



**If you can dream it,
you can do it**

mental training
hardegger

Inhaltsübersicht Workshop «Mentales Training»

- 09.00 Uhr Start des Seminars
Was muss der heutige Workshop enthalten,
damit er sich für mich gelohnt hat?
Einführung in Mentales Training
Erlernen der Tiefenschnellentspannung
- 10.30-10.45 Uhr Pause
- 10.45-12.00 Uhr Was sind meine Ziele?
Wie schaffe ich es motiviert zu bleiben?
Wie verankere ich Ziele auf der unterbewussten Ebene?
- 12.00-13.30 Uhr Mittagspause

13.30-15.00 Uhr Wie ändere ich ungünstige Verhaltensmuster?
Auflösung von Ängsten

15.00-15.15 Uhr Pause

15.15-17.00 Uhr Auflösung von ungünstigen Glaubenssätzen
Fragen und Antworten

Mit dem Gehirn
denkt man,
dass man denkt.

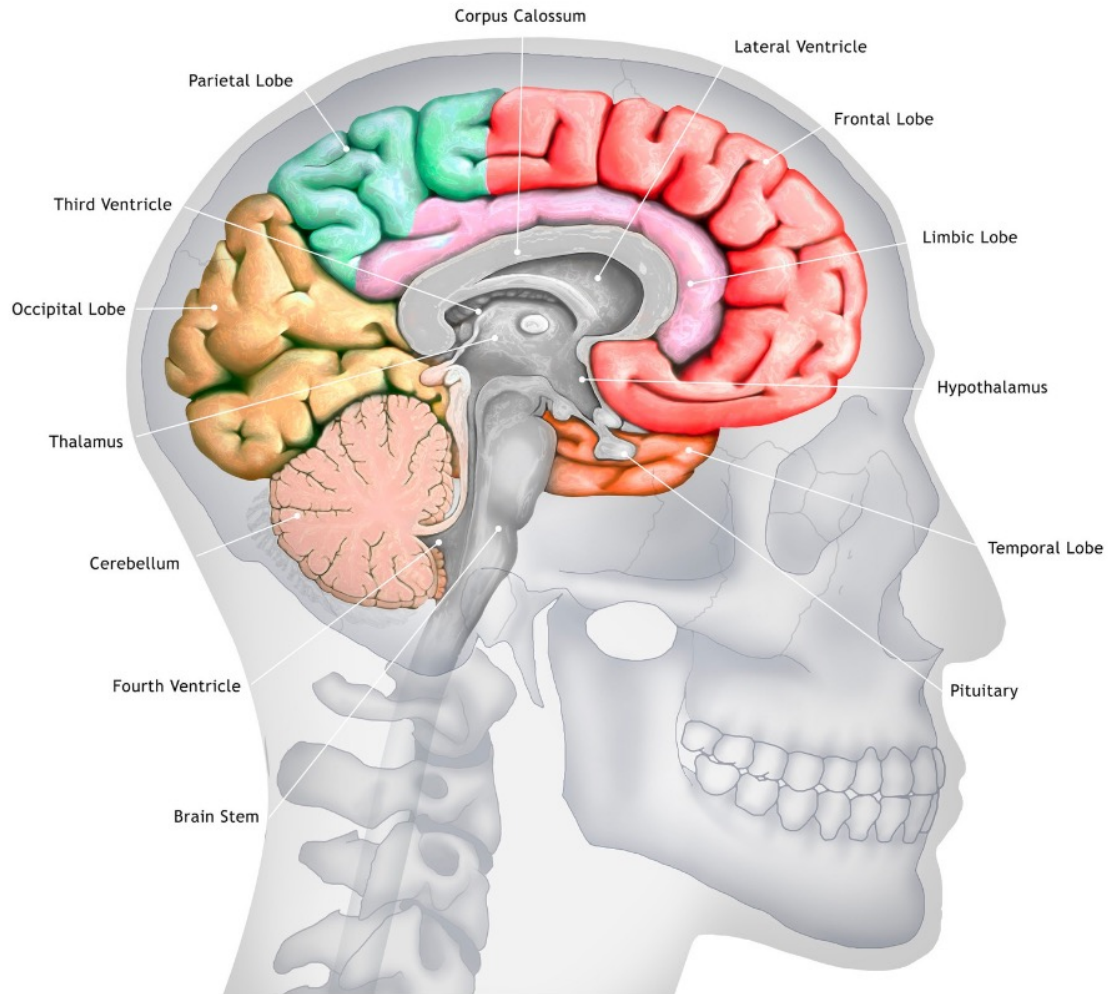
Außerdem wird es für die
Kopfschmerzen gebraucht.

Es sitzt im Kopf direkt hinter
der Nase. Wenn man niest, berührt es.

Das Gehirn ist ein sehr
empfindliches Organ.

Die meisten Leute benutzen es
deshalb nur ganz selten!

Gut gemacht!



Unser Gehirn – ein Hochleistungsorgan

- ✓ Wir denken 60'000 – 70'000 Gedanken pro Tag.
- ✓ 90% davon sind die gleichen Gedanken wie Gestern, letzte Woche usw.
- ✓ 95% unseres Ich's mit 35 besteht aus unterbewussten Programmierungen.
- ✓ Gleiche Verhaltensweisen führen zu gleichen Erfahrungen, daraus werden Muster in unserem Gehirn, wir nehmen es als vertrautes Gefühl war.
- ✓ Gedanken = Sprache des Gehirns
- ✓ Gefühle = Sprache des Körpers

Es gibt drei Arten von Stress

1. **Physischer Stress**

Traumata, Unfälle, Verletzungen, Stürze etc.

2. **Chemischer Stress**

Viren, Bakterien, Giftstoffe, Allergien, Kater etc.

3. **Emotionaler Stress**

Familientragödien, Erziehung, Finanzen etc.

