



Mentaltraining für Selbstverteidigung

Wie du deinen Kopf mit deinem Körper in Einklang bringst und dich effektiv vor Übergriffen und Gewalt schützt



Inhalte:

Mentaltraining zur Leistungssteigerung

Szenarien im Mentaltraining

Wie du gutes Selbstverteidigungstraining erkennst

www.functionalfighting.ch/mentaltraining-selbstverteidigung

Mentaltraining für Selbstverteidigung

Erfolgreiche Selbstverteidigung ist zu 90 Prozent Einstellungssache und nur zu 10 Prozent körperliche Technik – darüber sind sich erfahrene Trainer für reale Selbstverteidigung einig. Doch was heisst das konkret? Wie entwickelst du die richtige innere Einstellung, den sogenannten „Mindset“?

Mentaltraining hilft dir dabei, dich auf Selbstverteidigungs-Situationen vorzubereiten, indem Du den notwendigen Mindset entwickelst. Einerseits gibt es Mentaltraining als spezifische Trainingsform. Andererseits verstehen wir Mentaltraining als Überbegriff für sämtliche mentalen, das heisst psychologischen Interventionen, die dir dabei helfen, deine Handlungskompetenz in Konfliktsituationen zu verbessern.

Mentaltraining zur Leistungssteigerung

Das Mentaltraining als Trainingsform ist im Sport weit verbreitet, speziell im Leistungssport. Es basiert darauf, dass man eine konkrete Situation, die in der Zukunft liegt, im Kopf schon vorwegnimmt. Das heisst, du stellst dich in einer spezifischen Situation vor, also: was du dort hörst, was du fühlst, was du denkst, was du siehst und wer du in dieser Situation sein wirst. Dann passt du diese Parameter so an, dass sie in dieser Situation nützlich für dich sind. Danach spielst du diese Situation erneut wie in einem inneren Film durch: Welche Handlungen du ergreifst, wie du dich verhältst und was das Resultat ist.

Grundsätzlich gibt es zwei Kategorien, wie du diese Form des Mentaltrainings gestalten kannst. Du kannst dir den Weg zum Ziel vorstellen, das ist prozessorientiertes Mentaltraining. Du kannst dir aber auch das Erreichen deines Ziels vorstellen, dann ist dies zustandsorientiert. Sowohl prozessorientiertes als auch zustandsorientiertes Mentaltraining bringt dich weiter.

Es gibt viele Situationen, in denen der gewünschte Zustand – also das Endresultat – nicht klar definiert ist oder sein kann. In diesem Fall geht es einfach darum, in einer spezifischen Situation deine bestmögliche Leistung abzurufen. Du willst im optimalen Leistungszustand sein, um bestmöglich handeln zu können und um dich optimal zu verhalten. Hier ist prozessorientiertes Mentaltraining besonders sinnvoll. Ist das Endresultat jedoch klar definiert, wie beispielsweise bei einem sportlichen Wettkampf, ist auch das Vorstellen des gewünschten Zustandes – also auf dem Siegetreppchen zu stehen – wertvoll. Dies vor allem deshalb, weil dieser Endzustand ein strahlendes Ziel ist, das eine sehr grosse Anziehungskraft hat.

In der Selbstverteidigung gibt es kein strahlendes Ziel mit einer Sogwirkung. Vielmehr geht es darum, möglichst schnell und sicher aus der Situation wegzukommen. Deshalb sollte der Fokus auf dem prozessorientierten Mentaltraining liegen.

Prozessorientiertes Mentaltraining – wie geht das?

Im prozessorientierten Mentaltraining bringst du dich zuerst in einen leichten bis mittleren Trance-Zustand, in dem dein Körper entspannt ist und dein Kopf keine Alltagsgedanken mehr hat. Dazu kannst du Techniken aus der Meditation oder Selbsthypnose verwenden oder dich auch einfach einige Zeit ganz auf deinen Atem konzentrieren.

