



# Mentale Fitness im Business ist lernbar

Neue Wege, den Umgang mit den eigenen Gefühlen zu trainieren

INA HULLMANN\*

**Der gefürchtete Blackout, der beispielsweise bei einem Vortrag auftreten kann, ist vermeidbar.**

Seine Mundhöhle war total ausgetrocknet. Das Blut pulsierte laut in seinem Kopf. Die ersten Schweissperlen zeigten sich verräterisch auf seiner Stirn. Zehn Augenpaare starteten ihn jetzt an. Aber in seinem Kopf war nur eine gähnende Leere, ein schwarzes Loch, das sein gesamtes Wissen auslöschte. Wochenlang hatte er sich akribisch auf diese wichtige Präsentation vor der Geschäftsleitung vorbereitet, und jetzt lagen seine Nerven blank und sein schlimmster Albtraum war wahr geworden.

Diese und ähnliche Szenen spielen sich täglich in Tausenden Köpfen ab, sei es in einer Präsentation, bei einem entscheidenden Geschäftstermin oder in einer anderen Stresssituation. Sogar vor Moderatoren oder erfahrenen Pressesprechern macht ein solches Blackout keinen Halt. Was aber löst diese Reaktionen aus, und wie kann man die Kontrolle über seinen Körper, sein Hirn und dessen Inhalt zurückbekommen?

Diesem Problem gingen Psychologen in den 60er-Jahren nach und entwickelten als Hilfe zur Selbsthilfe das Autogene Training, aus dem später das sogenannte Mentaltraining hervorging. Derzeit gibt es weitere Entwicklungen in diesem Bereich, die bereits Führungskräfte und Mitarbeiter in die Lage versetzen, sich eigenständig mental zu trainieren. Mit dieser modernen Form des



**Stress pur.** Vor einer wichtigen Präsentation liegen oft die Nerven blank. Foto Colourbox

sogenannten Selbstcoaching lernen sie, eigene Gedanken und Emotionen zu steuern. So erreicht man mit wenig Aufwand innere Klarheit, Ruhe, Selbstkontrolle, wird resistenter gegen Stress und verhindert somit das weitverbreitete Gefühl des Ausgebranntseins.

**LEISTUNGSSTEIGERUNG.** Auch die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit kann dieses Selbstcoaching steigern. Nach neuesten Erkenntnissen der Neuroimmunologie, einer Forschungsschnittstelle zwischen Medizin und Psy-

chologie, kann man damit sogar die Abwehrkräfte des Körpers aktivieren. Im Spitzensport lernen Athleten mit Hilfe mentaler Vorstellungen, ihre Kräfte und ihre erlernte Technik zu steigern. Topmanager lernen mit dieser Methode, stimmiger und souveräner mit Termindruck, Leistungsdruck sowie schwierigen und ungeduldigen Gesprächspartnern umzugehen.

Im Gegensatz zu vielen anderen im Leistungssport und der Medizin verbreiteten Techniken hat das Selbstcoaching nur eine einzige Nebenwirkung: innere

Gelassenheit. Und je öfter die Technik angewandt wird, desto gelassener und ruhiger wird ihr Anwender im Alltag. Der einzige Nachteil gegenüber einer Pille oder Spritze ist, dass das Selbstcoaching erst nach eigenem Üben so richtig funktioniert. Wie beim Trainieren im Fitnessstudio gilt also: Nur einmal tun bringt nichts. Der gewünschte Effekt zeigt sich erst nach mehrmaligem Üben.

**EINFACH.** Die vielen Vorteile bietet das Selbstcoaching aber besonders im Business- und Sportbereich als eine extrem einfach anwendbare Methode, die im Bereich der Persönlichkeit, auf der Ebene der Beziehung, der eigenen Leistung und der Gesundheit wirken. Im Allgemeinen werden mentale Verfahren wie das Selbstcoaching aber immer noch viel zu wenig als Weiterbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte vorgeschlagen. Möglicherweise liegt das daran, dass viele Mentaltrainer sich in einem Schein esoterischer Weltanschauungen präsentieren.

