



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

mental training  
**hardegger**

# Inhaltsübersicht Workshop «Mentales Training»

09.00 Uhr	Start des Seminars Einführung in Mentales Training Erste Übung
10.30-10.45 Uhr	Pause
10.45-12.00 Uhr	Erlernen der Tiefenschnellentspannung Der Reality-Loop
12.00-13.30 Uhr	Mittagspause

- 13.30-15.00 Uhr Was sind meine Ziele?  
Wie schaffe ich es motiviert zu bleiben?  
Wie verankere ich Ziele auf der unterbewussten Ebene?
- 15.00-15.15 Uhr Pause
- 15.15-17.00 Uhr Wie ändere ich ungünstige Verhaltensmuster?  
Auflösung von Ängsten  
Auflösung von ungünstigen Glaubenssätzen  
Fragen und Antworten

Mit dem Gehirn  
denkt man,  
dass man denkt.

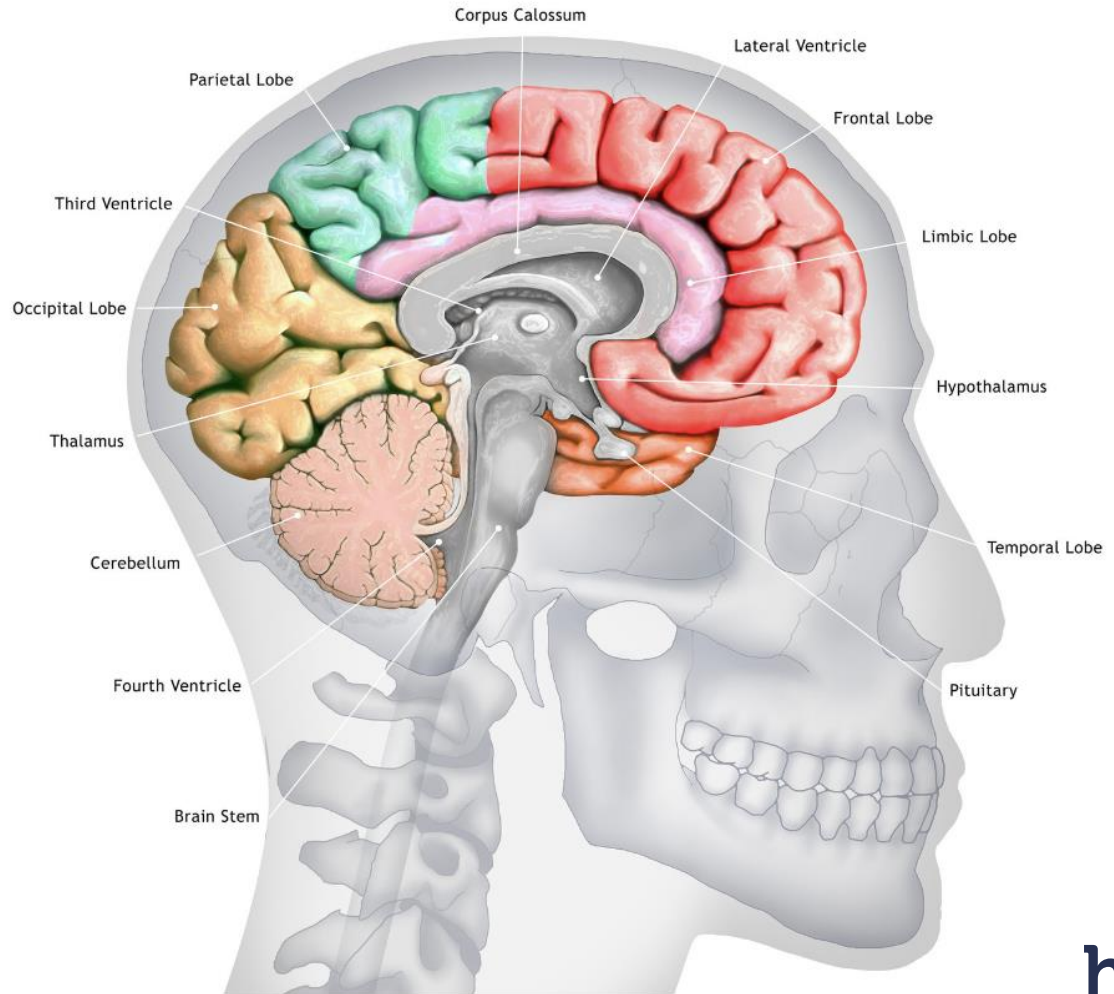
Außerdem wird es für die  
Kopfschmerzen gebraucht.