Dann stellst du dir möglichst konkret vor, wie du dich in einer Situation vor Gewalt schützt. Du kannst in deinem Kopf Szenarien mit Handlungsoptionen durchspielen. Zum Beispiel visualisierst du eine Situation, in der du massiv bedroht wirst. Du denkst und fühlst, wie du dastehst, wie du dich im Raum positionierst, wo deine Hände sind, wie du deine Stimme verwendest. Dieses mithilfe deiner Vorstellungskraft kreierte Erleben der spezifischen Situation aus der eigenen Perspektive nennt man Assoziieren.

Vielleicht merkst du dann, dass der Punkt gekommen ist, an dem du weisst: „Jetzt macht das Reden keinen Sinn mehr.“ Stell dir konkret vor, wie du einen präventiven Primärschlag machst. Darauf folgen Nachfolgeschläge oder sonstige Handlungen, bis du dich sicher aus der Situation entfernen kannst.

Du kannst das für verschiedene Szenarien durchgehen, dir unterschiedliche Ausgangslagen vorstellen und dann diese Situationen mehrfach in deinem Kopf durchleben.

Risiko-Assessment: Szenarien im Mentaltraining

Für eine sinnvolle mentale Szenarien-Gestaltung solltest du verschiedene Situationen einbeziehen. Überlege dir: „Was gibt es denn in meinem Leben überhaupt für Risiken betreffend krimineller oder sozialer Gewalt? Wo könnte ich Bedrohungen und Übergriffen ausgesetzt sein?“

Aufgabe:

Erstelle jetzt eine Liste mit konkreten Situationen, in denen du Gewalt ausgesetzt sein könntest.

Du kannst dazu die Vorlage auf der nächsten Seite verwenden oder eine eigene Liste führen.

Wichtig: Beantworte auch für jede Situation die folgenden Fragen:

Was geschieht konkret?

Wo geschieht es?

Wann, das heisst zu welcher Uhrzeit?

Wer, das heisst wieviele und welche Personen sind involviert?

Warum geschieht es?

Liste:***In welche gewalttätigen Situationen könnte ich kommen?***

1:

2:

3:

4:

5:

6:

7:

8:

9:

10:

11:

12:

13:

14:

15:

