

Wissenschaftliche Hintergründe zum mentalenen Training



intueat
by intumind

Wissenschaftliche Hintergründe zum mentalen Training

In diesem Dokument erhältst du einen Überblick über die verschiedenen wissenschaftlichen Hintergründe und Studien zum mentalen Training und zur Neuroplastizität. Dieses Wissen ist KEINE Voraussetzung, damit das intueat-Programm bei dir funktioniert, sondern es dient lediglich der Hintergrundinformation, falls dich das Thema näher interessiert.

Neuroplastizität

Das mentale Training aus dem intueat Programm basiert auf der Grundlage von Neuroplastizität. Neuroplastizität bedeutet, dass die Nervenbahnen im Gehirn sich verändern können und sich durch gezieltes Lernen und Änderung der Umstände anpassen können.¹

Dabei können sich neue Nerven und Synapsen im Gehirn bilden, welche für spezifische Erinnerungen, die Wahrnehmung und die Handlungen verantwortlich sind.²

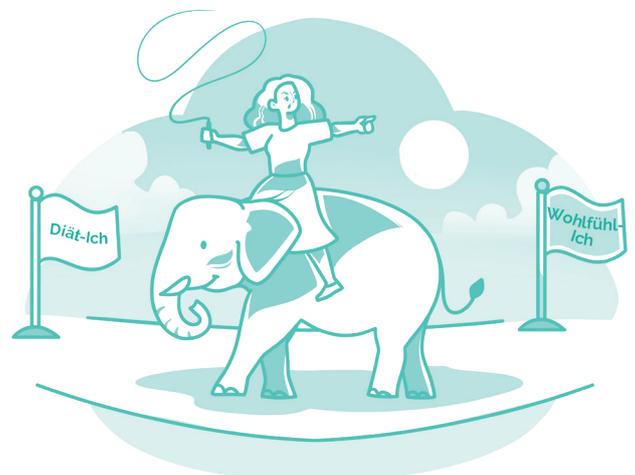
Trampelpfade in deinem Gehirn

Du kannst dir diesen Prozess der Neubildung von Nervenbahnen vorstellen wie Trampelpfade in deinem Gehirn. Für jede deiner Gewohnheiten existieren diese Trampelpfade. Sowohl für positive Gewohnheiten, wie zum Beispiel das Zähneputzen, Autofahren oder Schuhebinden, aber eben auch für negative Gewohnheiten, wie zum Beispiel negative Gedanken über dich selbst oder ein emotionales Essverhalten.



Mehr als 95% aller Entscheidungen, die du täglich triffst, triffst du aufgrund dieser unbewussten Gewohnheiten/Trampelpfade.³

Du bekommst also schon einen ersten Eindruck davon, wie mächtig dein Unterbewusstsein ist. Ich vergleiche das Unterbewusstsein gerne mit einem großen, grauen Elefanten. Stelle dir einmal vor, wie kräftig und mächtig dieses große Tier ist. Hoch oben auf seinem Rücken sitzt ein Reiter. Er ist das Symbol für dein Bewusstsein. Der Reiter ist im Vergleich zum Elefanten nur klein und schwächlich.



Was passiert nun, wenn der Elefant nach links möchte und der Reiter nach rechts? Richtig, es geht nach links, da wo der Elefant hin möchte.

Durch das mentale Training stellst du dir bestimmte Erlebnisse intensiv vor und dabei bilden sich neue Trampelpfade, die hilfreicher sind, als die alten. Dein Gehirn beginnt, diese neuen Trampelpfade zu nutzen und dadurch werden die alten nach und nach abgebaut.

