



Mentales Training ganz einfach

Josua Kohberg revolutioniert das Lernen für Schule, Beruf und Privatleben

Begeistert lernen, sich besser konzentrieren, Ängste besiegen, effizienter kommunizieren – wer möchte all das nicht? Oftmals werden wir allerdings durch jahrzehntelang gespeicherte Glaubenssätze daran gehindert. „Doch wir können diese Killer von Erfolg und Lebensfreude eliminieren“, weiß Josua Kohberg, Lern-Strategie aus Coburg. Und das funktioniert „genial einfach“ durch Zusammenarbeit von Unterbewusstsein und Bewusstsein.

Ich bin begeistert. „Ich entscheide mich gerne.“ „Es ist leicht.“ – Sätze wie diese aus einem Mentaltraining Kohbergs sollen etwas bringen? „Ja“, sagt der Coburger, „das tun sie, wenn sie tausende Male pro Stunde auf unser Unterbewusstsein einwirken.“ Allerdings funktioniert

das nicht über unsere Ohren, denn unser Bewusstsein würde einfach abschalten. Kohberg setzt deshalb ein MP3-Player-großes Gerät namens neoos® ein. Das verwandelt Audiosignale in Ultraschallwellen, die wir über die Haut wahrnehmen und die direkt ins Unterbewusstsein „wandern“.

Die positiven Affirmationen wirken auf jede einzelne Körperzelle. Laut Kohberg werden auf diese Weise seelische Blockaden leichter und vor allem schneller abgebaut. Der Lernstrategie erklärt dies damit, dass die Diskrepanz zwischen dem, was wir bewusst wollen, und dem, was wir unbewusst glauben, schwindet. „Wille und Glaube werden eins und logischerweise setzt das eine ungeheure Dynamik in Gang. Menschen können erst dann ihr Potenzial voll und ganz ausschöpfen, wenn

Glaube und Wille synchronisiert sind. Wollen Sie das, was Sie glauben?“

Ziele finden

Natürlich sei der erste Schritt das Entdecken dessen, was man wolle, sagt Kohberg. Schließlich sei ohne das überhaupt kein Satz formulierbar, der über das Unterbewusstsein wirken könnte. Ergo: Zunächst müssen die individuellen Ziele gefunden und präzisiert werden. Zu den weiteren Voraussetzungen eines Mentaltrainings zählen das acht-same Hin hören, Hinschauen und „Hinfühlen“, was für Kohberg erst zur Wahrnehmung des Ist-Zustands führt. Zudem sollte diese aktuelle Situation wertfrei betrachtet werden, weil zu schnelle Wertungen eine Reaktion nach eingefahrenen Mustern erzeuge.

Neben den klaren Zielen arbeiten die Mentaltrainings vor allem mit intrinsischer Motivation. Wer die besitzt, der tut etwas allein deshalb, weil es Spaß macht, weil er damit seinen Interessen folgt oder die Herausforderung liebt. Es steht nicht wie bei der Motivation von außen der Wunsch im Vordergrund, Leistungen zu erbringen, um eine Belohnung zu erhalten oder eine Bestrafung zu vermeiden. „Intrinsisch Motivierte lernen eben genial einfach“, bringt es Kohberg auf den Punkt.

Mit Vollgas dank Unterbewusstsein

Lernen bezieht sich bei Kohberg nicht nur auf das Aneignen neuen Wissens, sondern auch beispielsweise auf die Änderung von Einstellungen. Wollen wir die erreichen, „müssen wir Vollgas geben“, so Kohberg. Auf der Ebene des Nervensystems ist dafür der Sympathikus zuständig, indem er die Bereitschaft zur Handlung erhöht. Aber dieser Teil des vegetativen Nervensystems konkurriert mit dem Parasympathikus. „Das geht doch sowieso nicht, streng dich nicht so an“, flüstert uns Letzterer ein – und tritt damit effektiv auf die Handlungsbremse.

Für unser Überleben war und ist das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus unabdingbar. Ein Sportler würde sich überanstrengen, hätte er überhaupt keine innere Bremse. Andererseits „weiß“ der Parasympathikus nicht, wann sein Eingriff nötig und wann er kontraproduktiv ist. Deshalb entschleunigt er auch dann, wenn wir volle Geschwindigkeit bräuchten, um ans Ziel zu gelangen. „Oft hat der bremsende Teil des Nervensystems leichtes Spiel, weil unsere Motivation nicht stark genug ist“, erläutert Kohberg.



