

Mentale Techniken

Autosuggestion (die Kunst des Denkens und Sprechens)

Mit Autosuggestion ist der innere Dialog gemeint, den wir ständig mit uns selbst führen. Häufig genug ist dieser Dialog nicht besonders dazu geeignet, uns zu helfen, unsere Wünsche zu unterstützen und Ziele zu erreichen. Wer sich ständig einredet, dass alles so schwierig ist, dass man eigentlich eh nichts tun kann, braucht sich nicht zu wundern, wenn es schließlich auch so kommt. Dieses Prinzip der "selffulfilling prophecy", also der sich selbst erfüllenden Prophezeiung, kann aber genau so gut zielorientiert genutzt werden. Man kann Suggestionen bewusst einsetzen, um seine Wünsche und Ziele einfacher und sicherer zu erreichen. Dabei haben sich bestimmte Prinzipien bewährt. Z.B. seine Suggestionen möglichst positiv und erfüllt formulieren. Wer abnehmen möchte, tut gut daran, Formeln zu entwickeln, in denen es um das "Schlank -Sein und bleiben" und nicht um das "Nicht-mehr-dick-Sein" geht.

Intentionale Formeln

Auch im Autogenen Training werden Autosuggestionen eingesetzt. Das besondere an dieser Variante, die auch als "formelhafte Vorsatzbildung" bezeichnet wird, ist es, dass die Autosuggestionen mit dem Zustand der Entspannung kombiniert werden. Erst lernt man sich mit Hilfe des Autogenen Trainings tief zu entspannen. Sobald die Entspannung eingetreten ist, konzentriert man sich auf seine intentionale Formel.

Couéismus Emile Coué (1857-1926), ein französischer Apotheker und Psychotherapeut, gilt als Begründer des modernen Mentaltrainings und des positiven Denkens. Auch heute noch sind seine Schriften, die unter dem Titel "**Autosuggestion**" im Oesch-Verlag wieder aufgelegt wurden, eine sehr lesenswerte Einführung zum Thema. Sehr bekannt ist seine Formel "Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser", von der er empfahl, sie jeden Morgen und jeden Abend, solange man lebte, zwanzigmal zu wiederholen.

Visualisierung (das Leben aus der Vision)

Im Unterschied zu den bisher besprochenen Methoden, geht es bei der Visualisierung darum, das Erreichen eines Wunsches oder eines Zieles dadurch zu fördern, dass man die bildliche Vorstellungskraft zu Hilfe nimmt. Man nutzt hierbei die Tatsache, dass sich Informationen aller Art besonders leicht einprägen, wenn sie in Form eines Bildes vorliegen. Die Visualisierungstechniken basieren hauptsächlich auf drei Methoden und können kombiniert werden:

- Man kann sich zum einen vorstellen/ausmalen, dass man das Ziel, das man hat, schon erreicht hat (z.B. dass man (wieder) schlank ist).
- Andererseits kann man den Weg visualisieren, wie man sein Ziel erreicht, z.B. wie man sich künftig ernährt, so dass man dabei abnimmt.
- Eine weitere Technik besteht darin, seine Affirmationen aufzuschreiben und an gut sichtbaren Stellen in der Wohnung oder am Arbeitsplatz zu platzieren.

Um diese Techniken zu erlernen, anzuwenden oder zu vertiefen rufen Sie mich gerne an um eine telefonische Begleitung oder persönliche Beratung mit mir zu vereinbaren. Tel 033 783 26 31