

# Mentale Fitness

Wolf-Ulrich Scholz

## Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“ der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott  
2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Psychologische Angebote zur Erhaltung und Steigerung mentaler Fitneß zielen auf einen Zustand geistiger Leistungsfähigkeit und seelischen Wohlbefindens, der in Wechselwirkung mit körperlicher Fitneß zur Gesundheit beiträgt.

Bei vielen Angeboten stehen Übungen zum Training von Gedächtnisleistungen und Konzentration im Vordergrund. Auch Übungen zum begrifflichen, rechnerischen, logischen oder strategischen Denken, zur Förderung visuellen Denkens, von Phantasie und Kreativität und zur Verbesserung der Informationsaufnahme über die Sinne (Zuhören, Beobachten, Lesen, usw.) werden oft einbezogen. Neben solchen Übungsformen vermitteln diese Angebote für die mentale Fitneß in der Regel auch Kenntnisse über Strategien zur Verbesserung persönlicher Informationsverarbeitung und über förderliche Bedingungen der Pflege geistiger Leistungsfähigkeit in der Lebensgestaltung und in persönlichen Einstellungen (z.B. Toleranz für Mehrdeutigkeit, Selbstakzeptanz, Optimismus, Gelassenheit, usw.).

Manche Angebote setzen stärker bei der Förderung von persönlichen Einstellungen an, die das seelische Wohlbefinden begünstigen: Sie vermitteln - meist mit Methoden der humanistischen Psychologie und der kognitiven Verhaltensmodifikation - exemplarisch Erfahrungen gesteigerter geistiger Leistungsfähigkeit, indem durch Aktivierung informationspsychologisch sinnvoller Strategien, auch durch autosuggestive Strategien, gesundheitsfördernde Einstellungen aktiviert werden. So wird zur Fortsetzung einer solchen Pflege mentaler Fitneß motiviert. Übungsformen zu Konzentration, Gedächtnis, Denken, usw. werden hier weniger wegen ihres Wertes als Trainingsmittel geistiger Funktionen, sondern mehr unter dem Gesichtspunkt eines leicht verfügbaren Erprobungsfeldes für den persönlichen Zuwachs an mentaler Fitneß genutzt.

Eine dritte Gruppe von psychologischen Angeboten zur Förderung mentaler Fitneß betont vor allem die Vermittlung von Wissen über günstige Bedingungen und Strategien persönlicher Informationsverarbeitung bei verschiedenen Lern-, Arbeits- und Lebensaufgaben im Sinne eines effektiven Selbstmanagements persönlicher Informationsverarbeitung.

### Literatur

CHRISTMANN, F. (1993): Mentales Training. Göttingen: Hogrefe.

LANGER, E. J. (1993): Fit im Kopf. Reinbek: Rowohlt.

NORFOLK, D. (1994): Denken Sie sich gesund. München: Heyne.

METZIG, W. & SCHUSTER, M. (1993): Lernen zu lernen. Berlin: Springer.

SCHOBER, R. (1989): Nichts ist unmöglich mit Konzentration. München: Delphin.