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

Ehct ksras! Gmäëß eneir Sutide eneir Uvinisterät, ist es nchit witihcg, in wlecehr Rneflogheie die Bstachuebn in eneim Wort snid, das ezniige was wcthiig ist, das der estre und der leztte Bstabchue an der ritihcegn Pstoin snid. Der Rset knan ein ttoaelr Bsinöldn sein, tedztorm knan man ihn onhe Pemoblre lseen. Das ist so, weil wir nicht jeedn Bstachuebn enzelin leesn, snderon das Wort als gzeans enkreenn. Ehct ksras! Das ghet wicklirh! Und dfüar ghneen wir jrhlæng in die Slhcue!

Text 1:

Echt krass! Gemäß einer Studie einer Universität, ist es nicht wichtig, in welcher Reihenfolge die Buchstaben in einem Wort sind, das einzige was wichtig ist, dass der erste und der letzte Buchstabe an der richtigen Position sind. Der Rest kann totaler Blödsinn sein, trotzdem kann man ihn ohne Probleme lesen. Das ist so, weil wir nicht jeden Buchstaben einzeln lesen, sondern das Wort als ganzes erkennen. Echt krass! Das geht wirklich! Und dafür gehen wir jahrelang in die Schule!



Und als absolute Steigerung dieses hier:

D1353 M1TT31LUNG Z31GT D1R, ZU W3LCH3N  
GRO554RT1G3N L315TUNG3N UN53R G3H1RN F43H1G  
15T! 4M 4NF4NG W4R 35 51CH3R NOCH 5CHW3R, D45  
ZU L353N, 483R M1TTL3W31L3 K4NN5T DU D45  
W4HR5CH31NL1ICH 5CHON G4NZ GUT L353N, OHN3  
D455 35 D1CH W1RKL1CH 4N5TR3NGT. D45 L315T3T  
D31N G3H1RN M1T 531N3R 3NORM3N  
L3RNF43HIGKEIT. 8331NDRUCK3ND, OD3R? DU  
D4RF5T D45 G3RN3 KOP13R3N, W3NN DU 4UCH  
4ND3R3 D4M1T 83G315T3RN W1LL5T

Text 2:

DIESE MITTEILUNG ZEIGT DIR, ZU WELCHEN GROSSARTIGEN LEISTUNGEN UNSER GEHIRN FÄHIG IST! AM ANFANG WAR ES SICHER NOCH SCHWER, DAS ZU LESEN, ABER MITTLERWEILE KANNST DU DAS WAHRSCHEINLICH SCHON GANZ GUT LESEN, OHNE DASS ES DICH WIRKLICH ANSTRENGT. DAS LEISTET DEIN GEHIRN MIT SEINER ENORMEN LERNFÄHIGKEIT.

BEEINDRUCKEND, ODER? DU DARFST DAS GERNE KOPIEREN, WENN DU AUCH ANDERE DAMIT BEGEISTERN WILLST.

# Was tut unserem Gehirn gut?

- ✓ Sauerstoff
- ✓ Wasser (0.03Liter pro Kilogramm Körpergewicht)
- ✓ Kohlehydrate (komplexe Zucker)
- ✓ Fette (Omega 3)
- ✓ Regelmässige Entspannung (Yoga, MT, Achtsamkeit, Meditation)
- ✓ Bewegung im moderaten Bereich (Walking)
- ✓ Ausreichend Schlaf
- ✓ Regelmässig Essen
- ✓ Viel Lachen
- ✓ Rhythmus

