

Mentaltraining was ist das.....

Ruedi Baumann
Dipl. Sport und Mental Coach



Was ist Mentaltraining (Definition)

Als Mentales Training oder **Mentaltraining** wird eine Vielfalt von psychologischen Methoden bezeichnet, welche das Ziel verfolgen, die soziale Kompetenz und die emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu fördern oder zu steigern.

Ziel ist es:

Die **mentale Stärke** oder das **Wohlbefinden** zu fördern respektive zu steigern

Wo kommt es zur Anwendung.....



- ✓im Privatleben
- ✓im Beruf
- ✓beim Sport
- ✓

.....überall im Leben eines Menschen.....

Wer sollte Mentaltraining anwenden.....



Jede Frau und jeder Mann

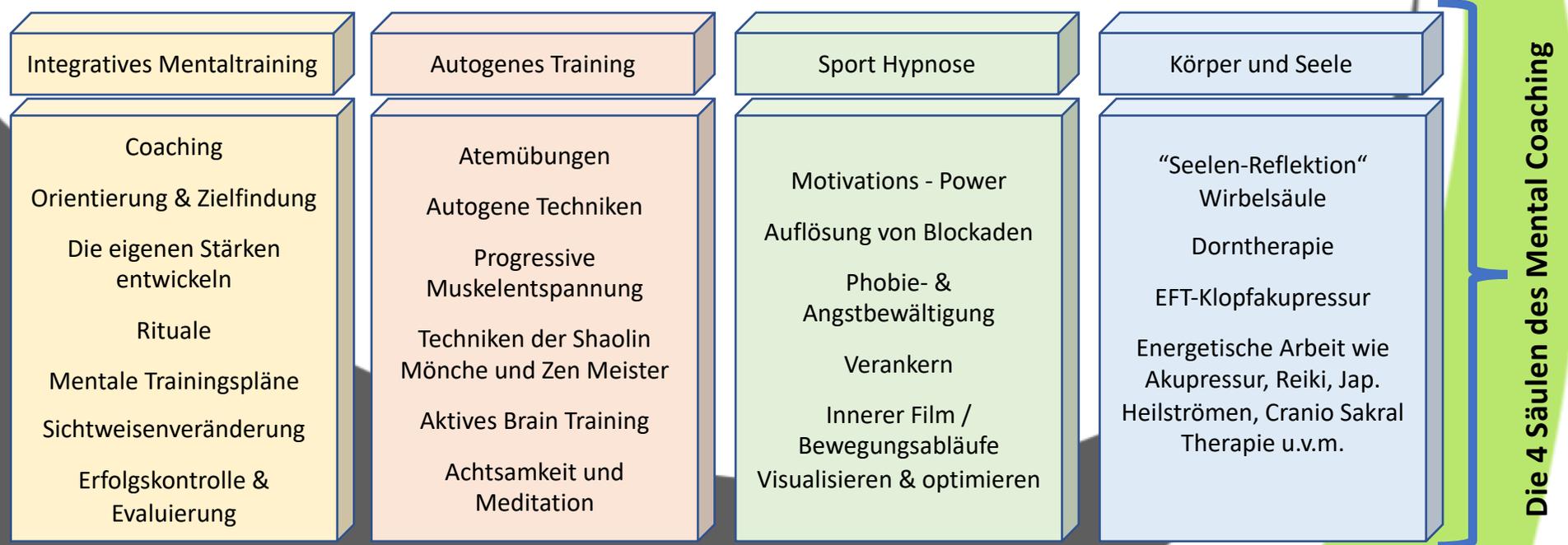
.....ich brauch das nicht!

FALSCH



Wie funktioniert Mentaltraining.....

.....jeder von euch hat vielleicht schon mal unbewusst oder auch bewusst Mentaltraining angewandt.....



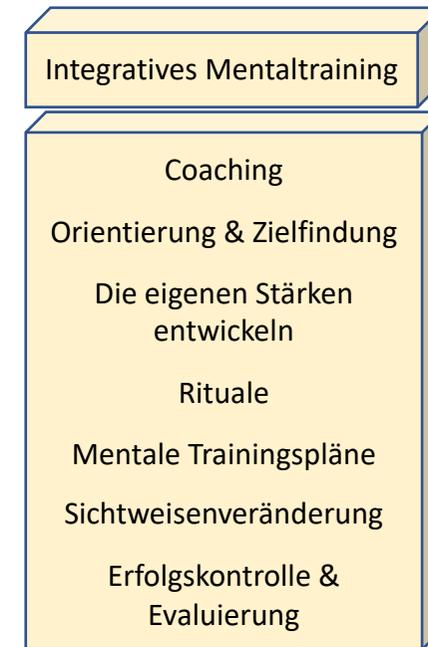


Wofür kann man Mentaltraining gebrauchen.....