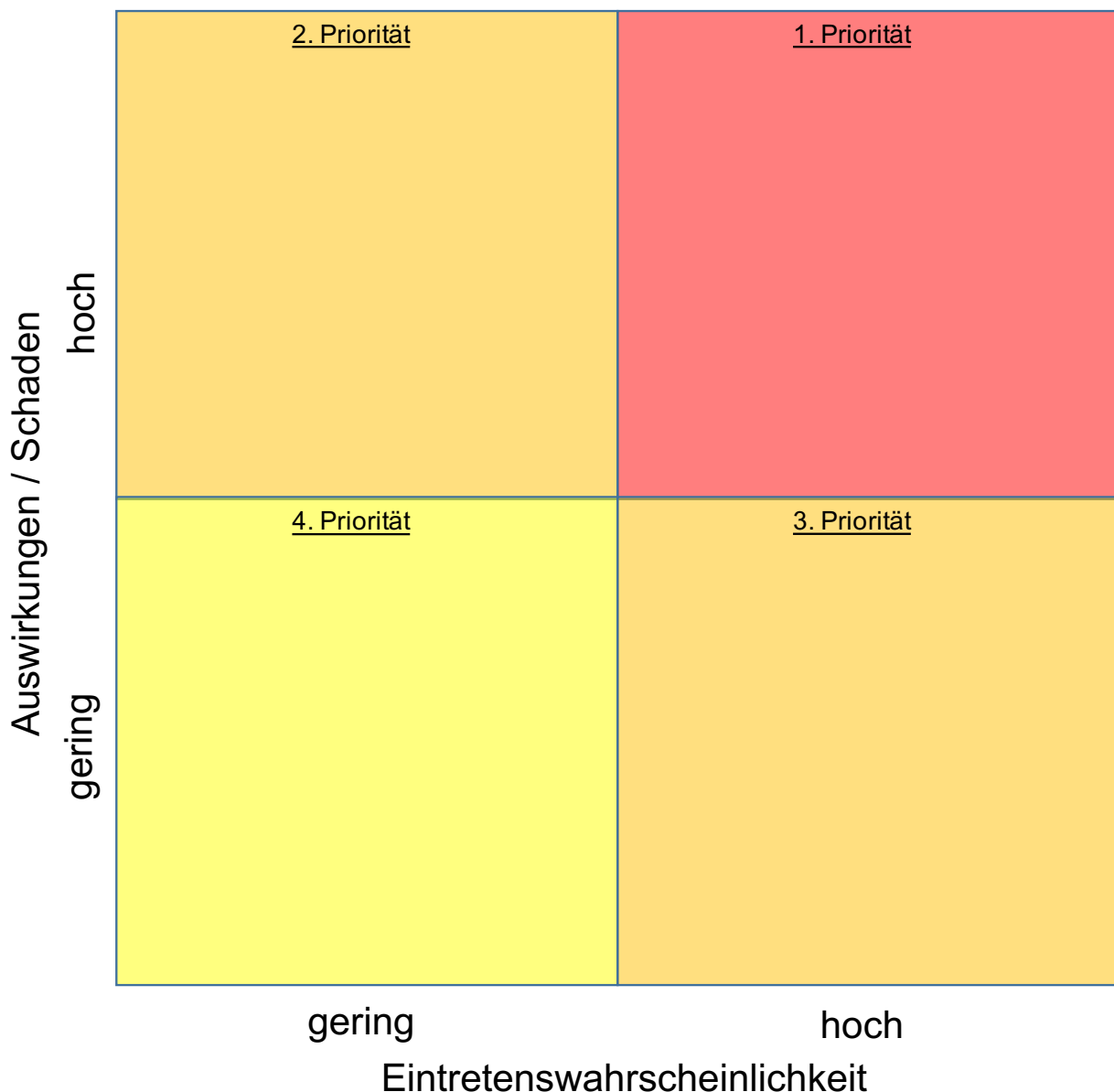
Wenn du die Liste ausgefüllt hast, mache für dich eine Analyse: Wie gross ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Situation eintritt? Und was ist die Konsequenz, wenn diese Situation eintritt, beziehungsweise wie gross ist der Schaden?

Damit kannst du bereits eine persönliche Risikomatrix erstellen. Das ist ein Tool aus dem Risikomanagement. Eine Dimension ist die Wahrscheinlichkeit des Risiko-Eintritts, die andere Dimension ist die Höhe des Schadens im Fall des Eintretens.

Aufgabe:

Fülle jetzt die Situationen aus der vorherigen Aufgabe in die vier Felder der Risiko-Matrix ein.

Persönliche Risiko-Matrix zur Priorisierung potenziell gefährlicher Situationen



Es gibt Risiken, bei denen eine hohe Eintrittswahrscheinlichkeit besteht und die grossen Schaden anrichten, wenn sie eintreten. Das sind die Risiken, die du unbedingt als Erstes angehen solltest.

Risiken, die eine niedrige Eintrittswahrscheinlichkeit haben und bloss einen kleinen Schaden anrichten, kannst du vernachlässigen.

Dann gibt es Risiken, die eine hohe Eintrittswahrscheinlichkeit haben, aber geringen Schaden anrichten. Hier solltest du dir überlegen, wie du die Eintrittswahrscheinlichkeit verringern könntest. Und es gibt Risiken, die eine geringe Wahrscheinlichkeit haben, aber grossen Schaden anrichten können. Überlege dir auch hier, wie du mit diesen Risiken am besten umgehst.

Du kannst also für Selbstverteidigung eine persönliche Risikomatrix erstellen. Was für Situationen gibt es in deinem Leben, in denen du in Gefahr bist, körperlicher Bedrohung oder Gewalt ausgesetzt zu sein? Dann weise die einzelnen Situationen in einem zweiten Schritt der Risikomatrix zu. Damit findest du heraus, um welche Risiken du dich vorrangig kümmern solltest: Nämlich die Risiken, die eine hohe Eintrittswahrscheinlichkeit und schwere Konsequenzen haben.