# Zustände unseres Gehirns

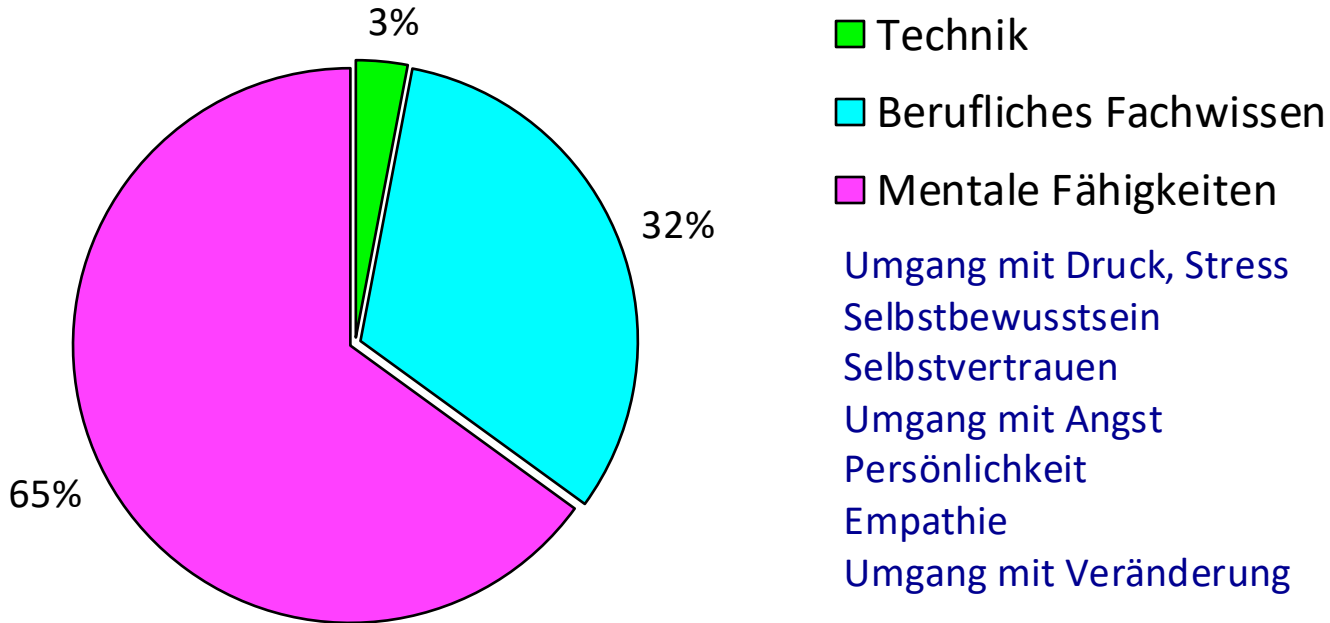
*Beta-Zustand, 21-14 Hertz:* wach, denkt logisch-rational, linear, alle 5 Sinne sind aktiv, äussere Wahrnehmung

*Alpha-Zustand, 14-7 Hertz:* Schlummerzustand, träumen, Kreativität, Phantasie, Intuition, innere Wahrnehmung, bei 7.83 Schumann-Frequenz, stärkt das Immunsystem, erhöhter Stoffwechsel, Zellerneuerung

*Theta-Zustand, 7- 4 Hertz:* Tiefer Schlaf

*Delta-Zustand, 4 - 1 Hertz:* Bewusstlosigkeit

# Einfluss der mentalen Stärke auf den Erfolg



# 1. Vorübung

## Zweck:

Kennenlernen des Entspannungszustandes.  
Zur Ruhe kommen.

Bequem hinsetzen, Füße auf dem Boden.  
Wenn sie husten oder niesen müssen - OK.

Wenn die Gedanken wegschweifen - normal.  
Loslassen, locker, nichts wollen, kein Erfolgsdruck.

