

2. Auflage

Die besten Methoden von A bis Z



Claudia Bender | Michael Draksal

Das  
**Lexikon**

der **Mentaltechniken**

Über  
**300**  
Verfahren

**Claudia Bender | Michael Draksal**

# Das Lexikon der Mentaltechniken

Die besten Methoden von A bis Z

[www.lexikon-mentaltechniken.de](http://www.lexikon-mentaltechniken.de)



Über die Autoren

1. Einleitung

2. Was ist Mentaltraining?

3. Teil A Der Methodenkoffer

3.1 Entspannungs- und Erholungstechniken

Atementspannung

Ätherische Öle

Autogenes Training (AT)

Feng-Shui-Garten

Kurzschlaf

Massage

Meditation

Musikentspannung

Progressive Muskelentspannung

Psychohygiene-Training

Qigong

Schlafhygiene

Schwebabad

Tai-Chi

Thermalbad

Tiefenentspannung

Tiefenimagination

Yoga

3.2 Aktivierung, Motivation, Willensstärke

Aktivierung über Düfte

Aktivierungsbild

Atemaktivierung

Eiskaltes Wasser

Fünf-Minuten-Deal

Gewöhnung

Infizieren

Koordinationsübungen

Motivational Interviewing (MI) nach Miller & Rollnick

Musikaktivierung

Pep-Talk

Schmerz  
So tun, als ob  
Steigerungsskippings  
Treppenläufe  
Überraschungsangriff  
Unter Beobachtung  
Urschrei  
Vertrag mit sich selbst  
Zielsetzung  
3.3 Konzentrationstraining  
Aufmerksamkeitslenkung  
Flow  
Gedankenstopp  
Gehmeditation  
Gleichgewichtstraining  
Handlungsmodus  
Juggling  
Konzentrierter Blick  
Konzentrierter Lifestyle  
Koordinationstraining  
Mantra-Meditation  
Objekt-Konzentration  
Pausengestaltung  
Reaktionstraining  
Zentrieren  
3.4 Körperorientierte Verfahren  
Barfußpfad  
Bauchatmung  
Bauchschnecke  
Befreiung aus dem Kreis  
Bewegungsgedächtnis  
Bodycombat  
Bohnsensäckchen  
Bonding  
Feldenkrais  
Focusing

Puls schätzen  
Richtungsorientierte Bewegungsmeditation nach C. Bender  
Schönheit des Sprints  
Sterngang nach Babinski-Weil  
Timbersport  
Übung mit Gewichten  
Unterberger Tretversuch  
Zeitlupe  
3.5 Optimierung von Bewegungsabläufen  
Blind  
Entkoppelung  
Fernsteuerung  
Foto  
Ideomotorisches Training (IT)  
Luzides Träumen  
Mentale Chronometrie  
Modelltraining  
Observatives Training  
Psychomuskuläres Training (PMT) nach Frester (1993)  
Rundflug  
Skript erstellen  
Subvokales Training  
Verbalisieren  
Verdecktes Wahrnehmungstraining (VWT) nach Kunze (1971)  
Video-Game-Training  
Zeigarnik-Effekt  
3.6 Pädagogische Methoden  
Buddy-Projekt  
Darstellendes Spiel (DS oder DSP)  
Erfahrungsfeld  
Gordischer Knoten  
Hochseilgarten  
Jigsaw-Puzzle  
Juniorenfirma  
Kinderstadt

Lehrpfad

Marte Meo

Planspiel

Rollenspiel

Szenario-Technik

Teamteaching

Thesenpapier

Wandzeitung

Warmer Rücken

Wichteln

3.7 Projektive und assoziative Mentaltechniken

Aufstellung

Ausdrucksmalerei

Ausdruckstanz

Ballontest

Baumtest

Bleigießen

Familie in Tieren

Freewriting

Graphologie

Ich-Kugel-Modell nach C. Bender

Impliziter Assoziationstest (IAT)

Lüscher-Farbttest

Picture-Frustration-Test (PFT)

Rorschachtest

Satzergänzungstest (SET)

Scenotest

Schweinchen-Schwarzfuß-Test

Thematischer Apperzeptionstest (TAT)

