

# Mit mentalem Training lassen sich Ziele erreichen

| Nikolaus B. Enkelmann

Innere Freiheit beginnt in dem Moment, wo Grenzen, wo Widerstände und Blockaden nicht mehr als unüberwindbar hingenommen werden. Im Sport findet man diese These vielleicht am deutlichsten bewiesen. Kein Spitzensportler kommt heute noch allein durch Talent nach oben. Mentale Stärke, die aufbauende psychische Kraft, trägt nach Meinung von Experten und Sportlern einen wesentlichen Teil dazu bei, dass aus guten Sportlern Sieger werden. Wie im Sport, so spielen die Motivation sowie die innere Einstellung auch in jedem anderen leistungsintensiven Beruf, wie der Zahntechnik, eine große Rolle. Äußerste Konzentration genau zum richtigen Zeitpunkt – das ist die Formel für sportlichen Erfolg ebenso wie für beruflichen im Dentallabor.

**Konzentration ist der bedingungslose Wille zum Sieg ...**



**K**onzentration ist Zielklarheit. Konzentration ist der bedingungslose Wille zum Sieg, Konzentration bedeutet frei zu sein von störenden Einflüssen und Gedanken, frei von Ängsten und der Vorstellung, es vielleicht doch nicht schaffen zu können. Konzentration ist „Einpünktigkeit“. Nur das eine Ziel, der Sieg, der Erfolg, ist im Augenblick der vollkommenen Konzentration von Be-

deutung. Das setzt voraus, dass Körper und Seele locker und entspannt sind. Verkrampfung ist Widerstand. Der verkrampfte Körper und Geist steht dem Erfolg im Wege. Viele Spitzensportler praktizierten früher autogenes Training, um den Wettkampf-Stress abzubauen und die Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Manche wenden diese Entspannungsform noch heute an. Doch in der Formel: „Deine Glieder

werden schwer“ liegt die Gefahr, dass das Energie-, Kraft- und Leistungspotenzial eher träge und damit gebremst, statt aktiviert und zur vollen Entfaltung gebracht wird.

Das mentale Training (= Training des Geistes) ist eine weiterentwickelte Form des autogenen Trainings, in dem ebenfalls die Einheit von Körper, Seele und Geist als optimales Kraftpotenzial angestrebt wird. Je harmonischer diese Einheit, desto stabiler und leistungsfähiger ist der Mensch. Angst, Nervosität, Depressionen und Konzentrationsstörungen verhindern diese Stabilität und schaffen Abstand zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein. Das heißt, dass vom Bewusstsein her durchaus der Wille zum Sieg da sein kann, die Blockaden aus dem Unbewussten aber dennoch stärker sind – ein Phänomen, das Spitzensportler zur Verzweiflung treiben kann. Zu Spitzenleistungen kommt es nur, wenn Begabung, körperliches Potenzial und Umweltfaktoren harmonisch zusammenwirken.

In der Praxis sind es selten die körperlichen Grenzen, die den Sieg verhindern. Die Technik lernt jeder Sportler von Kindesbeinen an, Kraft und Kondition sind Trainingssache. Trotzdem sind es häufig die gleichen nervenstarken Nachwuchskräfte, die gegen erfahrene und

durchtrainierte Profis gewinnen. Bei diesen versagen in der entscheidenden Phase oft die Nerven. Als „Trainings-Weltmeister“ werden letztere spöttisch bezeichnet, weil sie den Nervenbelastungen eines Wettkampfes nicht gewachsen sind. Es gibt genügend Beispiele, wie Ausnahmeathleten in entscheidenden Phasen versagt haben. Jeder Sportler kennt Momente, in denen Nerven, Ängste und Blockaden stärker sind als er selbst. Beim mentalen Training kommt es nun darauf an, dass der Wille zum Sieg und die Umweltprägung sich harmonisch verbinden und die inneren Kräfte entfaltet werden. Man unterteilt in zwei Hauptbereiche des Mentaltrainings, wobei in vier Stufen vorgegangen wird:

- Steigerung des Selbstbewusstseins zur Stabilisierung des Charakters und
- Steigerung der Lernfähigkeit zur Stabilisierung der Konzentration.

#### 1. Stufe: Gewöhnen an Ruhe

Viele Menschen glauben, dass der Zustand der vollkommenen Entspannung nur in einer absolut ruhigen Umgebung, möglichst im Liegen, in einem abgedunkelten Zimmer und mit geschlossenen Augen erreicht werden kann.

Aber sowohl im Sport als auch im hektischen Berufsleben ist man darauf angewiesen, jederzeit und unabhängig von äußeren Reizen, aus einem Stress-Zustand – auch „Beta“-Zustand genannt – in den entspannten „Alpha“-Zustand zu gelangen. Erst im Alpha-Zustand ist eine erfolgreiche und zielgerichtete Beeinflussung des Unterbewusstseins möglich. Im Zustand der völligen Entspannung ist das Unterbewusstsein formbar wie Wachs. Jede Suggestion, die das Unterbewusstsein nun erreicht, ist eine systematische Programmierung des unbewussten Gehirns.

