

GRATISREPORT

Entspannungstechniken im Mentaltraining

© Copyright 2016, All Rights Reserved – Stefan Runne S.C.E.

Alle Rechte vorbehalten, dieses E-Book darf nicht vervielfältigt werden und in Teilen reproduziert werden und darf nicht, weder durch Datenträger oder andere elektronische und mechanische Möglichkeiten oder irgendein Informations-System ohne schriftliche Genehmigung vom Copyright-Eigentümer verbreitet werden. Alle Verstöße werden gerichtlich verfolgt. Erstellt und digitalisiert in der Bundesrepublik Deutschland 22/10/2016.

Inhaltsverzeichnis

- Über den Autor

- Prinzipien der Entspannung

- Psychische und körperliche Effekte von Entspannungsverfahren

- Progressive Muskelentspannung

- Schlussbemerkung

Über den Autor:



Ich möchte mich kurz vorstellen.

Der Anfang:

Mein Name ist Stefan Runne. Als ich im Alter von 23 Jahren durch eine schwere Verletzung mit dem Fußballspielen länger pausieren musste, änderte sich vom einen auf den anderen Tag komplett mein Tagesablauf. Nicht nur dass mir der „Ausgleich“ fehlte um den „Kopf frei zu bekommen“ fühlte ich mich auch körperlich nicht ausgelastet. Durch meine damalige Tätigkeit als Steuerfachangestellter, war außer ein paar Akten zu schleppen quasi keine Bewegung angesagt.

Der Weg:

In dieser Zeit habe ich unzählige Seminare rund um das Thema „Gesundheit“ besucht und für mich festgestellt, dass unser Körper und unsere Gesundheit das wichtigste Kapital darstellen, das wir besitzen! Nur wenn wir über ausreichend Energie und Wohlbefinden verfügen ist es uns möglich, Leistungen abzurufen die den täglichen Herausforderungen gerecht werden können.

„Die Leistungsfähigkeit wird nicht nur davon bestimmt was man isst, wieviel man trainiert, lernt und regeneriert, sondern auch wie man sich „mental“ auf unterschiedliche Situationen einstellt und vorbereitet.“

In den darauffolgenden Jahren, in meiner Tätigkeit als selbständiger Consultant in Firmen und Organisationen verschiedenster Branchen, hat sich diese Erkenntnis durch Beobachtungen und Gespräche mit Mitarbeitern, Führungskräfte und Sportlern besonders in „Stress-Situationen“ verstärkt.

Um dieses erworbene Wissen zu vertiefen und professionell meinen Kunden anbieten zu können, entschied ich mich, berufsbegleitend, für das Fernstudium zum Diplom Sport-Mentaltrainer.

Mit diesem Gratisreport möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in die Facette „Entspannungstechniken im Mentaltraining“ geben.

Entspannung und Ruhe sind für viele Leute heute Worte, die sie nur vom Hörensagen kennen. Ständiger Leistungsdruck, Anspannung, Stress und Zeitdruck sind für viele keine außergewöhnlichen Belastungszustände, sondern Normalität. Meine Erfahrung zeigt: Menschen brauchen erstens mehr Bewusstsein für Entspannung und zweitens auch konkrete Techniken und Hilfestellungen, wie sie aus dem Hektik-Modus herauskommen können.

Prinzipien der Entspannung

Zum Aufgabenbereich des Mentalen Trainings gehört u.a. auch das Entspannungstraining. Folgend möchte ich Ihnen einige Prinzipien nennen und erläutern:

Die Umschaltung

Es ist mit Aufwand verbunden, um eine bewusste Entspannungsphase einzuleiten. Ebenso muss die Bereitschaft dazu vorhanden sein. Die dafür benötigte Zeit muss organisiert und geplant, auch gegen konkurrierende Bedürfnisse sowie äußere Anforderungen und innere Widerstände durchgesetzt werden.

Die Ruhigstellung

Eine Tonus-Senkung der Muskulatur (vor allem der Skelettmuskulatur) ist ein wesentliches Ziel der Entspannungsformen. Bei Ruhigstellung des Bewegungsapparats insbesondere der Bein- und Rumpfmuskulatur fällt dies besonders leicht. Eine Vielzahl von Entspannungstechniken werden daher zumindest in Teilen in einer bequemen Sitzhaltung oder Liegeposition durchgeführt.

Konzentration, Aufmerksamkeitssteuerung

Die Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile-/vorgänge ist in Entspannungsformen, wie dem PMR oder dem Autogenen Training, zu richten. Eine Fokussierung auf den Punkt (Körperteil- oder vorgang) ist Ziel der aktiven und selektiven Wahrnehmung. Hierbei ist bei Anfängern eine Willensanstrengung erforderlich, um die Fokussierung zu erhalten. Später bringt eine solche Anstrengung Entspannung mit sich.

