

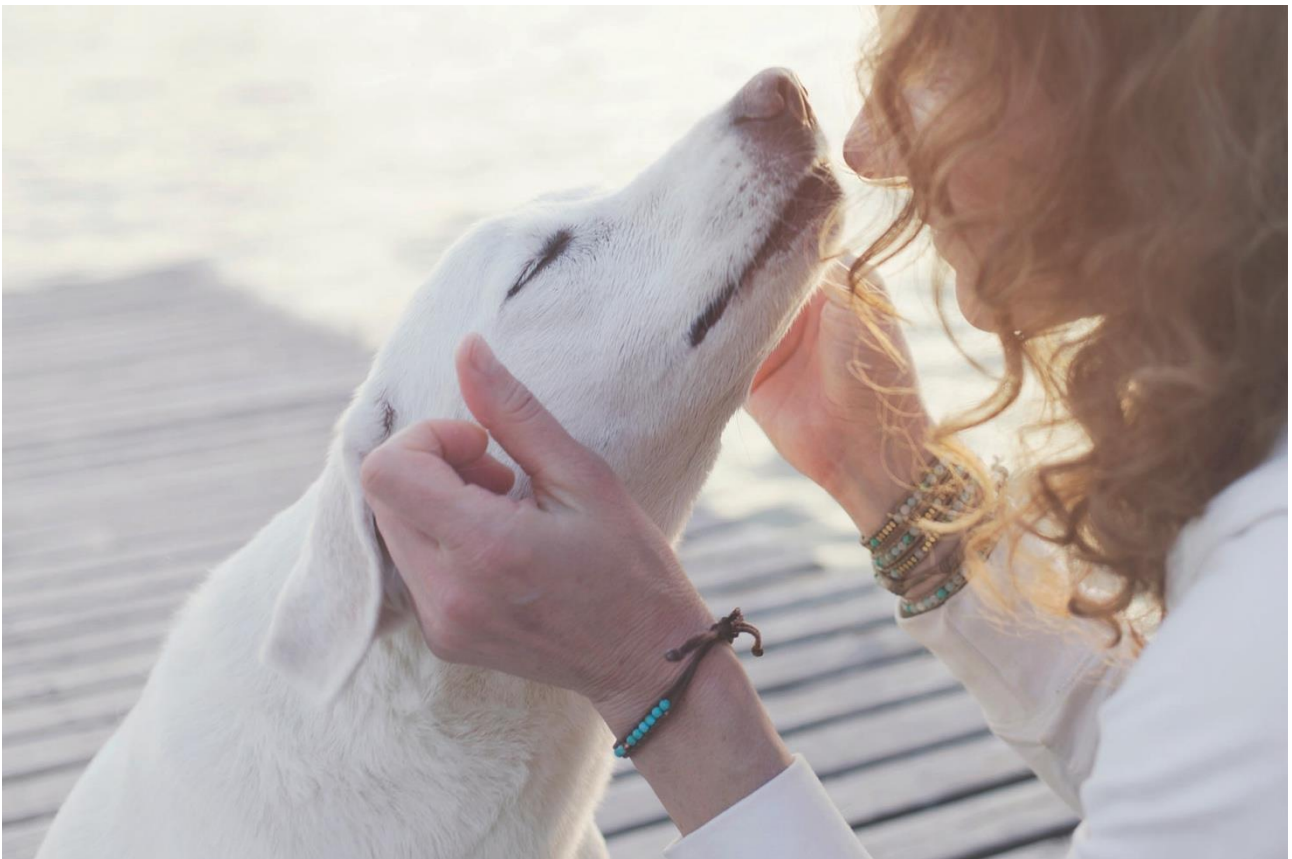
Zierner&Falke

Schulungszentrum für Hundetrainer



Lektion 1

Skript zum Mentaltraining im Hundetraining



Telefon: +49 04435 9705990

Mail: info@zierner-falke.de

Web: www.zierner-falke.de

Stand: 17.04.2020

Zierner & Falke

Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG

Jörg Zierner und Kristina Zierner-Falke

Blanker Schlatt 15 // 26197 Großenkneten

Urheberrecht

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die Rechte der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrages, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung, der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder bestimmter Teile davon ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gültigen, gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
1. Was ist Mentaltraining?	6
1.1. Berufsbild des Mentaltrainers	7
1.2. Die Stimme.....	8
1.3. Techniken.....	10
1.4. Einige rechtliche Grundlagen.....	10
Zusammenfassung.....	11
Wiederholungsaufgaben.....	11
2. Neurologische Grundlagen	12
2.1. Zentrales Nervensystem.....	12
2.1.1. Zentralnervensystem.....	12
2.2. Peripheres Nervensystem	25
2.3. Spiegelneurone	26
2.3.1. Der Hund als Spiegel	26
2.4. Vegetatives Nervensystem	27
Zusammenfassung.....	30
Wiederholungsaufgaben.....	31
3. Wahrnehmungssystem und Wahrnehmungsfilter	32
Zusammenfassung.....	39
Wiederholungsaufgaben.....	39
4. Glaubenssätze und Überzeugungen	40
Zusammenfassung.....	45
Wiederholungsaufgaben.....	46
5. Gehirnwellen und Flow-Zustand	47
5.1. Der Flow-Zustand.....	48
Zusammenfassung.....	50
Wiederholungsaufgaben.....	51
6. Stress und Stressreaktionen.....	52
6.1. Stresskrankheiten.....	56
6.2. Angst.....	57
Zusammenfassung.....	61
Wiederholungsaufgaben.....	62
7. Lösungen der Wiederholungsaufgaben	63
8. Verwendete und weiterführende Literatur und Quellen	66
9. Einsendeaufgaben	67

Einleitung

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

willkommen zum Lehrgang „Mentaltraining im Hundetraining“!

Bitte verzeihen Sie, wenn ich die männliche Schreibweise nutze, das ist schlicht einfacher. Natürlich sind immer auch meine Geschlechtsgenossinnen gleichermaßen gemeint.

