

BONNER SPORT

Bundesliga-Squasher des SC Pennenfeld nutzten „brainLight-Methode“ für ihr Mentaltraining

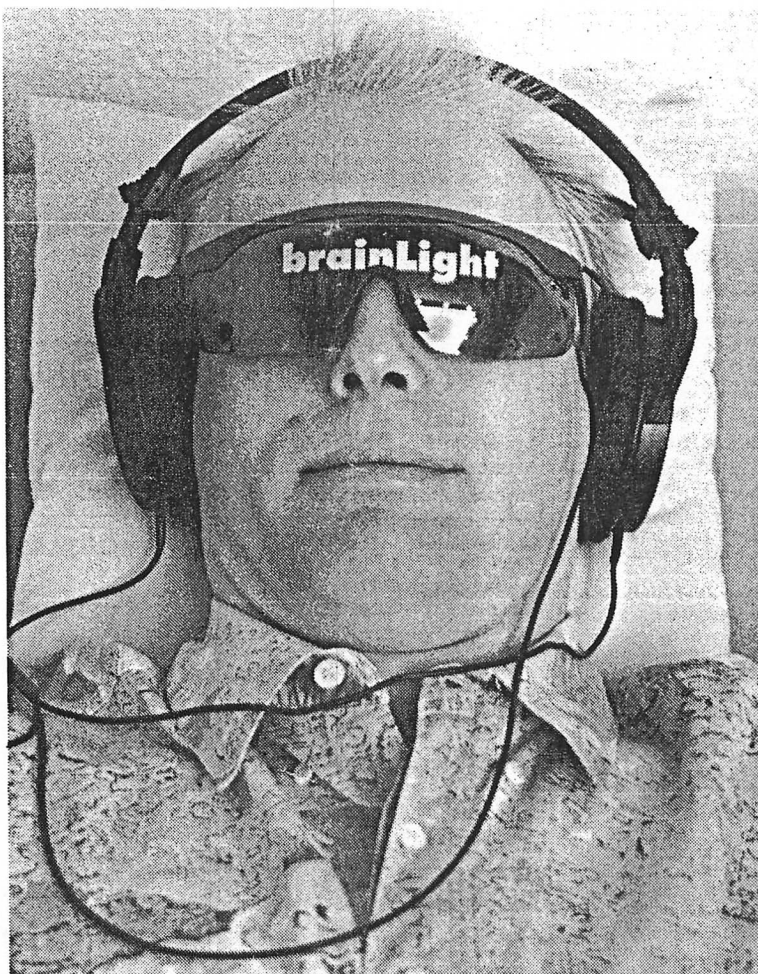
Nicht nur Boris Becker weiß, daß er seine Spiele gerade im Kopf gewinnt

Von Martin Holtz

Bonn. „Ich habe gewonnen, weil ich heute mental gut drauf war.“ Eine oft gehörte Aussage von Tennisstar Boris Becker. Welcher Sportler träumt nicht davon, ohne große körperliche und geistige Anstrengung seine Leistung zu verbessern? Sportliche Wettkämpfe ausschließlich „im Kopf“ zu gewinnen – auch dies ein gängiger Ausspruch von Boris Becker – bleibt sicher eine Utopie. Doch zumindest ein Teil der Wettkampfvorbereitung erfolgt schon lange in diesem Bereich. Seit Jahren gehören autogenes Training, Yoga oder Entspannungsübungen zum bewährten Einmaleins der Wettkampfvorbereitung bei Spitzensportlern.

In Duisdorf hat sich in dieser Richtung eine neue Möglichkeit für die Bonner Sport-Asse aufgetan: Die „Mental-Oase“ bietet eine wenig zeitaufwendige und entspannende Vorbereitung: die „brainLight-Methode“. Training, ohne einen Tropfen Schweiß zu vergießen. Die brainLight-Mentalsysteme arbeiten mit akustischen und optischen Signalen. Im Seminarraum der „Mental-Oase“ legt der Teilnehmer sich auf eine Luftmatratze und bekommt eine futuristisch anmutende Brille und Kopfhörer aufgesetzt. Sanfte Musik ertönt, dazu ein leises rhythmisches Rauschen und das plötzlich beginnende Blinken in der Brille. Es formen sich Farben und kaleidoskopartige Bilder, die den Teilnehmer in eine tiefen Entspannung führen sollen, ohne daß er aktiv etwas dazu tun muß. Das Gehirn wird rein physikalisch mit sensorischen Reizen, also auf natürlichem Weg über die Sinnesorgane stimuliert.

