

# Q&A MENTALTRÆNING



## 1. Hvad er mentaltræning?

Mentaltræning er en anerkendt forskningsbaseret træningsform, som kan kaldes skridtet videre end Mindfulness. Mentaltræning har været anvendt inden for elitesport i mange år, hvor atleter bruger det til at performe optimalt. I dag anvendes det som hjælp til mennesker, som vil have det bedre fx i forbindelse med stress, angst eller depression, men også til at kunne præstere bedre i livet og på jobbet.

## 2. Hvordan foregår mentaltræning?

Rent praktisk foregår mentaltræning liggende eller siddende, hvor man igennem 15 minutter lytter til en lydfil og bliver guidet til fysisk og mental afspænding – man føres i såkaldt Alfa eller Theta tilstand, tilstanden mellem søvn og bevidsthed. Her er den kritiske stemme slået fra og hjernen er dermed modtagelig for nye input. Lydfilen udarbejdes af Mentaltræneren. Den indeholder positive suggestioner og visualiseringer, som har til formål at skabe nye spor i hjernen. På den måde trænes nye, sundere, støttende og opbyggende tankemønstre hos klienten. Med mentaltræning kan der trænes lige præcis det, den enkelte har brug for - stressreduktion, mere overskud, større selvværd, bedre nattesøvn, øget præstation, eller hvad behovet måtte være.

## 3. Hvorfor skal vi mentaltræne?

Vi lever i en verden, hvor der er meget stor fokus på præstation og hvor informationsmængden ofte overstiger det vi kan tage ind. Mange kommer desværre til at betale prisen i form af forventningspres eller stress, hvor hjernen er hårdt belastet. Der er meget stort fokus på fysisk træning (igen ydre krav om hvordan vi skal se ud og hvad vi skal kunne), men det er næsten fuldstændig overset, hvad vi kan opnå ved at styrke vores mentale tilstand. Ved mentaltræning bliver du bevidst om dine tanker og får derfor mulighed for at styre dem, så de ikke styrer dig. En sidegevinst af mentaltræning er en øget 'pyt-grænse', større indre ro og dermed langt større robusthed i forhold til at kunne navigere i en travl og kompleks hverdag.

## 4. Hvor udbredt er mentaltræning?

Mentaltræningsmetoden er udviklet af den svenske forsker og psykolog Lars-Eric Uhnestål, som allerede i 60'erne samarbejdede med det svenske olympiske team. I 80'erne fik han udbredt mentaltræning til skolerne, på ledergangene og i sundhedsvæsenet, hvorfor det er meget kendt og benyttet i Sverige. I Skotland er der lavet en række forskningsprojekter, hvor praktiserende læger har "ordineret" Mentaltræning til depressionsramte af mild og moderat grad med meget lovende resultater. Jørgen Svenstrup, som i dag er den førende i Europa inden for området, har som mål at udbrede mentaltræning igennem uddannelse og forskning og er bl.a. manden bag [bdmt.dk](http://bdmt.dk). Der er ingen tvivl om at mentaltræning vil vinde indpas da træningsformen er så let tilgængelig, resultaterne så enestående og behovet i vores samfund meget stort.