Emotionen, die durch Stress entstehen

Wut, Aggression, Hass, Frust, Ungeduld,
Groll, Konkurrenzkampf, Neid, Eifersucht,
Furcht und Angst, Sorgen, Leiden,
Schuldgefühle, Scham, Hoffnungslosigkeit,
Ohnmachtsgefühle...

Frequenzen in unserem Gehirn

Hochfrequente Beta-Wellen

Messbar in Notsituationen und Stress, weisen Inkohärenz auf, der Fokus springt ständig von einer Sache zur anderen

Mittelfrequente Beta-Wellen

erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration

Niedrigfrequente Beta-Wellen

alltäglicher Zustand, in dem wir äußere Reize und Informationen aufnehmen und verarbeiten, analytisches Denken

Frequenzen in unserem Gehirn

Alphawellen

Vorstellungskraft, Kreativität – das Denken ist weniger analytisch, mehr in Bildern und ganzheitlicher die innere Welt steht im Vordergrund, äussere Eindrücke werden nur am Rande wahrgenommen

Thetawellen

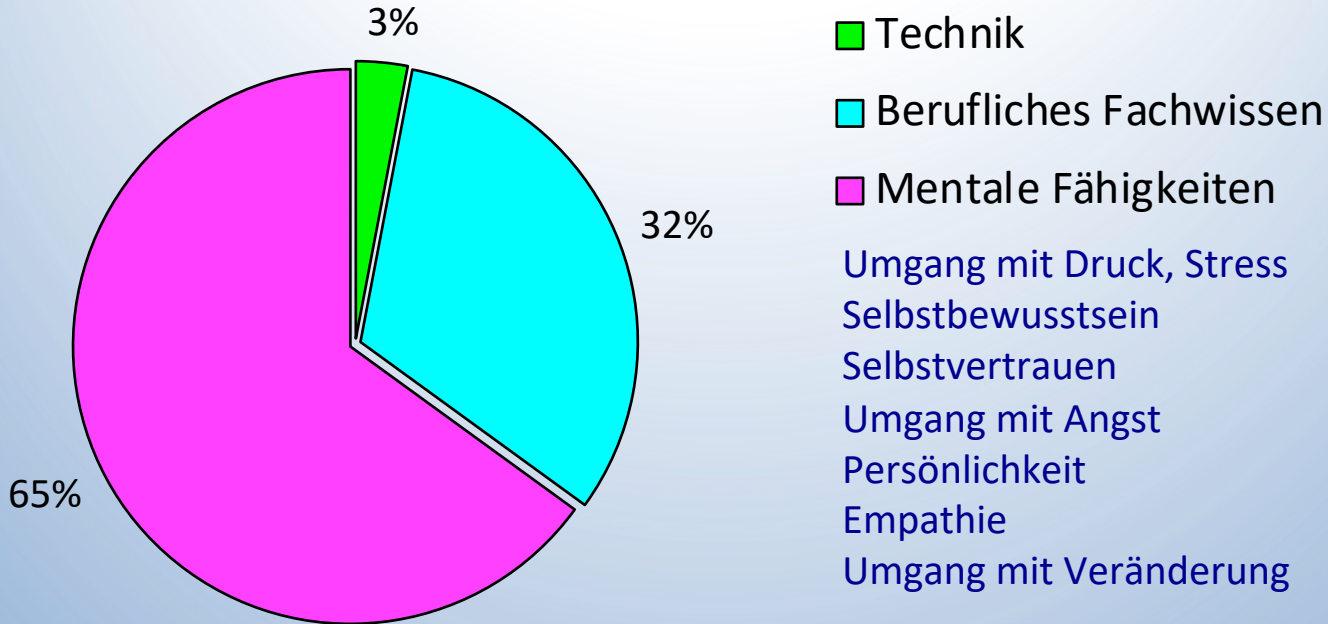
Der Körper fällt in leichten Schlaf und regeneriert; das Tor zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein ist offen und neue Informationen können direkt ins Unterbewusstsein aufgenommen werden: wenn der Körper schläft und der Geist wach ist, übernimmt der Körper nicht länger die Rolle vom Geist!

Dieser Frequenzbereich ist ideal, um das Unterbewusstsein neu zu programmieren und Körper und Geist auf eine neue Zukunft vorzubereiten.

Deltawellen

Tiefschlaf, in dem der Körper sich tief erholt und regeneriert.

Einfluss der mentalen Stärke auf den Erfolg



Blitzschnell entspannt mit der „3 – 1 Methode“

- Nehmen sie eine bequeme Sitzhaltung ein und schliessen sie die Augen
- Atmen sie ein paarmal tief ein und wieder aus
- Einatmen, beim Ausatmen 3 3 3 denken und sich die Zahlen bildhaft vorstellen
- Einatmen, beim Ausatmen 2 2 2 denken und sich die Zahlen bildhaft vorstellen
- Einatmen, beim Ausatmen 1 1 1 denken und sich die Zahlen bildhaft vorstellen
- Entspannen sie nun ihre Augenlieder und lassen sie diese Entspannung nach unten, bis zu ihren Zehen fließen
- Versetzen sie sich nun gedanklich, in ihrer Fantasie, an ihren idealen Entspannungsort und geniessen sie den Aufenthalt
- Wenn sie die Entspannungsphase beenden möchten, zählen sie von 1 – 5, bei 5 öffnen sie die Augen und fühlen sie vollkommen gesund, wohl und entspannt.

Wichtig: Öffnen Sie die Augen erst bei 5.

