

SERIE // MEIN ERSTES MAL

> DAS GEHEIMNIS DER „DREI-FINGER-TECHNIK“



Bewusstseins-Erweiterung durch Mentaltraining. Kann das wirklich funktionieren? POTATO hat's ausprobiert



Mentaltraining – laut Internetseite von Anke Schiffler (Foto) soll es helfen, in Minuten zu entspannen, Ziele zu erreichen und das eigene Bewusstsein zu erweitern. Jetzt will ich's wissen. Und so sitze ich mit acht

weiteren Neugierigen in Anke Schifflers Seminar, das an einem Samstag im idyllisch gelegenen Schlosshotel in Landstuhl stattfindet.

Erstmal versorgt uns die Mentaltrainerin mit Basis-Infos darüber, wofür linke und rechte Gehirnhälfte zuständig sind. Und: dass die meisten von uns überwiegend die linke Hälfte benutzen, die für Logik und rationales Denken steht. Würden wir auch noch die rechte Gehirnhälfte nutzen, könnten wir nicht nur Erstaunliches leisten und erreichen, sondern wären dabei auch noch ausgeglichener und weniger manipulierbar. Hört sich doch gut an... Jetzt wollen alle

wissen, wie man das anstellt. Anke Schiffler verspricht uns einen Erholungseffekt wie nach einer Stunde Schlaf – und das bei einer Übung, die nur knapp 12 bis 15 Minuten dauert, und mit deren Hilfe wir uns in den „Alpha-Zustand“ versetzen können, in dem wir unser Unterbewusstsein programmieren können. Klingt irgendwie aufregend und stellt sich beim Ausprobieren als so genial heraus, dass wir nach entsprechenden Erklärungen gerne auch die anderen Übungen machen, bei denen wir dann zusätzlich mit Visualisierungstechniken arbeiten, die uns helfen sollen, unsere Ziele zu erreichen. Eine Woche lang, empfiehlt uns die Trainerin, sollten wir diese Übung zweimal täglich machen. Und – ganz wichtig – danach die Übung beenden und alles auf uns zukommen lassen. Das funktioniert angeblich immer, vorausgesetzt, man visualisiert sein Ziel exakt und konsequent. Dass das nun nicht beim ersten Üben im Seminar der Fall sein kann, liegt auf der Hand – trotzdem klingt es erst mal glaubwürdig, wenn man die Infos bezüglich Gehirn-Funktionen und Unterbewusstsein kennt, und hat mit Magie überhaupt nichts zu tun. Highlight am Ende des Seminars: Anke Schiffler verrät uns die genial-unglaubliche „Drei-Finger-Technik“, mit der man schnell und unkompliziert kleine aber wichtige Dinge herbeiführen kann: einen Parkplatz finden,

rechtzeitig zum Termin kommen... Rational sei die Sache nicht erklärbar, funktioniere aber – okay, das ist jetzt vielleicht doch bisschen arg esoterisch...

Während ich mich mit einer Mischung aus Skepsis und Neugier auf den Heimweg mache, fällt mir ein, dass ich dringend noch einen passenden Rock für das Tango-Event am Abend brauche. Also drücke ich ein wenig aufs Gas, um es kurz vor Ladenschluss in der Saarbrücker Innenstadt zumindest noch zu versuchen. Gute Gelegenheit, die Drei-Finger-Technik mal auszuprobieren. Kann ja nicht schaden. Exakt fünf Minuten vor Ladenschluss stürme ich ins Geschäft – und finde tatsächlich auf Anhieb den richtigen Rock! Was da jetzt wohl die Ursache war...?

Text&Bild: Potato

	MENTALTRAINING ANKE SCHIFFLER
ANKE SCHIFFLER	Saarbrücker Straße 69 D-66557 Illingen
	Telefon +49 (0) 6825 403 764 Telefax +49 (0) 6825 403 768 Telefon +49 (0) 174 4776 623 eMail mentaltraining@ankeschiffler.com Internet www.ankeschiffler.com