Traumdeutung

Wartegg-Zeichentest (WZT)

3.8 Selbstvertrauen und mentale Stärke

Bauchmuskeltraining

Erfolgsanalyse

Erfolgsmonitoring

Erfolgsvision

Handlungsplan  
Idol  
Inneres Kind  
Kognitives Umstrukturieren  
Lösungszimmer  
Motto  
Nomen est Omen  
Personal Motivational Video (PMV)  
Plan B  
Prognosestraining  
Reparenting  
Ritual  
Selbstargumentation  
Selbstlob  
Spitzname  
3.9 Stressbewältigung  
Affirmation  
Anti-Stress-Video  
Ärgermanagement nach Novaco  
Bewusstmachen (BM)  
Coping nach Lazarus  
Ego-State-Therapie nach John und Helen Watkins  
Emotional Freedom Techniques (EFT)  
Emotionskontrolle  
Entspannungsbild  
Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)  
Gebet  
Geöffnete Hände  
Heilreiten  
Hypnose  
Personal Effectiveness Training  
Refugium  
Reizkonfrontation  
Stilles Gehen  
Stimuluskontrolle  
Stressbarometer

Stressimpfungstraining nach Meichenbaum

Stressmeidung

Systematisches Desensibilisieren (SD) nach Josef Wolpe

3.10 Kommunikationstechniken

Aktives Zuhören

Atemschule nach Schlaffhorst-Andersen

Columbo-Technik

Eisbrecher

Foot in the Door

Große Bitte - kleine Bitte

Harvard-Methode

Inneres Team

Ja/Nein

Kleine Bitte - große Bitte

Mediation

Rhythmisches Sprechen

Sandwich

Smooth-Motion-Sprechtraining

Sokratischer Dialog

Spiegeln

..., weil

Zirkuläre Fragen

Zungenbrecher

3.11 Lerntechniken und Verbesserung der

Gedächtnisleistung

Akronym

Doppelaufgabe

Gedächtnispalast

Ich packe meinen Koffer ...

Karteikartensystem

Kopfstandtechnik

Lernen in Bewegung

Lernposter

Lerntagebuch

Lernumgebung

Lernvertrag

Loci-Methode  
Major-System  
Memory XL  
Mindmap  
Multiple Enkodierung  
Neugier  
Reimen  
Spickzettel  
SQ3R  
TQ3L-Methode  
3.12 Kreativitätstechniken  
Am liebsten würde ich ...  
Automatisches Schreiben  
Brainstorming  
Brainwriting-Pool  
Buffalo-Methode  
Collective Notebook  
Delphi-Methode  
Denkhüte von de Bono  
Flip-Flop-Technik  
Kraft durch Farbe  
Microflow  
Morphologischer Kasten  
Osborn-Checkliste  
Problem-Box  
Reizwortanalyse  
Synektische Konferenz  
TILMAG-Methode  
Walt-Disney-Methode  
6-3-5-Methode  
3.13 Teambuilding  
Auf Händen getragen  
Du bist wichtig fürs Team  
Gleichschritt  
Katastrophen-Spiel  
Kommandeur

Luftballonlauf  
Singen  
Stab senken  
Streithähne  
Team-TÜV  
Team-Zielsetzung  
Teamaufstellung  
Teamchef  
Teamritual  
Werbespot  
3.14 Apparative Verfahren  
Augmented Reality  
Balancier-Ei  
Biofeedback  
Craniale Elektrostimulation  
EEG-Neurofeedback  
Farbbrille  
Flimmerfrequenztubus  
Mind Machine  
PLATO-Brille  
Schwebebalken  
Stressball  
T-Wall  
Wackelbrett  
Wiener Testsystem  
Wii Fit

3.15 Triviale Mentaltechniken

3. Teil B Wann welche Mentaltechnik?

3. Teil C Mentale Trainingsprogramme

5.1 Prüfungsvorbereitung

5.2 Wettkampfvorbereitung

5.3 Ernährungsumstellung

5.4 Unternehmens- und Menschenführung

5.5 Liebe und Partnerschaft

5.6 Kinder- und Jugendförderung

5.7 Therapien

Literaturverzeichnis  
Register

#  
A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
Z  
Y

## ***Über die Autoren***

*Claudia Bender* ist Diplom-Psychologin, Sportpsychologin und Integrative Therapeutin mit eigener Beratungspraxis in Mittelhessen ([www.entfalte-deine-kraft.de](http://www.entfalte-deine-kraft.de)). Sie arbeitet bundesweit in der Aus- und Weiterbildung, hält Vorträge und Seminare.