Mentale Ebene

DENKEN



AKTION

SAAT

URSACHE

REAKTION

WIRKUNG

ERNTE

Physisch-materielle Ebene

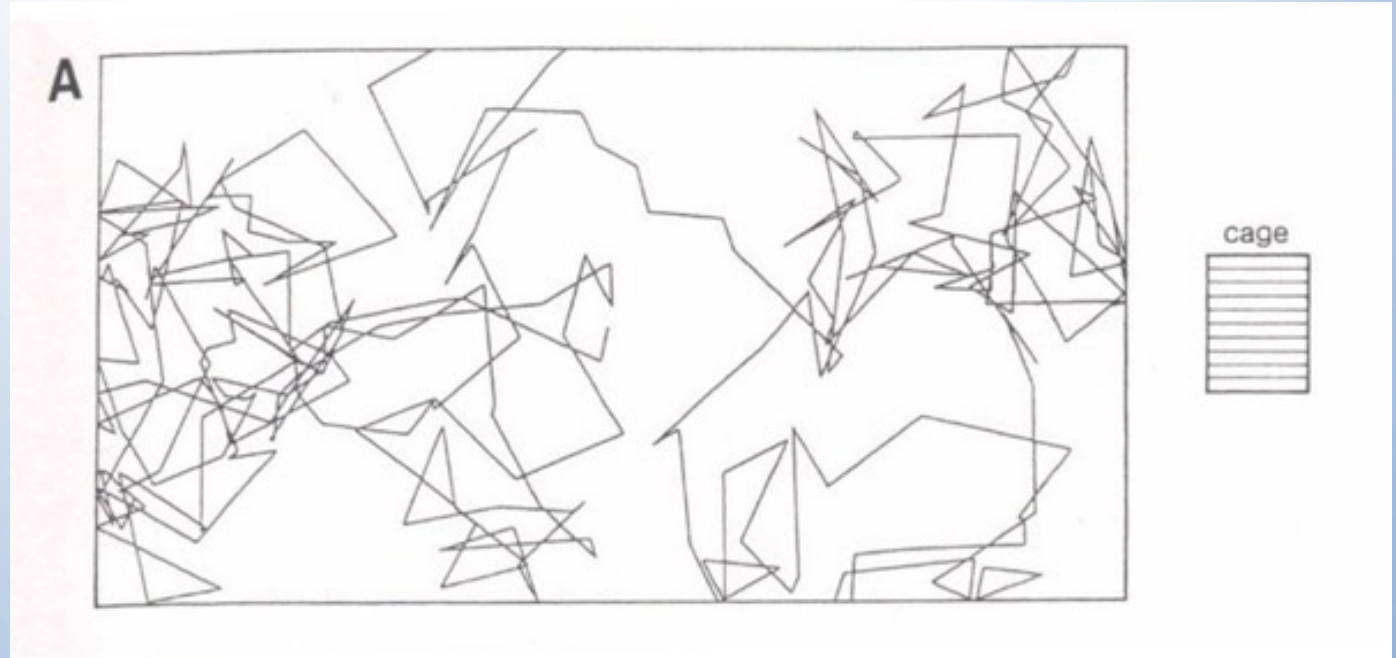
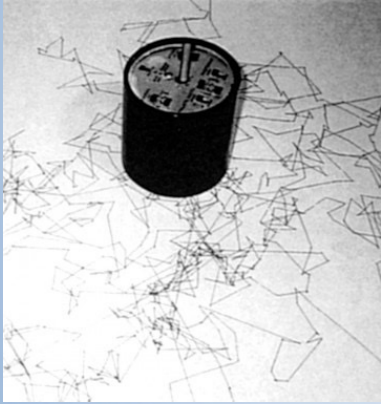
„Wenn Dein Leben nicht so ist,
wie Du es Dir wünschst, dann
mache Dir Gedanken über
Deine Gedanken.“

