



Weitere Infos

www.mentalforum.at

Durch Selbstreflexion

Mentaltraining. Seit 2008 bietet die psychologische Beraterin Bernadette Wuelz gesunden Menschen lösungsorientierte Wege, mit Problemen umzugehen. In Krisensituationen – beruflich oder privat – wollen viele rechtzeitig handeln.

„Ich gebe keine Ratschläge, das Wort besteht aus drei Buchstaben Rat und aus sechs Buchstaben Schläge.“

Bernadette Wuelz

Mentaltraining – was ist das eigentlich? Lebens- und Sozialberaterin Bernadette Wuelz kann ihre tägliche Arbeit kurz zusammenfassen: Mit gezielten Fragen, mit genügend Zeit sich Dinge von der Seele zu reden, mit Selbstreflexion gebe ich Menschen die Gelegenheit, die eigenen Gedanken zu ordnen und Lösungen zu finden. Doch selbstverständlich steckt viel mehr dahinter.

2008 hat sich die studierte Psychologin für die Selbstständigkeit entschlossen und in Innsbruck das Mentalforum gegründet. Seither begegnet sie täglich Menschen in herausfordernden Situationen. Komplizierte Verhältnisse, sei es im Privat- oder im Berufsleben, Konflikte zwischen Geschwistern oder Partnern gehören ebenso dazu wie belastende Umstände nach Krankheiten aber auch anstehende Karriereschritte. „Das Schöne am Mentaltraining: Es ist völlig egal, um welches Thema es sich handelt, ich muss mich in keinem Bereich – außer natürlich in meinem eigenen – auskennen. Ich arbeite beispielsweise viel mit Sportlern, die jeweiligen Sportarten beherrsche ich jedoch nicht“, erklärt Bernadette Wuelz.

In Krisensituationen sei es beruflich oder pri-

vat wollen Menschen mittlerweile rechtzeitig vor einer Eskalation reagieren und etwas bewegen. Die heutige Leistungsgesellschaft trägt dazu bei, dass Probleme nicht mehr alleine geklärt werden können. Mehrbelastungen, der Druck, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen, berufsbedingte Mailflut, ständige Erreichbarkeit prägt die Bevölkerung, die Entspannung ist hingegen weniger geworden. Auch früher hat es belastende Situationen gegeben, aber aktuell findet die Gesellschaft keine Zeit mehr, zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig ist es keine Schande mehr zu sagen: Ich hole mir Unterstützung, bevor es kracht.

„Ich arbeite nur mit gesunden Menschen und Sorge dafür, dass diese noch stärker und resilienter werden und aus Erlebtem positive Erkenntnisse gewinnen, die sie für die Zukunft nutzen können. Zu Beginn checke ich deshalb, ob eine Erkrankung vorliegt und ein Psychotherapeut hinzugezogen werden muss bzw. eine ärztliche Behandlung erforderlich ist. Auch bei Energielosigkeit oder Ausgelaugtheit macht Mentaltraining keinen Sinn, dann steht die Behandlung der körperlichen Probleme im Vordergrund“, so Wuelz.

Mit unterschiedlichsten Methoden und Techniken unterstützt Wuelz ihre Klienten dabei, eigene Lösungen zu finden. Menschen kennen zwar oft den Ausweg für ihr Problem, aber in einer Stresssituation laufen die Gedanken im Kreis, dann werden Erkenntnisse nicht fertiggedacht und Gedankensprünge finden statt oder bestimmte Überlegungen werden erst gar nicht zugelassen. „Ich gebe keine Ratschläge, das Wort besteht aus drei Buchstaben Rat und aus sechs Buchstaben Schläge und so wird es vom Gegenüber auch immer



© ISTurningART / stock.adobe.com

Lösungen finden

empfundener. Ich höre zu, was die Leute sagen und frage dann: Was würden Sie denn gern machen?“ Es ist spannend zu beobachten, wie die meisten durchschnaufen, wenn sie endlich einmal einen Gedanken zu Ende verfolgen und auch Zweifel äußern können. Durch gezielte Fragestellungen bringt Wuelz Personen dazu, am Thema dran zu bleiben und dann kommt der Aha-Moment: So habe ich die Dinge noch nie gesehen!

„Alle, die zu mir kommen, tun dies freiwillig, müssen mitarbeiten wollen und eine große Eigenleistung bringen.“ Dieses prozessorientierte Han-

deln und die Dauer sind die großen Unterschiede zu Therapien, welche oftmals über Jahre gehen. Der Ansatz des Coachings ist Kurzzeitberatung, dabei geht es nicht darum den Menschen sofort eine Lösung zu liefern, sondern sie darauf zu bringen, ihre eigenen Maßnahmen zu erarbeiten. In Sitzungen zwischen drei und vier Stunden entdecken viele bereits eine erste Grundidee, ihr Problem zu lösen, durch das neu Entdeckte sind sie motiviert und gehen den restlichen Weg alleine. „Ich achte darauf, dass jede Person etwas mitnimmt, wenn sie meine Räumlichkeiten verlässt.“ ▲



Bernadette Wuelz bietet am WIFI mehrere **Lehrgänge zum Thema Mentaltraining an**. Der Zweig boomt und wird in der Gesellschaft sowohl benötigt als auch immer mehr anerkannt.



Bernadette Wuelz
Funktionärin
Tiroler Wirtschaftskammer

Was hat Sie dazu motiviert, Funktionärin zu werden?

Im Jahr 2014 ging es darum den Stand der Lebens- und Sozialberater zu retten. Zu jener Zeit kam ein neues Psychologengesetz heraus und viele soziale Berufe drohten, dadurch zu verschwinden. Fachgruppensprecher Bernhard Moritz bat mich um Hilfe und es war mir sofort ein Anliegen, mich für das Arbeitsfeld der Lebens- und Sozialberater einzusetzen.

Worauf sind Sie in Ihrer Funktionärstätigkeit stolz?

Wir haben es mittlerweile geschafft, die Lebens- und Sozialberatung klar zu definieren, nun möchten wir die Ausbildung akademisch machen. Es soll europaweit eine anerkannte Qualifikation geben, damit steigern wir das Niveau dieses Gewerbes in Tirol, aber auch national und international.

Welche Ziele verfolgen Sie als Funktionärin?

Es ist teilweise in den Köpfen der Bevölkerung noch nicht angekommen, dass wir Präventionsexperten sind. Wir sorgen dafür, dass Menschen erst gar nicht krank werden. Das ist ein großer Auftrag, den wir erfüllen möchten. Unser Ziel ist es daher, den Berufsstand so zu stärken, dass er in den Augen der Öffentlichkeit voll anerkannt wird.

