

## Arbeitsgruppe „Mental Parcours“

### Projektskizze

## **Pilotversuch „Mental Parcours“**

### **Self-Coaching an Meeting Points – zuerst ein Pilot, dann breite Umsetzung**

*Die Arbeitsgruppe „Mental Parcours“ sucht einen Partner für die Trägerschaft und Finanzierung eines Pilotversuchs. Bei diesem Versuch wird untersucht, wie ein Parcours realisiert werden könnte, der psychisch oder psychosomatisch belasteten Personen durch Coaching und Selfcoaching weiterhilft. Finanzbedarf: CHF 50 000.*

### **1. Ausgangslage**

Die Belastungen der Gesellschaft durch Stress und ähnliches nehmen zu. Entsprechend häufen sich psychische und psychosomatische Leiden, die der Betroffene oft als Burnout erlebt, mit oder ohne ausgeprägte Depression.

In den meisten Fällen erweist sich das Problem als psychosomatisch, indem es Psyche und Physis gleichermaßen und in gegenseitigem Wechselbezug berührt.

Diese Entwicklung weckt den Bedarf nach Therapie, sei es in einer Praxis oder Klinik. Mehr und mehr wird auch der Wunsch geäussert, solche Belastungen mithilfe eigener Kräfte auffangen oder ausweichen zu können. Sehr oft wird dabei auch nach Möglichkeiten der Prävention oder Sekundärprävention, die Rückfälle verhindern könnte, gefragt.

## **2. Die Grundidee „Mental Parcours“ ...**

Im Kreis praktizierender Psychologen ist die Idee aufgekommen, in dieser Situation mit Coaching wirkungsvolle Hilfe zu vermitteln. Coaching deshalb, weil es auf die selbstverantwortliche Haltung des Betroffenen setzt und der Psychologe nur anleitet und begleitet. Die Idee „Mental Parcours“ geht also von einem Präventionsansatz aus, der das Coaching in ein Selfcoaching überführt.

Und weil es sich um psychosomatische Problemsituationen handelt, sind Psyche und Körper in Verbindung zu sehen. Diese „psychosomatische Prävention“ im Coaching und Selfcoaching lässt der Problemlösung gewissermassen „freien Lauf“. Das heisst, dass die Erfahrung genutzt wird, dass bei der Bewegung in der freien Natur nicht nur Lunge und Muskelapparat profitieren, sondern auch die Psyche. Der Kopf, weiss man, wird durchlüftet und die Psyche wird spürbar befreit. Die Kombination ist das Entscheidende an der Idee „Mental Parcours“. Sie aktiviert beide Hirnhälften, löst emotionale Belastungen und lässt freier denken.

Angestrebt wird eine systematische Förderung der Lust auf Bewegung, verbunden mit sozialen Kontakten und mentalem Nutzen. Es geht um die bewusste Begünstigung der mentalen Verarbeitung und der selbständigen Lösungsfindung durch die natürlichste Methode der Welt, die Bewegung, im Sinne der nachhaltigen psychischen Gesundheit.

### **... und ihre Umsetzung**

Konkret sieht das so aus, dass sich Interessierte zu bestimmten Zeiten an einem Meeting Point treffen. Zuerst wird ein Sport Mental Coach dabei sein und die Gruppe einführen. Es handelt sich um Trainer mit jahrelanger Erfahrung. Später ist dieser Coach nicht mehr nötig. Über Multiplikatoren wird seine Instruktorrolle übertragen. Damit findet die Gruppe den gruppenspezifisch interessanten Weg zur Selbstorganisation, womit sich die Gruppe stärkt. Die Gruppe sucht sich den geeigneten Trainer selber.