*Michael Draksal* ist Sportwissenschaftler und Sportpsychologe mit eigener Beratungspraxis in Leipzig. Er hat über 30 Bücher zum Mentaltraining geschrieben und ist Leiter des Zentrums für mentale Leistungsdiagnostik ZEMEL ([www.zemel.de](http://www.zemel.de)).

Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:  
<http://d-nb.info/967602513>

**Bender, C., & Draksal, M.** (2011). *Das Lexikon der  
Mentaltechniken. Die besten Methoden von A bis Z* (2.  
überarb. & erw. Neuauflage). Leipzig: Draksal Fachverlag.  
ISBN 978-3-86243-010-9

### **Gesamtherstellung**

Draksal Fachverlag  
Postfach 10 04 51  
D-04004 Leipzig  
Deutschland

[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

Umschlag: Katja Krüger  
Satz: Tom Naumann, Lucille Bornemann, Katja Krüger  
Lektorat: Carina Heinrich, Marlen Rabold  
Portrait: Oliver Heimann, Fotostudio Gießen  
Coverfoto: PhotoAlto.de  
E-Book-Konvertierung: Satzweiss.com Print Web Software  
GmbH

**Bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand:  
Registrieren Sie sich für den Update-Service und  
wir informieren Sie, sobald eine erweiterte Auflage  
dieses Buches erhältlich ist!  
[update@lexikon-mentaltechniken.de](mailto:update@lexikon-mentaltechniken.de)**

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung oder auszugsweise Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme sowie für die Verwertung in Beratungen, Seminaren und Vorträgen.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesem Buch gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen.

Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind. Bei der Nutzung in Beratungen, Vorträgen und Seminaren ist auf dieses Buch hinzuweisen.

21. - 50. Tausend 2011

© 2011 Draksal Fachverlag, Leipzig - Printed in Germany

# ***1. Einleitung***

Wer psychologisch und pädagogisch beratend tätig ist, braucht für ein kompetentes Handeln wirksame Methoden. Viele dieser Methoden lernt man im Studium oder in der Ausbildung. Weitere im Austausch mit Kollegen, durch neue Publikationen oder schlichtweg in der praktischen Arbeit mit dem Klienten, wo Standardverfahren kreativ an die spezielle Beratungssituation angepasst werden. In jedem Fall wird die Zahl der Übungen schnell so groß, dass man ohne Systematik nicht mehr auskommt.

Als professionelle Berater mit langjähriger Erfahrung haben wir in diesem Lexikon die besten Mentaltechniken übersichtlich zusammengestellt. Entstanden ist eine wahre Fundgrube an Methoden-Schätzen, die inspiriert und zum Ausprobieren einlädt - viel mehr als nur ein Nachschlagewerk!

## **Spezielle Zielgruppen profitieren von diesem Lexikon**

- Schüler, Studierende, Prüfungskandidaten: besser lernen, mehr Selbstvertrauen für die Prüfung
- Leistungssportler: Bewegungsabläufe mental trainieren, mental stark in den Wettkampf gehen
- Ärzte, Physiotherapeuten und Pflegepersonal: Burn-out-Prävention, Entspannung und Erholung, Patienten ganzheitlich ansprechen
- Lehrer, Trainer, Personaler, Gruppenleiter, Coaches, Pädagogen: einen motivierenden Unterricht gestalten, Entwicklungsförderung

- Manager Unternehmer, Führungskräfte: Stressbewältigung, Teambuilding, Konzentration, Erholung
- Piloten, Soldaten, Sondereinsatzkräfte, Rettungssanitäter, Notärzte: Stressbewältigung, mentale Stärke, Optimierung von Bewegungsabläufen

Und jeder, der sich mehr Lebensfreude und Lebensqualität wünscht.