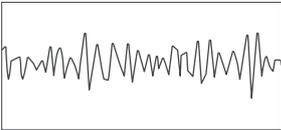
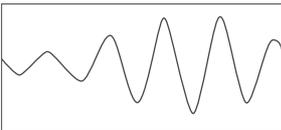
Die positiven Gefühle und die Wiederholung verstärken den Lernprozess.⁴

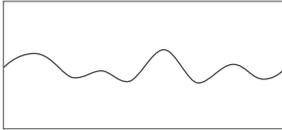
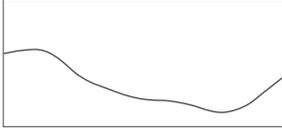
Die Gehirnwellen und das Lernen

Das Gehirn schwingt in unterschiedlichen Frequenzen.⁵ Diese niedrigeren oder höheren Frequenzen ermöglichen verschiedene Techniken, um das Selbstbild zu transformieren.

Wir nutzen die verschiedenen Bereiche für verschiedene Arten von mentalem Training. Je höher die Frequenzen sind, umso wacher sind wir und umso höher ist das Bewusstsein. Hier kommen eher die rationalen Glaubenssatz-Blockaden vor und es eignet sich ideal, die mentale und rationale Transformation vorzunehmen. Je niedriger die Frequenz, umso entspannter sind wir und umso offener ist das Unterbewusstsein. Hier kommen eher die emotionalen Blockaden vor und es besteht großes Potenzial für Heilung auf tiefer, emotionaler Ebene.

In den verschiedenen Übungen und Audios des intueat Programms nutzen wir die verschiedenen Bewusstseinsstufen, um das Lernen im Unterbewusstsein besonders effektiv zu ermöglichen. Die Tabelle zeigt exemplarisch, auf welchen Stufen dabei die jeweiligen Lernelemente aktiv sein können. Selbstverständlich reagiert jedes Gehirn leicht unterschiedlich und die Erfahrungen können variieren.

<p>Höhere Bewusstsein Sehr hohe Konzentration, mentale Spitzenleistungen, universelle Liebe/erweitertes Bewusstsein</p>	<p>Gamma, 30-100Hz</p> 	<p>Zielvision erschaffen Aktiv-Audio WakeUp Audio</p>
<p>Bewusstsein Konzentration, geistige Aktivität, Bewusstsein</p>	<p>Beta, 14-30Hz</p> 	<p>Reflektionsübungen Glaubenssätze transformieren Special Audio Zielvision erschaffen Aktiv-Audio WakeUp Audio</p>
<p>Entspannung Entspannt und dennoch bewusst, Visualisierung, Stadium zwischen schlafen und wach sein Unterbewusstsein sehr zugänglich</p>	<p>Alpha, 7-14Hz</p> 	<p>Entspannungs-Audio 4 Grundsätze und Essspektrum AWE-Formel Hunger begrüßen Bodyscan Meditation Körperliche Bedürfnisse reflektieren Emotionale Bedürfnisse reflektieren Dankbarkeit PMR, EFT, Herz Meditation</p>

<p>Traum Schlaf Leichter Schlaf oder meditieren, Intuition, Gedächtnis Unterbewusstsein weit offen, sämtliche Eindrücke gehen direkt ins Unterbewusstsein, ungefiltert</p>	<p>Theta, 3-7Hz</p> 	<p>Intensivsituation Einschlaf-Audio</p>
<p>Tiefschlaf Traumloser Tiefschlaf Immunsystem, Wachstumshormone</p>	<p>Delta, 0.5-3Hz</p> 	

Die Studie mit den Basketballspielern⁶

Profi-Sportler kennen den Effekt von mentalem Training schon lange und nutzen es effektiv, um große Erfolge zu erzielen. So gut wie jeder erfolgreiche Sportler hat heutzutage nicht nur einen Physiotherapeuten für den Körper, sondern auch einen Mental-Trainer für den Kopf. Eine spannende Studie zeigt den unglaublichen Effekt, den mentales Training auf die Leistung von Menschen haben kann. Bei der Untersuchung wurden Basketballspieler zufällig in drei Gruppen aufgeteilt:

- Gruppe A trainiert täglich zwanzig Minuten das Körbwerfen mit einem Basketball.
- Gruppe B ist die Kontrollgruppe und trainiert überhaupt nicht.
- Gruppe C trainiert nur mental, also visualisiert täglich zwanzig Minuten den perfekten Wurf, ohne einen Basketball auch nur anzufassen.