Und hier schließt sich der Kreis zum neos® und dessen Wirkung auf das Unterbewusstsein. Die ist gut durch einen Vergleich mit dem sogenannten positiven Denken zu begreifen. Weil dieses bewusst abläuft, ist seine Effizienz begrenzt. Wir können uns bestimmte Dinge suggerieren, aber eben nicht vieltausendfach am Tag. Genau das gelingt mit dem Hören über die Haut und damit über das Unterbewusstsein, dessen Kapazität für die Aufnahme von Informationen sehr viel größer ist als die des Bewusstseins.

Bewusste Entscheidungen und unbewusst lernen

Letztendlich liege das Geheimnis seiner Mentaltrainings in der Kombination von Bewusstsein und Unbewusstsein, betont Kohberg. Nach der nur bewusst möglichen Entscheidung für ein Lernziel folgt als zweite Phase die Umsetzung. In dieser arbeitet Kohberg mit einer Methode, die den Lernenden in eine tiefe Entspannung bei gleichzeitig hoher Konzentration versetzt. Er entwickelt dabei die Fähigkeit, mit seinem inneren Kritiker zu kommunizieren und trotz dessen Einwänden zu seiner Entscheidung zu stehen.

In der dritten Phase, dem Aktivtraining, wird mit hoher Wiederholungsrate gearbeitet. Hier stellt sich das Gefühl der Zuständigkeit ein. Was das bedeutet, erläutert Kohberg an einem Beispiel: „Habe ich beschlossen, mich selbst zu lieben und wertzuschätzen, erkenne ich in diesem Teil des Trainings, dass ausschließlich ich für meine Selbstliebe verantwortlich bin.“ Niemand anders werde das Gaspedal auf dem Weg zu mehr Anerkennung der eigenen Persönlichkeit treten, fährt Kohberg fort.

An dieser Stelle unterstützt der neos®, indem er das Unterbewusstsein penetrant und damit nachhaltig mit dem Thema beschäftigt, das wir uns gewählt haben – zum Beispiel mit der Selbstliebe. Oder mit dem Wunsch nach mehr Kreativität. Oder dem nach mehr mentaler Stärke. „Über den neos® wird unser Unterbewusstsein zum intrinsischen Motivator“, sagt Kohberg. Was oft wiederholt werde, reife zur persönlichen Wahrheit. Und damit sei



Josua Kohberg

ZUR PERSON

Als Technik-Pionier läutete Kohberg in einem Münchener Medienhaus früh das digitale Zeitalter ein und gründete bereits 1992 seine Multimedia-Agentur. Im persönlichen Kontakt weckte Vera F. Birkenbihl dann seine Faszination für die Potenziale gehirngerechten Lernens und des passiven Hörens. Auf der Basis ihrer langjährigen Forschungsarbeit realisierte er die technische Umsetzung in Form des heutigen neos®. Als überzeugter Bioniker verbindet Kohberg modernste Technik und Hirnforschung, um allen Menschen einen natürlichen und leichten Zugang zu Lerninhalten zu ermöglichen.

www.kosys.de

die Einheit von Glauben und Willen erreicht, die uns ins Handeln bringe und im Handeln halte.

Lernbox und Vorträge

Wer sich für die Mentaltrainings von Josua Kohberg interessiert, kann aus über 50 Themen wählen. Seine Lernbox begleitet ihn im Verbund mit dem neos® durch die drei Lernphasen. Zudem gibt Kohberg sein Wissen als Autor und Redner weiter. 2014 begleitete er eine Atlantiküberquerung auf einem der besten Kreuzfahrtschiffe der Welt, der MS Europa 2. Zudem besucht Kohberg sowohl Schulen als auch Unternehmen, denn die Prinzipien für besseres Lernen und mehr Erfolg sind seiner Überzeugung nach in jedem Lebensalter die gleichen. ■

Copyright-Hinweis: Alle Rechte auf Inhalt, Konzept und Gestaltung: Elite Magazinverlags GmbH.

Vervielfältigungen jeglicher Art (print & online) nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Elite Magazinverlags GmbH. Anfragen unter: verlag@wissen-karriere.com.