

Das 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.

«Das Lexikon der Mentaltechniken» enthält mit über 300 Verfahren die größte Sammlung mentaler Trainingsmethoden weltweit. Ist es schon so weit, dass wir das Leben nur noch mit Mentaltechniken meistern können?

M. Draksal: Natürlich nicht! Es sind so viele Techniken, weil wir uns bemüht haben, für jeden Lebensbereich und möglichst viele Lebenssituationen die am besten geeigneten Verfahren zusammenzutragen, von Schule über Gesundheit, Familie, Wirtschaft bis zum Leistungssport. Einen guten Überblick bietet das Sachregister und der Aufbau des Lexikons. Hier dürfte jeder fündig werden.

Gibt es Situationen, in denen man keine Mentaltechniken braucht?

C. Bender: Nein. Mentale Techniken steigern die Leistung und die Lebensqualität, und davon kann man nie genug haben.

Können Mentaltechniken schaden?

C. Bender: Grundsätzlich gehören die therapeutischen Verfahren (Schwierigkeitsgrad 4–5) in fachkompetente Hände. Die einfachen Verfahren (Schwierigkeitsgrad 1–2) kann hingegen jeder auch ohne psychologische Vorkenntnisse gefahrlos anwenden.

Kann man zu alt sein für eine Technik?

M. Draksal: Es gibt einige Verfahren, die einen hohen Grad an Fitness und Beweglichkeit erfordern, zum Beispiel der Body Combat oder der Treppenlauf. Bei der Kopfstand-Technik sollte jeder seinen Blutdruck im Auge behalten.

Allerdings darf man unsere Senioren auch nicht unterschätzen: In Frankreich werden z. B. in Seniorenheimen systematisch Fitness-orientierte Videokonsolen wie die Wii Fit zur Steigerung von Koordination und Beweglichkeit eingesetzt – mit durchschlagendem Erfolg. Und denken Sie an den Spaßfaktor – mit Spaß geht alles leichter. Darum ist es so wichtig, dass sich jeder die individuell passenden Techniken aussucht. Das gilt für jedes Alter!

Eine Frage zu den Autoren – wer steckt dahinter?

In dem Buch vereinigt 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.



Haben Sie eine Lieblingstechnik? Welche ist das und warum diese?

M. Draksal: Ich habe das „Schlafprotokoll“ zur Steigerung der Schlafqualität zu schätzen gelernt, es setzt ganz einfach neue Lebensenergie frei. Auch den «Aktivierungsduft» wende ich häufig an. Er wirkt unmittelbar aufs zentrale Nervensystem und hat ja mittlerweile in Form von digital gesteuerten Raumbedufungs-Geräten Einzug in Großraumbüros, öffentliche Einrichtungen und Schulen gehalten.

C. Bender: Ich wende häufig die RoB, die «Richtungsorientierte Bewegungsmeditation» an: Sie ist ein ganzheitliches Training von Geist (Meditation) und Körper (Bewegung). Die RoB schult Konzentration, Motivation und Koordination und schafft persönliche Freiräume, gibt Selbststärke und gewährt Einblicke in das eigene «Bewusstseins-Theater». Eine weitere Lieblingstechnik von mir heißt «Nomen est Omen». Sie weckt unsere natürliche Spielfreude und fördert Humor, damit wird einengender «Druck» von uns genommen.

Das Buch ist noch nicht lange auf dem Markt. Wie ist die Resonanz?

M. Draksal: Das Feedback ist überwältigend. Wir bekommen europaweit Resonanz, uns erreichen zum Beispiel Zuschriften aus Holland, Finnland und Schweden. Leistungssportler und Trainer wenden das Lexikon der Mentaltechniken zur Wettkampfvorbereitung an, auch unter Heilpraktikern ist es sehr beliebt. Das Feedback und die vielen Anregungen zeigen uns, dass wir mit dem Lexikon einen großen Personenkreis angesprochen haben. Die Verkaufszahlen sprechen die gleiche Sprache.

Und wie geht es weiter mit dem Lexikon?

C. Bender: Schon ab 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.



Das Lexikon der Mentaltechniken

Die besten Methoden von A bis Z

396 Seiten, Hardcover

ISBN 978-3-86243-010-9

Leipzig: Draksal Fachverlag GmbH

www.lexikon-mentaltechniken.de