Nach vier Wochen kam es zu folgendem Ergebnis:

- Gruppe A verbesserte ihre Leistungen um 24 Prozent.
- Gruppe B verbesserte sich erwartungsgemäß nicht signifikant.
- Gruppe C verbesserte sich unglaublicherweise um 23 Prozent, zeigte also fast genau dieselbe Verbesserung wie Gruppe A.

Wie du siehst, ist also das mentale Training sehr effektiv. In weiteren Studien wurde herausgefunden, dass die Kombination von mentalem Training mit tatsächlichem physischen Training die effektivste Form des Lernens darstellt.⁷

Ergebnisse von Wirksamkeitsuntersuchungen zum mentalen Training in einer Metaanalyse⁷

In einer Metaanalyse von verschiedenen Studien zum mentalen Training im Sport wurden die folgenden Punkte herausgefunden:

1. Mentales Training ist wirksamer als kein Training. Das bedeutet, es gibt einen grundsätzlichen Effekt des mentalen Trainings. Dies ist natürlich relevant für alle Anwendungsbereiche, in denen kein praktisches Training möglich ist, wie z. B. in trainingsfreien Zeiten im Sport, Regenerationszeiten, Verletzungs- oder Rehabilitationsphasen.

2. Der Effekt des mentalen Trainings ist geringer als der Effekt des praktischen Trainings. Dies ist sehr zentral für den praktischen Umgang mit dem mentalen Training: mentales Training kann und soll das praktische Training nicht ersetzen, sondern vielmehr ergänzen.
3. Die Kombination von mentalem Training und praktischem Training verspricht den größten Leistungszuwachs. Insofern wird auch deutlich, dass es sich beim mentalen Training in der Praxis um ein zusätzliches Training handeln soll. Nur in wenigen Ausnahmen sollte mentales Training auch praktisches Training ersetzen, um z. B. die Belastung zu reduzieren.

Wie du siehst, ist also das mentale Training effektiv, wenn man es mit der praktischen Umsetzung kombiniert. Genau das tun wir im intueat Programm: Du lernst durch die Audios das mentale Training und in deinem echten Leben setzt du die gelernten Dinge (zum Beispiel die intueat-Grundsätze) um, um den größtmöglichen Lerneffekt zu haben.

Quellen:

1. Gulyaeva NV. Molecular Mechanisms of Neuroplasticity: An Expanding Universe. *Biochemistry (Mosc)*. 2017 Mar;82(3):237-242. doi: 10.1134/S0006297917030014. PMID: 28320264.
2. Sasmitha AO, Kuruvilla J, Ling APK. Harnessing neuroplasticity: modern approaches and clinical future. *Int J Neurosci*. 2018 Nov;128(11):1061-1077. doi: 10.1080/00207454.2018.1466781. Epub 2018 May 4. PMID: 29667473.
3. Lumer C. Unconscious Motives and Actions – Agency, Freedom and Responsibility. *Front Psychol*. 2019;9:2777. Published 2019 Feb 21. doi:10.3389/fpsyg.2018.02777
4. Mackintosh NJ. Pavlov and associationism. *Span J Psychol*. 2003 Nov;6(2):177-84. doi: 10.1017/s1138741600005321. PMID: 14628704.
5. Regime for Stress-Related Neuropsychiatric Disorders: Utilization of Brain Waves Activity as Novel Tool." *Journal of evidence-based integrative medicine* vol. 25 (2020): 2515690X20949451. doi:10.1177/2515690X20949451
6. Richardson, A. (1967). Mental practice: A review and discussion (Part II). *Research Quarterly*, 38, 263-273.
7. Mayer, J., Hermann, HD. (2011). Wirksamkeit des Mentalen Trainings. In: *Mentales Training*. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-13762-4_5