



## Was ist Mentaltraining

Mentaltraining ist ein **Prozess**, in dem Menschen lernen, die **Kraft der eigenen Gedanken**, ihre **Aufmerksamkeit, inneren Dialoge, Bilder und körperlichen Aktivierungszustände** gezielt zu steuern. Ziel ist es, **mentale Ressourcen** bewusster zu nutzen und die **Selbstregulation** im Alltag, Beruf, Sport oder in neuen Lebensphasen zu stärken.

### Wofür wird Mentaltraining eingesetzt? Beispiele:

- **Wohlbefinden steigern** und innere Ausgeglichenheit fördern
- **Glaubenssätze und Rollenbilder reflektieren** und hilfreicher ausrichten
- **Emotional herausfordernden Situationen** wirksam begegnen
- **Stress reduzieren** sowie **Entspannung und Aktivierung** bedarfsgerecht steuern
- **Übergänge und neue Lebensabschnitte** bewusst gestalten
- **Nach Krisen wieder Stabilität finden** und **mentale Resilienz** aufbauen
- **Entscheidungen** klarer und stimmiger treffen
- **Leistungsfähigkeit** (Fokus, Motivation, Routinen) gezielt verbessern

### Warum „Training“?

Wie im Sport entsteht mentale Stärke durch **Übung und Wiederholung**. Im Mentalcoaching werden **Techniken aufgebaut**, im Alltag **erprobt** und **reflektiert**, bis sie verlässlich abrufbar sind.

### Was es ist – und was nicht:

**Ist:** ein ziel- und ressourcenorientierter **Coaching-Prozess** mit klaren Übungsformaten (z. B. Zielfokussierung, Visualisierungen, Aufmerksamkeitslenkung, Entspannungstechniken, Atem- und Körperanker).

**Ist nicht:** Seelsorge oder Psychotherapie und ersetzt diese nicht.

### Wissenschaftliche Fundierung (evidenzinformiert):

Mentaltraining nutzt bewährte Konzepte u. a. aus der **kognitiven Verhaltenstherapie** (z. B. Arbeit mit Kognitionen und Verhaltensexperimenten), **Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsansätzen**, **Psychophysiologie** (Zusammenhang von Aktivierung, Spannung, Atmung), sowie der **MSC Methode** (M= Mentalis > kognitiver und geistiger Bereich; S= Sensual > Gefühle und Emotionen; C= Corporali > Körper, Körperspannung, Muskeln und Energie).

### Haltung und Ausrichtung:

Mentaltraining ist **lösungs- und zukunftsorientiert**. Es stärkt die **Selbstwirksamkeit**, macht **Ressourcen** zugänglich und unterstützt dich dabei, **förderliche Gedanken, Emotionen und Zustände** für dein Handeln aufzubauen – **im Alltag abrufbar**.