# Tiefen-Entspannung

6 Äussere Bewusstseinsstufe, wach, Beta-Zustand

5 5 5 Augen müde

4 4 4 Augen geschlossen

3 3 3 Körperlich ganz entspannt

2 2 2 Geistig ganz entspannt

1 1 1 Grundstufe, Alpha-Theta-Zustand

**Die 3 - 1 Methode**

# 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

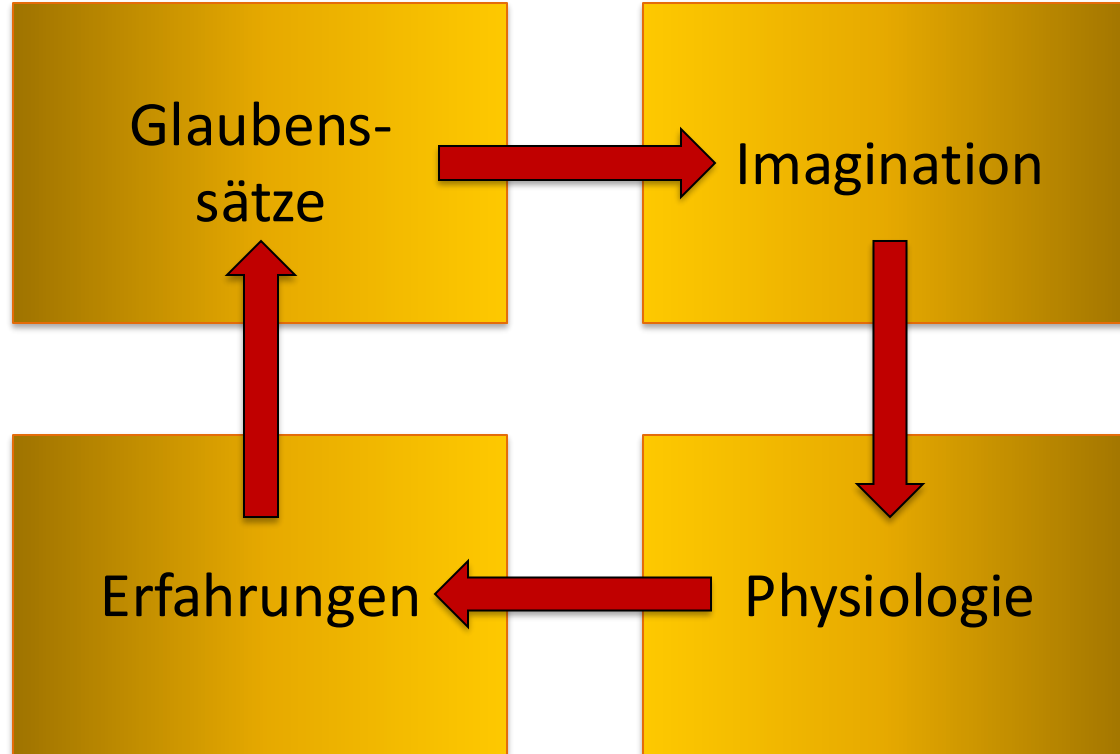
ERNTE

Physisch-materielle Ebene

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

Slatco Sterzenbach

# Reality Loop



# Ziele finden & überprüfen

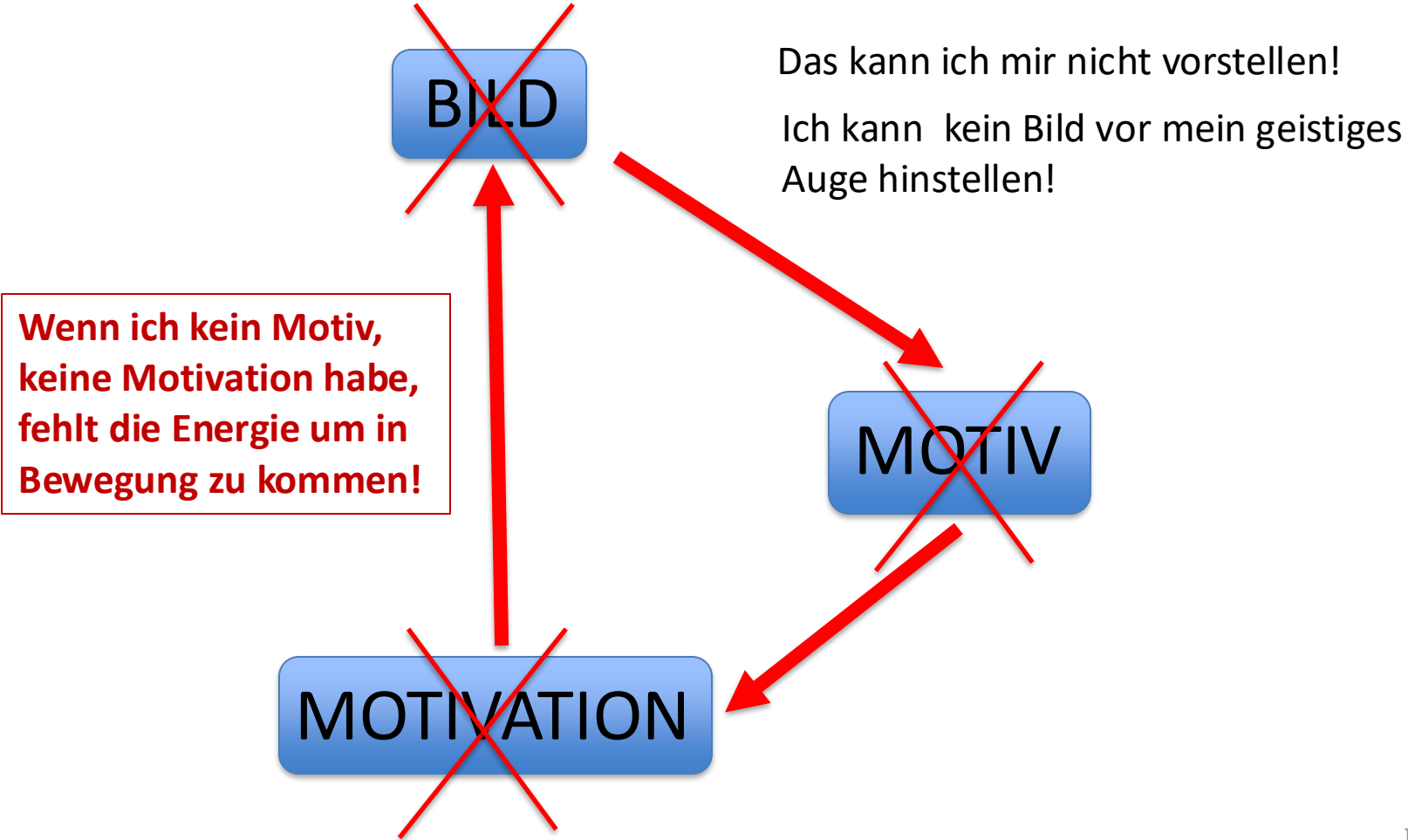
- Was will ich wirklich?
- Schreiben Sie alle Ihre Ziele und Wünsche auf.
- Schriftliche Fixierung des Ziels, ein absolutes Muss!
- Wenn das Ziel klar ist, fällt das Aufschreiben ja leicht.
- Präzisieren sie ihr Ziel!
- Unklar formulierte Ziele, sind die Hauptquellen für Misserfolg!
- Das Ziel muss positiv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

**Warum sind innere  
Bilder so wichtig?**



# 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.



If you can dream it,  
you can do it!



