

Mental-Training

? Was ist Mental-Training?

Wörtlich übersetzt bedeutet es, den Verstand trainieren.

? Wen kennen Sie bereits der Mental-Training für sein Leben nutzt?

Politiker, Einzel-Sportler, Fußball-Mannschaften, CEOs von Großkonzernen, Unternehmer...

? Was bewirkt Mental-Training?

- Du erkennst Deine eigenen Denkmuster und kannst sie wandeln.
- Du erkennst Deine Defizite und kannst sie verändern.
- Ziele und Wünsche durch Visualisierung in die Tat umsetzen.
- Selbstbewußtsein stärken.
- Grenzen setzen.
- Stärken der eigenen geistigen Kräfte und Fähigkeiten
- Vereinigung von Körper und Verstand
- Erlangen von Gelassenheit und innerer Ruhe.

? Kannst Du Mental-Training selbst anwenden?

Ja! Du definierst zuerst Deinen IST-Zustand. Beispielweise über das Rad des Lebens, das ich Dir zur Verfügung stelle. Nimm Dir Zeit für Dich, zieh Dich zurück. Informiere Dein Umfeld darüber, daß Du ungestört sein willst. Schalte PC, Handy und Telefon aus.

Du bist die wichtigste Person in Deinem Leben.

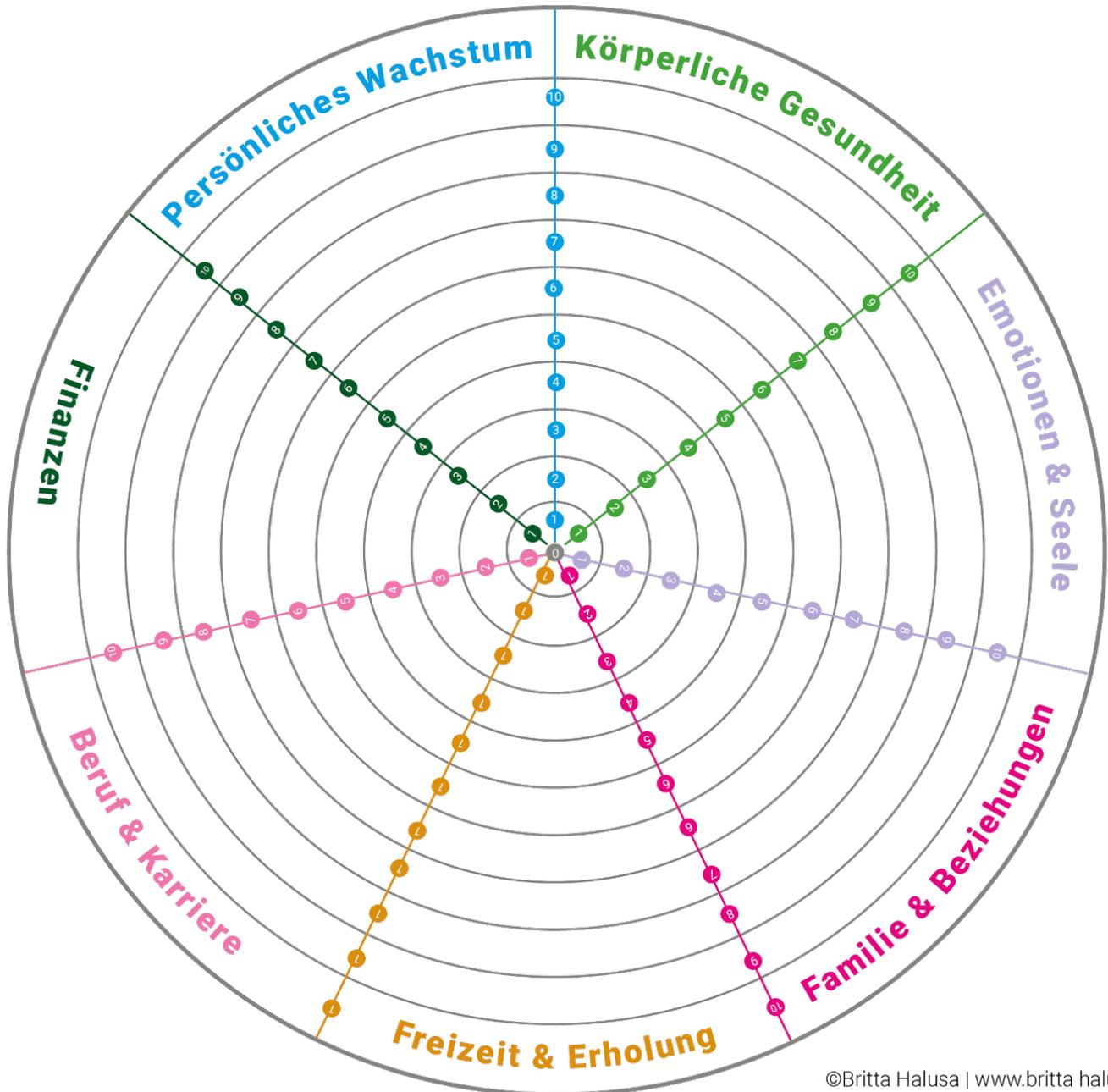
Das Rad des Lebens

Bitte hör bei der Übung auf den ersten Impuls und gehe Schritt für Schritt - immer dem ersten Impuls folgend - alle Bereiche des Rades durch. Bewertungen und langes Nachdenken sind hier fehl am Platz. Der Mittelpunkt des Kreises entspricht der Null und optimiert sich nach außen hin bis zur Zehn.