## **Aufbau des Lexikons**

Teil A: Der Hauptteil des Lexikons. Hier stehen die Methoden im Vordergrund und sind innerhalb einer Kategorie alphabetisch geordnet:

- Entspannungs- und Erholungstechniken
- Aktivierung, Motivation, Willensstärke
- Konzentrationstraining
- Körperorientierte Verfahren
- Optimierung von Bewegungsabläufen
- Pädagogische Methoden
- Projektive und assoziative Mentaltechniken
- Selbstvertrauen und mentale Stärke
- Stressbewältigung
- Kommunikationstechniken
- Lerntechniken und Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Kreativitätstechniken
- Teambuilding
- Apparative Verfahren
- Triviale Mentaltechniken

Alle Methoden werden inhaltlich kurz beschrieben, mit Ablauf, Dauer, Anwendungsempfehlungen, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen, Schwierigkeitsgrad (von 1 = sehr einfach bis 5 = sehr schwierig), unseren persönlichen Kommentaren, weiterführender Literatur und Weblinks.

Teil B: Der zweite Teil des Lexikons befasst sich mit der Anwendung der Methoden. Wir geben Empfehlungen, welche Verfahren sich für welche Anwendungsbereiche am besten eignen. Dazu haben wir aus der Vielzahl an Möglichkeiten unsere persönlichen Favoriten ausgewählt.

- Aggression
- Alpträume
- Angst
- Ärger
- Burn-out
- Charisma
- Durchhaltevermögen
- Entspannung
- Erfolg
- Interkulturelle Kommunikation
- Depression
- Erröten
- Grübeln
- Hektik
- Lampenfieber
- Nervosität
- Perfektionismus
- Prüfungsangst
- Schmerzen
- Intuition
- Konzentration
- Lebensfreude
- Leistungssteigerung
- Mentale Stärke
- Merkfähigkeit
- Motivation
- Mut
- Teamgeist
- Wille
- Stimmungsschwankungen
- Stress
- Zielorientierung

In Teil C zeigen wir, wie sich verschiedene Mentaltechniken zu einem individuellen Trainingsprogramm kombinieren

lassen, dargestellt an sechs typischen Themen: Prüfungsvorbereitung, Wettkampfvorbereitung, Ernährungsumstellung, Unternehmens- und Menschenführung, Liebe und Partnerschaft, Kinder- und Jugendförderung.

Wenn ein „einfaches“ Mentaltraining nicht mehr ausreicht, bietet eine Therapie professionelle Hilfe. Wir beschreiben die gängigsten Therapieverfahren und geben somit Orientierung ganz im Sinne eines praktischen Therapeutenführers.

Den Abschluss bildet ein Register mit allen Stichworten und Seitenzahlen, um ein schnelles Auffinden der Methoden und Anwendungsgebiete zu ermöglichen.

### **Schwierigkeitsgrad der Mentaltechniken**

Interessierte Laien können die Mentaltechniken mit geringem Schwierigkeitsgrad (1 bis 2) im Selbststudium ausprobieren. Schwierigkeitsgrad 3 erfordert psychologische Vorkenntnisse.

Für den Einsatz klinischer Methoden (Schwierigkeitsgrad 4 bis 5) gibt es gesetzliche Vorschriften! Diese therapeutischen Verfahren sollten nur im Rahmen einer Therapie unter Anleitung eines ausgebildeten Therapeuten zum Einsatz kommen.

Nun ist es endlich soweit: Nach sechs langen Jahren der Recherche- und Schreibearbeit präsentieren wir Ihnen mit diesem Lexikon die umfassendste Sammlung moderner Mentaltechniken. Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die an der Entstehung mitgewirkt haben, insbesondere Christine Stocké und Juliane A. Schneider.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leser, bei der Lektüre viele neue und interessante Einblicke in die Welt der praktischen Psychologie!



