

---

# Konzept Null

Motorisch, psychosoziales Aufbauseminar für Schulen, Vereine und Unternehmen

*„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“  
– Albert Einstein*



Terminvereinbarung telefonisch,  
persönlich  
oder unter:

[www.mentalstaerkung.de](http://www.mentalstaerkung.de)

---

# Konzept Null

## Motorisch, psychosoziales Aufbauseminar für Schulen, Vereine und Unternehmen

Kinder und Jugendliche haben durch stringente Stunden und Lehrpläne gelernt, sich weitestgehend in einer Konformität des Schulalltags zu bewegen. Einseitige Fachstrukturen geben dabei vor was gelernt und reproduziert werden soll. Ähnliches lässt sich auf die Routine im Arbeitsalltag übertragen. Hieraus entstehen unter anderem festgefahrene Strukturen, die sich sehr an produktiven Einstellungen orientieren. Das Produkt wird dabei das Maß aller Dinge und etabliert schon früh Gedanken des Wettkampfes und des Vergleichs. Diese Produktorientierung führt dazu, dass Mitarbeiter, Schüler und Schülerinnen (SuS) schnell den äußerst wichtigen Fokus der Prozessorientiertheit verlieren. Das Einfache wird hier durch das Komplexe überschattet und mündet in einer konditionierten Wahrnehmung. Meine Arbeit setzt daran an Mitarbeitern (M), SuS auf sportpsychologischer Basis die Verstandes- und Emotionsaktivität in sozialen Kontexten näher zu bringen, um ein Bewusstsein für innere und äußere Denk und Verhaltensprozesse herzustellen. Folgende Maßnahmen sollen soziale Eingebundenheit, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Empathie und ein besseres Körpergefühl bei SuS/M sensibilisieren:

### Mentales Training und Sport

Der Einfluss des Geistes auf den Körper soll hierbei verdeutlicht werden. Bewusste (geführte) Vorstellungsprozesse sollen den SuS/M einen Einblick in die Wirksamkeit der Imagination verdeutlichen, um somit das Gespür für mentale Prozesse zu verfeinern. Mentale Übungen werden hierbei direkt auf sportliche Aktivitäten übertragen. Darüber hinaus wird das mentale Training als Katalysator für die Selbstwirksamkeit, Empathie und das Körpergefühl genutzt.

### Psychosoziale Aufklärung

Hierbei werden grundsätzliche Denkprozesse und Verhaltensweisen in Beziehungen zu anderen Menschen aufgeklärt. Dabei spielen auf praktischer Ebene emotionsregulatorische Maßnahmen, Rollenspiele, Gedankenexperimente und selbst durchgeführte Fallbeispiele eine unterstützende Rolle. Diese sollen Einfühlungsvermögen, Selbstvertrauen, Kommunikation und den Umgang mit Angst, Aggression und sozialer Zurückweisung verbessern. Der Abbau von Vorurteilen, schulischen Konflikten/Konflikten am Arbeitsplatz und Diskriminierung wird zudem begünstigt. (Klassen-)Außenseiter werden dadurch wieder ins Gruppengeschehen reintegriert.

### Teambuilding und Vertrauensspiele

Teambuildingmaßnahmen und Vertrauensspiele sorgen dafür die sozial – und aufgabenorientierte Kohäsion innerhalb einer Gruppe zu stärken. Dadurch verliert der Wettkampfgedanke und Vergleich innerhalb einer Klasse an Wert und das gemeinsame, unterstützende Erreichen eines Ziels gewinnt an Bedeutung. Ein gutes Klassenklima/Arbeitsklima und emotionale Ausgewogenheit werden hierbei zum Fundament eines vertrauensvollen Umgangs unter SuS/M. Geführte Meditationen sollen dies zusätzlich unterstützen.

### Einstellung als dynamisches Konstrukt

Einstellungen bestimmen weitestgehend stabil unser Verhalten und Handeln. Je älter wir werden, desto festgefahrener können diese werden. In der Jugend oder Pubeszenz sind diese noch recht variabel. Hier ist es wichtig schon relativ früh ein hinterfragendes selbstreflexives Bewusstsein zu etablieren, um sich auf viele Situationen neu und unvoreingenommen einzulassen und somit stets an sich zu arbeiten. Menschen filtern ihre Realität durch eine subjektive Brille, die durch einseitige Perspektiven schnell an Farbe, Frische und Dynamik

---

verlieren kann. Durch Selbstreflexion, gegenseitiges konstruktives Feedback und die Kunst der Meditation, soll die Aufmerksamkeit für das eigene Handeln und Denken geschärft werden.

### Umgang mit Stress/Lethargie

Stress ist ein natürlicher Mechanismus uns in wahrgenommenen Gefahrensituationen auf das nötige Energielevel zu bringen. Durch Änderung unserer Wahrnehmung und Attribution können wir unsere Reaktion auf bestimmte Situationen verändern. Auch in der Schule/im Unternehmen erkennt man bei vielen SuS/M bereits chronischen Stress, der viele Krankheiten zur Folge hat. Hier sollen Entspannungsverfahren, körperliche Aktivität und Attributionen zur Reduzierung dienen. Darüber hinaus ist zudem auch häufig eine Antriebslosigkeit bei SuS zu verzeichnen. Mentales Training soll hier als Instrument zur psychischen und physischen Aktivierung dienen.

### Flow erleben mal anders

Was ist Flow? Wie ist Flow im sportiven Kontext beschrieben? Gibt es Flow auch außerhalb des Sports? Wie komme ich da hin? Was hat das ganze mit Meditation zu tun? Wie wirkt es sich auf mein Handeln, meine Gesundheit und meine Motivation aus? Wie auf meine Mitmenschen? SuS/M sollen den Flowzustand anhand von sportlichen Aktivitäten und mentalem Training selbst erleben.

### Zeit und Gedanken

Wie steht Zeit in Zusammenhang mit unseren Gedanken? Können wir unsere Lebensweise durch das Verständnis für unsere Denkprozesse entschleunigen? Was für eine Rolle spielt die sogenannte Gedankenhygiene bei kreativen Prozessen und wie wirkt sie sich auf unsere Gesundheit aus? All diese Fragen sollen hierbei geklärt werden.