

Mentaltraining

Was ist Mental-Training?

Beim mentalen Training wird bewusst mit dem Unterbewusstsein gearbeitet. Dies passiert ausschliesslich mit unseren Gedanken und Vorstellungen. Bei der mentalen Arbeit konzentrieren wir uns also ganz gezielt auf das, was sich in unserem Leben ereignen soll, und dadurch lässt sich unsere Realität positiv beeinflussen.

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.

Fragestellungen, die uns im Alltag begleiten können

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

- Wie gehen wir mit Stress um?
- 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 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 gehen wir mit Schmerzen um?
- Wie können wir hindernde Gewohnheiten wieder loswerden?
- usw.

Was passiert im Kurs?

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.