



Mentales Training

Fragen und Antworten

Was ist Mentales Training?

Mentales Training bedeutet gezieltes geistiges Üben.

Wie wird geübt?

Geübt wird mit: <ul style="list-style-type: none">• der eigenen Sprache• den eigenen Gedanken• der eigenen Vorstellung Das sind sozusagen die eigenen Werkzeuge, die es für die Übung braucht.	Die Übung wird: <ul style="list-style-type: none">• bewusst• regelmäßig• systematisch• planmäßig durchgeführt. Das ist die Bedingung, um das Ziel erreichen zu können.
--	---

Was ist das Ziel?

Ziel ist es:

- einen gewissen gewünschten Zustand zu erwerben oder aufrecht zu erhalten
- eine anhaltende Veränderung herbeizuführen
- eine Leistung zu steigern oder zu verbessern

Es gibt unterschiedlichste mentale Techniken, die für die Erreichung des Ziels ausgewählt und eingesetzt werden können.

In welchen Fällen wird mentales Training eingesetzt?

Der Einsatz von mentalen Techniken ist bekannt aus dem Leistungssport. Mentale Techniken lassen sich jedoch in allen persönlichen Lebensbereichen beispielsweise für Zielsetzungen, als Unterstützung für die Änderung von Gewohnheiten und Verhaltensweisen und allgemein zur Verbesserung oder Erleichterung der Lebensumstände (und vieles mehr) bestens einsetzen.

Jeder von uns wendet dabei bereits regelmäßig unbewusst sogenannte "einfache" mentale Techniken an. Es gibt nicht nur ein enorm breites Spektrum an mentalen Techniken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, sondern bewusst angewendet, entfalten sie auch eine beeindruckende Wirkung und spannende Aha-Effekte.

Welchen Vorteil hat der Einsatz von mentalen Techniken?

Mentale Techniken können orts- und zeitunabhängig eingesetzt werden, etwa im Büro, im Auto/Zug/Bus, bei Bewerbungsgesprächen, zu Hause, bei Meetings, bei Veranstaltungen,

bei Familienfeierlichkeiten, im Unterricht, bei Vorträgen u.v.m., wo und wann auch immer gerade Bedarf ist.

Mentale Techniken können von anderen unbemerkt eingesetzt werden, sie sind individuell gestaltbar und einsetzbar. Den Zeitaufwand für das Mentale Training bestimmt jeder Mensch für sich selbst, nach seinen persönlichen Bedürfnissen und Notwendigkeiten.

Was nützen mir mentale Techniken in Konfliktsituationen?

- Sie bewahren Ruhe im Streit.
- Sie gehen souveräner mit unangenehmen Situationen um.
- Sie lassen sich nicht mehr so leicht provozieren.
- Sie lernen für neue Konflikte vorzubeugen.
- Sie verringern Stresssituationen.
- Sie tun Ihrer Gesundheit etwas Gutes.
- Sie fühlen sich in Zukunft beim nächsten Konfliktfall sicherer.
- Sie entwickeln persönliche Stärke.
- UND Sie werden im Laufe der Zeit noch viele weitere persönliche Vorteile für sich entdecken!

Kann ich mentale Techniken zur Steigerung meines Selbstwertgefühls einsetzen?

Ja, mentale Techniken können eine sehr gute Unterstützung bieten, um einerseits etwa den Ist-Zustand des eigenen Selbstwerts zu reflektieren: „Wo stehe ich gerade?“. Andererseits können mentale Techniken helfen, das eigene Selbstwertgefühl bewusster wahrzunehmen und dauerhaft zu verbessern.

Das Thema Selbstwert ist ein sehr persönliches und vielschichtiges Thema. Mentale Techniken können insbesondere keine Therapie ersetzen, wenn die Ursachen für mangelndes Selbstwertgefühl auf schwierige persönliche Probleme zurück zu führen sind.

Was sollte ich mitbringen, wenn ich mentale Techniken kennenlernen möchte?

Die Zeit und Offenheit, mentale Techniken ausprobieren zu wollen.

Idealerweise Disziplin und Beharrlichkeit, wobei genau diese Eigenschaften - sollte sich jemand hier verändern wollen – gerade auch Inhalt und Ziel der mentalen Übung sein können.

Wie kann ich mentale Techniken kennenlernen ?

Ich biete Einzeltrainings/-kurse und Gruppentrainings/-kurse sowie die Erstellung von individuellen Trainingsplänen an, zum Themenkreis:

- mentale Techniken in Konfliktsituationen
- mentale Techniken und Selbstwert

Anzahl der Teilnehmer: 1 bis max. 8 Personen

Inhalt der Trainings / Kurse wird im Erstgespräch besprochen. Termine werden individuell vereinbart und zeitlich auf die individuellen Bedürfnisse angepasst.