

Mentaltraining

Ist Mentaltraining ein Wagnis oder eine Bereicherung in unserem Leben?

Sie sind an dieser Frage interessiert und wollen flexibel, leistungsfähig, erfolgreich und gesund sein, werden oder bleiben.

In unserem Unterbewusstsein steckt unendliche Weisheit, unendliche Macht und ein unerschöpflicher Vorrat an Möglichkeiten, Anlagen und Talenten. Es ist eine Quelle neuer Gedanken und Ideen. Mentales Training gibt uns den Zugang, unser Potenzial besser, bewusst und gezielt zu nutzen.

Nachfolgend eine kleine Auswahl von Fragestellungen, die uns im Alltag begleiten können:

- Wie gehen wir mit Stress um?
- Wie begegnen wir Konflikten mit dem Chef, mit Arbeitskollegen/Innen usw.?
- Wie gehen wir mit Veränderungen um?
- Wie können wir unsere Einstellung, unser Verständnis zu etwas Neuem positiv beeinflussen?
- Wie unterstützen - erreichen wir unsere Ziele/Wünsche?
- Wie gelangen wir auf den Weg zum Erfolg?
- Was machen wir bei Übermüdung, fehlender Motivation und/oder Kraft (Energie)?
- Wie unterstützen wir nebst rationalen Überlegungen und Voraussetzungen den Prozess der Entscheidungsfindung?
- Wie können wir mögliche Problemlösungen, bzw. den Weg dahin, mental unterstützen?
- Wie gehen wir mit Angst um? (Existenzangst, Angst vor Versagen usw.)?
- Was machen wir, wenn uns in bestimmten Situationen (bei Vorträgen usw.) unser Selbstvertrauen, unsere Selbstsicherheit verlässt?
- Wie können wir uns auf Konferenzen und Sitzungen vorbereiten?
- Wie können Gewichtsprobleme kontrolliert werden?
- Wie gehen wir mit Schmerzen um?
- Wie können wir problemlos einschlafen und erlangen morgendliche Spannkraft?
- Wie können wir hindernde Gewohnheiten wieder loswerden?
- usw.

Im Mentaltraining erfahren Sie, wie unser Gehirn, das Zusammenspiel zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein funktioniert - wie wir gezielt mit unserem Unterbewusstsein arbeiten und es programmieren können.

Sie erhalten mit praxisbezogenen Übungen Werkzeuge, mit denen Sie zu Hause oder im Unternehmen selbständig arbeiten (trainieren!) können.

Geschlossene Trainings werden den konkreten Bedürfnissen und Wünschen angepasst. In öffentlichen Trainings werden Themen von allgemeinem Interesse behandelt.