

Soft Skill Mental Training

Es war eines der letzten Juni-Wochenenden, das ein Teil der Studentengruppe opferte, um auf der Uni etwas Neues auszuprobieren, anstatt sich dem sommerlichen Freizeitvergnügen „outdoors“ hinzugeben: Wirklich neu ist sie eigentlich ohnehin nicht, die Methode des mentalen Trainings, ist sie doch als Standardverfahren im Spitzensport etabliert. Und wenn man ihren Anhängern Glauben schenken darf, so beruht sie auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, ist empirisch abgesichert sowie weltanschauungsfrei.

Wie es dazu kam? Da wir auf der Universität eine Vielfalt von „hard skills“ erlernen, war es schon lange ein Wunsch der Studentengruppe, ein Seminar zur Erweiterung des Allgemeinwissens zu organisieren und sich auch mit „soft skills“ auseinanderzusetzen. Warum soll etwas, das für Spitzensportler gut ist, nicht auch für „Spitzenstudenten“ gut sein?!? Als Trainer luden wir Univ.-Lektor Dr. Kurt Schöffmann von der Universität Klagenfurt, einen Spezialisten auf diesem Gebiet, ein.

So hatte sich dann eine kleine Gruppe von acht Studenten am Samstag auf der Universität eingefunden, um etwas Neues zu lernen. Empfangen wurden wir von den Klängen Andrea Botticellis, und so glitten wir ganz gemütlich in ein angenehmes Arbeiten. Sehr viel Zeit verbrachten wir mit Meditationsübungen, die jeder von uns anders in sich aufnahm (gewisse Parallelen entstanden zu vergangenen DG-Vorlesungen, bei denen der Hörsaal abgedunkelt wurde und man sich bei der sanften Stimme von Herrn Prof. Vogler entspannte). Spaß beiseite, es war wirklich sehr angenehm. Es war eine Gelegenheit, sich seiner Wünsche und Vorstellungen bewusst zu werden und so seine aktuelle Lebenssituation beurteilen und persönliche Ziele erkennen zu können.

Das Ziel des mentalen Trainings ist es nun, sich durch Zielorientierung mittels Visualisierung, Suggestion und Affirmation auf schwierige Situationen so vorzubereiten, dass man sich in der Stresssituation ruhig und konzentriert

verhalten kann. Umgelegt auf den Studentenalltag würde dies für Prüfungssituationen oder auch für Bewerbungsgespräche gelten.

Zur Unterstützung erhielten wir auch eine Reihe von Tips zur Erhöhung unserer Konzentration. Zum Beispiel kann man durch Ohrmassage seinen gesamten Organismus aktivieren, da das Ohr medizinisch bewiesen ein Reflexorgan darstellt. (Wenn also jemand in einem Hörsaal sitzt und sich die Ohren massiert, kann es sich entweder um einen konzentrierten Seminarteilnehmer handeln oder doch nur um einen Radfahrer, dem zu lange eisiger Wind um die Ohren blies.)

Es kann davon ausgegangen werden, dass jeder Seminarteilnehmer etwas für sich persönlich mitgenommen hat. So haben wir am eigenen Leib erfahren, dass das Mentaltraining nicht nur für Sportler interessant ist, sondern auch für alle Menschen, die ihr Können in kritischen Situationen unter Beweis stellen müssen.

WIV's Dates

Termine für den Kalender

Look In – Boston Consulting Group
19. 10. 1999, 18.00 Uhr
Aula der TU Graz

VWI – Kongreß
14.–16. 11. 1999
Berlin

Stammtisch

Jeden 3. Donnerstag im Monat, 20.00 Uhr
Café Mirabell, Radetzkystraße, Graz

Aktuelle Termine und Informationen zu unseren Veranstaltungen findet man auf unserer neuen WIV-Students-Homepage!!!