

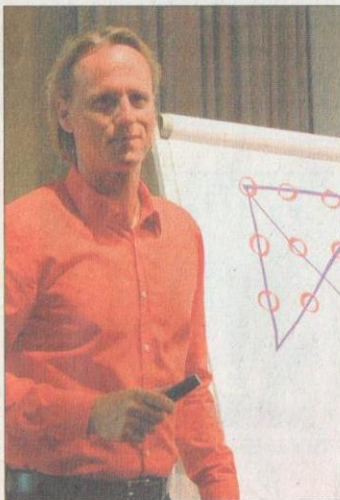
„Laufen Sie Ihre private Traummeile“

Mitreißender Vortrag des Mentaltrainers Thomas Baschab in der Steinhalle

Emmendingen. Thomas Baschab schafft es mühelos, einen Saal erwartungsvoller Zuhörer innerhalb von zwei Stunden in einen Haufen schnatternder Kinder zu verwandeln. Nach seinem vom Gewerbeverein organisierten Vortrag „Geht nicht, gibt's nicht – Erfolg beginnt im Kopf“ am Montag in der Steinhalle hatte man das Gefühl: Viele wollten am liebsten gleich loslegen und ihr Leben von Grund auf verändern.

Der Management-Trainer, Mental-Coach und Autor Thomas Baschab verhalf schon zahlreichen Spitzensportlern zum Erreichen ihrer Ziele. Manche Ansätze mögen aus der neurolinguistischen Programmierung oder von anderen Mentaltrainern wie Kurt Tepperwein bekannt sein - Baschab versteht es allerdings, diese einzigartig anschaulich und überzeugend auf den Punkt zu bringen.

Sein Vortragseinstieg mit Denkrätseln verdeutlicht: Um Lösungen zu finden, muss man über eingefahrene Denkstrukturen hinausgehen. Die eigenen unbewussten Denkprogramme werden kaum jemals hinterfragt. Geraten der Verstand



Thomas Baschab zeigte in seinem Vortrag, dass Erfolg im Kopf beginnt und was mit dem richtigen mentalen Training alles erreichbar ist.

und das Programm bei einem Problem in Konflikt, gewinnt meist das Programm. Durch eine Änderung der Programmierung, so Baschab, könne man entgegen der landläufigen Auffassung in jedem Lebensbereich bessere Ergebnisse mit viel weniger Aufwand erzielen: „Wenn es besser wer-

den soll, dann muss es leichter werden“.

Was wie die Quadratur des Kreises klingt, beruht auf konkreten Erfahrungen aus dem Mentalcoaching. Thomas Baschab empfiehlt: Zuerst muss man sich seiner Ziele bewusst werden, sie konkret und positiv formulieren. Je wichtiger einem das Ziel sei, desto größer die Chance, es zu erreichen - die richtige Motivation als „Turbobeschleuniger“. Zu wenige nähmen sich die Zeit für mentale Übungen, nur im Sport werde konsequent damit gearbeitet. Wenige Minuten der täglichen Visualisation seien schon ausreichend, um das Unterbewusstsein auf die richtige selektive Wahrnehmung zu programmieren, die der Umsetzung jedes Zieles vorausgehe. Mit Anekdoten aus seinem Coaching-Alltag und Übungen mit Zuschauern belegt er eindrucksvoll die Rolle der bildlichen Vorstellung beim Überschreiten persönlicher Grenzen.

Zum Schluss gibt er den Zuhörern die Geschichte über den Mittelstreckenläufer Roger Bannister auf den Weg: Bis dieser 1954 die Meile in unter 4 Minuten lief, galt dies als anat-



Was beim ersten Versuch noch scheiterte, gelingt nach kurzer mentaler Vorbereitung plötzlich mühelos: Vier Teilnehmer heben einen 85 Kilogramm schweren Mann nur mit den Fingerspitzen vom Stuhl.

Fotos: Sabine Willner

misch unmöglich. Nach dem Rekord schafften dies jedoch unzählige andere Läufer ebenfalls. In den Köpfen war eine Grenze gefallen: „Laufen Sie Ihre private Traummeile. Leben Sie Ihre Träume!“ **Sabine Willner**