Slatco Sterzenbach

Konrad Lorenz * 7. November 1903 in Wien; † 27. Februar 1989

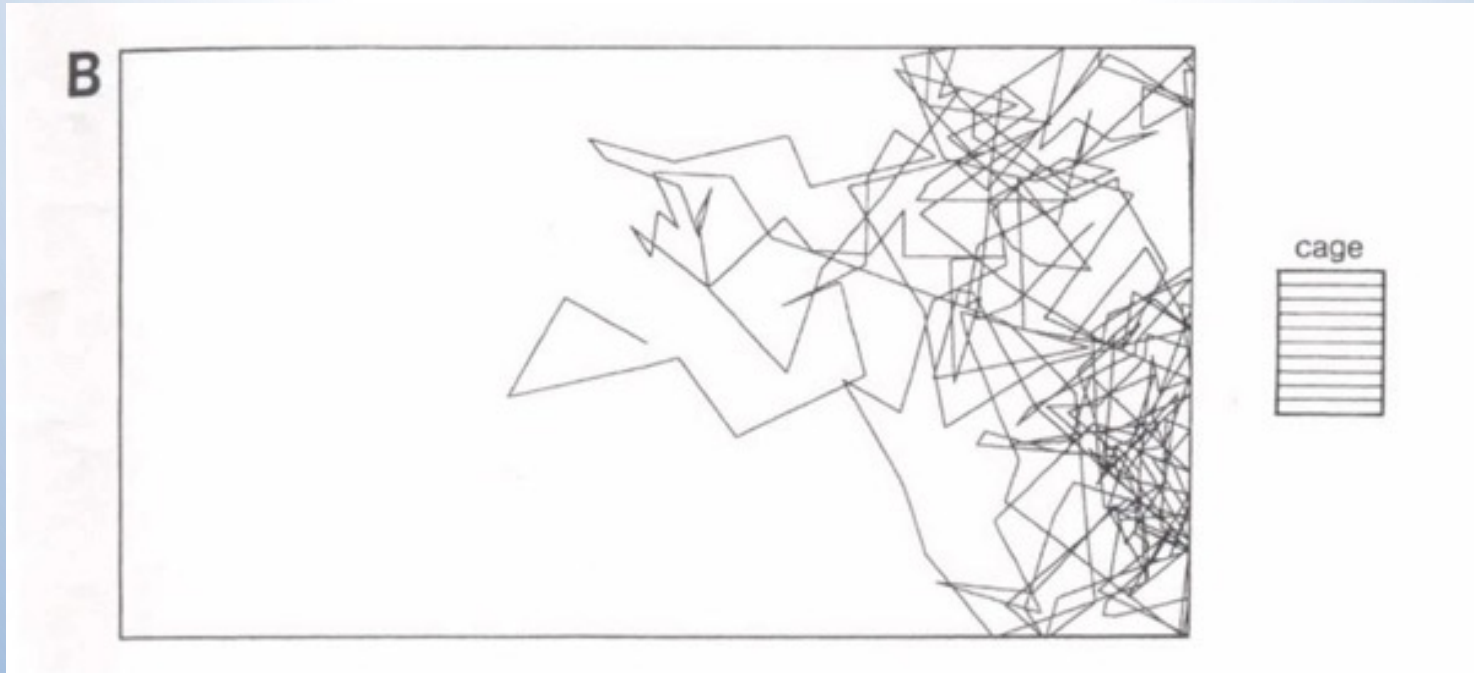


Experiment von Rene Peoch









[Video zu Rene Peoch's Arbeit](#)

Ziele finden & überprüfen

- Was will ich wirklich?
- Schreiben Sie alle Ihre Ziele und Wünsche auf.
- Schriftliche Fixierung des Ziels, ein absolutes Muss!
- Wenn das Ziel klar ist, fällt das Aufschreiben ja leicht.
- Präzisieren sie ihr Ziel!
- Unklar formulierte Ziele, sind die Hauptquellen für Misserfolg!
- Das Ziel muss positiv formuliert sein!
- Zu etwas hin, nicht von etwas weg!
- Warum will ich es erreichen?

Ressourcen

- Welche Ressourcen habe ich bereits und welche muss ich mir noch aneignen, um meine Ziele zu erreichen.
- Kenne ich jemand, der diese Ressourcen bereits hat?
- Lassen sie sich nicht einreden, sie müssten sämtliche Schwächen besiegen. Sie verlieren immer.
- Es ist weit sinnvoller, seine Stärken zu maximieren.

Wie stelle ich mir meine Ziele bildhaft vor?

If you can dream it,
you can do it!



Dr. med. Michael Spitzbart

Facharzt für Präventive und Orthomolekulare Medizin



Die Kunst des
Visualisierens

**Warum sind innere
Bilder so wichtig?**

~~BILD~~

Das kann ich mir nicht vorstellen!
Ich kann kein Bild vor mein geistiges
Auge hinstellen!

Wenn ich kein Motiv,
keine Motivation habe,
fehlt die Kraft um in
Bewegung zu kommen!

~~MOTIV~~

~~MOTIVATION~~

The Story of Sir Roger Bannister

* 23. März 1929 † 3. März 2018



Am 6. Mai 1954 läuft ein Mensch erstmals 1 Meile (1609.34Meter) unter 4 Minuten
Roger Bannister in 3 Min. 59.4 Sek.



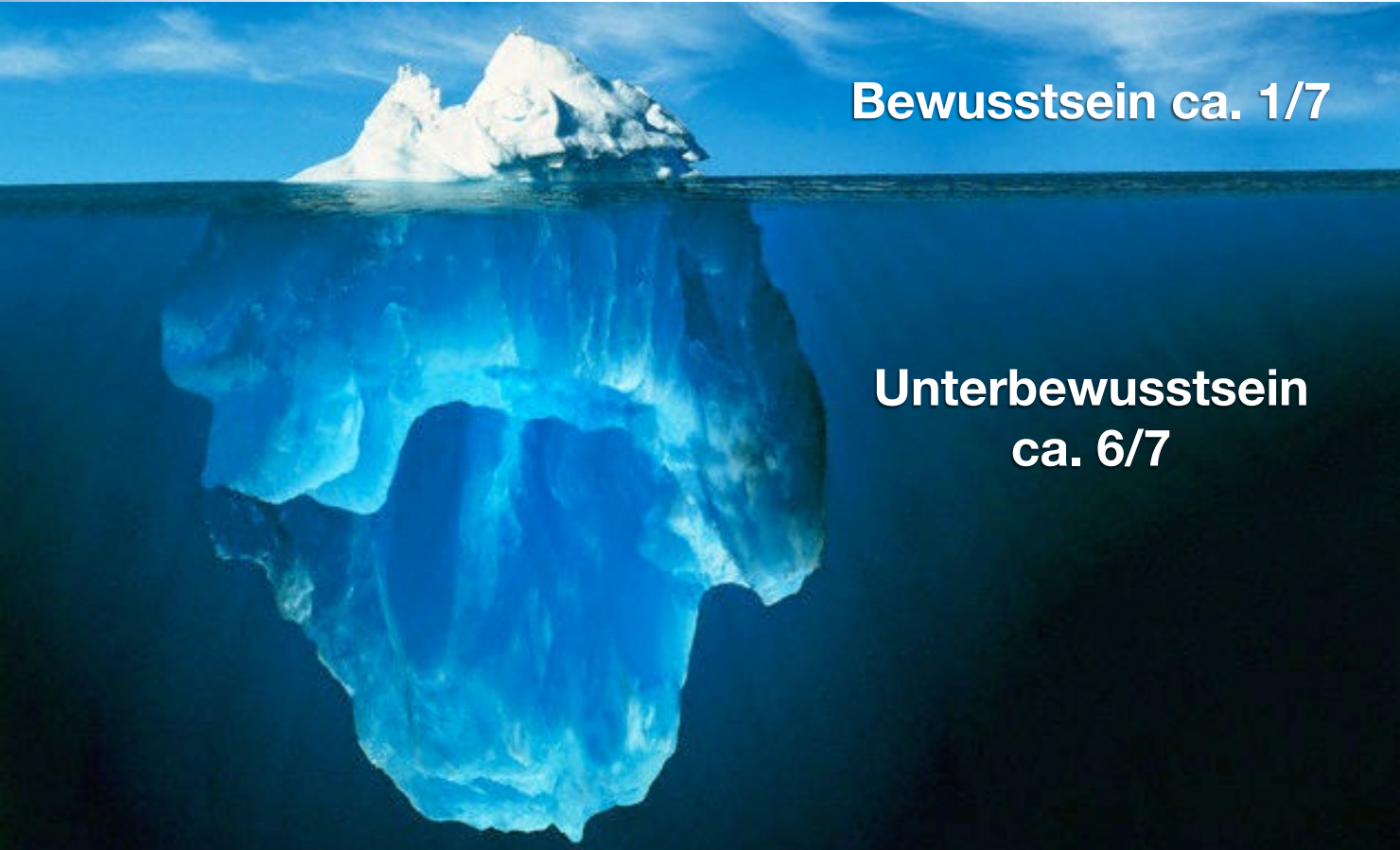
**Der Weg zum
Ziel entsteht,
wenn ich den
ersten Schritt
mache.**