Und daraus ergeben sich die Szenarien, die du dir in deinem Kopf ganz konkret vorstellen und nutzen kannst. Es sind die Szenarien, in denen du dich in deiner mentalen Vorstellung selbst verteidigst. Wie geht das denn nun ganz genau?

Konkrete Anwendung: Einfach, klar, positiv

Als erstes ist wichtig, dass du aus keiner defizitären, also ressourcenarmen Perspektive denkst: „Wie wird denn das sein, wenn ich bedroht werde und hilflos bin? Ich werde geschlagen, ich werde missbraucht, und am Ende sterbe ich vielleicht sogar!“

Wenn du dir die ganze Zeit solche Bilder durch den Kopf gehen lässt, dann bist du in der klassischen Opfer-Perspektive und es wird das eintreten, was du dir vorstellst: Du fällst im Ernstfall in die Opferrolle.

Denn egal, ob du glaubst, dass du etwas kannst oder glaubst, dass du es nicht kannst: Du wirst recht behalten.

Wenn du dir in deinem Kopf ständig Bilder machst, wie du dich nicht verteidigen kannst und wie du nicht aus der gefährlichen Situation rauskommst, dann wird das auch in der Realität so sein.

Viel zielführender ist es deshalb, wenn du dir positive Szenarien ausmalst. Du kennst aus der Risikomatrix schon jetzt die Situationen, von denen du weisst: „Da könnte es sein, dass ich mich selbst verteidigen muss.“ Und da überlegst du dir ganz konkret: Was wären denn in dieser Situation für dich sinnvolle Verhaltensweisen? Was wären gute Glaubenssätze? Was für eine Identität solltest du einnehmen, um dich optimal zu verhalten? Und was brauchst du für Fähigkeiten in der Situation?

Stell dir diese Szenarien so bildhaft und so lebendig wie möglich vor. Du schaust in deinem Kopf einen Film und erlebst die Situation aus deinen eigenen Augen. Was passiert genau, wenn diese Situation dir in deinem Leben begegnet? Wie verhältst du dich dann optimal?

Wenn du diese Vorstellung bildhaft und mit Emotionen durchlebst, mit Geräuschen, mit Gefühlen, möglichst intensiv und im eigenen Erleben, dann kann dein Gehirn nicht mehr unterscheiden zwischen dieser vorgestellten Realität und der echten Realität. Das heisst: In deinem Gehirn baust du bereits die neuronalen Strukturen – die Verknüpfung deiner Synapsen – auf eine Art und Weise auf, dass du im Ernstfall bereits schon weisst, was du zu tun hast. Denn du warst in deinem Kopf schon hunderte Male in dieser Situation.

Damit schaffst du so etwas wie eine Blaupause in deinem Kopf: Eine Vorlage, ein Handlungsmuster, nach dem du dich richten kannst.

Selbstverständlich kannst du in diesen Szenarien in deinem Kopf verschiedene Elemente einbauen. Du kannst verschiedene Situationen nehmen, sprich: verschiedene Orte, verschiedene Uhrzeiten, verschiedene beteiligte Personen.

Du kannst das Verhalten der Person oder der Personen, die dich bedrohen, anpassen, damit du flexibel darauf reagieren kannst – aber grundsätzlich solltest du ja nicht reagieren, sondern proaktiv agieren. So schaffst du eine Realität in deinem Kopf, an der du dich später im echten Leben wie mit einem Autopiloten orientieren kannst.

Auch wenn das alles nur in deinem Kopf stattfindet, so hat das doch massive Auswirkungen darauf, wie du dich in der Realität verhalten wirst. Nimm dir die Zeit, um solche mentalen Übungen zu machen. Investiere jeden Tag 10 oder 20 Minuten und mache diese Übung während einem Monat.

Das ist die klassische Form des Mentaltrainings: Du stellst dir vor, wie du in einer ganz spezifischen Situation handeln wirst.

Diese ursprüngliche Form des Sportmentaltrainings machen sämtliche erfolgreichen Wettkampfsportler aus einem ganz einfachen Grund:

Es funktioniert.

