zwischen dem Denken und der Gesundheit. Jede Krankheit sei ein Ausdruck des Körpers für ungelöste Probleme. «Körperliche Krankheiten sind Reaktionen des Organismus auf Gefühle wie Angst, Stress, Hass, Aggression, aber auch auf einen Mangel an Liebe.» Eine Krankheit macht uns auf eine Fehlleistung im Denken aufmerksam und zeigt, dass eine Korrektur im Bewusstsein erforderlich ist.

In ihrem unlängst erschienenen Buch «Signale der Seele» (Keypoint-Verlag) stellt Lis Lustenberger die Frage «Wäre es nicht an der Zeit, endlich zu beschliessen, gesund zu sein?» Ein hilfreiches Buch für

alle, die ursächlich an sich arbeiten wollen, statt bloss Symptome zu bekämpfen. rum

Botschaften des Körpers

oder
Wenn der Körper spricht
sind das:



Dieses Buch hilft, die Sprache des Körpers zu verstehen