

Mentaltraining



Beim Mentaltraining nutzen Sie die Macht Ihrer Gedanken, um Ihr Leben positiv zu verändern! Egal ob Sie bessere Leistungen im Sport, abnehmen oder selbstbewusster werden wollen – mentales Training unterstützt Sie in **ALL** diesen Lebensbereichen. Sogar Ihre Gesundheit können Sie dank mentaler Übungen verbessern.

Was ist Mentaltraining

Nur das, was Sie sich in deinen Gedanken vorstellen können, wird im realen Leben erreichen.

Wir analysieren ihr alltägliches Verhalten und optimieren dies soweit Sie bereit dazu sind. Wenn Sie sich beispielsweise innerlich ängstlich, schüchtern und schwach sehen, werden Sie im echten Leben niemals mutig und selbstbewusst auftreten können.

Ihre innere Welt bestimmt ihre äussere Welt.

Das können Sie zu ihrem Vorteil nutzen: Sobald Sie in Gedanken mehr Selbstbewusstsein, mehr Erfolg, mehr Gesundheit oder mehr positive Ausstrahlung sich vorstellen, wird sich auch das im wahren Leben zeigen.

Mit Hilfe verschiedener mentaler Übungen stellt man sich im Geiste vor, wie man in bestimmten Situationen denken, fühlen und sich verhalten will. Durch regelmässiges Training verankern sich diese mentalen Bilder im Unterbewusstsein und zeigen sich dann automatisch auch im echten Leben.

Unser Gehirn kann **NICHT** zwischen Fantasie und Wirklichkeit unterscheiden. Das heisst, es ist völlig egal, ob Sie etwas im echten Leben trainieren oder „nur“ mentale Übungen machen – das Resultat ist am Ende das Gleiche. Sie können durch ihre reine Vorstellungskraft neue Erfahrungen erschaffen bzw. positive Erfolgserlebnisse, die Ihr Gehirn genauso abspeichert, als hätten Sie diese Dinge in Wirklichkeit erlebt!

Diese Arten von mentalem Training gibt es

Meditation

(sowie alle Arten von Entspannungsübungen, damit schulen Sie ihren Geist darin, ruhiger zu werden und sich zu fokussieren.)

Autogenes Training

(hierbei handelt es sich ebenfalls um ein Entspannungsverfahren, welches auf Autosuggestion beruht. Man geht dabei in Gedanken bestimmte Sätze durch, die den Körper entspannen und gleichzeitig stärken.)

Die Progressive Muskelentspannung

(Ist ein Entspannungsverfahren, bei dem einzelne Muskelgruppen bewusst angespannt und wieder entspannt werden.)

Affirmationen und Mantras

(Sie sagst sich laut oder in Gedanken immer wieder positive Wörter oder Sätze vor. Damit bauen Sie sich ein positives Selbstbild auf und können negative Gedanken abstellen.)

Achtsamkeitsübungen

(Nehmen Sie Abstand von automatisierten Prozessen des alltäglichen Denkens und erkennen Sie, wie achtsam Sie Ihr Leben wahrnehmen. Sie trainieren Ihren Geist darin, sich nur auf **EINE** Sache zu konzentrieren. Achtsamkeit eignet sich auch hervorragend, um Ihr Gedankenkarussell anzuhalten.)

Visualisierungen

(bzw. Mentale Bilder. Sie stellen sich ganzbewusst genau **DIE** Situationen bildlich vor, die Sie in der Realität erleben möchtest.)

Jede dieser Methoden hat einen sehr positiven Effekt auf Ihr Leben, wenn Sie diese regelmäßig anwenden. Eine Kombination aus verschiedenen Übungen verstärkt diese Wirkung noch zusätzlich.

So nutze ich zum Beispiel täglich das Meditieren, ein paar Affirmationen und die Mentalen Bilder.

Letztere eignen sich besonders gut, wenn sie Ihre Ziele erreichen oder bestimmte Verhaltensweisen verändern möchten.

Wofür kann ich Mentaltraining anwenden

Die Anwendungsmöglichkeiten für Mentaltraining sind nahezu unbegrenzt, daher gebe ich Ihnen an dieser Stelle nur ein paar Beispiele.



- Aufbau mentaler Stärke
- Neue Kraft schöpfen
- Zur Gewichtsreduktion
- Gegen Stress
- Sport: Verbessere Ihre sportlichen Leistungen oder Ihre Sieg-Chancen
- Ängste überwinden
- Das Erreichen sportlicher Ziele
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Klarheit und Orientierung im Alltag
- Selbstbewusstsein verbessern und nachhaltig steigern
- Entspannung & Stressabbau
- Neuorientierung im Beruf
- Das Unterbewusstsein einsetzen und effektiv nutzen
- Vorstellungsgespräche vorbereiten
- Schlafprobleme und allgemeine Müdigkeit
- Verhandlungs- & Kommunikationsfähigkeiten verbessern
- Burnout verhindern
- Zufriedenheit & Glück
- Lebensziele setzen und diese auch erreichen
- Verbesserung der Beziehung zu anderen Menschen
- Phobien und Ängste sowie Lampenfieber bekämpfen
- Sinnfindung
- Meditationsmethoden erlernen
- Das Entdecken der eigenen Spiritualität
- Erfolgreiche Klärung von Beziehungsproblemen
- Rückführungen in die eigene Kindheit
- Verbesserung der Gesundheit
- Intuition sinngemäß nutzen
- Innere Balance und Ausgeglichenheit erreichen

Dies sind wie gesagt nur ein paar Beispiele. Wenn Sie erstmal angefangen haben, das Mentaltraining einzusetzen, werden Ihnen bestimmt viele weitere Ideen kommen, was Sie damit verbessern oder erreichen können.