Mentaltraining für optimale innere Zustände

Es gibt jedoch auch noch die erweiterte Form des Mentaltrainings. Darunter verstehen wir einen Überbegriff für sämtliche Trainingsformen, die du nicht mit dem Körper machst, sondern mit dem Kopf. Diese Trainingsformen sind dazu bestimmt, in dir generische (also kontextunabhängige) Ressourcen hervorzurufen und zu aktivieren. Diese helfen dir dabei, dich in einer Verteidigungssituation besser zu verhalten und in einer Verteidigungssituation das zu tun, was für dich sinnvoll und hilfreich ist.

Einige der Werkzeuge sind das Swish Pattern, die Neurologischen Ebenen, das Modellieren, das Ankeren und die Deep Trance Identification.

Das **Swish Pattern** ist ein Werkzeug, mit dem du auf eine spezifische Situation, in der du bisher auf eine ungute Art und Weise reagiert hast, zukünftig anders und besser reagieren kannst. Das ist wie ein automatisch ablaufender Mechanismus. Wo vorher auf einen gewissen äusseren oder inneren Reiz bei dir unerwünschte Verhaltensweisen, Denkmuster oder Gefühle hochkamen, werden nach der Anwendung des Swish Pattern eine bessere Reaktion, also bessere Denkmuster und bessere Verhaltensweisen eintreten. Die Anwendung des Swish Pattern machst du am besten mit einem Partner. Dieser hilft dir dabei, die Auslöser zu definieren und sowohl das alte unerwünschte Verhalten wie auch das neue Verhalten festzulegen und gegeneinander auszutauschen.

Bei den „**Neurologischen Ebenen**“ handelt es sich um ein Modell, mit dem du in einer bestimmten Situation eine ganz bestimmte Identität, eine bestimmte Zugehörigkeit sowie die damit verbundenen Glaubenssätze und Werte nutzen kannst. Daraus ergeben sich die Fähigkeiten, die du hast, sowie das Verhalten, das du an den Tag legst. Aus deinem Verhalten entsteht letztlich die Wirkung, die du erzielst: Also das Resultat, das du willst.

Die Neurologischen Ebenen kannst du als strukturierten Prozess in beide Richtungen durchlaufen: Du kannst einerseits vom gewünschten Resultat hin zur Identität und Zugehörigkeit durch die einzelnen Schritte hochgehen oder du kannst von oben, von der Zugehörigkeit und Identität runtergehen, und schauen was du dann mit diesem Set von Glaubenssätzen, Werten, Fähigkeiten und Verhaltensweisen erzielst.

Das **Modellieren** geht davon aus, dass es Personen gibt, die etwas können, was du auch gerne möchtest. Grundsätzlich kannst du, wenn jemand anders etwas kann, dies im Rahmen deiner Möglichkeiten auch erlernen.

Das Modellieren wurde unzählige Male erprobt und es besteht letztlich darin, dass du dir einen Menschen anschaust, welcher das kann, was du auch willst. Du schaust auf die verschiedenen Ebenen der Persönlichkeit, so, dass du für dich verstehst, wie diese Person das tut, was sie tut. Beispielsweise betrachtest du das nonverbale Verhalten, das paraverbale Verhalten und das, was diese Person sagt.

Das heisst, du schaust vom Inhalt (also davon, was die Person erreicht) weg, hin zum Prozess (also wie diese Person etwas tut). Wenn du dies für dich zugänglich machst, kannst du damit das Verhalten anderer Personen modellieren und damit dieselben Resultate erzielen, wie sie auch diese Personen erzielen.

Die **Deep Trance Identification** geht in eine ähnliche Richtung wie das Modellieren. Es arbeitet allerdings noch stärker auf einer unterbewussten Ebene. Damit gehst du mit dir selbst oder durch eine Begleitperson in eine tiefe Trance, also in einen Zustand der angenehmen Tiefenentspannung und der äusserst fokussierten Wahrnehmung.

In diesem Zustand der Trance stellst du dir eine Person vor, die all das kann, was du gerne möchtest. Du gehst in deinem ganzen Empfinden in diese Person hinein und nimmst somit über dein Unterbewusstsein alles auf, was du für dich übernehmen kannst, um auf eine gewisse Art und Weise zu dieser Person zu werden.

