

# Was ist Mental Coaching?

*Mental Coaching befähigt Menschen in besonderen Situationen, ihre eigenen Kräfte zum Aufbau ihrer mentalen Stärke zu nutzen. Sie können damit sogar eine Art Schutzschild errichten, um sich in bestimmten Situationen nicht verletzen zu lassen.*

**Von Ruth von Blarer**

Wenn Spitzensportler trotz körperlicher Topform in einer Pechsträhne stecken, liegt es oft daran, dass sie die in ihnen steckenden mentalen Kräfte nicht abrufen und deshalb auch nicht nutzen können.

An der Spitze betragen die Unterschiede höchstens Hundertstel Sekunden oder Zentimeter. Sieger wird, wer die stärkeren Nerven hat, oder eben mental besser im Lot ist: Der Sieg geschieht im Kopf, sagt man salopp und trifft damit genau ins Schwarze – um beim Sportbild zu bleiben.

## Blinde sind wie Spitzensportler

Was für den Sport gilt, trifft auch im Alltagsleben zu. Wenn man sich unzufrieden, missmutig, antriebs- oder orientierungslos fühlt, ist es oft schwierig und nur unter Aufbietung der letzten Kräfte-Reserven möglich, den ganz normalen Alltag zu bewältigen. Man gerät dabei leicht in einen Teufelskreis; denn andauernder Kräfteverschleiss verstärkt die Unzufriedenheit und Erschöpfung.

Die Methode des mentalen Trainings ist aber nicht nur in kritischen oder gar in so genannten Burnout-Situationen angebracht. Sie kann auch hilfreich sein, wenn jemand eine Neuorientierung im Leben braucht oder anstrebt.

In ihrem vorhergehenden Beitrag schildert Christine Müller, die im Alter von 34 Jahren langsam erblindete und einen Teil ihres Gehörs verlor, wie sie mit Hilfe und Anleitung von Mental Coach Pia Clerici-Züger aus der immer bedrückend werdenden Enge ihrer Behinderung herausfand.

## Vom Erhebungsgespräch zur «Reise»

Bei Pia Clerici-Züger, die eine Ausbildung zum diplomierten Mental Coach am Mental College im österreichischen Bregenz abgeschlossen hat, beginnt der Prozess des mentalen Trainings mit dem eineinhalbstündigen Erhebungsgespräch. In diesem Gespräch wird erspürt und festgehalten, welche Veränderungen zu mehr Lebensqualität führen könnten.

Fürs Coaching werden individuell auf die Person zugeschnittene Techniken und Übungen aus dem kognitiven, emotionalen und energetischen Bereich zusammengestellt. Im kognitiven Bereich können das Übungen sein zu Konzentration, Gedächtnis, Zeitstrukturierung und Sinneswahrnehmung.

Den Bereich der Emotionen, der inneren Ressourcen, versucht Pia Clerici mit der Schilderung einer zur betreffenden Person passenden, geistigen «Phantasiereise» auszuloten. «Ich lasse auch aus einer grossen Anzahl bedruckter Kärtchen so genannte Bestärkungssätze auswählen, die zur aktuellen, subjektiven Befindlichkeit des Klienten passen.»

## Man darf auch mal erschöpft sein

Hilfreich sind aber nur positive Aussagen. «Wenn Sie sagen, ich bin nicht müde, nimmt Ihr Gehirn trotz der Verneinung nur den Begriff »müde« auf», erklärt Pia Clerici, «das ist so, wie wenn ich Ihnen sagen würde, denken Sie nicht an einen rosaroten Elefanten. Was tun Sie? Sie können nicht anders, als an einen rosaroten Elefanten zu denken.»

Sätze wie «ich fühle Kraft in mir» oder das Evozieren von angenehmen Bildern und Situationen, können den

Gehirnstoffwechsel und das Befinden beeinflussen. Ein Effekt, der ähnlich auch bei der Coué-Methode gebraucht wird. Der französische Apotheker Emile Coué (1857 – 1926) gründete 1910 eine Schule für psychotherapeutische Behandlung, welche mit so genannter Autosuggestion und Selbstbeinflussung arbeitet. Coués Hauptwerk trägt den Titel «Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion».

Wichtig sei aber, betont Pia Clerici, dass man sich dabei nicht vergewaltige: «Wenn sich jemand total ausgelaugt und erschöpft fühlt, gibt es auch die Möglichkeit, das vorerst zuzulassen und den betreffenden Menschen erst langsam aus diesem Zustand herauszuführen». Zum emotionalen Bereich kann beim mentalen Coaching gehören, einem Menschen zu helfen, Lebensperspektiven und Zukunftsvisionen aufzubauen.

