

Mentalcoach Seelmann: Positiv denken lernen

Tipps bei Pro Natura / Kleine Sorgen münden in Stress

VON RALF GOHLKE

NEUNBURG. „Derzeit werden wir von außen extrem manipuliert in Richtung Angst und Sorge. Das bringt uns weg von dem, was wir eigentlich tun oder gestalten wollen.“ Mentaltrainer Joachim Seelmann lieferte als Gastreferent beim Verein Pro Natura Tipps für einen „entspannten Alltag“.

Wenn es nach ihm ginge, müssten bereits in der Schule Mittel und Wege für ein entspanntes Leben vermittelt werden. Das unterstrich der Mentaltrainer Joachim Seelmann am Beginn seines Vortragabends, zu dem der Verein „Pro Natura“ in den Gasthof Sporer geladen hatte. Mentales Training sei in allen Bereichen des täglichen Lebens nicht nur möglich sondern auch vonnöten, um „Schöpfer des eigenen Lebens

und nicht dessen Opfer“ zu werden. An Beispielen verdeutlichte er die These „Materie folgt dem Geist“, wie allein schon die Vorstellung an eine Zitrone Speichelfluss auslösen könne. Er forderte dazu auf, auch Dinge, die nicht in den persönlichen „Rahmen“ passen, an sich heran zu lassen. Als kleine Hilfe gegen Stress empfahl er, sich „Entspannungsgeschenke“ wie ein warmes Bad, besondere Musik oder einen Spaziergang aufzuschreiben, um sie dann „im Stress“ parat zu haben. Wichtig sei vor allem zu erkennen, wann Stress bestehe. So bildeten die kleinen Alltagsorgen den „Stress von morgen“. Die kleinen Alltagsorgen seien aber eher jene, gegen die leicht etwas zu tun sei. Die Gefahr

sei in Dauerstress zu geraten und nur noch die „Spitzen“ als solchen wahrzunehmen. Dies sei aber die Situation, die dann zu ernstesten gesundheitlichen Problemen führen würden. Seelmann forderte dazu auf, sich Ziele zu setzen und diese auch zu verwirklichen. Sie sollten in jedem Fall immer positiv, konkret und präzise formuliert, aber auch realistisch und mit eigenen Fähigkeiten erreichbar sein, der eigenen Kontrolle unterliegen, in der Gegenwart formuliert, zeitlich definiert sein und schriftlich fixiert werden. Wichtig ist laut Seelmann,



Mentaltrainer Joachim Seelmann

diese Zielsetzungen innerhalb von 72 Stunden anzupfeilen. Ebenso empfahl er positive Gedanken laut auszusprechen, „was sofort eine entspannende Wirkung hat“. Mentales Training steigere allgemein das Wohlbefinden, fördere aber auch die Gesundheit, stärke das Immunsystem und verleihe mehr

Selbstvertrauen. Für einen entspannten Tag empfahl er ein Glas lauwarmes Wasser unmittelbar nach dem Aufstehen sowie ein leichtes Frühstück und das Einplanen fester Entspannungspausen. Nach der Arbeit sollte mit dem Wechsel der Kleider der Stress „abgestreift“ werden, rät der Mentalcoach, möglichst sollte noch ein kurzer Lauf oder eine kleine Radtour Abstand schaffen, um dann „relaxed“ ins Familienleben einzutauchen. Zur „Psychohygiene“ empfahl der Mentaltrainer Tagebuch zu führen: einfach aufschreiben, was an Positivem erlebt wurde, wie es dazu kam, was Neues erlernt wurde – und mindestens drei Dinge, die am nächsten Tag erledigt werden sollen.