1. Setze in jedem der sieben Lebensbereiche einen Punkt, wo Du Dich in Deinem Leben gerade befindest.
2. So gehst Du die 7 Lebensbereiche durch und erstellst so eine Momentaufnahme Deines Lebens.
3. Nun verbinde alle Punkte kreisförmig miteinander.
4. Notiere Dir die Antworten in ein Notizbuch, in dem Du gerne schreibst und das Dir im Laufe der Zeit dazu dient, zu reflektieren. Du erkennst rückblickend, wo Du Dich entwickelt und was Du erreicht hast. Schreib bitte mit der Hand, um neben dem visuellen Sinn auch den kinästhetischen Sinn zu aktivieren. Lies Dir das Geschriebene laut vor und aktiviere dadurch den auditiven Sinn. Je mehr Sinne Du nutzt, desto leichter wird Dir die Veränderung von der Hand gehen.

**Veränderung ist möglich.
Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg.**

**Alles ist möglich – solange Du die Veränderung wirklich willst.
 Das Leben ist zu kurz, um zu warten – mach das Beste daraus!**



©Britta Halusa | www.brittahalusa.de

Ob das Rad nun schon rund läuft oder es eher eiert oder humpelt, ist völlig egal. Du hast Deinen momentanen Ist-Zustand festgestellt und kannst nun loslegen und Veränderung herbeiführen.

Wenn Du allein steckenbleibst, weil Du an alte Denkmuster, Glaubenssätze, Paradigmen stößt, melde Dich bei mir für Deinen Beratungs-Termin.

Sollte es Dir schwerfallen, einen oder mehrere Bereiche auf dem Lebensrad intuitiv festzulegen, können Dich diese umseitigen Fragen unterstützen.

Liebe & Partnerschaft

- Wie fühlst Du Dich, wenn Du mit Deinem Partner zusammen bist?
- Drückt Ihr Euch regelmäßig gegenseitig Wertschätzung aus?
- Verbringt Ihr regelmäßig Zeit miteinander?
- Vertraust Du Deinem Sie Ihrem Partner?
- Fühlst Du Dich geliebt?

Lebensrad Bereich: Familie

- Fühlst Du Dich von Deiner Familie verstanden und angenommen?
- Wie ist der Kontakt zu Deiner Familie?
- Gibt es innerhalb der Familie Probleme?
- Verbringst Du gerne Zeit mit Deiner Familie?
- Kannst Du auf Deine Familie zählen?

Lebensrad Bereich: Freunde & Beziehungen

- Hast Du enge Freundschaften?
- Kannst Du Dich auf Deine Freunde verlassen?
- Hast Du regelmäßig Kontakt zu Deinen Freunden?
- Teilst Du mit Freunden gemeinsame Werte?
- Wie fühlst Du Dich, wenn Du Zeit mit Deinen Freunden verbringst?

Lebensrad Bereich: Fitness & Gesundheit

- Welchen Stellenwert hat Deine Gesundheit in Deinem Leben?
- Hast Du ein Hobby, das Du praktizierst und das Dir Spaß macht?
- Wie ist Dein Verhältnis zu Deinem Körper?
- Nimmst Du Dir Zeit für Deine Gesundheit?
- Achtest Du auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung im Alltag?

Lebensrad Bereich: Finanzen

- Kannst Du im Notfall auf Gespartes und Reserven zurückgreifen?
- Bist Du zufrieden mit Deinem Gehalt?
- Kannst Du Dein Leben und Deinen Lebensstandard finanziell gut bestreiten?
- Wie wichtig ist Dir Geld?
- Hast Du finanzielle Ziele (Hauskauf, andere größere Investitionen, etc.)?

Lebensrad Bereich: Beruf & Karriere

- Bist Du mit Deiner Arbeit glücklich?
- Fühlst Du Dich wertgeschätzt?
- Wie geht es Dir in der Arbeit und wie ist Dein Zeitmanagement?
- Wie ist Dein Verhältnis mit Deinem Chef/den Kollegen/den Mitarbeitern?
- Gibt es Arbeits- Ziele, die Du erreichen möchtest?

Lebensrad Bereich: Persönliche Entwicklung

- Hast Du private Ziele, Träume oder Visionen, die Du verfolgst?
- Nimmst Du Dir genug Zeit für Dich selbst, tust Du Dir Gutes?
- Kennst Du Deine Stärken und Schwächen?
- Wo möchtest Du Dich selbst noch verbessern oder weiterentwickeln?
- Bist Du gern mit Dir selbst allein?

Lebensrad Bereich: Hobby & Spaß

- Hast Du genug Zeit für Hobbies und Spaß im Leben?
- Nimmst Du Dir regelmäßig Zeit für Deine Hobbies?
- Was macht Dir Freude?
- Lachst Du?
- Würdest Du Deine Freizeit gern mit anderen Dingen verbringen?