Das oftmals eher guruhafte Auftreten einiger «Weltbildvermittler» und «Du-schaffst-es-Brüller», gepaart mit dem Fehlen wissenschaftlich fundierter Kernaussagen und entsprechender fachlicher Ausbildung, lassen jedem versierten Personalmanager zu Recht die Haare zu Berge stehen. Hoffentlich gehören diese oft selbsternannten Retter der Welt mit ihrem universellen Bestellervice und den unrealistischen Verspre-

chungen bald der Vergangenheit an. Denken kann viel bewegen! Jeder hat schon einmal von der «selbsterfüllenden Prophezeiung» gehört, aber leider benutzen viele Menschen die Kraft ihrer Gedanken nur im Negativen.

Die Mental Guide GmbH in Basel beispielsweise hat ein hilfreiches Denkwerkzeug entwickelt, das die jahrtausende alte Erfahrung asiatischer Meditation und Weisheiten für westlich geprägte Menschen nutzbar macht. Hier geht es gezielt darum, innere Konzentration zu kultivieren, Ruhe und innere Klarheit zu entwickeln und grösseres schöpferisches Bewusstsein zu erreichen.

> [www.ina-hullmann.de](http://www.ina-hullmann.de)

\* Ina Hullmann ist Psychologin in Lörrach.

## IMPRESSUM

Stellfant – eine Beilage der Basler Zeitung, Neuen Fricktaler Zeitung, Volksstimme Sissach, Die Oberbadische, Markgräfer und der Weiler Zeitung  
 Verantwortlich: Chefredaktor Basler Zeitung, Matthias Geering  
 Leiter Werbemarkt, Harry Zaugg  
 Leiter Online und Rubrikenmarkt, Alexandra Heiniger  
 Verlag, Hochbergerstrasse 15, 4002 Basel  
 Tel. 061 639 11 11, Fax 061 631 19 59, [verlag@baz.ch](mailto:verlag@baz.ch)  
 Inserate Basel: Basler Zeitung Medien Werbe AG  
 Hochbergerstrasse 15, 4002 Basel  
 Telefon 061 639 10 50  
 Telefax 061 639 10 20  
[stellfant@baz.ch](mailto:stellfant@baz.ch)  
 Inserate Liestal: Basler Zeitung Medien Werbe AG  
 Kasernenstrasse 16/Postfach,  
 4410 Liestal  
 Telefon 061 927 13 45  
 Telefax 061 921 28 48  
[stellfant@baz.ch](mailto:stellfant@baz.ch)  
 Annoncenpreis: Fr. 4.84 s/w oder farbig, exkl. MwSt.  
 Inserateschluss: Mittwoch, 10 Uhr

**UNIVERSALJOB**

**Schwimmen Sie nicht gegen den Strom...**

Volle Auftragsbücher und die gute Stellung im Markt veranlassen unseren Mandanten zur Personalaufstockung. Ein renommiertes, national tätiges Elektrounternehmen, welches seine Wurzeln in Basel hat sucht mehrere junge

**Service-Elektromonteur/innen**

Bei Ihrer neuen Herausforderung führen Sie Serviceaufträge bei anspruchsvollen Kunden termingerecht aus. Sie bearbeiten zudem Aufträge im ganzen Anwendungsbereich der modernen Elektronik in Gewerbe-, Wohn- und Verwaltungsbauten.

**...stellen Sie sich ins Licht!**

Freuen Sie sich auf direkten Kundenkontakt? Um Ihre Kundschaft zufrieden zu stellen sind Sie eine kommunikative und zielorientierte Persönlichkeit. Sie bringen eine abgeschlossene **Berufslehre als Elektromonteur** und evtl. Erfahrung in selbigem Bereich mit. Zudem verfügen Sie über einen PW-Ausweis und kennen sich in der **Region Basel** aus. Freuen Sie sich auf eine neue Herausforderung in einem **innovativen Team**? Gerne informiert Sie **Andreas Meier** über Ihre neue Aufgabe!

Universal-Job AG, Marktplatz 30 A, 4051 Basel  
 061 260 98 98, [a.meier@universal-job.ch](mailto:a.meier@universal-job.ch)  
[www.universal-job.ch](http://www.universal-job.ch)

**UNIVERSALJOB** ZÜRICH · BASEL · BERN · WINTERTHUR · ST. GALLEN · FRAUENFELD · WIL · AMRISWIL · SOLOTHURN · ZUG · AARAU · BUCHS · LAUSANNE · RAPPERSWIL · DÜSSELDORF · WALDSCHUTTEN

