



Mentaltraining – Erfolg beginnt im Kopf

Jahrzehntelang kannte man es fast nur aus dem Spitzensport ... das Mentaltraining. Denn gerade hier stehen sich im Wettkampf häufig Athleten und Athletinnen gegenüber, die vom Können her absolut gleichwertig sind. Somit kommt es vielfach darauf an, wer letztendlich die stärkeren Nerven hat. In Zeiten zunehmender Belastungen, Stress und Burnout findet das Mentaltraining mittlerweile immer mehr Beachtung. Ob es darum geht, in Stress-Situationen die Ruhe zu bewahren, Ziele effizient zu erreichen, Probleme erfolgreich zu lösen und Veränderungsprozesse zu meistern: Das Mentaltraining bietet genau die „Werkzeuge“ dafür. Auch der Wunsch nach Entspannung, Entschleunigung und Vereinfachung des Lebens ist für Stressgeplagte mit einer der wichtigsten Beweggründe, Mentaltraining zu praktizieren. Jede/r zweite Deutsche sieht sich Burnout-gefährdet. Der Druck kommt dabei nicht nur von außen. Der größte Teil des Dauerstresses ist hausgemacht, indem man sich mit hohen Ansprüchen selbst unter Druck setzt. Stress entsteht vor allem im Kopf und kann mithilfe verblüffend einfacher Übungen des Mentaltrainings am wirksamsten aufgelöst werden.

Ziel: Das Training gibt Ihnen die Möglichkeit zu erfahren, wie Sie sich mental stärken können. Es zeigt Ihnen an Beispielen auf, welche Techniken Sie in Ihren Alltag integrieren können. Viele praktische Übungen verdeutlichen Ihnen, wie Sie wieder mehr Lebensqualität in Ihr Berufs- und Privatleben bringen. Leicht zu erlernende Entspannungstechniken runden das Training ab.

Zielgruppe: Mitarbeitende aus allen Bereichen, die für sich selbst Handlungsoptionen zum Umgang mit belastenden Situationen erlernen möchten.

Inhalte:

- Neurowissenschaftlich fundiert erfahren Sie, wie Ihr „Kopfkino“ jeden Bereich Ihres Lebens bestimmt und welche Rolle das Unterbewusstsein spielt
- Sie lernen die „Scanning-Technik“ kennen, um den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen auf die Spur zu kommen
- Sie trainieren die 4 wichtigsten mentalen Fähigkeiten, um künftig jede Herausforderung im Leben souveräner zu meistern
- Sie lernen die „Moderne 4-Step-Mentalmethode“ kennen, mit jeweils einer hochwirksamen Mentaltechnik. Mit deren Hilfe Sie sich nahezu jederzeit „mental in Bestform“ bringen
- Sie trainieren Energiekiller zu beseitigen und mentale Stärke aufzubauen, um berufliche und persönliche Veränderungen erfolgreich zu meistern

Methoden: Kurzvortrag, Moderation, Praxisübungen unter Einbindung von Coachingelementen

Dauer: 2 Tage

Gruppengröße: max. 8 Personen