- ✓ Zur Verbesserung der sportlichen Leistung
- ✓ Erhöhte Konzentration bei der Arbeit
- ✓ Bekämpfung von Nervosität, Ängste und Phobien
- ✓ Zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauen
- ✓

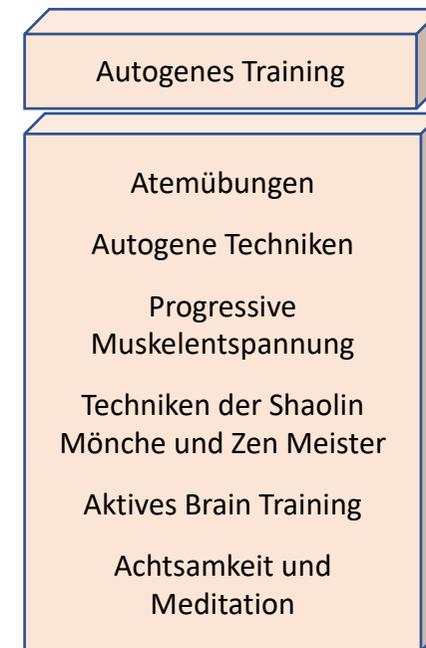
Integratives Mentaltraining

- Coaching (man sucht sich einen Coache)
- Orientierung & Zielfindung
 - Was will ich
 - Wohin soll es gehen
 - Welche(s) Ziel(e) verfolge ich
- Stärken weiterentwickeln, Schwächen angehen
- Rituale (bestimmte Abläufe, „Ticks“ etc.)
- Trainingspläne inkl. Mentalaspekte
- Sichtweisenveränderung (wie sehe ich „Etwas“ jetzt – wie möchte ich dies jedoch sehen....)



Autogenes Training

- Atemübungen (Bauchatmung etc.)
- Autogene Techniken
 - Autosuggestion
 - Meditation
 - Hypnose
 - Etc.
- Progressive Muskelentspannung
- Techniken der Shaolin Mönche und Zen Meister
- Aktives Brain Training
- Achtsamkeit und Meditation
 - Body-Scan
 - Achtsamkeitsindex



Intensive Gespräche zwischen dem Coach und Coachee

Sport Hypnose

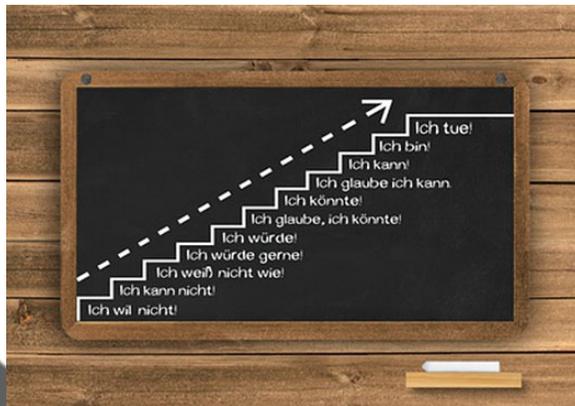
- Motivations – Power
 - Motivationsleitsätze
 - Kraftausdrücke zur Motivationssteigerung
- Auflösung von Blockaden
 - Problembewältigung
 - Stärkung des Selbstvertrauen
- Phobie- & Angstbewältigung
 - Negativerfahrung / Emotionen neutralisieren
 - Festigen der positiven Erlebnisse
- Verankerung
 - Anker setzen für Selbsthilfe
- Innerer Film / Bewegungsabläufe visualisieren & optimieren
 - Abläufe vor dem inneren Auge visualisieren
 - Veränderungen visuell vornehmen

„Die Kunst der Suggestion ist, dass der Verstand der Emotion freien Lauf lässt“



Intensive Gespräche zwischen dem Coach und Coachee

...selbstbewusstes Herangehen....



- M**öglichkeiten verstehen
- E**rfinde deine Welt
- N**euere Kräfte entdecken
- T**rainiere deine Stärken
- A**benteuer Denken begreifen
- L**eben mit Glück und Vertrauen

*"achte auf deine gedanken,
sie sind der anfang deiner taten"
(Konfuzius)*