Ziele und Wünsche programmieren

- Setzen sie sich bequem hin und atmen sie tief durch.
- Gehen sie auf die Grundstufe mit der „3 - 1 Methode“.
- Stellen Sie sich geistig eine Leinwand vor.
- Visualisieren Sie Ihr Ziel dissoziiert auf diese Leinwand, so wie wenn es bereits Realität wäre, also den gewünschten Endzustand.
- Visualisieren Sie Ihr Ziel assoziiert unter Einbringung Ihrer fünf Sinne.
- Fühlen Sie, wie Sie sich freuen, wenn dieses Ziel erreicht ist und zwar so oder besser zum Wohle aller Beteiligten.
- Zählen Sie sich mit 1 – 5 zurück ins Wachbewusstsein.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang eine Woche lang, zwei Mal pro Tag, dann lassen Sie los.

If you can dream it,
you can do it!

Unser Unterbewusstsein

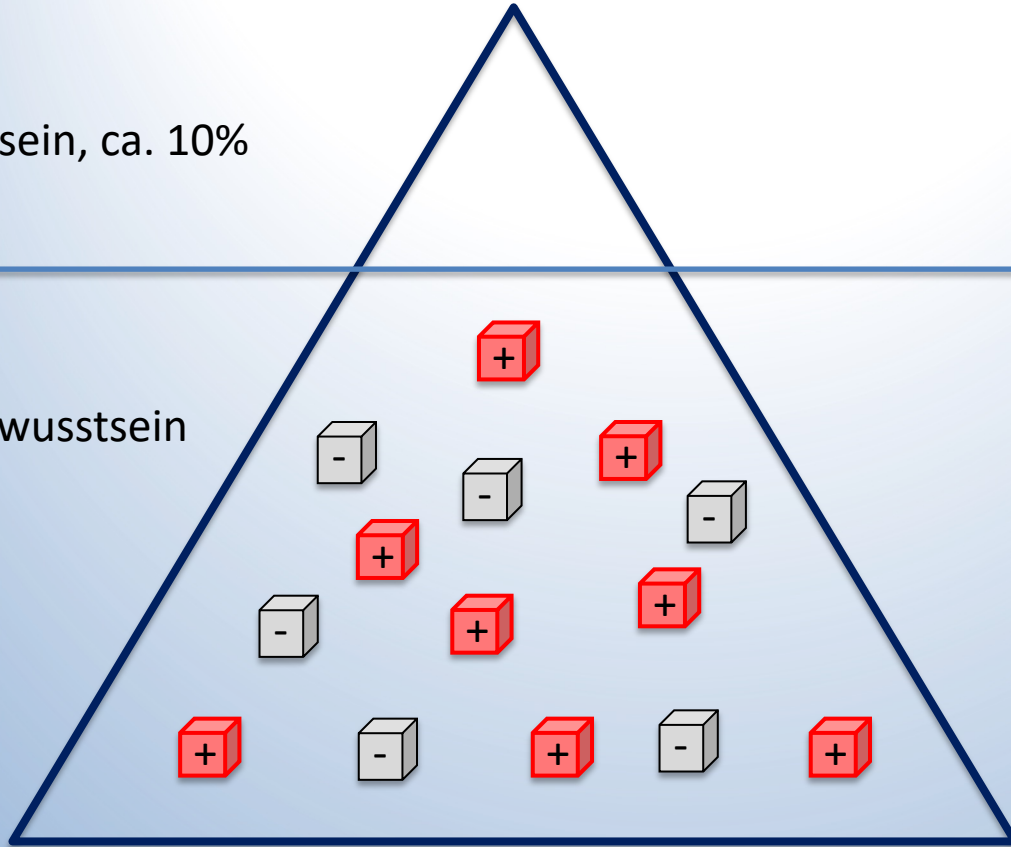


Bewusstsein ca. 1/7

Unterbewusstsein
ca. 6/7

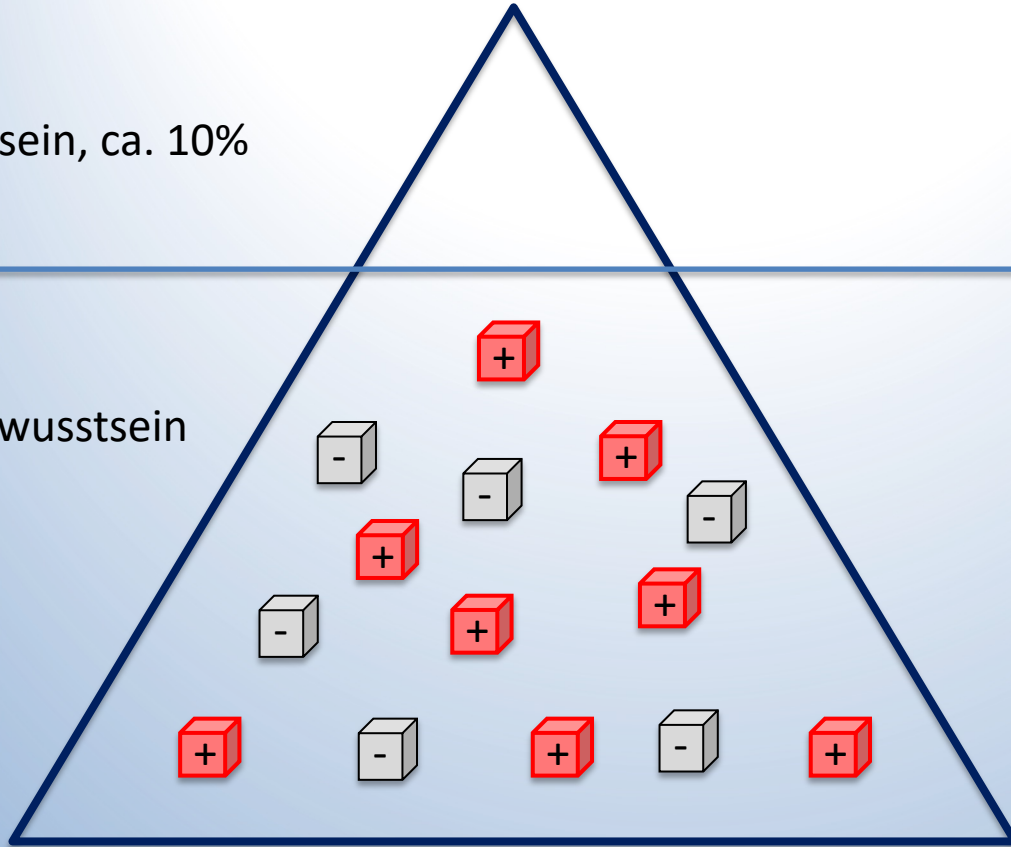
Bewusstsein, ca. 10%

Unterbewusstsein
ca. 90%



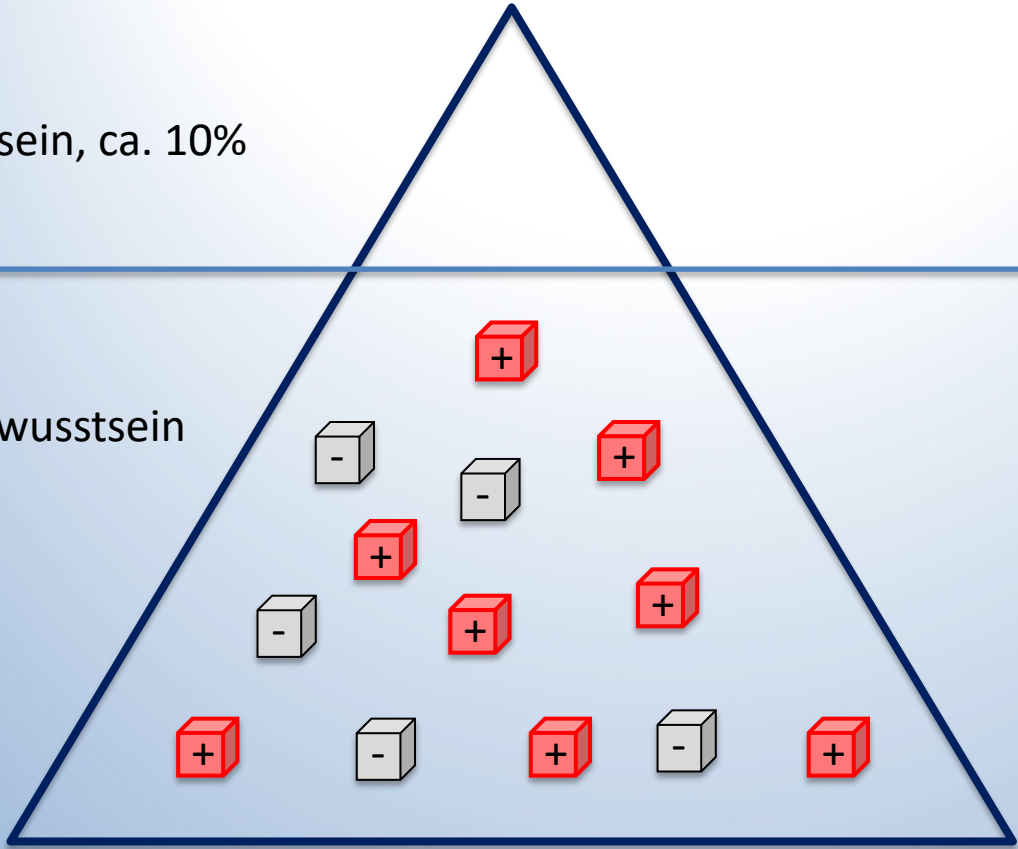
Bewusstsein, ca. 10%

Unterbewusstsein
ca. 90%



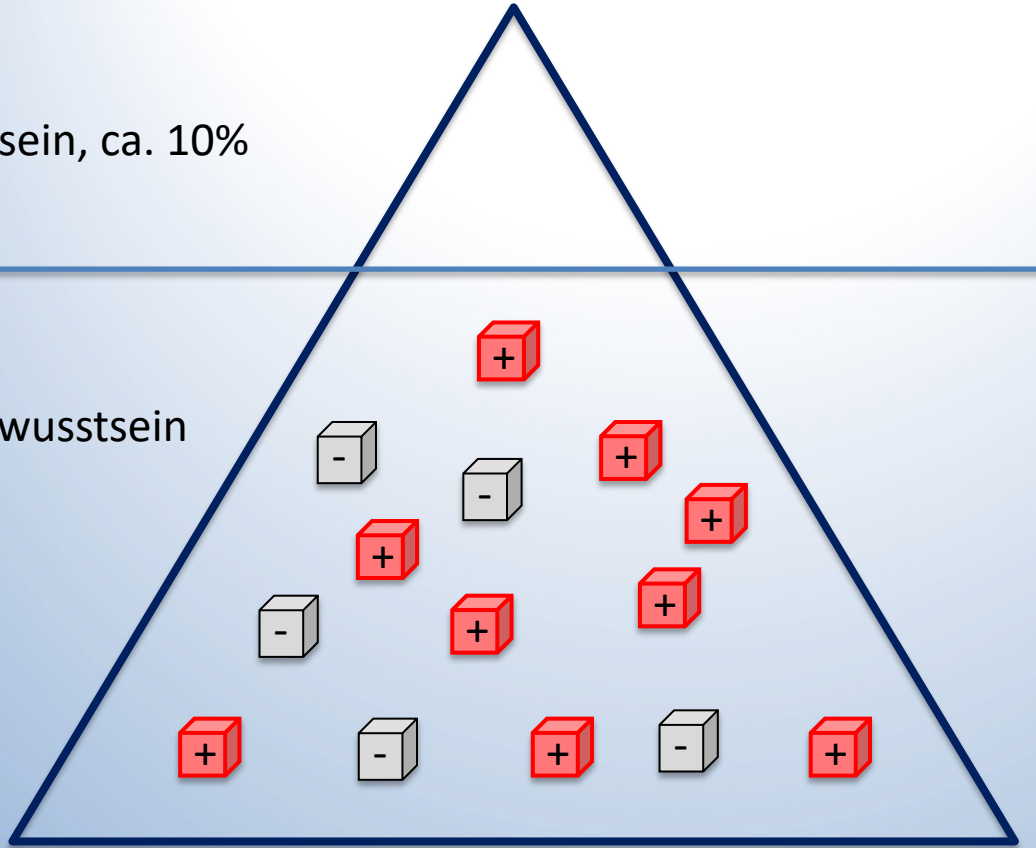
Bewusstsein, ca. 10%

Unterbewusstsein
ca. 90%



Bewusstsein, ca. 10%

Unterbewusstsein
ca. 90%



Probleme lösen

- Setzen sie sich bequem hin und atmen sie tief durch.
- Gehen sie auf die Grundstufe mit der „3 - 1 Methode“.
- Stellen sie sich geistig eine Leinwand vor.