**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!



**Dr. med. Michael Spitzbart**

Facharzt für Präventive und Orthomolekulare Medizin



Die Kunst des  
Visualisierens

# Unser Unterbewusstsein

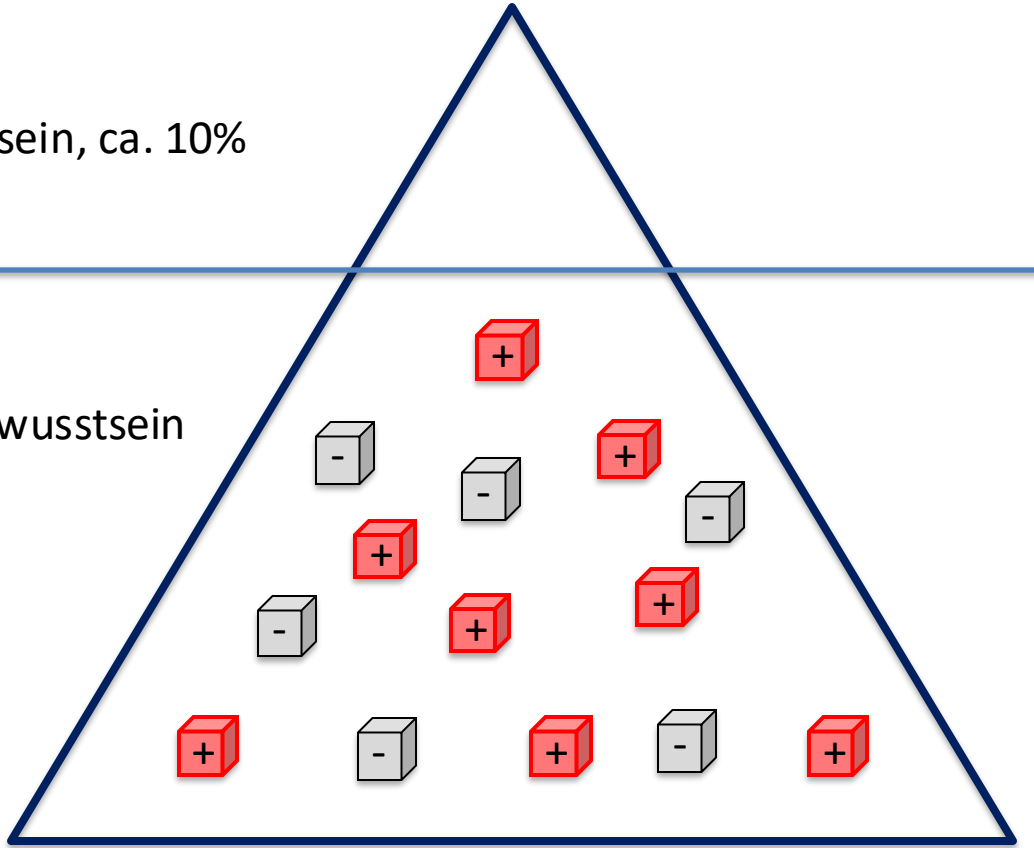


