



Den Mentala Träningens Historia

Lars-Eric Uneståhl

har berättat för

Pia Hellertz

som har skrivit

Den Mentala Träningens Historia är en historia om en unik man, fil.dr. Lars-Eric Uneståhl och hans effektiva utvecklingsmetod, Mental träning, som har kommit att användas av miljontals människor runt om i världen, inte minst inom idrotten. Även i Sverige började det med idrotten, men sedan har den mentala träningen spritt sig till i stort sett alla samhällsområden. Tusentals människor från skolbarn till pensionärer har också använt träningen för sin personliga utveckling. I den här berättelsen har Pia Hellertz, som samarbetat med Uneståhl under cirka 25 år, försökt finna de röda trådarna i utvecklingen av den mentala träningen, trådar som börjar i Uneståhls barn- och ungdom och som leder vidare genom de experimentfyllda studieåren vid Uppsala universitet och forskningen, som ledde till fil.lic.- och doktorsavhandling om bland annat posthypnotiska suggestioner. Vidare leder trådarna via ett oändligt antal resor till över 100 länder, till kongresser och konferenser i många länder och till uppdrag som gästprofessor vid flera utländska universitet. Under de innovativa 70- och 80-talen inom psykoterapeutisk metodutveckling inspirerades Uneståhl vidare till utveckling av den mentala träningen genom att ersätta den terapeutiska modellen med träningsmodellen.

Under 70- och 80-talen utvecklades över 100 träningsprogram, som människor använde i livets alla situationer, från idrott och barnafödande till ångest och sömnproblem. Skandinaviska Ledarhögskolan, SLH, bildades samtidigt som det skedde en stark ökning av intresset för personlig utveckling. Det ledde till en rad utbildningar och träningskurser i Mental träning, Coaching, NLP, Ledarskap, Mindfulness, m.m. Lars-Eric överförde det ”Open University”-system han startat på Högskolan i Örebro till SLH år 1990. Många av de tusentals personer som på distans läst kursen *Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning* rapporterar om att det är det bästa som hänt dem och vissa påstår t.o.m. att kursen räddat deras liv.



Pia Hellertz
är filosofie doktor,
socioonom, utbildad
psykoterapeut och
Mental tränare. Hon
har undervisat på
Örebro universitet i
nästan 25 år.