Dipl.-Psych.  
Bender  
[www.entfalte-deine-kraft.de](http://www.entfalte-deine-kraft.de)

Claudia Michael Draksal M. A.  
[www.wettkampfvorbereitung.de](http://www.wettkampfvorbereitung.de)

im August 2009

*Haben Sie eine Lieblingsmethode? Vermissen Sie eine bestimmte Mentaltechnik in diesem Lexikon? Schreiben Sie uns! Wir freuen uns über Ihr Feedback!*

*[feedback@lexikon-mentaltechniken.de](mailto:feedback@lexikon-mentaltechniken.de)  
[www.lexikon-mentaltechniken.de](http://www.lexikon-mentaltechniken.de)*

## *2. Was ist Mentaltraining?*

**Mentaltraining im engeren Sinne** ist das gedankliche Durchspielen von Verhaltensweisen.

Sportler wenden ein solches Mentaltraining zur Optimierung von Bewegungsabläufen an. Chirurgen trainieren die Wege des Skalpells mental. Piloten simulieren ihre Notfallpläne, genauso wie Rettungssanitäter, Sondereinsatzkommandos und Feuerwehrmänner. Selbst Vorstandsvorsitzende und Politiker festigen die „Schlüsselstellen“ einer wichtigen Rede mental. Sie alle wissen, dass eine klare, stabile Struktur die Voraussetzung für erfolgreiches Handeln in Drucksituationen darstellt. Es gibt Psychologen, die ausschließlich zum Thema „Handlungspläne“ beraten. Und tatsächlich verschwinden viele der unangenehmen Begleiterscheinungen wie Angst, Nervosität, Stress und Blockaden oft ganz von allein, wenn man weiß, was zu tun ist.

Wir kennen allerdings hierzu auch Ausnahmen! Im Sport spricht man vom „Trainingsweltmeister“-Phänomen: Der Sportler weiß eigentlich genau, was er zu tun hat (die mentale Struktur seiner Bewegungsabläufe ist sehr stabil, was man mit geeigneten Methoden, z. B. dem SPLIT-Verfahren, sogar nachweisen kann), und trotzdem überkommt ihn im Wettkampf eine blockierende Nervosität, die sich bis zu regelrechten Panikattacken steigern kann. Hier reicht das Mentaltraining im engeren Sinne nicht mehr aus, sondern es muss ganzheitlich beraten werden.

**Mentaltraining im weiteren Sinne** bezeichnet die Optimierung der gesamten menschlichen Informationsverarbeitung: Wahrnehmung, Denken, Gefühle, Verhalten, Gedächtnis. Hier steht der bewusste Umgang mit Umweltreizen und eigenen Gedanken und Gefühlen im

Vordergrund. Viele Probleme, Blockaden, unangenehme Zustände lösen sich von selbst, wenn die Ursache bewusst wird, zumindest wird deren Bewältigung überhaupt erst ermöglicht, oder wie es sprichwörtlich heißt: *Gut befundet ist schon halb geheilt.*

Darüber hinaus gibt es eine ganze Reihe von unbewussten, intuitiven, „esoterischen“ und trivialen Mentaltechniken, auf die jeder Mensch natürlich ganz anders anspricht, die aber letztlich eine schöne Bereicherung unseres Lebens sein können: jonglieren, Kontakt zu Tieren suchen, Thermalbad, barfuß im Sand gehen, mit halber Geschwindigkeit essen usw. usf.

Ziele des Mentaltrainings sind Leistungssteigerung, Verbesserung der Informationsverarbeitung, Verbesserung der Lebensqualität, Verhaltensoptimierung sowie ein positiver Einfluss auf das seelische Gleichgewicht.

Die Grenzen des einfachen Mentaltrainings sind dort erreicht, wo die Anwendung mentaler Techniken auch nach längerem Training keine Wirkung zeigt. Beispiel Prüfungsangst: Oft liegt es „nur“ an der falschen Lernmethode, die in der Prüfung dieses Gefühl hervorruft, nicht ausreichend vorbereitet zu sein. Die Folge ist Angst. Für die nächste Prüfung greift der Schüler nun zu speziellen Mentaltechniken: Lernroutinen, Gedächtnistraining, Umgang mit Stress. Wenn sich dann vor und während der Prüfung die Angst sogar noch verstärkt und es zu einer regelrechten Blockade kommt, reicht einfaches Mentaltraining nicht mehr aus, sondern es muss tiefer erforscht werden, woher die Angst eigentlich kommt. In etwa 89 % der Fälle genügt einfaches Mentaltraining, um die gewünschte Effekte hervorzurufen (vgl. Willis 2002). Anders formuliert: In etwa 11 % der Beratungsanlässe muss therapeutisch gearbeitet werden.