Künstler und Sportler nutzen Mentaltraining seit langer Zeit. Inzwischen haben aber auch Menschen der unterschiedlichsten Berufsgruppen und mit den unterschiedlichsten Hobbys und Leidenschaften den Nutzen des Mentaltrainings erkannt. Auch Hundehalter können sehr von ihm profitieren und mit seiner Hilfe Schwächen und Probleme bearbeiten und Stärken ausbauen. Das menschliche Gehirn ist bis ins hohe Alter form- und veränderbar und somit ist es möglich, festgefahrene Gedankenstrukturen aufzubrechen und den Weg für ein harmonisches Miteinander von Hund und Mensch frei zu machen.

Im ersten Skript beschäftigen wir uns vor allem mit den neurologischen Grundlagen, mit unserem Wahrnehmungssystem und mit den Phänomenen Stress und Stressreaktionen.

Im zweiten Skript lernen Sie geeignete Entspannungsmethoden kennen. Sie erfahren, welche Macht innere Bilder, Emotionen, Worte und Gedanken haben. Sie lernen Visualisierungstechniken kennen und trainieren die Körperwahrnehmung.

Skript 3 gibt einen kleinen Einblick in das Neurolinguistische Programmieren. Sie lernen die Techniken kennen, die sich für das Mentaltraining im Hundetraining besonders eignen.

Das vierte Skript beschäftigt sich vor allem mit Techniken des Mentaltrainings beim Hundesport. Auch lernen Sie Wege in die Praxis kennen. Ein kleiner Exkurs wird Ihnen zeigen, dass Sie mit Hilfe von geeigneten Kräutern und Aromaölen das Mentaltraining unterstützen können.

Nun haben Sie einen kleinen Einblick erhalten, was Sie in den nächsten vier Monaten erwartet. Ich hoffe, dass Sie sehr viel Freude am Lesen, Lernen und vor allem auch am Ausprobieren und Experimentieren haben werden! Nach dem Lehrgang werden Sie über verschiedenste Techniken verfügen, die Sie so variieren können, dass sie den individuellen Bedürfnissen Ihrer Kunden optimal entsprechen.

Viel Freude wünscht Ihnen

Ihre Heike Achner

Doch nun zum vorliegenden ersten Skript.

Kapitel 1 beschäftigt sich mit dem Berufsbild des Mentaltrainers. Was ist überhaupt Mentaltraining und welche Voraussetzungen sollte ein Mentaltrainer mitbringen? Auch schauen wir uns einige rechtliche Grundlagen an.