Ein Durchgang dauert 45 bis 60 Minuten. Die Bewegungen laufen im Wellnessbereich ab und auch die mentalen Übungen sind einfach strukturiert. So entsprechen sie dem Alltag und seinen Lösungsstrategien. Geeignete Bewegungsarten finden sich im Joggen, Walking, Wandern, oder Spazieren, ferner im Velofahren, Balancieren oder Jonglieren. Diese Formen können eine leichte Bewegungstrance initiieren und bilateral stimulieren, was das Wohlbefinden und das ganzheitliche Denken unseres Gehirns fördert. Damit öffnet sich dieses für neue Lösungen. Mit der Coaching-Methode von Walter Spiess, die wissenschaftlich evaluiert wurde, wird die Kunst des Gelingens in Szene gesetzt. Diese einfache Methode wird vorstrukturiert angewandt, so dass sie sehr bald auch im Selbstcoaching genutzt werden kann. Dieser betont ressourcenorientierte Zugang generiert den angestrebten Nutzwert für die Lösung von Alltagsproblemen.

Der Mental Parcours beginnt mit der Einführung:

- **Am Start:** „Wir begrüßen euch zum Mental Parcours und gratulieren euch, dass ihr etwas für das mentale Gleichgewicht tun wollt. Der Rundgang dauert drei Viertelstunden und jede Person hat die Möglichkeit, einer Frage aus dem eigenen Alltag nachzugehen, sich also beispielsweise zu fragen, was schon ganz gut gelingt und doch um einiges verbessert werden könnte. Falls es euer erster Mental-Parcours ist, nehmen doch bitte nur ein kleineres Thema, bei dem ihr einen Schritt in die richtige Richtung machen möchtet. So könnt ihr die Entwicklung zum Selbstcoaching gut erkennen. Der Mental-Parcours nutzt die natürliche bilaterale Stimulation beider Gehirnhälften durch Bewegung und ergänzt sie mit einer Anleitung zum Selbstcoaching. Ihr bewegt euch immer im selber bestimmten Tempo, bis zum nächsten Posten. Nach und nach erhalten alle in sechs Schritten die Anleitung zum Selbstcoaching. Den Blick richten alle stets ganz weit nach vorne!“
- „Bis **zum ersten Posten** geht ihr – jeder still für sich - der Frage nach: Was muss bei mir passiert sein, damit ich vom heutigen Parcours profitiert habe.“ Die Hand gibt ein Richtungszeichen und es geht los.
- „Bis **zum zweiten Posten** geht ihr der Frage nach: „Was ist mir bis anhin bereits gut gelungen und was habe ich gemacht, dass es gelungen ist?“ Erneut mit der Hand ein Richtungszeichen und los.
- „Bis **zum dritten Posten** beantwortet ihr die Frage: „Was von dem, was ich derzeit tue, möchte ich noch besser tun?“ Mit der Hand ein Richtungszeichen und los.
- „Bis **zum vierten Posten** überlegt ihr euch fünf Stärken oder Fähigkeiten: „Was ist mir bisher schon gut gelungen und was kann mir helfen, einen Schritt in die richtige Richtung zu tun?“ Den Blick haltet ihr weiter nach vorne, ihr lasst ihn ein bisschen, von links nach rechts und umgekehrt.“ Mit der Hand ein Richtungszeichen und los.
- „Nehmt jetzt die gefundenen Fähigkeiten und geht in Gedanken diesen Weg konkret durch. Achtet bis **zum fünften Posten** darauf: „Was macht es aus, dass es noch besser gelingt?“ Der Blick wieder ganz weit nach vorn.“ Mit der Hand ein Richtungszeichen und los.
- „Wenn euch die Aufgaben bisher gelungen sind, wählt ihr jetzt bis **zum Ziel** etwas ganz Konkretes aus, mit dem ihr in den nächsten Stunden und Tagen den eigenen Weg fortsetzen werdet.“ Mit der Hand ein Richtungszeichen und los.
- **Am Ziel:** „Weiterhin auf gutes Gelingen.“

### **3. Pilotprojekt**

#### **3.1. Ziele**

Das Pilotprojekt „Mental Parcours“ verfolgt drei Ziele:

1. Die Erfassung der „Wirkung“ und der „Wirkfaktoren“ des Mental Parcours, die Entwicklung eines standardisierten Manuals sowie die Entwicklung eines Trainingskonzeptes für Multiplikatorinnen
2. Die künftige Einbindung des sponsernden Unternehmens als Trägerschaft.

