In 21 Tagen Ihr Leben ändern

16.02.2020 10:38 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

In 21 Tagen Ihr Leben ändern

Cortisol oder Testosteron, Stress oder Selbstvertrauen? Sie haben es selbst in der Hand.

Situationen, die unangenehm sind oder vor denen man am liebsten weglaufen möchte, kennt sicher jeder von uns. Während der eine sich der Herausforderung stellt, wählen andere die Varianten Vermeiden oder Weglaufen. Unser Hirn ruft Ihr bisheriges Vorgehen ab und so belohnen Sie sich beim nächsten Mal entweder mit Selbstvertrauen und Glückshormonen oder Sie reagieren wieder mit Flucht oder Angst.

Hier hilft Regina Horn-Karla durch mentales Training Prüfungsstress abzubauen, Blockaden und Ängste zu reduzieren, damit Sie auf Ihre vollen Fähigkeiten und Kenntnisse zugreifen können. „Seit über 20 Jahren helfe ich Menschen bei Ihrer persönlichen Entwicklung hinsichtlich Mut, Kommunikation, Selbstvertrauen und mentaler Stärke“, so die Mentaltrainerin. „90 Prozent meiner Aufträge kommen dabei aus der Wirtschaft. Mitarbeiter, Führungskräfte oder Coaches erfahren in Workshops, Einzelcoachings und Vorträgen meine Unterstützung“, fährt sie fort. Die restlichen zehn Prozent ihrer Arbeitszeit widmet die Tierfreundin Mitgliedern in Vereinen oder Verbänden, die mit Tieren arbeiten. So war an einem Wochenende im Januar der Nachwuchs der JUH Rettungshundestaffel Rhein/Oberberg in Dorsten beim Workshop zur Prüfungsvorbereitung der zweibeinigen Prüflinge zu Gast.
„Ob ich einem Berufsreiter helfe, seine Leistung und Präsenz auf einem Turnier zu optimieren, einen Hundeführer unterstütze, sich aufs Wesentliche zu fokussieren oder einem Geschäftsführer die Angst vor einer großen Rede nehme, der Weg dorthin in unserem Kopf ist ähnlich“, weiß die Mental-Trainerin. Hunde, aber auch Pferde, lesen mehr als nur die Körpersprache des Menschen. Sie riechen Stresshormone und reagieren auf kleinste Veränderungen ihres Zweibeiners. Der gute Vorsatz des Menschen reicht oft nicht aus, die richtige Ausstrahlung und Präsenz zu haben, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Foto oben rechts: Mentalcoach Regina Horn-Karla

Und genau hier setzt die Trainerin an. „Wir arbeiten an der inneren Haltung der Menschen. Die Einstellung, das Selbstvertrauen, der Zugriff auf die richtigen Emotionen im entscheidenden Moment, das ist der Schlüssel für wirkungsvolle Kommunikation, sowohl bei Tieren, als auch in der Mensch-zu-Mensch-Beziehung."
Das Ziel beim Mentalcoaching ist es häufig, den Stresspegel in anspruchsvollen Situationen möglichst gering zu halten. „Hört sich einfach an, ist es im Prinzip auch, wenn man einige Punkte beachtet", weiß die sympathische Dorstenerin. „Ich gebe meinen Kunden Methoden an die Hand, um Ängste und Blockaden zu verringern oder sogar ganz zu verlieren oder zu vermeiden. Dazu zählen Atemübungen, positive Affirmationen, aber auch Bilder, die sich stärker als Worte ins Gedächtnis einbrennen. Auch die Wortwahl ist enorm wichtig, denn ein ‚Ich muss' in Verbindung mit Leistung erzeugt immer noch mehr Stress."

Foto oben rechts: Die Teilnehmer der Rettungshundestaffel sind sich einig: "Der Tag mit den vielen Denkanstößen hat sich defnitiv gelohnt"

Wer sich nur vorstellt, was alles schief gehen kann, der macht sich selbst Angst. „Dieses negative Bild darf nicht noch verstärkt werden", weiß Regina Horn-Karla. „Die richtige Reaktion darauf ist, sich zu fragen: Wie habe ich solche oder ähnlich anspruchsvolle Situationen schon einmal gemeistert? Wie habe ich mich damals gefühlt? Wie war meine Körperhaltung?" Auch das Erinnern an magische Momente, an eine perfekte Prüfung mit dem Hund, an eine tolle Leistung auf dem Turnier oder an die selbstbewusste Rede vor vielen Menschen, hilft, um mit Selbstvertrauen und Gelassenheit in eine Situation zu gehen." Die Mentaltrainerin bittet ihre Kunden anschließend im Geiste sogenannte Anker zu setzen.
Das Gehirn verknüpft innere Bilder mit Emotionen und genau daran erinnern wir uns dann in der echten

Situation. „Auf diese Weise können Sie in 21 Tagen, also in nur drei Wochen, durch gezieltes mentales Training Ihr Leben und Ihren Umgang mit Stress ändern. Sie müssen nur durchhalten und diese Übungen täglich, möglichst mehrmals machen, denn unsere Gedanken entscheiden über 90 Prozent über Erfolg und Misserfolg, nicht unsere tatsächlichen Fähigkeiten“, betont die freundliche 42-Jährige und fährt fort: „Ich lege Wert auf eine wissenschaftlich fundierte Grundlage, denn Mentaltraining ist kein Hokuspokus und gehört auch nicht in die esoterische Ecke. Sie müssen nicht daran glauben, Sie müssen sich nur darauf einlassen und etwas Selbstdisziplin mitbringen.“
Regina Horn-Karlas bester Lehrmeister ist das Leben. „Ich habe selber unzählige Situationen erlebt, in denen mir die mentalen Techniken entscheidend weitergeholfen haben. Ich nutze alles selbst, was ich weitergebe und das wird auch so bleiben. Denn immer, wenn wir glauben, jetzt läuft‘s, schickt uns das Leben neue Herausforderungen.“

Foto oben rechts: Zwei- und vierbeinige Hundestaffel-Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe

Text: Martina Jansen
Fotos: privat

Neben den Firmen- und Vereinsengagements hält die Wahl-Dorstenerin seit 2014 auch regelmäßig Seminare und Workshops an der VHS Dorsten. Erste Termine für 2020 stehen bereits fest.