Was da geschieht, basiert sehr stark auf unterbewusster und auf emotionaler Ebene. Du kannst damit in kurzer Zeit und auf intensive Art und Weise alle für dich wichtigen Eigenschaften einer Person, die sich zum Beispiel extrem gut in Verteidigungssituationen behaupten kann, übernehmen.

Beim **Ankern** kannst du einen gewissen gewünschten emotionalen Zustand, wie zum Beispiel die Aggression, auf einen Punkt an deinem Körper programmieren oder diesen Zustand mit einem Wort verbinden.

Und jedes Mal, wenn du dann diesen Auslöser drückst, das heisst den Punkt am Körper drückst oder das Wort aussprichst, kommst du automatisch wieder in diesen gewünschten, emotionalen Zustand. So kannst du zum Beispiel sehr schnell vom Gefühl der Unsicherheit oder Angst in ein Gefühl der Aggression und Dominanz kommen und damit Situationen vollkommen anders erleben.

Erfahre, wie gut Mentaltraining für Dich funktioniert!

Möchtest Du Mentaltraining mit einer persönlichen und kompetenten Anleitung erleben? Dann ist das 1:1-Coaching von Tian Wanner genau richtig. Als erfahrener NLP-Trainer und zertifizierter Mental-Coach kennt er die wirkungsvollsten psychologischen Interventionen aus der modernen lösungsorientierten Kurzzeittherapie.

Damit kannst Du sowohl Deine Konfliktkompetenz erhöhen wie auch unerwünschte und störende Verhaltens- und Denkweisen loswerden. Melde Dich hier:

www.functionalfighting.ch/mentaltraining-selbstverteidigung

Körper und Geist als Einheit – trainiere beide!

Mentaltraining für Selbstverteidigung, also das rein mentale Training, ist eine wichtige Voraussetzung, damit du dich in einer Selbstverteidigungssituation richtig schützen kannst. Denn es ermöglicht dir, in deinem Kopf die benötigten neuronalen Strukturen frühzeitig aufzubauen. Damit kannst du wissen, was zu tun ist; empfinden, was dir in der Situation hilft; und es dann auch konkret tun.

Es ist aber gleichermassen wichtig, auch die physiologischen Grundlagen zu schaffen: Also die Verbindung von neuronalem Netzwerk im Kopf und der körperlichen Handlung.

Dazu ist es notwendig, dass du dich mit dem Thema „Selbstverteidigung“ nicht nur auf mentaler Ebene, sondern auch auf körperlicher Ebene befasst. Konkret: Du musst ein gutes Selbstverteidigungstraining besuchen, damit dein Körper weiss, was er zu tun hat. Dein gesamtes System – Kopf, Körper und Geist – muss die notwendigen Bewegungen und Anwendungen aus eigener praktischer Erfahrung kennen.

Wie erkenne ich gutes Selbstverteidigungstraining?

Es gibt viele wichtige Dinge, die du nur in einem wirklich guten Training lernst. Das umfasst einerseits natürlich Werkzeuge, mit denen du dich proaktiv verteidigen kannst: Effektive Primärwaffen, das sind Schlagtechniken, mit denen du in kurzer Zeit möglichst viel Energie in deinen Gegner transportieren kannst, um bei ihm maximale Trefferwirkung zu erzielen.

Besonders wichtig ist auch das Verständnis dafür, was auf physiologischer Ebene in einer Hochstress-Situation geschieht. Speziell die Wirkungen von Adrenalin müssen bekannt sein und in einem kontrollierten Rahmen hervorgerufen werden.

Der Unterricht für Selbstverteidigung muss aber noch mehr umfassen. Besonders wichtig sind taktische Verhaltensweisen, wie sie auch zum Beispiel im Kontaktmanagement vorkommen: Wie du agierst, wenn du mit unbekanntem Personen in Kontakt bist oder diese auf dich zukommen. Ebenso gehört das richtige Verhalten vor dem eigentlichen körperlichen Konflikt dazu. Das kann defensive oder auch offensive Deeskalation sein, die Positionierung und Bewegung im Raum oder das bewusste Steuern der eigenen Aufmerksamkeit. Ein sinnvoll gestaltetes Training muss die gesamte Phase vor dem eigentlichen Kampf abbilden. Gutes Selbstverteidigungstraining ist also nicht bloss Kampftraining, sondern vor allem auch Entscheidungstraining. Denn in den meisten Fällen kannst du mit richtigen Entscheidungen einen körperlichen Konflikt vermeiden. Prinzipiell einfach mal in jeder Situation loszuprügeln, ist dumm: Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf.