Introspektion

Ein „In-Sich-Hineingehen“, eine Selbstbeobachtung ist zur Einleitung und Durchführung vieler Entspannungsverfahren nötig. Inhalt dieser Wahrnehmung sind einerseits körperliche Vorgänge, die durch Viszerozeptoren (Wahrnehmung von Organtätigkeiten) aus den Hohlorganen aufgenommen werden und durch Propriozeptoren (Wahrnehmung von Körperlage und –bewegung) als Signale aus dem muskulären System und aus der Haut aufgenommen werden. Durch Übung entwickeln sich eine Sensibilität für viszerale Vorgänge (Pulsschlag, Blutdruck, Atmung etc.) und einen „Muskelsinn“. Psychische Vorgänge sind andererseits Gegenstand der Introspektion. Demnach werden beispielsweise bestimmte Gefühle und Vorstellungen oder der Konzentrationsgrad aus einer kognitiven Perspektive interpretiert und beobachtet.

Die Imagination

Entspannung wird in einigen Verfahren von Vorstellungen eingeleitet und begleitet. Gleichmaßen verhält es sich mit dem Einfluss von Körperreaktion auf Vorstellungen: z.B. schneller Atem bei angstausslösenden Gedanken. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse führten zu einem Netzwerkmodell: Es bestehen individuelle Reaktionsmuster für emotionale, mentale und viszeromotorische bzw. muskuläre Vorgänge. Egal von welcher Stelle im Netzwerk der Reiz ausgeht, sind die Reaktionsmuster in einem Netzwerk verschaltet und laufen simultan ab. Eines der wichtigsten Ziele von Entspannungsverfahren ist eine Veränderung solcher individuell unterschiedlicher Reaktionsmuster.

Übung

Die positiven Erfahrungen einiger Sitzungen reichen meist für eine kurzfristige allgemeine Muskelentspannung aus. Erst wenn die Entspannungsverfahren automatisiert sind, kann in Alltagssituation eine dauerhafte Veränderung erreicht werden. Dazu sind viele Trainingssitzungen und geduldiges Üben erforderlich.

Psychische und körperliche Effekte von Entspannungsverfahren

Welche psychischen und körperlichen Effekte können mit Entspannungsverfahren erreicht werden?

Psychische Effekte

- ✓ Aktuelle Befindlichkeit wird durch Entspannung verbessert
- ✓ Kompetenzerweiterung
- ✓ Kontrollüberzeugung und Kompetenzerwartung

Körperliche Effekte

- ✓ Muskuläre Effekte (Tonussenkung)
- ✓ kardiovaskuläre Effekte
- ✓ Effekte bei der Atmung
- ✓ Hautveränderungen
- ✓ Veränderungen elektrischer Hirnströme

Was sind **generelle Kontraindikationen** von Entspannung?

- körperliche oder geistige Zustände, die das Erlernen einer bestimmten Entspannungsform erschweren
- bei passiven Entspannungstechniken wie Autogenes Training ist Vorsicht bei schwerwiegenden Depressionen und Schizophrenie geboten
- Einzelcoaching oder Gruppencoaching abhängig vom Teilnehmer ob Solist oder Teamplayer
- Entspannungstechnik sollte auf jeden Fall bei einem Fachmann/einer Fachfrau erlernt werden

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist ein häufig angewandtes Entspannungsverfahren.

Das Ziel der Progressiven Muskelentspannung ist das Erlernen einer willkürlichen Kontrolle über Spannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen (Kultivierung eines Muskelsinnes). Spannungszustände können gelöst und eine tiefe Entspannung erreicht werden, wenn die systematische, nacheinander folgende (progressive) Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen erfolgen.

Folgende Anwendungsfelder sind bekannt:

- ✓ Reduktion einzelner physiologischer Erregungsindikatoren
- ✓ Schmerztoleranz
- ✓ Bluthochdruck
- ✓ Rückenschmerz, kombiniert mit anderen Verfahren
- ✓ Anfälligkeit für Infekte
- ✓ Spannungskopfschmerz

Es gibt auch **Bereiche in denen die Progressive Muskelanspannung NICHT angewendet werden soll**. Beispielhaft bei ...

- Psychosen
- Zwangszuständen
- Neurosen
- akuter Arthritis (Gelenkentzündung)
- Muskelrheuma
- Myositis (Muskelentzündung)

Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen durch Operationen, Lähmungen, Verletzungen u. Ä. sollten besser mit einer Methode, die nur mental wirksam ist entspannen oder einzelne Muskelgruppen auslassen.

Schlussbemerkung

Jetzt hast Du dir einen Überblick über die „Enspannungstechniken im Mentaltraining“ verschafft. Falls Dich dieses Thema weiter interessiert, stellt sich nun sicher die Frage nach dem „wie“?

Wie kannst Du jetzt dieses Wissen für Dich einsetzen?

Du findest unzählige Übungen zu „Entspannungsverfahren“ teilweise mit Video-Anleitung im Internet.

Denke daran, dass das Erlernen bestimmter Techniken und Verfahren über einen Fachmann oder eine Fachfrau erfolgen sollte.

Gerne unterstütze ich Dich beim Erreichen Deiner Ziele. Ich freue mich von Dir zu hören oder zu lesen.

Informationen zu Seminarangeboten oder Sportmentaltraining findest Du auf meiner Webseite unter <http://www.bro24.de>

Sportliche Grüße

Stefan Runne