Pressemitteilung

**Interaktive Lebenshilfe**

Selbstcoaching mit dem StrategieTrainer von Göbel Software am PC

Eine Steigerung der Leistungsfähigkeit, Entwicklung der Lebensfreude, Verwirklichung der Lebensziele, Erreichen von Balance und Ausgeglichenheit, das alles verspricht der Strategietrainer von Göbel Software am PC. Der Strategietrainer ist ein Windows-Programm, welches unabhängig von Zeit und Ort, interaktive Lebenshilfe verspricht. Basierend auf der Methode des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) und dem Fachwissen und der Erfahrung des Psychologen Peter Göbel, führt das Programm bedienungsfreundlich durch die einzelnen Bereiche und ist laut Peter Göbel, das einzige Softwareprogramm dieser Art.

**Vorläufer „ProEnergy“**

Als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Landau beschäftigte sich Peter Göbel bereits in den Jahren 1991 bis 1996 mit der Erforschung von wirksamen Psychotherapie- und Coaching-Strategien. Mit der Selbsthilfe-Software „ProEnergy“ ging der Psychologe 1997 an den Markt und verkaufte die Software mehr als 1500-mal. Eine Weiterentwicklung des damaligen Systems war aus technischen Gründen nicht möglich, eine schlankere Coaching-Software für Handys und später für den PC unter dem Namen StrategieTrainer entstand.

**Interaktive Lebenshilfe**

„Der StrategieTrainer enthält über 70 Strategien, die Menschen für eine Verbesserung ihrer Lebensqualität, eine Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit, die Freisetzung von Energie für die Erreichung ihrer Ziele und den Zugang zu eigenen Stärken nutzen können“, sagt Peter Göbel. Als Autor wurde Peter Göbel vor allem durch die Bücher und Seminare von Robert Dilts (NLP) und die Lösungsorientierte Therapie von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg inspiriert.

Die Software bietet unter anderem Strategien zur Lösung psychischer Probleme. Der Nutzer kann sich durch gezielte Fragestellung einen Überblick über seine Probleme verschaffen, sie benennen und sie dann symbolisch einpacken. Übungen führen zur individuellen Lösung für innere Blockaden und Konflikte.

Dabei ist es nicht von Bedeutung, welche Fragestellung auftritt. Mit z.B. der Walt Disney Strategie von Robert Dilts, wird das Handwerkszeug für kreative Lösungen gegeben.

Fehlt der Eigenantrieb, bietet eine andere Strategie die Möglichkeit die Motivation für ein gewünschtes Verhalten zu steigern. Dabei wird mit der Vorstellungskraft des Einzelnen gearbeitet. „Der Nutzer darf sich das Gefühl bewusst machen, wie es ist wenn er etwas bestimmtes getan hat im Vergleich zu dem wenn er es nicht gemacht hat“, sagt Göbel. Dies geschieht in der Software wieder mit Beispielen und der richtigen Fragestellung.

Ein weiterer Anwendungsbereich des StrategieTrainers ist das Beeinflussen eines Suchtverhaltens. Als Klinikpsychologe der Saaletalklinik setzt Peter Göbel den StrategieTrainer schon seit mehreren Jahren in einem Gruppentraining im PC-Raum der Klinik ein. Die Studien ergeben, dass es durch die Software zu einer mentalen Stärkung und somit z.B. zum Reduzieren des Suchtverhaltens und sogar auf Wunsch zu einer erfolgreichen Gewichtsreduzierung kommt.

Möchten Sie Ihre Kommunikation verbessern, so bietet der StrategieTrainer auch hierfür ein Modul. Mit Hilfe von Fragen und interaktiven Beispielen lernt der Nutzer seine Gefühle zu erkennen und darüber zu sprechen, er übt aktives Zuhören und bekommt Impulse um auf sein inneres Gleichgewicht zu achten und dieses zu halten. Durch flexiblen Wechsel der Wahrnehmungsposition nimmt der Nutzer verschiedene Rollen ein und lernt in diesen zu denken und sich zu artikulieren. Eigene Stärken werden deutlich.

**Benutzerfreundliches Menü**

Der StrategieTrainer verwandelt den eigenen PC in einen persönlichen Coach, der 24 Stunden am Tag zur Verfügung steht. Jeder kann mit dem StrategieTrainer täglich seinen Tagesablauf planen und dabei eine optimale Balance zwischen Über- und Unterforderung herstellen. Voraussetzung hierfür ist ein Windows Rechner und die Motivation für eine eigene Veränderung und die Bereitschaft ein wenig Zeit am Computer zu verbringen. Das Programm ist benutzerfreundlich, übersichtlich und führt sicher mit Fragen durch die verschiedenen Bereiche. Das Menü umfasst neben einem Inhaltsverzeichnis die Bereiche Lebensfreude, Lösungen, Gesundheit, gute Kommunikation und einen Bereich Weitere. Daneben gibt es die Strategiesuche, bei der jeweils verschiedene Wahlmöglichkeiten angeboten werden und ich meine Fragestellung einem Thema zuordnen kann. Dabei kann der Nutzer zwischen „Wohlbefinden in den nächsten 24 Stunden verbessern“, „Lösungen finden“ und „Fortschritte erkennen und ausbauen“ wählen.

**Erfolgsreiche Studien**

Peter Göbel setzt seit 2010 den StrategieTrainer für Windows in der Saaletalklinik in sogenannten StrategieTrainings-Kursen ein. Die Patienten nehmen drei Wochen an diesen Trainings-Kursen mit jeweils viermal einer Stunde pro Woche teil. Also an insgesamt 12 Zeitstunden. „Sie berichten bei 89 % ihrer Ziele über Fortschritte“, sagt Peter Göbel. Besonders bei den Themen Gesundheit, Sucht, Tagesgestaltung, Lebensfreude, Kommunikation, Inneres Gleichgewicht, Motivation zeigt sich die Wirksamkeit des StrategieTrainers. „Im Durchschnitt wurde pro Ziel eine 30%ige- Verbesserung erzielt“, sagt Peter Göbel. Somit zeigt die Studie, dass sich der Einsatz dieses StrategieTrainers auch für die Therapie in Kliniken eignet.