In Kapitel 2 lernen Sie das Zentralnervensystem, das Periphere und das Vegetative Nervensystem kennen. Alle drei Systeme arbeiten eng zusammen. Es ist für Sie als Mentaltrainer wichtig, hier zumindest die Grundlagen zu kennen. Auch beschäftigen wir uns mit den Spiegelneuronen und wie sie funktionieren.

Kapitel 3 stellt Ihnen unser Wahrnehmungssystem vor und zeigt Ihnen, wie unsere Wahrnehmungsfiler funktionieren. Jeder Mensch nimmt seine Umwelt anders wahr, eine objektive Wahrnehmung gibt es nicht. Dabei spielt auch eine Rolle, welchen Sinneskanal wir dominant einsetzen.

In Kapitel 4 geht es um einschränkende Glaubenssätze. Diese Glaubenssätze und Überzeugungen haben wir meist in der Kindheit von Autoritätspersonen wie Eltern, Lehrern, Großeltern oder auch älteren Geschwistern übernommen. Sie können uns das Leben ganz schön schwer machen. Aber auch wiederholte Erfahrungen, die man z. B. mit seinem Hund gemacht hat, kreieren Glaubenssätze.

Um auf das Unterbewusstsein zuzugreifen und das Gehirn umzustrukturieren, ist es hilfreich, sich in den Alpha-Zustand zu versetzen. Darum wird es in Kapitel 5 gehen. Der Alphazustand gibt an, dass Alpha-Wellen im Gehirn verstärkt auftreten. In diesem Zusammenhang beschäftigen wir uns auch mit dem Flow-Zustand, in dem alles zu gelingen scheint.

Kapitel 6 hat Stress und Stressreaktionen zum Thema. Viele Ihrer Kunden werden gestresst sein. Eine erweiterte Stressreaktion ist die Angst. Auch damit werden Sie konfrontiert werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Durcharbeitung des Skriptes!

1. Was ist Mentaltraining?

Das werden Sie lernen: *Mentaltraining ist in aller Munde. Vor allem Profisportler haben heute alle einen Mentaltrainer an ihrer Seite. Mentaltraining stellt eine hervorragende Möglichkeit dar, Stärken auszubauen und Schwächen zu bearbeiten. In diesem Kapitel werden Sie erfahren, was Mentaltraining genau ist und wie Sie es in Ihrem Hundebetrieb nutzen können. Auch lernen Sie die Bedeutung von Stimme und Sprechweise kennen.*

Der Buddha sagte einst: „Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“ Sie als Mentaltrainer helfen Hundehaltern ihre „Hundewelt“ erfüllend und zu beiderseitiger Zufriedenheit zu gestalten.

Auch der römische Kaiser Marc Aurel (der Philosophenkaiser) schrieb im 2. Jh. n. Chr. etwas Ähnliches: „Das Leben eines Menschen ist die Summe seiner Gedanken.“

Nicht nur Profisportler wenden Mentaltraining an, auch Künstler (v. a. Musiker und Schauspieler) nutzen es schon seit langer Zeit. In den letzten Jahren wird Mentaltraining in sehr vielen Bereichen angewandt wie z. B. im Amateursport, bei schweren und/oder chronischen Erkrankungen, um von einer Sucht loszukommen wie Rauchen und Alkoholismus, bei Essstörungen, bei der Pilotenausbildung und eben auch im Pferde- und Hundesport. Aber auch der „normale“ Hundehalter ohne sportliche Ambitionen profitiert beträchtlich vom Mentaltraining.



adpic Bild-ID: ING_39524_01932

Im Mentaltraining lernt man, seine eigenen Gedanken zu beeinflussen und zu lenken. Es werden detaillierte mentale Entwürfe entwickelt, die später in die Praxis umgesetzt werden. Dabei kann das Gehirn umprogrammiert werden. Bis ins hohe Alter ist eine Umstrukturierung möglich. Zum spannenden Thema der Neuroplastizität kommen wir in Kapitel 2. Sehr viele Hundehalter sind in ihren Gedankenmustern gefangen – Sie können als Mentaltrainer helfen, diese aufzulösen.

Ziel des Mentaltrainings ist es, blockierende Gedankenmuster zu verändern oder zu löschen und durch positives Potential zu ersetzen. Die neuen Muster müssen fundamental verankert werden, d. h. der Kunde muss in Verbindung mit starken Emotionen und so vielen Sinneseindrücken wie möglich ein Bild erschaffen, das es ihm ermöglicht, seine neue Haltung nachhaltig zu integrieren. Das ist jetzt noch sehr theoretisch, Sie werden diese Technik aber bald im Detail kennenlernen.

