

# Neue mind-sets entwickeln

Das Angebot an Mentaltrainer-Ausbildungen boomt, genauso wie die Nachfrage. Woran man seriöse Angebote erkennt, lesen Sie in diesem Interview mit Andreas Wismek.

## *Woran erkennt man seriöses Mentaltraining?*

Mentales Training bietet eine Fülle von Möglichkeiten und Werkzeugen mit sich selbst in verschiedensten Situationen gut umzugehen. Die Wirkung hängt entscheidend von der eigenen Haltung und Einstellung ab. Zusätzlich gilt das Gleiche wie in vielen anderen Beratungsbereichen, wenn jemand als Einzelperson »quasi für alles« kompetent ist, würde mich das misstrauisch machen. Professionelle Institute haben Trainer, die für unterschiedliche Themenbereiche und Situationen ausgebildet sind. Wenn jemand mit Sportlern arbeitet, dann ist es für die Wirkung des Trainings wichtig, dass der Trainer auch eigenen Erfahrungen im Leistungssport gemacht hat. Aus meiner Erfahrung gilt Gleiches für Führungskräfte, Verkäufer, in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen etc.

## *Welche Themen werden in Ihrer Ausbildung gelehrt? Wie ist sie organisiert?*

Die Teilnehmer beginnen in den ersten drei Modulen mit der Arbeit an sich selbst. Welche Möglichkeiten bietet das moderne mentale Training und wie erkenne und gestalte ich meine eigenen mind-sets. Es geht auch um die eigene Energie und mentale Widerstandsfähigkeit in schwierigen Situationen. Das sind 3 Präsenzmodule zu je 2 Tagen. Dazwischen gibt es viele Aufgaben und Übungen um die Inhalte in den eigenen Alltag zu integrieren. Auf diejenigen, die gerne mit anderen Menschen in dieser Richtung arbeiten möchten, warten ein weiteres 2-tägiges Präsenzmodul, persönliche Coachingeinheiten und die Erarbeitung einer schriftlichen Diplomarbeit. Nach dieser Basisausbildung hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit sich auf einen Bereich zu spezialisieren.

## *Für welche Themen werden im betrieblichen Alltag Mentaltrainer »gebraucht«?*

Die Klassiker sind Stressbewältigung und Zielorientierung. Wir haben festgestellt, dass sich die Möglichkeiten des mentalen Trainings sehr gut dafür eignen Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit zu stärken und zu fokussie-

ren. Mentaltrainer in der Wirtschaft können dafür sorgen, dass die Menschen ihre Life Balance so gestalten, dass ihre Motivation und emotionale Verbundenheit mit dem Arbeitgeber gestärkt werden. Ein wesentliches Tätigkeitsfeld besteht in der Begleitung von Veränderungsprozessen. Vor allem im Zuge des digitalen Wandels geht es darum, neue mind-sets zu entwickeln. Kompetenzerleben zu ermöglichen und den digitalen Wandel bestmöglich zu nutzen wird für den Erfolg von Organisationen essenziell sein.

## *Hat die Krise die Nachfrage erhöht?*

Natürlich wird es vielen Menschen in schwierigen Situationen bewusster, dass sie weitere Möglichkeiten brauchen um diese Zeiten besser zu bewältigen. Wir spüren schon, dass wir im gesamten deutschsprachigen Raum öfter angefragt werden. Es ändern sich auch die Themen. Im Zuge dieser Veränderung hat sich gezeigt, dass unsere langjährige Arbeit und Forschung in der Resilienzentwicklung vielen Organisationen und Einzelpersonen hilfreich ist. Es geht auch darum, sowohl als psychologische Berater zu helfen und auch unsere Kompetenz in der Organisations- und Personalentwicklung einzubringen um ein stimmiges Veränderungspaket zu gestalten und zu begleiten.

## *Welche mentalen Tricks helfen durch die Krise?*

Ich würde es eher Möglichkeiten und Chancen nennen. Etwas das immer gut hilft, ist die Gedankenkontrolle und die Gedankendisziplin. Wie Sie sich dabei ertappen einen negativen Gedanken zu wälzen oder gar auszusprechen, können Sie diesen sofort stoppen und durch einen hilfreichen Gedanken ersetzen. Das bedarf einer intensiven Analyse der eigenen Selbstgespräche in verschiedensten Situationen und einer Beschäftigung mit den Glaubenssätzen – hilft aber schnell und spürbar. Das betrifft übrigens nicht nur einzelnen Personen, sondern auch die Kommunikation und die Glaubenssätze ganzer Systeme und Organisationen.



**Andreas Wismek**  
ist Gründer, Inhaber und Geschäftsführer von Wismek mind-management.  
[www.wismek.at](http://www.wismek.at)