

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 tusentals, kanske miljontals människor runt om i världen, framförallt inom idrotten men även inom övriga samhällsområden och av privatpersoner. I den här berättelsen har Pia Hellertz, som samarbetet med Uneståhl under cirka 25 år, försökt finna de röda trådarna bakom utvecklingen av den mentala träningens, 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 den flora av psykoterapeutiska metoder som utvecklades då. Så kom Neurolingvistisk programmering, NLP, och Coaching in i bilden och befruktade den mentala träningen ytterligare. Under fyra decennier har utbildningar och kurser i mental träning förmedlats bland annat som distansutbildning, i början via Högskolan i Örebro och senare via Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro.