Für viele Menschen ist es schwierig, sich auf eine therapeutische Behandlung einzulassen. Werden die gleichen therapeutischen Verfahren jedoch unter der Bezeichnung „mentales Training“ angeboten, erhöht dies die Akzeptanz der Behandlung, weil der Begriff im Gegensatz zu „Psychotherapie“ nicht mit psychischer Erkrankung verbunden wird.

In der Praxis sieht es zunehmend so aus, dass therapeutische Methoden Einzug in das „einfache“ Mentaltraining halten und umgekehrt Methoden aus dem Mentaltraining zunehmend in der therapeutischen Praxis Anwendung finden. Es entsteht eine Atmosphäre des wechselseitigen Wissenstransfers, die letztlich für beide Seiten gewinnbringend ist.

## ***3. Teil A***

# ***Der Methodenkoffer***

## *3.1 Entspannungs- und Erholungstechniken*

### **Wirkungsweise**

Entspannungs- und Erholungstechniken sind Verfahren zur Förderung von Erholung und Regeneration. Sie lindern Stressreaktionen, z. B. durch Abbau von Adrenalin, und stellen Wohlbefinden her. Regelmäßig angewendet, fördern Entspannungsverfahren die Konzentration, die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein. Bei erfolgreicher Anwendung einer Entspannungstechnik kommt es zur Entspannungsreaktion: Der Puls nähert sich dem Ruhepuls, die Atmung verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt, das Erregungsniveau nimmt deutlich ab, man kommt dem Schlafzustand nahe. Während eine Entspannungstechnik bereits innerhalb weniger Sekunden oder Minuten wirkt, benötigen Erholungstechniken wie z. B. die Verbesserung der Schlafqualität meist einige Wochen regelmäßiger Anwendung, bis die gewünschte Wirkung (z. B. Steigerung der Belastungsverträglichkeit) eintritt.

### **Zielgruppe und Anwendungen**

- Berufstätige zur Optimierung des Tagesablaufes: Erholungsphasen nutzen, schneller abschalten nach einem stressigen Arbeitsalltag (Stichwort: „Work-Life-Balance“)
- Prüfungskandidaten: besser einschlafen vor Prüfungen, Umgang mit Prüfungsangst
- Leistungssportler: besser einschlafen vor Wettkämpfen, Umgang mit Vorstartnervosität (hier keine tiefe Entspannung als Ziel, sondern Herunterregulieren der Anspannung, siehe Nebenwirkungen), Förderung von Regeneration
- Mütter/Eltern von Säuglingen

- Anwendung bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen/Migräne, in der Schmerztherapie

Entspannungstraining kann bereits mit Kindern ab 6 Jahren in spielerischer Form durchgeführt werden (z. B. Schnecke/Schildkröte: Es sind nur Zeitlupenbewegungen erlaubt).

### **Nebenwirkungen**

Die Abnahme des Muskeltonus ist nicht immer wünschenswert, z. B. bei Schnellkraftsportlern (Sprint, Kugelstoßen, Sprung) unmittelbar vor dem Wettkampf. Außerdem senkt Entspannungstraining die Körpertemperatur (vorher Jacke überziehen!).

### **Gegenanzeigen**

Herzpatienten nehmen im entspannten Zustand ihr Herz intensiver wahr, was Herzängste auslösen kann. Sie sollten deshalb vor Teilnahme die Erlaubnis ihres Arztes einholen. Achtung: Es gibt Menschen mit Herzfehlern, die davon noch nichts wissen.

Bei den geringsten Anzeichen von Herzbeschwerden das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

### **Schwierigkeitsgrad**

(1 = sehr einfach bis 5 = sehr schwierig)

Die meisten Entspannungsverfahren sind recht einfach in der Durchführung, Schwierigkeitsgrad 1-3. Das Komplizierteste am Entspannungstraining ist die regelmäßige Anwendung, nicht das Verfahren an sich.