#### **3.2. Prüfsystem**

In der Pilotphase werden die Wirkung“ und deren Nachhaltigkeit ermittelt, aber auch die „Wirkfaktoren“, mittels eines leitfadengestützten Interviews und dessen Auswertung. Mit diesem einfachen Überprüfungsmodell unter Begleitung von Prof. Walter Spiess wird die Absicht verknüpft, das bewährte Verfahren aufgrund der Forschungsergebnisse weiter nach dem lösungsorientierten Ansatz zu standardisieren.

#### **3.3. Organisation**

Arbeitsgruppe „Mental Parcours“ in Zusammenarbeit mit einer potenziellen Trägerschaft (Unternehmen).

Im Rahmen des Pilotversuchs soll der Sponsor prüfen, ob und wie er „Mental Parcours“ zu seinem eigenen Projekt machen kann. Längerfristig soll er als Träger funktionieren, der Leute der Arbeitsgruppe für die einführende Trainer-Rolle nutzt.

Der Sponsor müsste also in der Versuchsphase klären, ob die angesprochene Zielgruppe für ihn interessant ist und wie sich das längerfristige Engagement optimal ausschöpfen lässt, so dass es sich lohnt. „Mental Parcours müsste er als neues Angebot einsetzen und für eine wirkungsvolle externe Kommunikation nutzen können).

#### **3.4. Phasen**

- Vorbereitung: Mental Parcours inkl. praktische Fragen, Rechtsfragen, Budget, Kommunikation (Flyer, Web, Medienarbeit usw.). Vorbereitung der Auswertung
- Umsetzung: begleitete Pilotversuche
- Auswertung inkl. Örtlicher Aufbau, personeller Aufwand, Erwartung und ihre Erfüllung, Wirkung und Wirkfaktoren sowie Nachhaltigkeit, lokale und regionale Erfordernisse, Trägerschaft, Finanzierung

#### 4. Kosten und Finanzierung

Für den Pilotversuch wird der Finanzbedarf auf CHF 50 000 geschätzt. Dieser Betrag soll durch gezieltes Sponsoring beschafft werden, wobei die Bedürfnisse des Sponsors nach Möglichkeit in den ganzen Ablauf eingebaut werden (z. B. bei der Medienarbeit). In Zusammenarbeit mit dem Sponsor wird der Finanzbedarf vor Beginn des Pilotversuchs im Detail ermittelt. Gemeinsam mit dem Sponsor sollen weitere Finanzierungsmöglichkeiten abgeklärt werden (z. B. Anfragen beim Bundesamt für Gesundheit).

#### 5. Breite Umsetzung

Die breite Umsetzung auf breiter Basis (schweizweit) richtet sich nach dem Ergebnis der Auswertung.

#### 6. Nächste Schritte

- Detaillierte Projektskizze
- Definitive Wahl des Evaluationsinstruments
- Suche eines Unternehmens, der sich als Sponsor engagiert und selber als Träger auftritt
- Kooperation mit Präventionsfachstellen
- Abstimmung und Schulung im Projektteam
- Planung und Ausschreibung eines Pilotversuchs
- Durchführung des Pilotversuchs in einer Gemeinde der Schweiz, Kooperation mit derselben
- Evaluation der Wirkung, der Wirkfaktoren sowie der Nachhaltigkeit der Effekte
- Klärung der künftigen Rolle der Trägerschaft, Schaffen einer Win-Win-Situation für Trägerschaft und Arbeitsgruppe
- Abfassung eines Abschlussberichtes
- Usw.

Murten, 1. Juni 2014

#### Arbeitsgruppe „Mental Parcours“

Markus Grindat

Eidg. anerkannter Psychotherapeut SBAP, Dipl. Soziokultureller Animator FH Luzern

Dipl. Paar- & Familientherapeut

ZSB-Bern Zentrum für systemische Therapie & Beratung

Villemattstrasse 15, 3007 Bern, [www.zsb-bern.ch](http://www.zsb-bern.ch)

<http://www.psychomobile.ch>

[mail@psychomobile.ch](mailto:mail@psychomobile.ch)

+41 79 237 70 68