- Visualisieren Sie einen schwarz gerahmten Spiegel auf diese Leinwand und machen sie sich ein Bild von der problematischen Situation
- Schauen sie diese Situation an und akzeptieren sie sie.
- Löschen sie jetzt das Bild in diesem schwarzgerahmten Spiegel oder zerschlagen sie den Spiegel.
- Verschieben sie den Rahmen nach links und verändern sie die Farbe zu weiss.
- Projizieren sie nun die Lösung, den gewünschten Endzustand, auf diesen weissgerahmten Spiegel.
- Fühlen Sie, wie Sie sich freuen, wenn dieses Ziel erreicht ist und zwar so oder besser zum Wohle aller Beteiligten.
- Zählen Sie sich mit 1 – 5 zurück ins Wachbewusstsein.

Auflösen von limitierenden Glaubenssätzen

Beispiele:

- Das steht Dir nicht zu.
- Das geht nicht.
- Hast Du das überhaupt verdient?
- Du bist ein Versager.
- Du bist ein Pechvogel.
- Du hast nie Glück.
- Du bist zu dumm.
- Du bist zu faul.
- Das kannst Du nicht.
- Man ist den Lebensumständen hilflos ausgeliefert.
- Du bist nicht kreativ.
- Das lernst Du nie.
- Du kannst nicht alles haben.

Wenn solche oder ähnliche Sätze in Deinem Kopf auftauchen, dann schliesse einen Moment die Augen und in deinem Kopf wird in ein paar Augenblicken ein Gesicht erscheinen.

Vielleicht vom Vater, der Mutter, einem Onkel oder einer Tante, einem Lehrer, der ältere Bruder usw.

