

MENS SANA IN CORPORE SANO

Von Hans-Peter Sailer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

«Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper» – was verbirgt sich hinter dem Begriff Mentaltraining im neuen Hirslanden Training?

Bereits in der Antike wusste man, dass sich Körper und Geist wechselseitig beeinflussen. Jedem Handeln oder Nichthandeln liegt eine mentale (=geistige) Struktur zu Grunde. Die Entscheidung, was ich tun und was ich unterlassen soll, hängt von der jeweiligen Bewertung einer Situation und gemachten Erfahrungen ab.

Mentale Stärke als Weg zum Erfolg

Spitzensportler und Top-Manager benutzen seit langem Mentaltraining, um zielgerichtet und effizient Erfolg bewusst zu gestalten und darüber hinaus vorhandene Potenziale und neue Fähigkeiten auch mittel- und langfristig zu entwickeln. Mentale Stärke trägt entscheidend dazu bei, Krisen besser zu bewältigen, Emotionen kontrolliert und gezielt einsetzen zu können und psychische Belastungen, Hektik, Nervosität sowie innere Blockaden abzubauen.

Mittels Integration psychotherapeutischer Interventionen, wie Entspannungstechniken, Visualisierung, Bewusstwerdung, Rollenspiele usw., werden «Werkzeuge» erarbeitet,

um Probleme zu lösen, Beziehungen zu klären und Erfahrungen zu verarbeiten. Die Anwendung der erlernten Werkzeuge muss regelmässig trainiert werden, damit sich neue, günstigere Verhaltensmuster etablieren, sozusagen in Fleisch und Blut übergehen können.

Ganzheitlicher Ansatz

Die aktive Erhaltung der Gesundheit hat heutzutage einen hohen Stellenwert. Deshalb werden psychische und mentale Aspekte im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung in das Hirslanden Training integriert. Gesundheit, Fitness, Freizeitgestaltung einerseits, persönliche, partnerschaftlich-familiäre, berufliche oder spirituelle Ziele andererseits – jedes Feld kann einbezogen werden, Wille und Bereitschaft zur Veränderung vorausgesetzt. Ein grundlegendes Verständnis für das sensible Wechselspiel zwischen Körper und Psyche ist aber unerlässlich und muss erarbeitet werden.

Konzentration und Energie zum rechten Zeitpunkt, bestmögliche Erholung, Umgang mit Stress, Druck, Niederlagen, Unsicherheiten und Kritik ebenso wie das Erkennen natürlicher Grenzen: Wer seine Stärken und Schwächen kennt und konstruktiv verändert, geht ruhiger, selbstbewusster, motivierter und mit mehr



Lebensfreude an seine Aufgaben heran und mit seinen Mitmenschen um. Dies wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus und ist ein aktiver Beitrag zur Prävention psychischer Beschwerden (z.B. Burnout).

Das Angebot im Hirslanden Training umfasst Einzeltraining, Kleingruppentraining (bis 8 Personen) und Gruppentraining (bis 12 Personen).

Mögliche Zielsetzungen:

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit, des Selbstwertgefühls, der Motivation, der Lebensenergie
- Abbau von Stimmungsschwankungen
- Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Konflikten in Teams und Gruppen
- Bearbeitung von Kontaktschwierigkeiten
- Verbesserung der Kommunikation
- Steigerung der «Wir»-Gefühls



Seit einem Jahr betreibt die Klinik Schützen an der Hirslanden Klinik Aarau ein Ambulatorium für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Die enge Zusammenarbeit zwischen körperorientierter Medizin und Medizinischer Psychotherapie ist sehr erfolgreich.

Hans-Peter Sailer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Ambulatorium Klinik Schützen

Ziegelrain 29

5000 Aarau

T +41 (0)62 823 67 67

F +41 (0)62 823 67 69

ambulatorium-aarau@klinikschoetzen.ch

www.klinikschoetzen.ch