

# 80. Geburtstag

Der Quartierverein  
gratuliert Ruedi Bürgi herzlich  
zum 80. Geburtstag



## Was ist mentales Training?

Der Begriff der «mentalen Stärke» kommt eigentlich aus dem Spitzensport. Die daraus entstandenen Instrumente und Werkzeuge werden aber immer häufiger auch im Alltag und in der Arbeitswelt genutzt.

Mental ist das, was sich im Kopfe abspielt. Mit Hilfe der eigenen mentalen Kräfte lassen sich – innerhalb der physikalischen Grenzen (z.B. mit meinen sportlichen Leistungen und in meinem Alter werde ich wohl keine Medaille bei olympischen Spielen mehr erreichen) – auf allen Gebieten des Lebens Bestleistungen erzielen.

Die Idee des mentalen Trainings beruht darauf, die positiven geistigen Leistungen und die erlernten Fähigkeiten auf den Brennpunkt der Aufmerksamkeit zu fokussieren.

### Der Mensch ist, was er denkt

Den Bildern vor unserem geistigen Auge wohnt eine grosse Kraft inne. Ebenso unseren Gedanken, seinen diese nun posi-

tiv oder negativ; den der Mensch ist, was er denkt. Dies mag zum einen vielleicht erschrecken, wenn man sich seiner vielleicht oft negativen und angstvollen Gedanken gewusst wird. Zum anderen bedeutet es aber auch, dass man dem Schicksal nicht einfach ausgeliefert ist, sondern den Verlauf des eigenen Lebens und die Lebensumstände durch richtiges, gezieltes Denken und Sprechen beeinflussen kann.

Wer kann vor allem vom mentalen Training profitieren?

- Menschen, die durch ihre Leistungssituation blockiert sind und dadurch das erlernte Wissen oder ihre Fertigkeiten nicht optimal wiedergeben oder einbringen können.
- Alle, die vor Prüfungen, prüfungsähnlichen Situationen oder allgemeinen Bewertungssituationen stehen.
- Lehrer oder Trainer, welche andere auf derartige Situationen vorbereiten oder sie darin begleiten wollen.

- Menschen, die ihre Leistung im Beruf, Sport oder Alltag verbessern oder optimieren möchten.
- Menschen, die ihre Lebenssituation verändern wollen

### Literatur zum Thema:

- Mit Gefühl und Verstand alles Erreichen, Kurt Tepperwein, ISBN 3-478-72850-8
- Das Prinzip Selbstverantwortung, Reinhard K. Sürenger; ISBN 3-593-35248-6
- Work-Life-Balance, Heike M. Cobaugh & Susanne Schwerdtfeger; ISBN 3-478-74520-9
- Die neue mentale Stärke, James E. Loehr, blv-Verlag

