



Lexikon der Mentaltechniken

Interview mit den Autoren

Ein neues Standardwerk der praktischen Psychologie erobert derzeit die Bestsellerlisten: Das Lexikon der Mentaltechniken, erschienen bei Draksal.

Ob Prüfung, Wettkampf, Unternehmensführung oder Alltag – zu jedem Bereich enthält das Lexikon erprobte Verfahren für mehr Gesundheit, Leistung und Lebensfreude. Die Autoren Claudia Bender und Michael Draksal arbeiteten sechs Jahre an diesem Werk – herausgekommen ist die weltweit größte Sammlung mentaler Techniken für jedermann.

Was ist Mentaltraining? Was sind Mentaltechniken?

M. Draksal: Mentaltechniken spielen in Gedanken ein Verhalten durch und erweitern so das Verhaltensrepertoire. Die innere Einstellung hat fundamentalen Einfluss auf unser gesamtes Leben. Wir sind, was wir denken und fühlen.

An wen wendet sich dieses Buch? Ist es nicht zu speziell für den „Endverbraucher“ (Stichwort Machbarkeit)? Kann jeder die Mentaltechniken anwenden?

C. Bender: Das Lexikon der Mentaltechniken wendet sich an alle, die interessiert und neugierig sind und sich privat oder beruflich mit persönlichem Wachstum beschäftigen. Die Techniken sind nach Schwierigkeitsgrad geordnet: Von 1 = Selbsthilfeverfahren für Laien bis 5 = therapeutische Verfahren für den professionellen Einsatz.

Was ist das Besondere am Lexikon der Mentaltechniken?

M. Draksal: Es ist die weltweit umfangreichste Sammlung mentaler Trainingstechniken mit mehr als 300 Verfahren.

Wie arbeitet man am effektivsten mit dem Lexikon der Mentaltechniken?

Was sollte man beachten – gibt es Kontraindikationen?

C. Bender: Jeder Technik ist eine Kurzbeschreibung, eine Anwendungsempfehlung und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung beigefügt. Kontraindikationen sind beim betreffenden Verfahren vermerkt, so dass keine Gesundheitsrisiken entstehen können, und werden durch die Kommentare des Expertenteams ergänzt.

Wer sind die Autoren?

In dem Buch vereint sich die Kompetenz zweier erfahrener Fachleute: Claudia Bender ist Diplom-Psychologin, Sportpsychologin und Integrative Therapeutin mit eigener Beratungspraxis in Mittelhessen. Die ehemalige Leistungssportlerin arbeitet bundesweit in der Aus- und Weiterbildung, hält Vorträge und Seminare.

Michael Draksal ist Sportwissenschaftler und Sportpsychologe mit eigener Beratungspraxis in Leipzig. Er hat über 30 Bücher zum Mentaltraining geschrieben und ist Leiter des Zentrums für mentale Leistungsdiagnostik ZEMEL.

Wie kam es zu diesem Buchprojekt?

M. Draksal: Jeder Trainer oder Coach kennt das Phänomen: In der täglichen Praxis sammelt sich im Laufe der Jahre eine Fülle von ganz unterschiedlichen, interessanten und wirkungsvollen Methoden an. Die man aber schnell wieder vergisst, wenn man sie nicht notiert! So trägt ein Trainer nach ein paar Jahren Berufspraxis die berühmte „Loseblattsammlung“ mit sich herum oder verwaltet die persönliche Hitliste von Verfahren in seinem Kopf. Unser Anliegen war es, diese Methodenschätze zu bergen. Uns ist es mit dem Lexikon gelungen, eine Struktur zu schaffen, die Verfahren nach Kategorien zu sortieren und zur leichteren Verwendbarkeit mit einem intuitiv benutzbaren Register auszustatten. Und das Lexikon ist noch lange nicht fertig – es wächst weiter: Wir freuen uns über Feedback und Anregungen der Leser, neue Techniken von Kollegen, Sportlern und von jedem, der gute Erfahrungen mit Mentaltechniken gemacht hat!

Welche weiteren Pläne haben Sie mit dem Lexikon?

C. Bender: Schon im Sommer 2010 wird das Buch als handliches Kartenset erscheinen, und zwar kapitelweise, mit jeweils 50 Karten pro Kapitel. So kann der Leser die für ihn interessanten Themenbereiche direkt herausgreifen.

Außerdem setzen wir gerade das Lexikon als App fürs Apple iPhone um. So wird das Lexikon zum „Taschenpsychologen“: Der Schüler, der vor dem mündlichen Abitur nervös wird, schlägt einfach unter dem Stichwort „Prüfungsangst“ nach und erhält sofort umsetzbare Tipps zur Stressbewältigung!

Eine Demoversion dieser App wird der Draksal Fachverlag auf der Leipziger Buchmesse im März vorstellen.



C. Bender & M. Draksal

Das Lexikon der Mentaltechniken

Die besten Methoden von A bis Z

396 Seiten, Hardcover

ISBN 978-3-93290-898-9

Leipzig: Draksal Fachverlag GmbH

19,90 €

www.lexikon-mentaltechniken.de