

Wege zur Spitzenleistung

Innere Ruhe und Entspannung, Präsenz und volle Konzentration – vier elementare Eigenschaften einer Verfassung, in welcher Spitzenleistungen möglich werden. Es verbinden sich geistige Klarheit mit dem Gefühl der aktiven Bereitschaft und des Selbstvertrauens. Einige Ansätze zur Erreichung dieses Zustandes.

Entspannung erlernen. Eine Grundvoraussetzung für Bestleistungen ist physiologische Entspannung. Diese ermöglicht eine freie Atmung und minimiert unbeabsichtigte Muskelaktivitäten. Entspannung schafft eine Umgebung für mentale Höchstleistung; sie schärft den Blick aufs Wesentliche. Die Regenerationszeit wird kürzer und das Immunsystem gestärkt. Der Schlaf wird tiefer und erholsamer, auch in Stresssituationen. Die bekanntesten Entspannungsmethoden sind progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training zur Entspannung des vegetativen Nervensystems, sowie Meditation und verschiedene Atemtechniken. Eine tiefe und nachhaltige Entspannung kann auch durch ein Neurofeedback-Training erreicht werden.

Selbstvertrauen durch Mentaltraining stärken. In der Imagination durchläuft der Künstler oder Sportler die relevanten Abläufe und gewinnt so zunehmend das Vertrauen in seine Fähigkeiten und in seinen Körper. Mentaltraining und spezifische Visualisierungsübungen sind kraftvolle Werkzeuge, um das Selbstvertrauen und so die globale Leistung zu verbessern. Durch die mentale Auseinandersetzung mit der Situation, in welcher eine Höchstleistung erbracht werden möchte, können Anzeichen des Stresses vorab erkannt werden. Gezielte mentale Übungen spezifischer Abläufe erhöhen das Selbstvertrauen und optimieren die Leistung. Wird das Mentaltraining während einem Peak Performance-Training mit Neurofeedback eingesetzt, so erhält der Trainierende unmittelbares Feedback sobald er Anzeichen des Stresses erzeugt.



Konzentrationsfähigkeit verbessern. Konzentration ist die Fähigkeit, sich voll und ganz auf eine Sache zu fokussieren. In diesem Zustand sollen weder Gedanken oder Gefühle noch externe Störfaktoren die Kraft haben, den Fokus vom gegenwärtigen Moment abzulenken. Eine solch tiefe Konzentration ist von grosser Bedeutung sowohl für Sportler, Musiker und andere Künstler als auch für Menschen, die mentale Höchstleistungen erbringen müssen. Es gibt auch hier unterschiedliche Möglichkeiten, mit denen die Konzentrationsfähigkeit auf eine nicht-medikamentöse Art und Weise verbessert werden kann. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf, regelmässiges Sporttreiben und vieles andere mehr kann helfen. Eine hohe Konzentrationsfähigkeit und Klarheit erreichen Sie nachhaltig durch ein gezieltes Neurofeedback-Training.

Die Macht der Gedanken. Gedanken und Gefühle haben psychophysiologische Auswirkungen auf den Körper und beeinflussen die physische wie mentale Leistung. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie stark dieser Zusammenhang ist. Negative Gedanken haben eine unmittelbare Auswirkung auf den Körper, schwächen das Selbstvertrauen und reduzieren die Konzentration. Ein wichtiger Baustein zur Spitzenleistung ist es, eine Veränderung des inneren Monologes dahingehend zu erreichen, dass positive, fördernde Gedanken die Leistungsfähigkeit gezielt unterstützen. Es gibt auch hierfür eine Vielzahl an Methoden, darunter beispielsweise «Positives Denken». Eine weitere kraftvolle Methode ist ein Peak Performance-Training mit Neurofeedback, das dem Trainierenden während des Trainings rückmeldet, wenn die Konzentration nachlässt oder Stressgefühle auftauchen.

Mit Neurofeedback zu Spitzenleistung. Ein Peak Performance-Training mit Neurofeedback unterstützt Menschen, welche geistige und körperliche Höchstleistungen erbringen müssen oder möchten. Es bringt Menschen in einen Zustand, der als «Flow» bezeichnet wird. In diesem Zustand kann der Trainierende innerlich in einen Raum treten, der geistige Klarheit und erhöhte Energie mit innerer Ruhe, absoluter Präsenz und Engagement verbindet. Dieser Zustand schafft die Voraussetzung für Bestleistungen. Neurofeedback verbessert nachhaltig die Leistungsfähigkeit, indem es dem Trainierenden unmittelbar rückmeldet, wenn er den optimalen Leistungszustand verlässt. Spitzenleistungen werden möglich.