**Handschutz, Hautschutz, Atemschutz...**

Schutzbrillen, Schutzbekleidungen etc. sind Teile vom grossen Sortiment unserer Mandantin, eines der **erfolgreichsten und innovativsten Handelsunternehmen** in den Bereichen **Arbeitsschutz und Arbeitshygiene**. Für die selbständige Bearbeitung der Kunden im **Bereich Industrie, Pharma/Chemie etc.** suchen wir für die **Region Nordwestschweiz** eine extra-vertierte, unternehmerisch denkende Persönlichkeit als

**Verkaufsberater/In**

In Ihrer zukünftigen Herausforderung übernehmen Sie die Verantwortung für die **Akquisition von Neukunden** sowie für die Betreuung und **Pflege der bestehenden Kundenkontakte**. Sie stärken das Ansehen und den Bekanntheitsgrad unserer Mandantin in der Branche. Sie sind zwischen **25 und 40 Jahren** jung und bringen ein sicheres, gepflegtes Auftreten, gute Umgangsformen, ein hohes Mass an Eigeninitiative mit. Idealerweise verfügen Sie über eine

**kaufmännische oder technische**

Grundausbildung. Sehr gute Sprachkenntnisse in Deutsch runden Ihr Persönlichkeitsprofil ab. Wenn Sie Freude an einer vielseitigen und selbständigen Tätigkeit in einem Unternehmen mit **interessanten Anstellungsbedingungen** mitbringen, so laden wir Sie gerne zu einem persönlichen Gespräch ein. Haben wir Ihr Interesse geweckt?

**Hans Eugster** informiert Sie gerne über Ihre neue Aufgabe. Oder senden Sie uns Ihre kompletten Bewerbungsunterlagen mit Foto per Mail oder Post.

Universal-Job AG, Marktplatz 30 A, 4051 Basel  
 Tel. 061 260 98 98, [h.eugster@universal-job.ch](mailto:h.eugster@universal-job.ch)  
[www.universal-job.ch](http://www.universal-job.ch)

**UNIVERSALJOB**

**Übung macht den Meister ...**

Unser erfolgreicher Mandant, in der Region Liestal, produziert hochgenau Prüfmittel sowie Präzisionsteile aus Edelstahl, Hartmetall und Keramik.

Zur Verstärkung des Teams suchen wir

**CNC - Operator / Maschinenbediener**

mit Erfahrung in der Fertigung. Bei Ihrer zukünftigen Aufgabe bedienen Sie Maschinen im Bereich CNC-Drehen / -Schleifen, führen Korrekturen an den Programmen aus und betätigen sich als Selbstprüfer. Abteilungsübergreifende Aufgaben runden Ihre Allrounder Tätigkeit ab. Bei unserem Mandant sind auch

**Lehrabgänger...**

mit **ersten Erfahrungen in der CNC-Bearbeitung** herzlich willkommen. Es erwartet Sie eine vielseitige **Herausforderung mit Entwicklungsmöglichkeiten**. Suchen Sie eine Aufgabe, bei der Sie Ihre Berufserfahrungen vertiefen können? Freuen Sie sich auf ein **loyales Team**? Wenn ja, verpassen Sie nicht den Einstieg in eine neue Herausforderung!

**Hans Eugster** informiert Sie gerne über Ihre berufliche Zukunft. Oder senden Sie uns Ihre kompletten Bewerbungsunterlagen per Mail oder Post.

Universal-Job AG, Marktplatz 30 A, 4051 Basel  
 Tel. 061 260 98 98, [h.eugster@universal-job.ch](mailto:h.eugster@universal-job.ch)  
[www.universal-job.ch](http://www.universal-job.ch)

**Wir arbeiten für Ihren Erfolg!**

**UNIVERSALJOB**

Universal-Job AG · Marktplatz 30 A · 4051 Basel  
 Telefon 061 260 98 98 · [basel@universal-job.ch](mailto:basel@universal-job.ch) · [www.universal-job.ch](http://www.universal-job.ch)

 Hans Eugster Partner/Filialleiter Technik/Industrie	 Markus Arn Personalberater Spedition/KV	 Patrick Bischoff Personalberater KV/Finanzen	 Fabio Cavalli Personalberater Chemie/Technik	 Sebastian Rastberger Personalberater Technik/Industrie	 Ali Acar Personalberater Bau/Gewerbe	 Andreas Meier Personalberater Bau/Gewerbe	 Doris Eugster FL-Assistentin	 Pascal Fahrni Team-Assistent Praktikant
---	---	--	--	--	--	---	-------------------------------------	---