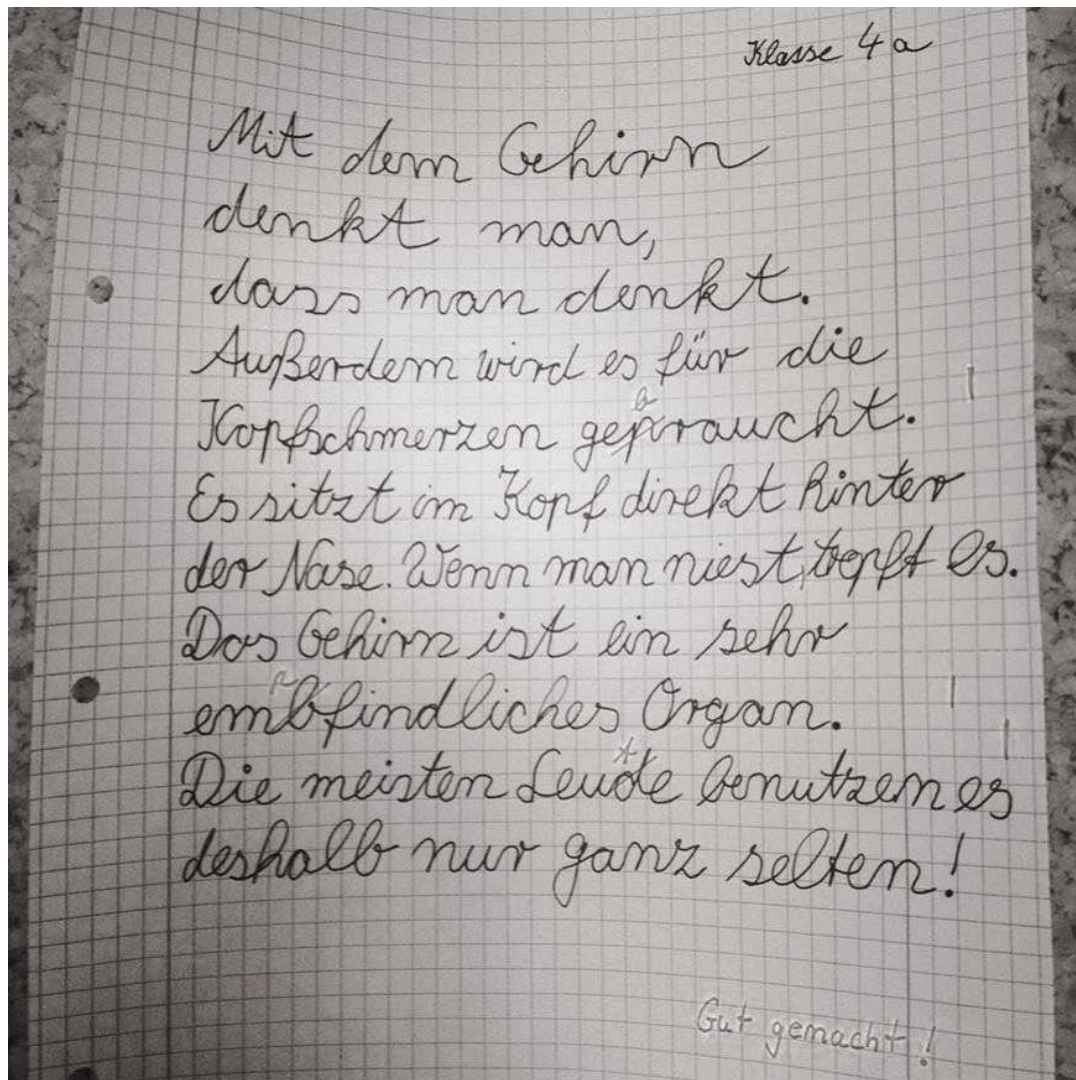


mental training
hardegger

Workbook zum Seminar



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



Hochleistungsorgan Gehirn

- 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...

