

# Mentales Training

Anwendungen in Psychotherapie, Beratung,  
Supervision und Selbsthilfe

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

*von*

*Dr. rer. soc. Fred Christmann*



Verlag für Angewandte Psychologie  
Göttingen

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Mentales Training als psychotherapeutische Methode?</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Empirische Befunde zum Mentalen Training</b>	<b>14</b>
2.1	Untersuchungen in der Sportpsychologie.	14
2.2	Mentales Training in der Rehabilitation.	18
2.3	Psychoregulation, Selbsthypnose und Mentales Training	21
<b>3</b>	<b>Mentales Training in der Psychotherapie</b>	<b>25</b>
3.1	Empirische Untersuchung zum Mentalen Training bei sexuellen Funktionsstörungen.	25
3.2	Falldemonstration: Komplexe neurotische Störung - Prüfungsangst, Depression, soziale Abhängigkeit	30
3.2.1	Problembeschreibung	30
3.2.2	Therapieziele	31
3.2.3	Therapieplanung	32
3.2.4	Durchführung der Therapie	34
3.2.5	Auszug aus der Therapienachbesprechung	42
3.2.6	Wiederaufnahme der Therapie und Lebensgeschichte	43
3.2.7	Zweite Therapieplanung	44
3.2.8	Weiterer Therapieverlauf	44
3.2.9	Auswertung	48
<b>4</b>	<b>Mentales Training: Allgemeines Vorgehen</b>	<b>54</b>
4.1	Fehler bei der Durchführung des Mentalen Trainings.	65

<b>§</b>	<b>Theoretische Einordnung des Mentalen Trainings</b> . . . . .	<b>71</b>
<b>6</b>	<b>Beispielhafte Anwendungen</b> . . . . .	<b>80</b>
6.1	Angst vor Kontaktaufnahme zum anderen Geschlecht . . . . .	81
6.2	Lampenfieber vor einem öffentlichen Vortrag . . . . .	82
6.3	Schreibkrampf . . . . .	82
6.4	Allgemeine Problemlösung . . . . .	83
6.5	Gedächtnistraining . . . . .	84
6.6	Unerfüllter Kinderwunsch . . . . .	85
6.7	Schwere Gesundheitsprobleme . . . . .	86
6.8	Chronische Schmerzen . . . . .	86
6.9	Vergewaltigung . . . . .	87
6.10	Trauer . . . . .	87
6.11	Süchtiges Verhalten . . . . .	88
<b>7</b>	<b>Selbsthilfe</b> . . . . .	<b>90</b>
7.1	Ganzheitliche Entspannung und Angstkontrolle . . . . .	90
7.2	Von Depressionen befreien! . . . . .	102
7.3	Körperbewußtsein . . . . .	107
7.4	Burnout - wieder Kraft schöpfen! . . . . .	112
<b>8</b>	<b>Erfolgskontrolle</b> . . . . .	<b>119</b>
<b>9</b>	<b>Kinder und Jugendliche</b> . . . . .	<b>125</b>
9.1	Angst vor dem Alleinsein bei Dunkelheit . . . . .	125
9.2	Aggressives Sozialverhalten . . . . .	125
9.3	Heilung von Warzen an den Fußsohlen . . . . .	126
9.4	Therapeutische Geschichten . . . . .	127
<b>10</b>	<b>Supervision</b> . . . . .	<b>136</b>
<b>11</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>141</b>