

„Die Visionen selbst gestalten“

Diplom-Mentaltrainer Joachim Seelmann möchte Menschen berühren – Vortrag bei Pro Natura

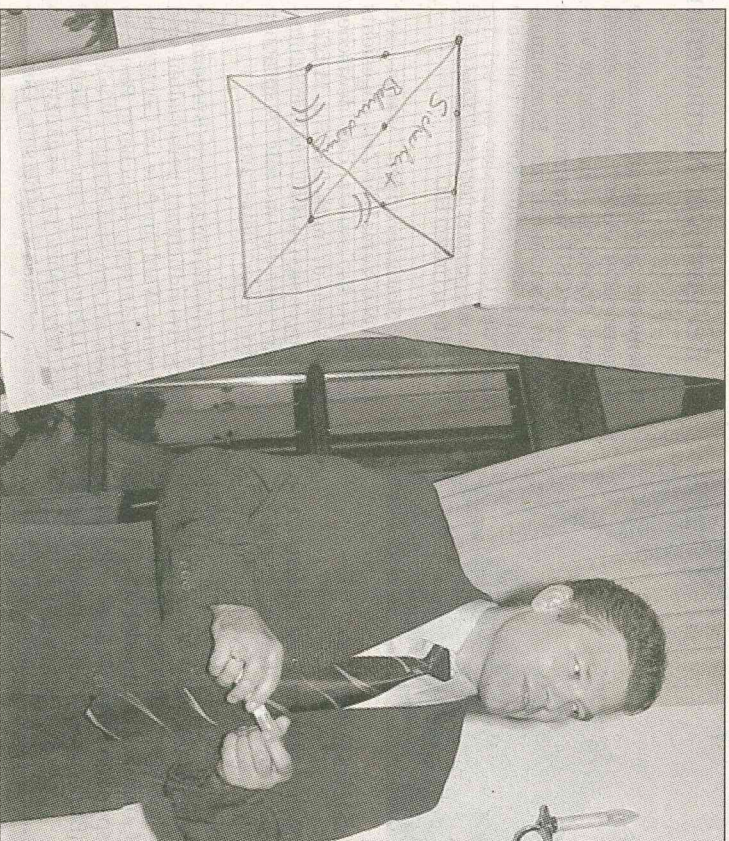
Neunburg vorm Wald. (ppn) Eigentlich war Joachim Seelmann im Polizeidienst. „Irgendwann war das nicht mehr meine Sache“, sagt er. Darum ließ er sich zum Diplom-Mentaltrainer ausbilden. Er nahm an weiteren Kursen wie Körper- und Gestaltarbeit sowie Kinesiologie teil. Jetzt leitet er mit seiner Frau die „Joachim Seelmann Trainings“.

„Mit meiner Arbeit möchte ich die Herzen der Menschen berühren, damit sie ihr wahres Potential erkennen und leben.“ ist Joachim Seelmanns Devise. Vielleicht durch seinen ehemaligen Beruf bedingt, ist dabei Stressbewältigung einer seiner Schwerpunkt-Themen. Es gelang dem Verein „Pro Natura“ ihm für einen Vortrag zu gewinnen.

Alles beginnt im Kopf

Vor einer großen interessierten Zuhörerschaft breitete der Referent im Gasthaus Sporrer seine Gedanken zum Thema „Alles beginnt im Kopf - mentale Fitness für den Alltag“ aus. Gestalten wir unsere Visionen selbst - das können wir, denn die Materie folgt dem Geist“, begann er seinen Parforceritt durch die mentale Fitness.

Als Negativbeispiel brachte der Referent die Geschichte vom Mann, der versenktlich in ein Kühlhaus eingeschlossen wurde und „ertror“, obwohl



Mittels Papiertafel demonstrierte Joachim Seelmann, dass man durch Ausbreiten aus dem Viereck (des Lebens) dieses erweitern kann.

Bild: Pauly

die Kühlaggregate ausgeschaltet waren. Für unsere Visionen müssen wir „aus dem Rahmen fallen“, quer denken. Und wir müssen dem Stress entgegen, sein Appell. Nicht dem positiven Stress, dem Eu-Stress, der uns in Fahrt bringt, sondern dem Di-Stress.

Erkennen, verändern, trainieren sind die Schritte gegen den Stress. Und dann wurde Seelmann „handfest“. Er gab konkrete Tipps, wie man im Tagesablauf dem Stress entgegen gehen kann. Schon das Aufwachen solle man mit positiven Gedanken gestalten, schöne

Musik oder Bilder können dabei helfen.

Ein Glas lauwarmes Wasser steigert das Wohlbefinden ebenso wie das leichte Frühstück auf Obstbasis. Tagsüber solle ich mir ein bis zwei Entspannungspausen gönnen, um Abstand zu gewinnen. Jedes Lächeln setzt Glückshormone frei.

Bewusst trennen

Den Feierabend bewusst vom Arbeitstag trennen. Die Arbeitskleidung, gegen Freizeitoutfit tauschen! Und dann spazieren gehen, laufen, auf die Loipe gehen oder mit dem Fahrrad fahren! Den Tag mit „Psychohygiene“ beenden.

„Psychohygiene Psychohygiene hieße, dem Tagebuch diese Fragen beantworten: Was habe ich heute Positives erlebt? Wie kam es dazu? Was war negativ? Was habe ich daraus gelernt? Was will ich morgen erreichen? Welche drei Dinge will ich unbedingt erledigen? Was bin ich bereit dafür zu tun?“

Vor dem inneren Auge

Mit den letzten Fragen schloss Joachim Seelmann den Kreis. Ähnlich wie dem Biathlon-Kämpfer die Strecke vor dem Wettkampf immer wieder vor seinem inneren Auge ablaufen lässt und mögliche Ereignisse gedanklich einspielt, soll jeder Mensch den Tag mental gestalten.

16.11.01 NT