### **Kommentar**

Entspannungstraining ist, wie der Name schon sagt, ein Training, d. h. bitte stets ausreichend Zeit geben, bis es zur Entspannungsreaktion kommt. Je nach Schwierigkeitsgrad

der gewählten Technik kann es durchaus einige Wochen an Training benötigen, bis man in der Lage ist, „auf Knopfdruck“ Entspannung herbeizuführen.

Entspannungstraining macht keinen Sinn, wenn man sich nicht darauf einlässt, daher sollte es immer in einem bestimmten Rahmen stattfinden, in dem die Teilnehmer sich wohl fühlen.

Im Leistungssport gilt: Nach einer gewissen Übungsphase an einem ungestörten Ort sollte das Training gelegentlich auch unter Störungen stattfinden (Wettkampfbedingungen), da völlige Ruhe in Wettkampfpausen selten gegeben ist: „Die Stille in der Stille ist nicht die wahre Stille – die Stille im Lärm, das ist die wahre Stille.“ (buddhistisches Sprichwort)

# *Atementspannung*

## *Synonyme*

Entspannungsatmung, „die Angst wegatmen“

## *Schwierigkeitsgrad*

Stufe 2

## *Dauer*

1-5 Minuten

## *Beschreibung*

Über die Atmung Einfluss auf den Aktivierungsgrad nehmen. Nach wenigen langsamen Atemzügen beruhigen sich Atmung, Puls und Aktivierungsgrad, und es tritt Entspannung ein.

## *Ablauf*

- langsam durch die Nase einatmen und dabei innerlich bis 4 zählen
  - den Atem anhalten und dabei innerlich bis 4 zählen
  - langsam ausatmen und dabei innerlich bis 8 zählen
  - den Atem anhalten und dabei innerlich bis 4 zählen
  - ... und wieder von vorn anfangen
- Übungshilfe: nur 4 x atmen pro Minute

## *Kommentar*

Eine schnelle und unkomplizierte Methode, sich zu beruhigen. Am besten in Kombination, z. B. mit Musik, Kurzschlaf, angenehmen Düften, Infrarot-Licht.

## *Literatur*

Lodes, H. (2000). Atme richtig. München: Goldmann.

*Weblink*

[www.lexikon-mentaltechniken.de/10.htm](http://www.lexikon-mentaltechniken.de/10.htm)

# Ätherische Öle

## Synonyme

Etherische Öle

## Schwierigkeitsgrad

Stufe 4 (genaue Kenntnis der Wirkungen und Nebenwirkungen erforderlich, insbes. der möglichen allergischen Reaktionen)

## Dauer

10-30 Minuten

## Beschreibung

Ätherische Öle gelangen über die Haut oder beim Einatmen über die Schleimhäute der Lunge in den Blutkreislauf und beeinflussen dort den gesamten Organismus.

## Ablauf

- Zur Förderung von Entspannung eignet sich Lavendel-, Melissen-, Anis-, Baldrian-, Rosmarin- oder Teebaumöl.
  - Kombination Entspannungsbad + ätherische Öle: 5-15 Tropfen bei 20-38°C Wassertemperatur reichen bereits, um die Entspannungswirkung zu verstärken.
- Hinweis:** Ätherische Öle und Wasser verbinden sich nicht ohne Emulgator. Das ätherische Öl würde eine Schicht auf der Wasseroberfläche bilden, wenn man nicht mit einem Schaumbad, dem Trägeröl Aloe vera und/oder einer Handvoll Badesalz nachhilft.

## Kommentar

Im Rahmen einer Aromatherapie werden ätherische Öle gezielt zur Krankheitsbehandlung eingesetzt. Daher dürfen in Deutschland nur Ärzte und Heilpraktiker aromatherapeutisch arbeiten.

Für den Laien ist die „Aromawellness“ interessant, d. h. eine verdünnte Anwendung von ätherischen Ölen als Badezusatz, in Duftkerzen oder als Massageöl. Während der Schwangerschaft sollten ätherische Öle sehr vorsichtig dosiert werden.

### *Literatur*

*Zeh, K. (2005). Handbuch Ätherische Öle. Mittelberg: Joy.*

*Zimmermann, E. (2006). Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Stuttgart: Sonntag.*

### *Weblink*

[www.lexikon-mentaltechniken.de/20.htm](http://www.lexikon-mentaltechniken.de/20.htm)