#### **Ein eigenes Schutzschild aufbauen**

Unter gewissen Umständen ist es wichtig, ihm aber auch zu ermöglichen, eine Art Schutzschild zu errichten, um sich in bestimmten Situationen nicht verletzen zu lassen. So gelingt es der taubblinden Christine Müller heute, nicht mehr mit Ärger und Empörung zu reagieren, wenn sie jemand gut gemeint aber unumgefragt beim Arm packt, um ihr über die Strasse zu helfen.

Für Pia Clerici ist es ganz wichtig, dass diese Schutzhaltung nicht zu einer Lebenshaltung wird und man sich verhärtet. Christine Müller ist da gewappnet. Am Tag meines Besuches hatte sie kurz zuvor gerade ihr Strickzeug mit dem Staubsauger eingesaugt: «Dank dem mentalen Coaching habe ich auch gelernt, wieder leichter zu lachen, mich von solchen täglichen Missgeschicken nicht mehr niederdrücken zu lassen, ja vielleicht sogar einen Sinn darin zu sehen.»

#### **Weder Psychotherapie noch Esoterik**

Der energetische ist der dritte Bereich,

bei dem mentales Training ansetzt. Es geht dabei um das Duo Entspannung/Aktivierung, um Kommunikation mit dem eigenen Körper. «Ganz grundsätzlich soll man nicht alles wunderschön finden, sondern die Realität sehen und damit umgehen lernen.»

«Mentales Coaching ist keine Alternative zu einer Psychotherapie und auch nicht gleichzeitig damit vereinbar», erklärt Pia Clerici, «das Coaching vermittelt Techniken und Übungen, die wie selbstverständlich in den Alltag integriert werden können.» Es hat auch nichts mit Esoterik zu tun hat, sondern beruht auf Erkenntnissen der Gehirnforschung.

#### **Für jeden Kunden «sein» Konzept**

Im Erstgespräch umreisst Pia Clerici genau den Unterschied zwischen Trainer und Coach: «In der Rolle als Coach muss man sich zurücknehmen; man ist gewissermassen der Katalysator. Ich erstelle für jeden Klienten ein individuelles Konzept. Die Kunst des Coachens besteht darin, die drei Bereiche Verstand, Gefühl, Körper miteinander zu verknüpfen und während des gesamten Prozesses immer wieder zu überprüfen, ob man auf dem guten Weg ist. Wenn das gelingt, habe ich bei jedem Coaching ein paar Mal richtig Weihnachten. So war die Arbeit mit Christine Müller für mich ein grosses Geschenk. Sie ist ein neuer Mensch geworden.»

Anders als beim «einfachen» Coaching arbeite man beim mentalen Coaching ausschliesslich im mentalen Bereich und immer im Bezug auf die gesamte, gegenwärtige Lebenssituation, erklärt Pia Clerici: «Man geht von vorhandenen Ressourcen aus, und es ist schön, zu sehen, wie sich ein Mensch in den Wochen gemeinsamer Arbeit verändert. Das zeigt sich schon daran, wie er anders zur Tür hereinkommt.»

Mit den üblichen 8 bis 12 Trainingseinheiten beim Mental Coach Pia Clerici ist es allerdings nicht getan. Ein Klient muss sich verpflichten, die so genann-

ten Hausübungen, die man zusammen aufstellt, zuhause auch regelmäßig durchzuführen. Das kann die Einübung von «Bestärkungssätzen» sein, oder das mentale Reisen zu schönen Zielen, aber auch Entspannungs- und Abgrenzungsübungen gehören dazu. Es reicht, täglich fünf Minuten dafür aufzubringen, um seine mentale Stärke zu erhalten.

**Ruth von Blarer** ist Wissenschaftsjournalistin unter anderem für die NZZ und Autorin der SZB-Information.  
redaktion@szb.ch

### Mental Coach – ein Beruf im Trend

Eine Ausbildung zum diplomierten Mental Coach bietet seit 1993 das Mental College im österreichischen Bregenz an. Der Lehrgang dauert fünf Semester mit anerkanntem Diplom-Abschluss und bietet eine fundierte theoretische und praktische Ausbildung zum Mental Coach.

Einführungsseminare finden jeweils im März, Juni und September statt, Lehrgangsbeginn ist jeweils April und Oktober.

*Informationen:*  
[office@mentalcollege.com](mailto:office@mentalcollege.com)  
[www.mentalcollege.com](http://www.mentalcollege.com)