Nimm dann diese Person aus Deinem Kopf heraus und stelle die Person vor Dir in den freien Raum.

Sage dann zu ihr:

Lieber Onkel Max, ich danke Dir für Dein Leben, denn Du hast meines sehr geprägt.

Doch einiges davon, gehört **nicht** zu mir, es gehört zu Dir.

Und deshalb gebe ich es Dir hiermit jetzt und für immer zurück!

Und jetzt bin ich frei!

Gesundheit beginnt im Kopf – Psyche statt Pillen

Gesundheitsmagazin Puls SRF, 19.6.2023



<https://www.youtube.com/watch?v=pvtny6sH-jM>

Gewürze sind meine Geheimwaffe für ein gesundes Hirn.

Migros-Magazin vom 19.6.2023, Seite 32/33

«Gewürze sind meine Geheimwaffe für ein gesundes Hirn»

Die US-Amerikanerin **Uma Naidoo** ist **Fachärztin für Psychiatrie, Ernährungsspezialistin und ausgebildete Köchin.** Sie sagt, **Essen beeinflusst die mentale Gesundheit.**

Text: Barbara Scherer

Uma Naidoo, kann Essen Depressionen und Alzheimer entgegenwirken?

Für Alzheimer gibt es noch keine bekannte Heilung. Die Behandlung konzentriert sich auf die Reduzierung von Entzündungen. Genau hier wird das richtige Essen wichtig. Denn Nahrungsmittel können entzündungshemmend wirken. Damit beeinflussen sie unser Hirn und helfen uns im Kampf gegen mentale Krankheiten. Die richtige Ernährung allein ersetzt aber keine verschriebenen Medikamente. Bei Personen, die darauf angewiesen sind, stellt das Essen nur einen Teil der Behandlung dar.»

