



Stark im Kopf - Trainingskarten - Schule

Mentales Training

Mit mentalem Training haben wir ein sinnvolles Instrument, unseren Geist bewusst zu trainieren. Das nützt in vielen Bereichen unseres Lebens. Wir nehmen unseren Körper und unsere Gedanken besser wahr. Es fällt uns leichter zu lernen. Wir bringen im Sport bessere Leistungen. Der Alltag wird qualitativ hochwertiger erlebt. Wir kommen im Beruf leichter voran und sind zielorientierter und motivierter. Mentales Training führt zu positiven und anhaltenden Veränderungen. Deshalb „train your brain“.

Der mentale Lebenszyklus

Vorstellungen – Handlungen – Erfahrungen – Prägungen – Vorstellungen – Handlungen ...

In der menschlichen Entwicklung durchleben wir unterschiedliche Phasen, die sich immer wieder wiederholen und uns zu dem machen, was und wer wir sind. Jeder Zyklus kann gezielt durchbrochen werden. Die vielen Techniken und Methoden des mentalen Trainings können in unterschiedlichen Lebensphasen und -bereichen eingesetzt werden und sind ein wertvolles Instrument zur Verbesserung der Lebensqualität.

Themen

Wir haben uns für die fünf Themen „Achtsamkeit“, „Motivation“, Mentale Stärke“, „Entspannung“ und „Konzentration“ entschieden. Das sind wichtige Trainingsbereiche. Jeden Bereich können wir selbst beeinflussen. Zum besseren Verständnis möchten wir die fünf Trainingsbereiche kurz beschreiben.

Achtsamkeit

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit und inneren Haltung. Wir sind im Hier und Jetzt, absichtsvoll aber nicht wertend, mit uns und der Umwelt. Ziel ist es, den Alltag bewusst zu leben, ohne Vorurteile und blinde Gewohnheiten. Um die Haltung der Achtsamkeit zu kultivieren, sind verschiedene Wege und Formen der Praxis entwickelt worden.

Motivation

Motivation (lat. motus, in Bewegung kommen) – etwas typisch Menschliches - bezeichnet einen Zustand des Organismus, der durch Energetisierung und gezielte Ausrichtung das aktuelle Verhalten beeinflusst. Wir können grundsätzlich zwischen „Müssen“ (extrinsische Motivation) und „Wollen“ (intrinsische Motivation) unterscheiden. Intrinsisch motivierte Menschen setzen vieles in Bewegung und leben ihre Träume.

Mentale Stärke

Mentale Stärke steht für die Qualität unseres Denk- und Vorstellungsvermögens oder für unsere Gestaltungskraft. Mental starke Menschen können sich selbst gut wahrnehmen und reflektieren. Sie kennen ihre Ziele und wissen, wohin sie möchten. Sie können ihren inneren Zustand regulieren, positive und anhaltende Veränderungen herbeiführen und schließlich die eigene Leistungsfähigkeit optimieren.

Entspannung

Entspannung ist eine wichtige Säule der Gesundheit. Entspannungsübungen kommen aus unterschiedlichen Traditionen, die teilweise unterschiedliche Zielsetzungen haben. Die Gemeinsamkeit ist jedoch, auf unterschiedlichen Wegen, eine „Entspannungsreaktion“ herbeizuführen: eine positive Gefühlslage, ein geringer Energieaufwand, Wohlbefinden, Zufriedenheit und eine absinkende Herz-, Puls- und Atemfrequenz.

Konzentration

Konzentration ist eine gerichtete Aufmerksamkeit oder bewusste Fokussierung. Sie richtet sich nach unseren Zielen, Bedürfnissen, Einstellungen und Interessen und kann sowohl willkürlich gelenkt als auch unwillkürlich ausgelöst werden. Im günstigen Fall richten wir unsere Aufmerksamkeit auf solche Reize, die für die Handlungsabsicht relevant sind.

Zu den Kärtchen und zur Verwendung in der Schule



Das Kartenset besteht aus 50 Kärtchen mit den fünf beschriebenen Themenbereichen. Jedem Thema haben wir bewährte Übungen zugeordnet. Es ist eine Auswahl der besten Übungen aus über 25 Jahren Mentaltraining. Jede Übung lässt sich sofort umsetzen. Wirkungsvoll und nachhaltig sind die Übungen jedoch nur, wenn sie regelmäßig und über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Die Karten lassen sich im schulischen Kontext vielseitig einsetzen. Der Zeitaufwand ist im Vergleich zum Nutzen gering, schon einige Minuten täglich führen zu guten Lernerfolgen. Erfahrungsgemäß kann schon im Kindergarten mit einzelnen Übungen begonnen werden. Nach oben hin gibt es keine Altersbeschränkung. Um einzelne Übungen alters- und entwicklungsadäquat einsetzen zu können, kann eine Anpassung der Texte und Anweisungen notwendig sein. Auf der Vorderseite triffst du jeweils auf ein Zitat zur Inspiration und Reflexion. Auf der Rückseite findest du Übungen zum Ausprobieren und Trainieren sowie konkrete Aufgaben zur sofortigen Aktion.

Einige Beispiele für den Einsatz der Karten:

- Die Karten können für tägliche Rituale genutzt werden: Tagesbeginn, vor oder nach einer Unterrichtsstunde, am Ende des Schultages. Karten werden intuitiv gezogen oder können bewusst und anlassbezogen ausgewählt werden.
- Einzelne Kärtchen können bei Bedarf oder anlassbezogen eingesetzt werden: vor Tests, bei Müdigkeit, bei Unruhe, bei Konzentrationsproblemen, zur Motivation ...
- Als Wochenmotto wird eine Karte gezogen und begleitet die Schülerinnen und Schüler eine ganze Woche lang.
- Ein Bereich (Motivation, Achtsamkeit, ...) ist Thema des Monats. Unterschiedliche Übungen werden ausprobiert und gefestigt.
- Auch für bestimmte Schulprojekte können passende Karten herangezogen werden.
- Im Deutschunterricht eignen sich die Karten als Impulse für assoziative und kooperative Gespräche. In Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten wird alles gesammelt, was zum Thema passt, besprochen und reflektiert. Oder die Schülerinnen und Schüler verfassen zu den von ihnen gezogenen Karten persönliche Geschichten und erzählen sie danach. Die eine oder andere Karte könnte auch Thema eines Referates sein.
- Im Zeichen- oder Kunstunterricht können unterschiedliche Themen bildnerisch gestaltet werden.
- Im Sportunterricht können vor einer Bewegungsaufgabe oder vor einem Wettkampf die Bedeutung einzelner Themen besprochen und Übungen probiert werden. Längerfristig kann die Auswirkung des mentalen Trainings auf sportliche Leistungen evaluiert und diskutiert werden. Bestimmte Karten können als Basis für Körperbewusstsein und Körperhaltung dienen oder Inspiration für einen Ausdruckstanz sein.
- Auch die Lehrkräfte selbst können sich mit den Karten für den Schulalltag stärken.

Jede Karte trägt zur positiven Entwicklung der jungen Menschen bei. Wichtig dabei ist, dass die Lehrkraft die Karten konstruktiv einsetzt und die Schülerinnen und Schüler bei der Umsetzung bestmöglich unterstützt. Übung macht den Meister! Und Erfolg ist eine Sache des Trainings oder Lernens. Viel Freude, Motivation und Erfolg beim Umsetzen!

Erich Frischenschlager & Johannes Gosch