#### 2. Stufe: Die Ruhe wachsen lassen

Wer fest an etwas glaubt, ist unerschütterlich. Zum Ziel führt nur der Glaube, die tiefe innere Überzeugung. Konzentration auf ein Ziel bedeutet, nur das aufzunehmen, was zur Erreichung dieses Zieles notwendig ist. In der Entspannung kommt die Erkenntnis über das, was wichtig und interessant ist.

Entspannung ist deshalb der erste Schritt zur Selektion: Was will ich erreichen? Entspannung ist der Weg zur Mitte, zur Stille im eigenen Inneren mitten in einer lauten, lärmenden und reizüberfluteten Umgebung. Entspannung heißt immer auch, sich zu lösen. Wer nicht loslassen kann, verliert seine Ängste und Hemmungen nicht. Loslassen ist deshalb Freiheit und Lebensbejahung. Der gelassene Mensch ist ein freier, selbstbewusster und souveräner Mensch. Der Weg zur Mitte, zur inneren Gelassenheit gliedert sich in drei Stufen:

1. Ruhe erzeugen,
2. sich an die Ruhe gewöhnen,
3. innere Ruhe jederzeit abrufen können.

Offen, industriell  
und hocheffizient

# RÖDERS HIGH SPEED DENTAL- FRÄSMASCHINEN



## Drastische Kostensenkung

- > Extrem kurze Bearbeitungszeiten (< 5 min.)
- > Alle Materialien (NEM, Zirkon etc.)
- > Hochflexibel (Kronen, Brücken, Stege, Abutments etc.)
- > Über 30% Materialeinsparung durch optimierte Spanntechnik
- > Über 70% weniger Werkzeugkosten (über 100 Einheiten mit einem Werkzeugsatz in Chromkobalt)
- > Vollautomatische Fertigung einschl. Heraustrennen und Separieren der Arbeiten
- > Durchgängiger Datenfluss, minimale Personalzeiten pro Einheit

Rödgers GmbH  
Scheibenstr. 6 / 29614 Soltau / Tel. +49 5191-603-43  
www.roeders.de / E-Mail hsc@roeders.de

**rödgers**  
TEC

Nicht in der Normalität zeigt sich die Fähigkeit zur Gelassenheit, sondern in Krisen- und Extremsituationen. Der gelassene Mensch ist ein Mensch, der auch in extremen Lagen ruhig und entspannt sein kann und zu einem Höchstmaß an Konzentration fähig ist. Nicht Mittelmäßigkeit, sondern Meisterschaft zeichnet die Erfolgreichen aus. Wersich seiner Ziele bewusst ist, schafft die Grundlage für den Erfolg. Zielklarheit und Konzentration sind eins. Ungeduld und Nervosität hindern am Erfolg. Der entspannte Mensch wird sich in aller Ruhe und Schritt für Schritt seinem Ziel nähern, in dem souveränen Bewusstsein, dass er kann, was er will. Konzentration kommt aus der Entspannung. Nervosität zerstört; Konzentration baut auf.

### 3. Stufe: Abbau von Hemmungen und Ängsten

Jeder Spitzensportler wird seine Muskulatur zuerst auf die Höchstleistung einstimmen, die ihm im Wettkampf bevorsteht. Er wird sich „warmlaufen“, „warmspielen“, seine Muskeln, Sehnen und Bänder dehnen und strecken. Kalte Muskeln verkrampfen bei Belastung. Zerrungen, Bänderdehnungen oder Muskelfaserrisse sind fast immer die Folge von ungenügender Vorbereitung. Der Körper kapituliert vor der plötzlich geforderten Leistung, auf die er noch nicht eingestimmt ist. Nur wenn die Muskulatur warm und weich ist, die Bänder und Sehnen dehnungsfähig und belastbar, ist der Körper den Beanspruchungen gewachsen. Nicht anders ist es mit der Psyche. Jede Verkrampfung und Verhärtung, also jede Hemmung und jede Angst, blockt die Leistungsfähigkeit. Auch die Seele muss weich, warm, dehnungsfähig und belastbar sein, um ihre optimale Konzentrationskraft entfalten zu können. Ein Fußballspieler, der Angst vor Verletzungen hat, wird keinen Zweikampf gewinnen können, ein Verkäufer, der Angst vor einem „Nein“ des Kunden hat, kann nicht überzeugend sein, ein Laborinhaber, der ständig die Konkurrenz fürchtet, ist nicht fähig zu zukunftsorientierten Investitionen. Wer Angst hat, tut das Falsche oder er tut das Richtige nicht gut genug. Nur wer frei ist von Ängsten, Hemmungen und Verkrampfungen, ist zur Mobilisierung

all seiner Kraft- und Energiereserven in der Lage. Angstfreiheit = Entscheidungsfreiheit = Willensstärke!