Notizen

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

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

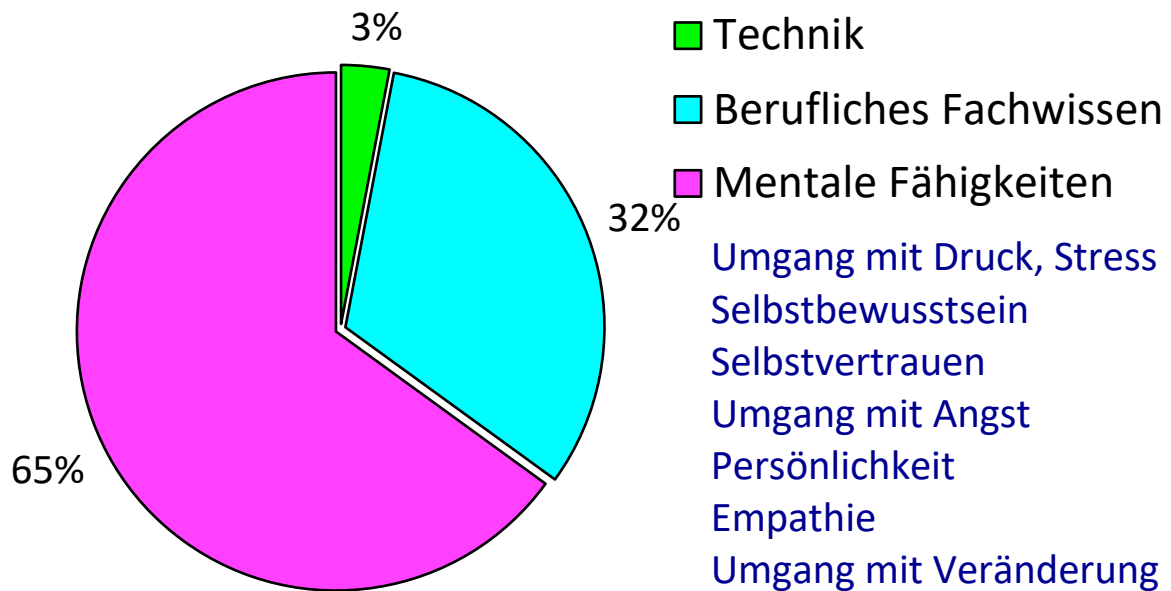
Thetawellen

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 vor zu programmieren.

Deltawellen

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

Einfluss der mentalen Stärke auf den Erfolg



Notizen

Das Verstehen und Anwenden der Techniken setzen das Erleben der grundlegenden Trainingsprozesse im Seminar voraus.

Viele Methoden, die das bewusste Arbeiten mit dem Unterbewusstsein zum Ziel haben, benutzen einen bestimmten Bewusstseinszustand, den sogenannten ALPHA-THETA-Zustand.

Es gibt verschiedene Wege diesen ALPHA-THETA-Zustand zu erreichen. Besonders geeignet sind Entspannungstechniken wie das Autogene Training, Meditationstechniken, Klassische Musik usw.

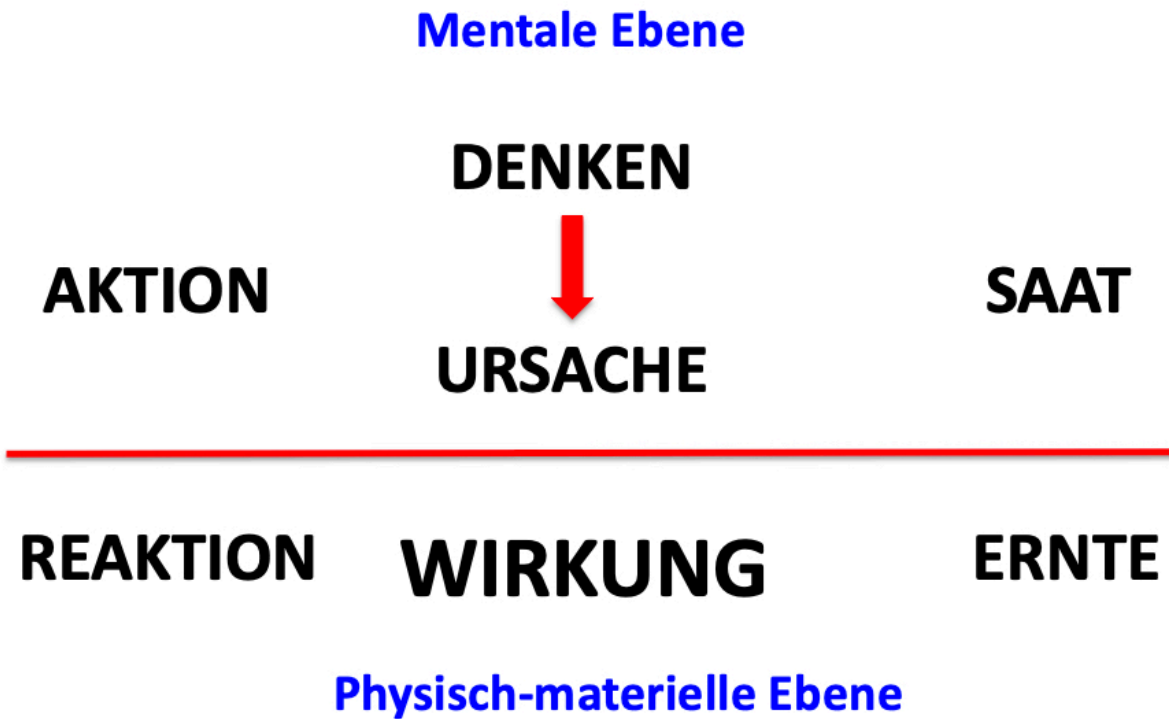
Im MENTAL TRAINING lehnen wir uns an das Autogene Training nach Prof. J.H. Schultz an, welches vereinfacht wurde durch eine Schnell-Umschaltung, die wir «3 – 1 Methode» nennen.