Wie genau beeinflusst Essen unser Hirn?

Der Darm und das Hirn entstehen aus denselben Zellen in einem Embryo und trennen sich dann, um verschiedene Organe zu bilden. Sie bleiben aber ein Leben lang durch den sogenannten zweiten Hirnstrang verbunden. Darüber tauschen Hirn und Darm rund um die Uhr chemische Nachrichten aus. Essen wir ungesunde Mahlzeiten, wirkt sich das negativ auf den Darm aus und fördert Entzündungen, was sich wiederum negativ auf das Gehirn auswirkt.

Richtiges Essen kann uns also mental gesund halten. Hat es noch andere Auswirkungen?



Autorin und Referentin

Uma Naidoo erlärten in ihrem Buch «This is Your Brain on Food» auf der Grundlage neuester Forschungsergebnisse die Auswirkungen von Lebensmitteln auf die geistige Gesundheit. An der 3. International Food Innovation Conference ist sie am 21. Juni als Referentin am Gottlieb-Duttweiler-Institut auf Mehr Infos dazu gibt's hier:



Das sagt Uma Naidoo zu...

...**Olivenöl, Nüssen** «Gesunde Fette weisen antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften auf.»



...**Lachs** «Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend.»



...**Joghurt nature** «Gute Bakterienkulturen für den Darm»



...**Bananen** «Präbiotika sind gut für die Darmbakterien.»



...**Oregano, Kurkuma** «Sie wirken entzündungshemmend und antioxidativ.»



Ja, gewisse Nahrungsmittel sind schlafördernd. Eier, Spargeln und Walnüsse etwa enthalten Melatonin und können uns beim Schlafen helfen. Denn Melatonin ist unerlässlich für guten Schlaf. Rühreier sind also besser fürs Abendessen als fürs Frühstück geeignet.»

Gibt es Nahrungsmittel, die besonders schlecht für unser Hirn sind?

Absolut. Sogenanntes Junkfood mit viel Salz, Zucker, Konservierungs- und künstlichen Farbstoffen wirkt sich negativ auf unsere mentale Gesundheit aus. Auch zu viel Zucker fördert Entzündungen des Nervengewebes, was das Mass an Angstromolekülen und gesteigerter Müdigkeit erhöhen kann. Aber auch billig verarbeitete Pflanzenöl ist schlecht für uns. Denn es ist mit schädlichen Omega-6-Fettsäuren gefüllt, die Entzündungen verstärken und den Darm stören. Besser, man kocht mit Avocadoöl oder hochwertiger Bioöle und verwendet Olivenöl für Salatsaucen.

Und was unterstützt unsere mentale Gesundheit?

Alles, was unsere guten Darmbakterien gesund hält. Also Nahrungsmittel mit vielen Ballaststoffen wie Gemüse. Besonders gut ist Blattgemüse, etwa Spinat und Fenchelblättern. Es ist vollgepackt mit Nährstoffen wie Vitamin B9 und K sowie Beta-Carotin, die alle mit einem besseren Gedächtnis und Denkvermögen verbunden sind. Aber auch gesunde Omega-3-Fette sind wichtig. Diese sind in Nüssen und fettigem Fisch wie Lachs enthalten. Fermentierte Nahrungsmittel wie Kimchi oder Sauerkraut helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren.

Wie wichtig sind Gewürze? Sehr wichtig. Gewürze sind meine Geheimwaffe für ein gesundes

Hirn. Kurkuma wirkt entzündungshemmend und kann Angstzustände lindern. Zusammen mit einer Prise von schwarzem Pfeffer erhöht sich der Wirkstoff im Kurkuma um 2000 Prozent. Auch Safran, Zimt, Rosmarin, Ingwer und Salbei wirken entzündungshemmend. Wer auf Medikamente angewiesen ist, sollte sich aber zuerst mit einer Fachperson absprechen, da es bei einigen Gewürzen zu einer Wechselwirkung mit diesen Arzneimitteln kommen kann.

Viele Menschen nutzen Nahrungsergänzungsmittel. Was halten Sie davon?

Sie ersetzen keine gesunde Ernährung. Allerdings ist niemand perfekt ausgewogen, daher können Nahrungsergänzungsmittel dabei helfen, Lücken in unserer Ernährung zu füllen. So macht es zum Beispiel Sinn, wenn Veganerinnen und Veganer Vitamin-B12-Supplemente zu sich nehmen.

Gibt es Nahrungsmittel, die bei gewissen genitiven Erkrankungen vermieden werden sollten?

Wer an Depressionen leidet, sollte Salami und andere verarbeitete Fleischsorten vermeiden, da diese oft Nitrate enthalten, die unsere Stimmung verschlechtern. Menschen mit Angststörungen sollten sich von künstlichen Süßstoffen und verarbeiteten Lebensmittel fernhalten, da diese die Angst verschlimmern.

Was essen Sie persönlich, wenn Sie sich schlecht fühlen?

Dann greife ich gerne zu Blaubeeren und ungesalzener brasilianischer Nüssen, weil sie reich an Selen sind und dem Hirn gut tun. Untersuchungen zeigen, dass Blaubeeren potenziell das Glukokortikoid-Serotonin im Gehirn erhöhen und Entzündungen reduzieren.



Foto: © Gettyimages

Praktische Übungen als mp3 Kursunterlagen und Präsentation

www.hardegger-mentaltraining.ch/teilnehmer-downloads





Die magische „72“

Alles, was sie innerhalb von 72 Stunden ins Handeln bringen, hat eine über 90%-ige Erfolgsaussicht.

Danke für die Aufmerksamkeit
Abonnieren Sie jetzt unseren
Newsletter auf
www.hardegger-mentaltraining.ch