Die Systeme arbeiten ausschließlich mit gewöhnlichen Frequenzen und zielen mit ihren Programmen auf „optimierte Organisationsformen“ des Gehirns ab. „Eine Sitzung dauert zwischen 30 und 45 Minuten und hat erstaunliche Folgen. Man



Völlige Entspannung garantiert die „brainLight-Methode“, die mit optischen und akustischen Reizen arbeitet.

Foto: Schreiber

fühlt sich fit und ausgeruht wie nach einem erfrischenden Schlaf“, so Marita Fritsche, Leiterin der „Mental-Oase“. Erfolgreiche Hochleistungssportler zeichnen sich dadurch aus, daß sie auch bei extremer körperlicher Beanspruchung einen klaren Kopf behalten.

BrainLight kann Sportler unterstützen, um in wichtigen Situatio-

nen die gesteigerte Willenskraft zu besitzen, um schneller zu reagieren (Tennis, Squash, Motorsport), oder um in Mannschaftssportarten besser mit dem eigenen Team zu harmonisieren.

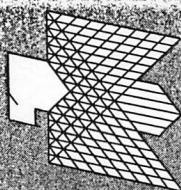
Erste positive Erfahrungen konnte das Bundesliga-Squash-Team des SC Bonn-Pennenfeld in der Mental-Oase sammeln. Nachdem es

für die Bonner in der abgelaufenen Saison nicht so lief, wie man sich das vorgestellt hatte und der Klassenerhalt in Gefahr geriet, verordnete Manager Said Arbab seinen Spielern eine brainLight-Sitzung pro Woche. „Es war eine gute Hilfe, um das Selbstbewußtsein und die Motivation der angeschlagenen Spieler wieder aufzupolieren“, so Arbab. Die Pennenfelder entgingen schließlich dem Abstieg aus der Bundesliga.

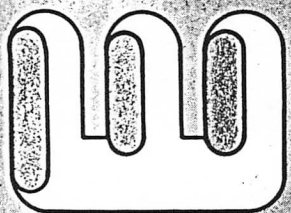
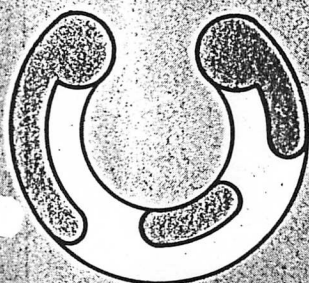
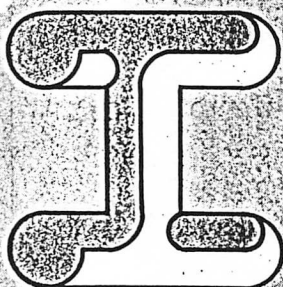
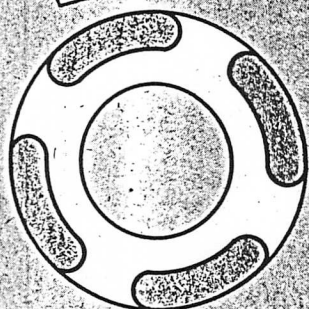
Aber auch andere bekannte Sportgrößen verlassen sich mittlerweile auf die brainLight-Mentalsysteme. Thomas Dooley, Ex-Bundesliga-Fußballprofi des 1. FC Kaiserslautern und als Kapitän der USA-Auswahl WM-Teilnehmer 1994: „In meiner Laufbahn war es mir immer wichtig, nicht nur körperlich, sondern auch mental fit zu sein. Das brainLight-System bringt mich schneller, sicherer und vor allem angenehmer zu meinen Ziel und damit zum Erfolg.“ Ein weiterer Verfechter und Anhänger dieser Art des Entspannungstrainings ist der österreichische Allround-Skiläufer Günter Mader: „Obwohl ich am Anfang sehr skeptisch war, ermöglicht mir brainLight ein schnelles Abschalten vom Trainings- und Wettkampfstreß und hilft mir vor allem, die Regenerationszeit zwischen den Weltcuprennen erheblich zu verkürzen.“

Die „Mental-Oase“ bietet die unterschiedlichsten Kurse an. Neben dem einführenden Entspannungskurs, können zum Beispiel Seminare in Mentaltraining (Stressmanagement, Konzentrationssteigerung, positives Denken, Selbstbewußtsein, Visualisation, Abnehmen ohne Diät, Raucherentwöhnung, Abbau von Prüfungsangst und mentales Training für Sportler) besucht werden. Nähere Informationen können bei der „Mental-Oase“ (Rochusstraße 217, Tel: 79 82 55) eingeholt werden.

made in
Bonn.