### 4. Stufe: Steigerung der Belastbarkeit und Aktivierung des Siegeswillens

Von einem Spitzensportler wird ein Höchstmaß an Belastbarkeit erwartet. Nur wer sich abschirmen kann gegen nervliche Anspannung und die stressreiche Atmosphäre eines Wettkampfes, wird zur Weltspitze zählen. Herausragende Sportler sind Paradebeispiele dafür, dass höchste Konzentration auf sich selbst und das angestrebte Ziel sowie das geistigseelische „Ausschalten“ von äußeren Einflüssen – z.B. Zuschauerreaktionen – auch in Extremsituationen möglich sind. Konzentration sieht man im Gesicht, an der Reaktion des Körpers und der Beherrschung der Technik. Positiver Stress ist sinnvoll und entscheidend für den Sieg. Der belastbare Mensch verwandelt Stress in Konzentration. Mithilfe des Unterbewusstseins ist jeder Mensch zu beruflichen und sozialen Höchstleistungen fähig. Wer sein Unterbewusstsein mit Aufgaben betraut, macht es zu seinem besten Mitarbeiter. Alles, was dem Unterbewusstsein einprogrammiert wird, bleibt auf Dauer haften. Mit schlafwandlerischer Sicherheit arbeitet der unbewusste Teil des Gehirns für die Erfüllung unserer Ziele und Wünsche. Die ständig wiederholte Autosuggestion „Ich kann, was ich will“ aktiviert das Unterbewusstsein in die entsprechende Richtung. Der eigene Wille und der Glaube, dass man erreichen kann, was man sich vornimmt, werden gestärkt. Bewusst getroffene Entscheidungen des Willens werden unterbewusst realisiert. Die wesentlichen Elemente des mentalen Trainings sind deshalb:

- der uneingeschränkte Glaube an sich selbst und seine Kräfte,
- die Fähigkeit zu absoluter Konzentration,
- die Bereitschaft zu ständiger Verbesserung seiner Fähigkeiten,
- die Fähigkeit, sich von Niederlagen und Rückschlägen schnell zu erholen und daraus Kraft zu schöpfen,
- eine stabile Gesundheit und eine robuste Konstitution,
- der feste Wille zum Erfolg.

Das mentale Training fördert diese Grundvoraussetzungen für Erfolg – oder aktiviert sie bei Menschen, die bisher noch nicht in der Lage waren, ihre physischen und psychischen Fähigkeiten optimal zu entfalten. Konsequentes Training der Psyche stabilisiert den Willen zum Sieg und nimmt die Angst vor der Niederlage. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, über sich selbst hinauszuwachsen, wenn er seine Ängste und Hemmungen überwindet. Somit hat auch jeder Mensch, der ein „Sieger“ sein möchte, das Potenzial in sich, seine Talente, Kräfte und Energien zu entfalten, Widerstände zu überwinden und Grenzen zu überschreiten.

autor.



**Nikolaus B. Enkelmann** ist der Grandseigneur der Erfolgs- und Motivationstrainer im deutschsprachigen Raum.

Gemeinsam mit Tochter Dr. Claudia E. Enkelmann leitet er das Institut für Persönlichkeitsbildung, Rhetorik und Zukunftsgestaltung in Königstein/Taunus. Seit mehr als 40 Jahren ist er Trainer aus Leidenschaft und lebt dafür, dass Menschen ihr Leben und damit ihr Schicksal selbst gestalten. Mit seinem positiven Denken und dem Wissen um das Geheimnis des Erfolges hat er bereits mehrere Millionen Menschen begeistert.

kontakt.

#### Enkelmann-Institut

Altkönigstr. 38c  
61462 Königstein/Taunus  
Tel.: 0 61 74/39 80  
Fax: 0 61 74/2 43 79  
E-Mail: info@enkelmann.de  
www.enkelmann.de

**Programat®**  
A STORY OF SUCCESS



## Programat® S1

Entwickelt für Leistung und Effizienz.



### Der aussergewöhnliche Sinterofen

- Sintern von  $ZrO_2$  Einzelzahnrestaurationen in nur 90 Minuten
- Extrem kompakte Abmessungen (analog einem Pressofen)
- Einfachste sprachneutrale Bedienung
- Geringer Energieverbrauch (Power Saving Technology)
- Geringes Gewicht von nur 27 Kg

Für weitere Informationen fordern Sie bitte die entsprechenden Prospektunterlagen an.

[www.ivoclarvivadent.de](http://www.ivoclarvivadent.de)

Ivoclar Vivadent GmbH  
Dr. Adolf-Schneider-Straße 2 | 73479 Ellwangen | Tel.: 0 79 61 / 8 89-0 | Fax: 0 79 61 / 63 26

**ivoclar**  
**vivadent®**  
passion vision innovation