Die Bewusstseinsstufe die wir damit erreichen, nennen wir Grundstufe oder ALPHA-THETA-Zustand.

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 Augenlider 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.



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

Slatco Sterzenbach

Ziele finden

- 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!

Ziele überprüfen

- Fragen sie sich bei jedem Ziel:
- Warum will ich es erreichen?
- Wofür will ich es erreichen?

Ressourcen

- Welche Ressourcen habe ich bereits und welche muss ich mir noch aneignen, um mein Ziel 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?

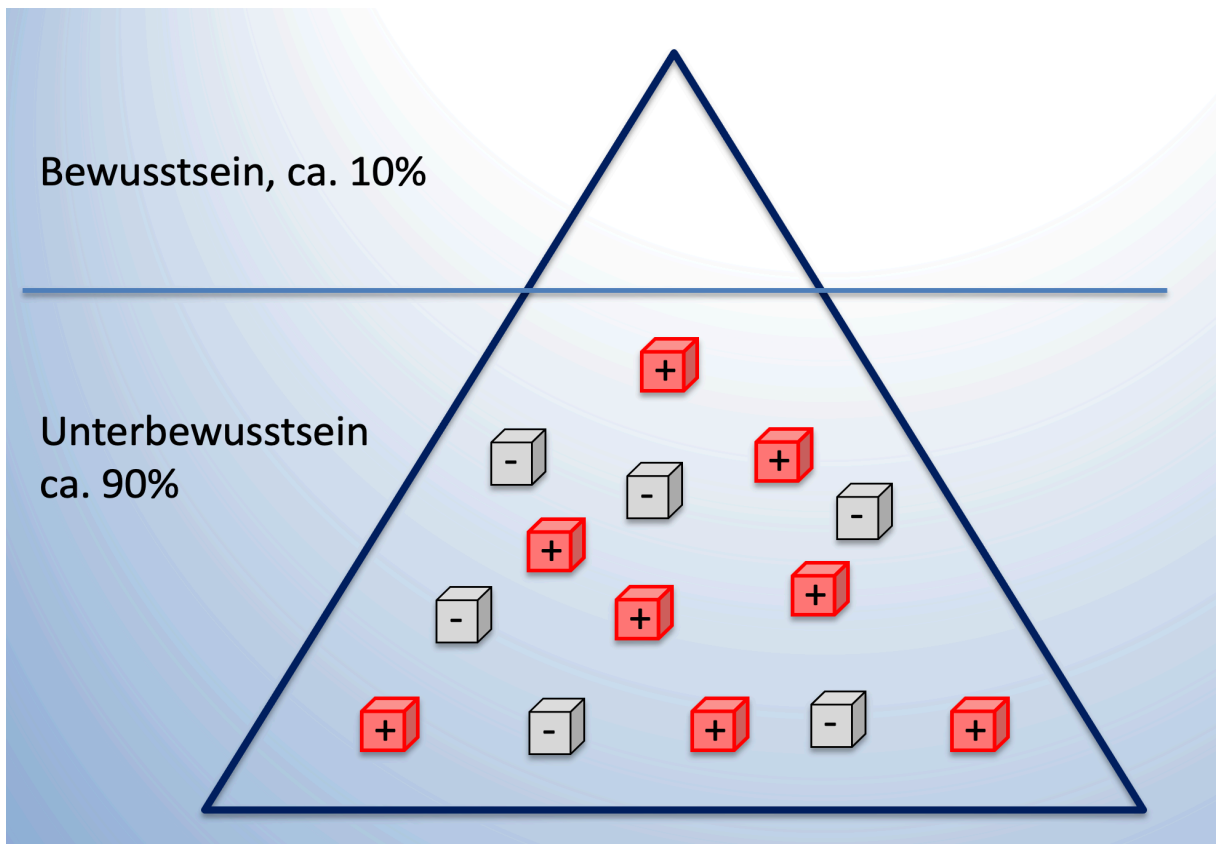
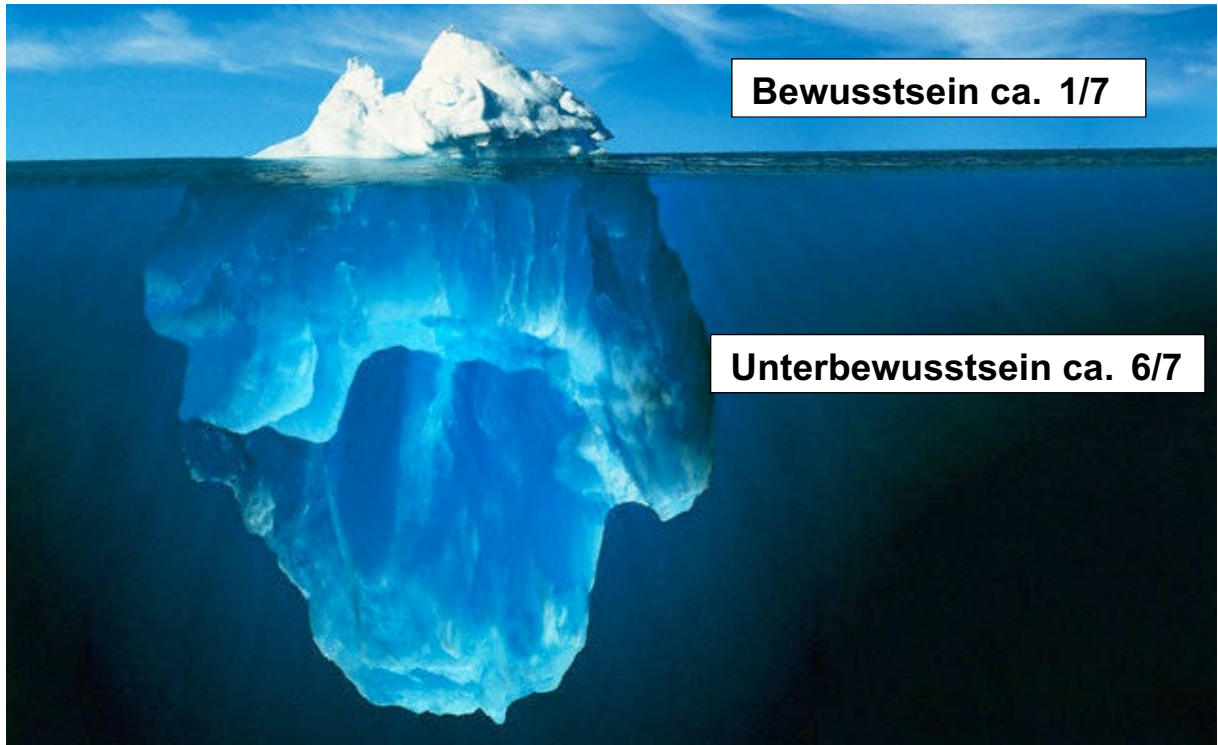
Ziele und Wünsche programmieren:

Technik Ziele richtig im Unterbewusstsein verankern

- Setzen sie sich bequem hin und atmen sie tief durch.
- Gehen sie auf die Grundstufe mit der „3 -1 Methode“.
- 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
- 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.

Notizen

Unser Unterbewusstsein



Probleme lösen:

Technik Probleme lösen

- Setzen sie sich bequem hin und atmen sie tief durch.
- Gehen sie auf die Grundstufe mit der „3 -1 Methode“.
- 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
- 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.

Notizen

Auflösung 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!

Literatur und Downloads

Bücher:

Mit dem Elefant durch die Wand
Alexander Hartmann
Aeiston Verlag

Lebe deine Stärken!
Jörg Löhr
Econ Verlag

The Big five for Life
John Strelecky
dtv

Eselsweisheit
Mirsakarim Norbekov
Goldmann Arkana

Pferdeflüstern für Manager
Bernd Osterhammel
WILEY

31... It never was a Secret
Gregor Heiss
business bestseller Verlag

Zum Thema MENTAL TRAINING erscheinen heute monatlich eine ganze Reihe neuer Bücher. Lassen Sie sich in einer gut sortierten Buchhandlung beraten.

Downloads:

Hardegger Mental Training
Praktische Übungen als mp3
Kursunterlagen und Präsentation



Gesundheit beginnt im Kopf –
Psyche statt Pillen
Gesundheitsmagazin Puls SRF, 19.6.2023



Gewürze sind meine Geheimwaffe für
ein gesundes Hirn.
Migros-Magazin vom 19.6.2023, Seite 32/33



Die Kunst des Visualisierens
Dr. Med. Michael Spitzbart



© Hardegger Mental Training