1.1. Berufsbild des Mentaltrainers

Der Beruf des Mentaltrainers ist vielversprechend für die Zukunft. Viele Menschen wissen mit dem Begriff heutzutage etwas anzufangen und der Bedarf an dieser Art von Training steigt stetig. In diesem Lehrgang spezialisieren Sie sich auf den Umgang mit Hundehaltern. Sie können in Hundeschulen arbeiten, aber auch im Bereich des Hundesports, in Hundevereinen, im Tierschutz oder in Hundehotels.

Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie als Mentaltrainer geeignet sind. Folgende **Voraussetzungen** sollten Sie mitbringen:

- Gut zuhören können
- Gutes Einfühlungsvermögen
- Auf Menschen eingehen können
- Achtung und Respekt gegenüber den ratsuchenden Hundehaltern
- Flexibilität, um auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können.
- Intuition und sicheres Gespür
- Authentizität
- Ruhige Stimme
- Humor und Gelassenheit
- Zugewandtheit (Achtung! Körpersprache!)
- Geduld
- Natürlichkeit
- Kommunikationsfreude
- Offenheit
- Begeisterungsfähigkeit und Neugier
- Gewisses Abgrenzungsvermögen

Der Hundehalter muss sich sicher sein, dass Sie ihn wertschätzen, ihn verstehen und vor allem nicht verurteilen. Sie sollten in der Lage sein, Nähe herstellen zu können. Das geht nur, wenn Sie Menschen mögen oder sogar lieben. Und natürlich müssen Sie selbst von den Möglichkeiten des Mentaltrainings begeistert sein. Nur dann wird eine fruchtbare Arbeit möglich sein.



adpic Bild-ID: INH_33594_280848

Damit Sie Hundehalter kompetent und erfolgreich beraten können, sollten Sie die Bereitschaft zur Selbsterfahrung mitbringen. Nur, was Sie selbst am eigenen Körper erlebt haben, können Sie auf authentische und lebendige Weise an andere Menschen weitergeben. Machen Sie daher selbst Erfahrungen mit den vorgestellten Übungen und Techniken und reflektieren Sie, was Sie wahrgenommen haben und was sich verändert hat.

1.2. Die Stimme

Ihre Stimme trägt zum Erfolg Ihres Mentaltrainings erheblich bei. Bedenken Sie, dass der Eindruck, den Sie bei Ihren Kunden hinterlassen, zu ungefähr 55 Prozent auf Ihrer äußeren Erscheinung (Körpersprache, Mimik, Gestik, Bewegungen, Kleidung, Frisur) beruht. Ihre Stimme trägt zu ca. 38 Prozent zu diesem Eindruck bei, der Inhalt des Gesagten nur zu etwa 7 Prozent. Sobald Ihre Kunden die Augen für Entspannung und Visualisierung geschlossen haben, ist es Ihre Stimme, die zu etwa 90 Prozent zum Erfolg des Mentaltrainings beiträgt. Eine **angenehme, ruhige Stimme** schafft eine ruhige Atmosphäre und weckt in Ihren Kunden Vertrauen.

Mit einer sehr hohen „Quietschestimme“ oder auch einer quäkenden, sehr nasalen Stimme ist mentales Training kaum möglich. Haben Sie von Natur aus eine ruhige, eher tiefe Stimme, sind Sie klar im Vorteil. Aber auch diejenigen, die eine eher höhere Stimmlage haben, können an ihrer Trainingsstimme und ihrer Atmung arbeiten. Dabei ist jedoch wichtig, dass Sie mit Ihrer natürlichen Stimme und in Ihrer eigenen Tonlage sprechen, denn nur so wirken Sie überzeugend. Verfallen Sie also nicht in den Fehler, Ihre Stimme tief zu machen, wenn sie es von Natur aus nicht ist. Das würde sehr gekünstelt wirken.

Das gilt umso mehr, wenn Sie Entspannungstechniken und Visualisierungen bei Ihren Kunden einsetzen. Eine ruhige, gleichmäßig fließende Stimme ist hier absolute Voraussetzung.



adpic Bild-ID: ING_33594_225999