Ein gutes Selbstverteidigungstraining muss auch die Nachkonfliktphase beinhalten. Was tust du denn genau, nachdem du dich erfolgreich körperlich gegen einen Angriff

zur Wehr gesetzt hast? Wie verhältst du dich danach? Wie gehst du allenfalls mit Strafverfolgungsbehörden um? Was passiert mit Dir psychisch und mental nach einer solchen Situation? Wie kannst du verhindern, dass du durch eine derartige Erfahrung in eine posttraumatische Belastungsstörung reinrutschst?

Gutes Selbstverteidigungstraining umfasst demnach viel mehr als nur ein paar Selbstverteidigungstechniken. Was aber nicht heisst, dass der technisch-körperliche Teil unwichtig wäre. Ein realistisches Selbstverteidigungstraining hat zwar so viele Techniken wie nötig, aber gleichzeitig so wenige Techniken wie möglich.

Gutes Training wird nur wenig Technik umfassen. Da geht es nicht um die Breite, sondern in die Tiefe. Statt für eine Situation zehn Techniken zu lernen, lernst du besser zehn Techniken, mit denen du jede Situation bewältigen kannst. Deswegen ist gutes Selbstverteidigungstraining sehr repetitiv und nichts für Menschen, die viele Techniken sammeln oder sich als externe Bestätigung ihrer Kompetenz bunte Gürtel um den Bauch binden wollen.

Gute Selbstverteidigung ist repetitiv und hart.

Echte Meisterschaft entsteht, indem du das Wissen tief in dir verinnerlichst. Der Weg dahin geht über hundertfache, tausendfache, zehntausendfache Wiederholungen – bis du diese eine Technik in jeder Situation und ohne Nachdenken voll automatisiert einsetzen kannst.

Wenn du solche Kompetenz – körperlich, physiologisch, motorisch – mit dem Mentaltraining, also mit neuronaler Kompetenz, das heisst mit emotionaler und kognitiver Kompetenz zur Handhabung von Verteidigungssituationen kombinierst, dann wirst du wirklich in der Lage sein, dich vor realer Gewalt und bei realen Bedrohungen zu schützen.

Gibt es Selbst“verteidigung“ überhaupt?

Je realistischer und ehrlicher du trainierst, desto schneller wirst du feststellen, dass das Selbst-Verteidigungs-Training (in wörtlicher Art und Weise) keinen Sinn macht. Denn eine Verteidigung ist immer eine Reaktion auf etwas. Und wenn du reagierst, bist du langsam. Wenn du reagierst, gibt es einen, der agiert.

Derjenige, der agiert, ist immer im Vorteil gegenüber demjenigen, der reagiert.

Weil reine Verteidigung nicht funktioniert, muss Selbstverteidigungstraining auch offensiv sein. Sich nur passiv gegen einen Angriff zu verteidigen wird nicht von Erfolg gekrönt sein. Du musst den aktiven, den offensiven Part übernehmen. Je schneller und früher du das machst, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du in dieser Situation verletzt wirst. Und das macht gutes Training aus: Es soll gewährleisten, dass du in der Realität sicherer wirst. Es geht in echten Selbstverteidigungssituationen darum, eine potenziell bedrohliche und gefährliche Situation mit der geringstmöglichen Eigengefährdung zu meistern.

Selbstschutz ist kein Wettkampf. Du kannst keinen Preis gewinnen. Es geht nur darum, dass du aus einer gefährlichen Situation rauskommst und alles tust, was es dazu benötigt. Einfach, direkt und konsequent.

