



Mentale Stärke - auch in Stress- und Ausnahmesituationen

Das Ziel hinter dem Ziel anpeilen und kraftvoll
auch in emotionalen Ausnahmesituationen
agieren.





Mentale Stärke:

Wer sie hat,
erreicht alles.



**Das Unterbewusstsein
steuert 70% bis 90%
unseres Denkens,
Fühlens und Handelns**



Drei Grundprinzipien des mentalen Trainings

1. Prinzip

Jede **bildhafte** Vorstellung,
die uns erfüllt, hat das Bestreben,
sich zu **verwirklichen**.

2. Prinzip

Wenn der Wille und der Glaube einander feindlich
gegenüberstehen,
unterliegt immer und ausnahmslos **der Wille**.

3. Prinzip

Jede willensmäßige Anstrengung
ohne bildhafte Vorstellung
bewirkt das Gegenteil von dem, was wir erreichen wollen.



Drei Grundprinzipien des mentalen Trainings

1.
Prinzip

Aus bildlicher Vorstellung wird Realität!

2.
Prinzip

Das Unterbewusstsein bestimmt unser Handeln!

3.
Prinzip

Nur mit bildhafter Vorstellung des gewünschten Ergebnisses kann Erfolg eintreten!



Nur wer trainiert, kann
auf das Erlernte in allen
Situationen sicher
zugreifen



Mentales Training:

- **Körper, Geist und Seele in Einklang bringen**
- **Kräfte bündeln**
- **Ausrichtung auf das anvisierte Ziel**



7 Schritte für erfolgreiches mentales Training



© DX - Fotolia.com



1. Schritt:

Bereiten Sie sich vor.

Wer sich intensiv auf seine Aufgabe, auf die Herausforderung vorbereitet, wird dann auch entsprechend **sicherer agieren.**



© DX - Fotolia.com



2. Schritt:

Nutzen Sie Autosuggestion.

Wer am anvisierten Ziel zweifelt,
wird sich mit dem Erreichen
schwer tun. **Je größer die
Zweifel, desto größer die
Wahrscheinlichkeit des
Scheiterns.**



© DX - Fotolia.com



Beispiele für motivierende Autosuggestionen:

Dekonstruktiv: „Mir fehlt die Zeit dafür ...“

Konstruktiv: „Wenn ich will, werde ich Zeit finden.“

Demotivierend: „Ich muss unbedingt ...“

Konstruktiv: „Ich muss gar nichts! Aber ich will ...“

Dekonstruktiv: „Das kann auch nur wieder mir passieren.“

Konstruktiv: „So was kann passieren und ist schon tausend anderen passiert.“

Demotivierend: „Das ist ein großes Problem!“

Motivierend: „Das ist eine neue Herausforderung!“

Demotivierend: „Das ist unmöglich. Das schaffe ich nie!“

Motivierend: „Unmöglich ist gar nichts und ich habe schon so vieles geschafft!“



Die „magische“ Autosuggestion:

Es geht mir
von Tag zu Tag
in jeder Hinsicht
immer besser und besser

Emile Coué



3. Schritt:

Visualisieren Sie das bereits erreichte Ziel

Stellen Sie sich bildlich vor, Sie hätten Ihr Ziel bereits erreicht und „programmieren“ Sie Ihr Unterbewusstsein damit auf das Ziel.



© DX - Fotolia.com



4. Schritt:

**Setzen Sie sich mit den Hürden
im Kopf auseinander - schriftlich**

**Behindern Ängste oder negative
Gedanken Ihren Erfolg, dann
sollten Sie sich mit diesen
bewusst auseinandersetzen. Ein
Verdrängen ist kontraproduktiv.**



© DX - Fotolia.com



5. Schritt:

Führen Sie ein Buch der guten Gedanken

Es stärkt das Selbstbewusstsein, Sie werden sich Ihrer Stärken bewusst, führen „Erfolgsprotokoll“ und haben einen Anker, um sich in jeder Situation besser zu fühlen.



© DX - Fotolia.com



6. Schritt:

**Finden Sie Ihre(n) persönlichen
Mentaltrainer und Unterstützer**

Finden Sie in Ihrem Umfeld
**Personen, die an Sie und an Ihr Ziel
glauben, die Sie anspornen, die Sie
auch bei Rückschlägen auffangen
und wieder aufbauen.**





7. Schritt:

In der Ruhe liegt die Kraft

**Schotten Sie sich vor einer
herausfordernden Situation ab.
Wenigstens für wenige Minuten.**

**Atmen Sie tief durch und
visualisieren Sie dann Ihr großes
Vorhaben.**



© DX - Fotolia.com



Mentale Stärke:

Wer sie hat,
erreicht alles.



© DX - Fotolia.com



Das Ziel hinter dem Ziel



© RTimages - Fotolia.com

**Das Ziel hinter dem Ziel ist die
eigentliche Motivation für Ihr Tun**



**Was genau möchten Sie erreichen?
Und was danch?**



Woran erkennen
Sie, dass Sie Ihr
Ziel erreicht
haben?



Was wird anders
sein, wenn Sie Ihr
Ziel erreicht
haben?



Was brauchen Sie,
um Ihr Ziel zu
erreichen?



Definieren Sie Ziele nach der Formel m^3



m^3 :
messbar
machbar
motivierend



Zeit für einen „2-Minuten-Traum“

*„Was könnte ich tun, was ich zur Zeit
nicht mache,
was jedoch eine
sehr große positive Wirkung
auf mein persönliches, privates und
berufliches Leben hätte?“*



Ein „2-Minuten-Traum“



Wenn das eine so positive Wirkung für Sie hätte:



*warum **TUN SIE ES** nicht?*



Und beginnen Sie jetzt:

72 Stunden

haben Sie für den
1. Schritt Zeit...



Thorsten Thews

Berater und Coach

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Am Sandplacken 1

26215 Ofenerfeld (bei Oldenburg)

Tel.: 0441 / 361 660-0

thews@tieftaucher-coaching.de

www.tieftaucher-coaching.de



© SiMone Augustin, www.photo-for-nature.de