DBB-KREISVERBAND
BONN/RHEIN-SIEG



ÖFFENTLICHER DIENST

Zeitung für Behördenmitarbeiter

Februar 1994

r. 2

Streß, und wie man damit umgeht!

Streß, Druck- und Spannungsgefühle sind heute Zustände, mit denen wir uns täglich auseinandersetzen müssen und mit denen wir mehr oder weniger gut zurecht kommen.

Wir merken, daß wir in der Anspannung mehr Fehler machen, als wenn wir entspannt an eine Aufgabe herangehen.

Wir wissen aber auch, daß wir uns nur eine begrenzte Zeit zusammennehmen können, plötzlich stürzt alles auf uns ein und wir rasten aus, sind extrem unmotiviert bzw. bekommen Migräne oder Magenschmerzen.

Die Fragen, die sich stellen, sind:

- Wie werde ich ruhig und ausgeglichen mit Streßsituationen fertig?
- Wie bin ich auch bei extremen Herausforderungen leistungsfähig?
- Wie erhalte ich mir auch bei

den heutigen Anforderungen meine Gesundheit, Zufriedenheit und Motivation?

Es ist allgemein anerkannt, daß der ein erfülltes und beruflich erfolgreiches Leben führt, der ausspannen und genießen kann.

Entspannungsfähigkeit und aktive Lebensfähigkeit bedingen sich. Das harmonische Zusammenspiel ist Voraussetzung für mehr Lebensfreude und optimierte Leistung.

Die in Tiefenentspannung gewonnene mentale Stärke äußert sich in Ruhe und Selbstsicherheit. Im Alltag findet sie Ausdruck in Streßresistenz, Konzentrationsfähigkeit und

positiver Ausstrahlung. Viele, die sich dieser Zusammenhänge bewußt werden, fragen deshalb:

- Wie kann ich dies alles in meinem Leben verwirklichen? Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit bewährten Methoden wie Yoga oder Zen-Meditation sowie autogenem Training.

Eine neue Möglichkeit Tiefenentspannung zu erreichen, bieten Mentalsysteme mit Brille und Kopfhörer. Bestimmte optische und akustische Signale führen den Anwender in die Entspannung, ohne daß er aktiv etwas dazutun muß. Harmonische Musik umschmeichelt die Ohren. Dazu ein leichtes pulsierendes Pochen. Die Brille beginnt in kurzen Abständen zu blinken. Das Flimmern geht über in wunderschönen Farben und Formen in bunte Gedankenbilder, Spira-

len, Wellen und Kreise. Nach einer halben Stunde fühlt sich der Anwender fit und ausgeruht wie nach einem erfrischendem Schlaf. Geistig klar und wach, gut gelaunt und innerlich zentriert ist man gerüstet für den weiteren Tag.

Jetzt gibt es in Bonn die Gelegenheit, diese Art von Entspannungstechnik in einem Studio kennenzulernen. Das erste und einzige mit dieser Konzeption in Deutschland bietet Entspannungskurse, Mentaltrainings-Seminare sowie Raucherentwöhnungskurse und Abnehmen ohne Diät an.

Darüberhinaus gibt es jetzt vier Spezialkurse: Konzentration steigern, Prüfungsangst abbauen, mentales Training für Sportler und Schönheit von innen.

Informationen unter (02 28) 79 82 55

Nimm Dir mal Zeit für Dich

Mental Oase

brainlight®-Studio für

- Streßabbau und Entspannung
- Mentaltraining
- Raucherentwöhnung
- Abnehmen ohne Diät
- Konzentration steigern
- Prüfungsangst abbauen
- mentales Training für Sportler
- Schönheit von Innen

Anmeldung und Informationen
(02 28)

79 82 55

Neu in Bonn-Duisdorf • Rochusstraße 217 (Passage)