Wenn dein Training diese Realität nicht abbildet, zu sehr sport- und wettkampforientiert ist oder daraus besteht, möglichst viele Techniken zu lernen oder traditionelle Bewegungsmuster zu verinnerlichen, dann taugt es nichts für Selbstverteidigung.

Mach dich auf die Suche!

Finde eine Schule für wirklich gute und reale Selbstverteidigung, wo es nicht nur darum geht, dass Kunden möglichst lange gebunden werden sollen. Wie du solche schlechten Schulen erkennst? Einerseits, wenn viele Techniken unterrichtet oder Prüfungen verkauft werden. Andererseits solltest du auch aufpassen, wenn die Schule auf Uniformen besteht. Weder ein traditioneller asiatischer Gi noch militärisch angehauchte Einsatzhosen und Kampfstiefel bilden die Realität der meisten Zivilpersonen ab. Gerade in dem Kontext stellt sich auch die Frage, ob dich das Training wirklich besser macht – oder geht es darum, andere Bedürfnisse zu befriedigen, wie zum Beispiel Dominanzgelüste oder eine Gewaltromantik?

Suche dir ein gutes Training, das die Realität abbildet. Bei Trainern, die praktische Erfahrung im Umgang mit realer Gewalt haben. In einer Gruppe, in der du dich wohlfühlst. Es sollte zwar hart trainiert werden und es ist gut, wenn du an deine Grenzen und darüber hinaus gebracht wirst. Ebenso wichtig ist es jedoch auch, mit Menschen zu trainieren, mit denen du gut umgehen kannst und wo du nicht das Gefühl hast, du seist in einem Lager für Psychopathen und Schwerekriminelle gelandet.

Nimm dir also die Zeit, um verschiedene Trainings auszuprobieren. Wenn es in deiner nahen Umgebung nichts gibt, dann verpflichte dich selbst dazu, dass du wenigstens eine gewisse Anzahl Wochenenden pro Jahr an Seminare fährst – zu Trainern und Schulen, denen du vertraust.

Und vergiss dabei nicht, dass du das Mentaltraining im Kopf mit körperlichem Training verbindest. So entsteht echte Handlungskompetenz.

Unser Angebot

Wenn du dir jetzt überlegst, wie du dein neues Wissen aus diesem eBook noch tiefer in dir verankern kannst, so dass du weisst, wie du in Selbstverteidigungssituationen sicher handelst – dann weisst du, was du wirklich willst.

Du willst dich sicher fühlen, dich vor Gewalt schützen können und du möchtest die notwendigen Techniken und Verhaltensweisen verinnerlichen.

Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten:

Erstens kannst du uns für Privatunterricht und persönliches Mentaltraining kontaktieren und von einem unserer Trainer oder von Tian Wanner gecoacht werden. Wenn du aus der Umgebung von Zürich kommst, dann könnten das beispielsweise jeweils Doppelstunden sein. Es gibt aber auch die Möglichkeit, dass wir zu dir reisen und dann ein Wochenende oder mehrere Tage an deinem Wohnort oder an einem von dir bestimmten Ort mit dir trainieren.

Zweitens gibt es die Möglichkeit, dass du für eine kleinere oder grosse Gruppe ein Seminar oder einen Workshop bei dir veranstaltest. Gerne unterbreiten wir dir eine persönliche Offerte und besuchen dich. Gib uns einfach an, was das Ziel des Trainings sein soll und wie viele Personen anwesend sein werden. Diese Dienstleistung bieten wir auch für Vereine, Schulen und Unternehmen an.

Drittens hast du die Möglichkeit, in Zürich in unser reguläres Training zu kommen, welches wir unter der Woche abends anbieten.

Viertens: Falls du von weiter herkommst, empfehlen wir dir, unsere Wochenendseminare zu besuchen. Es gibt Seminare sowohl in Zürich, wie auch an verschiedenen Standorten im gesamten deutschsprachigen Raum, die für interessierte Personen offenstehen.

Alle weiteren Informationen findest du hier:

www.functionalfighting.ch/mentaltraining-selbstverteidigung

Functional Fighting
tracobe gmbh
Letzigraben 107
CH – 8047 Zürich