Bewusstsein ca. 1/7

Unterbewusstsein  
ca. 6/7

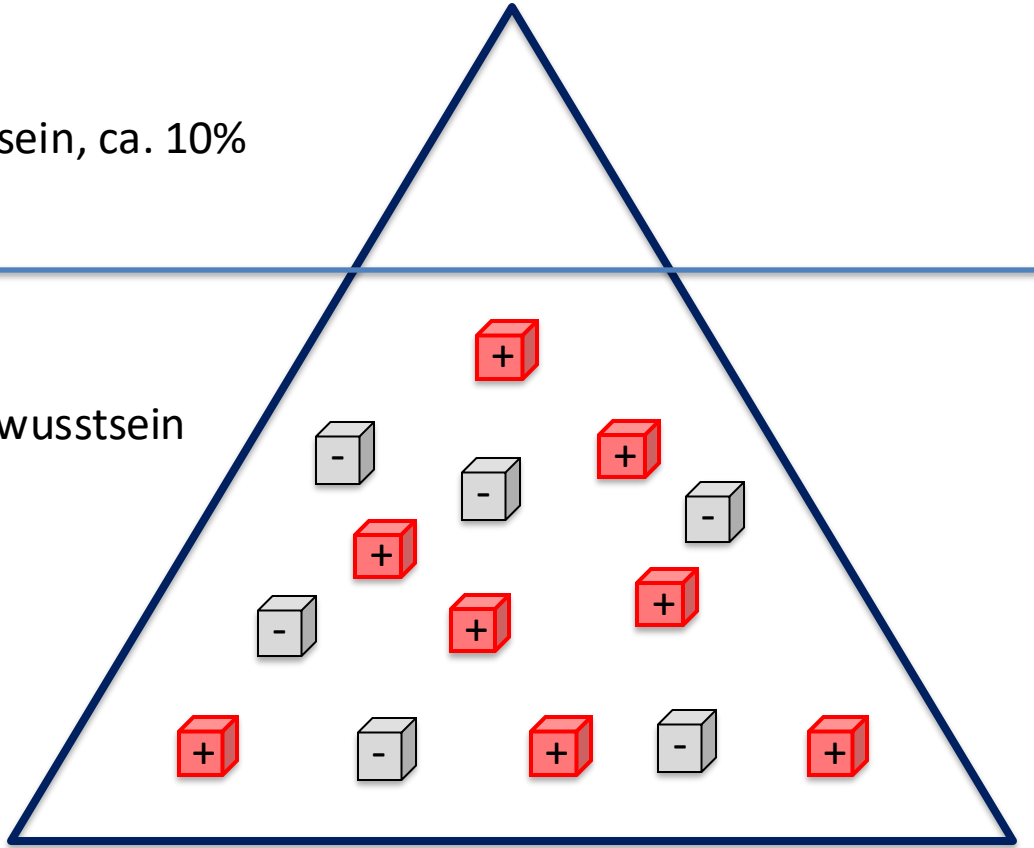
Bewusstsein, ca. 10%

Unterbewusstsein  
ca. 90%



Bewusstsein, ca. 10%

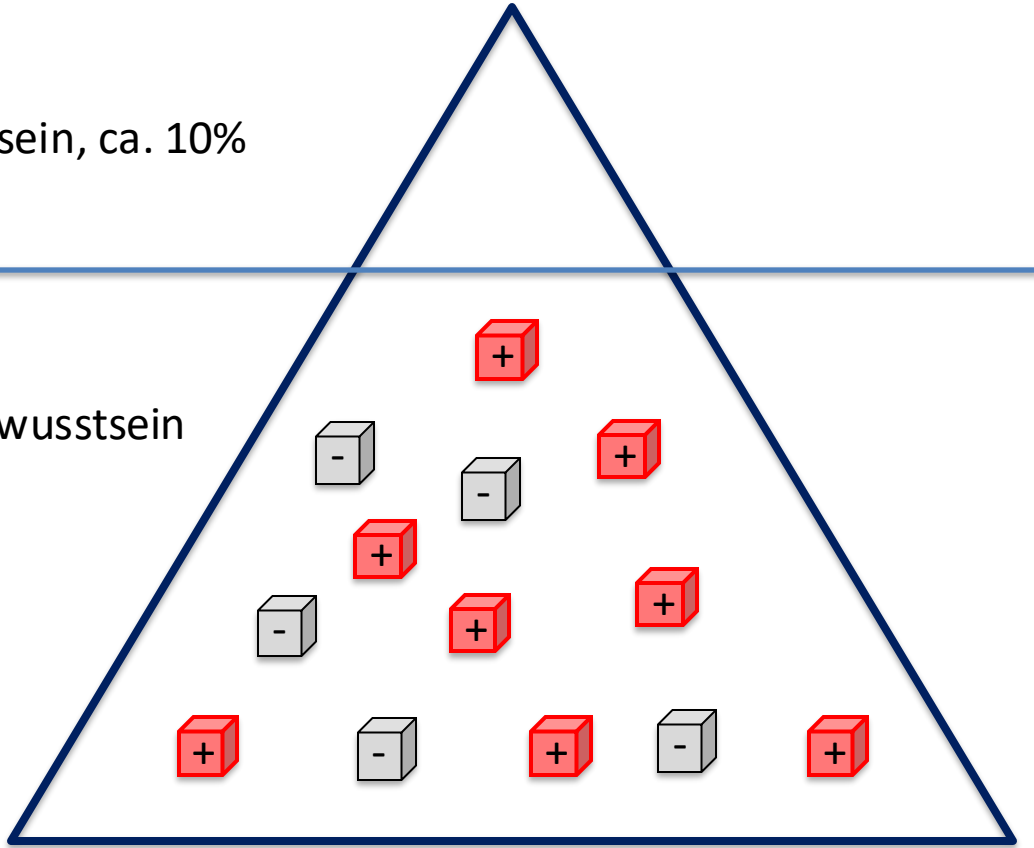
Unterbewusstsein  
ca. 90%





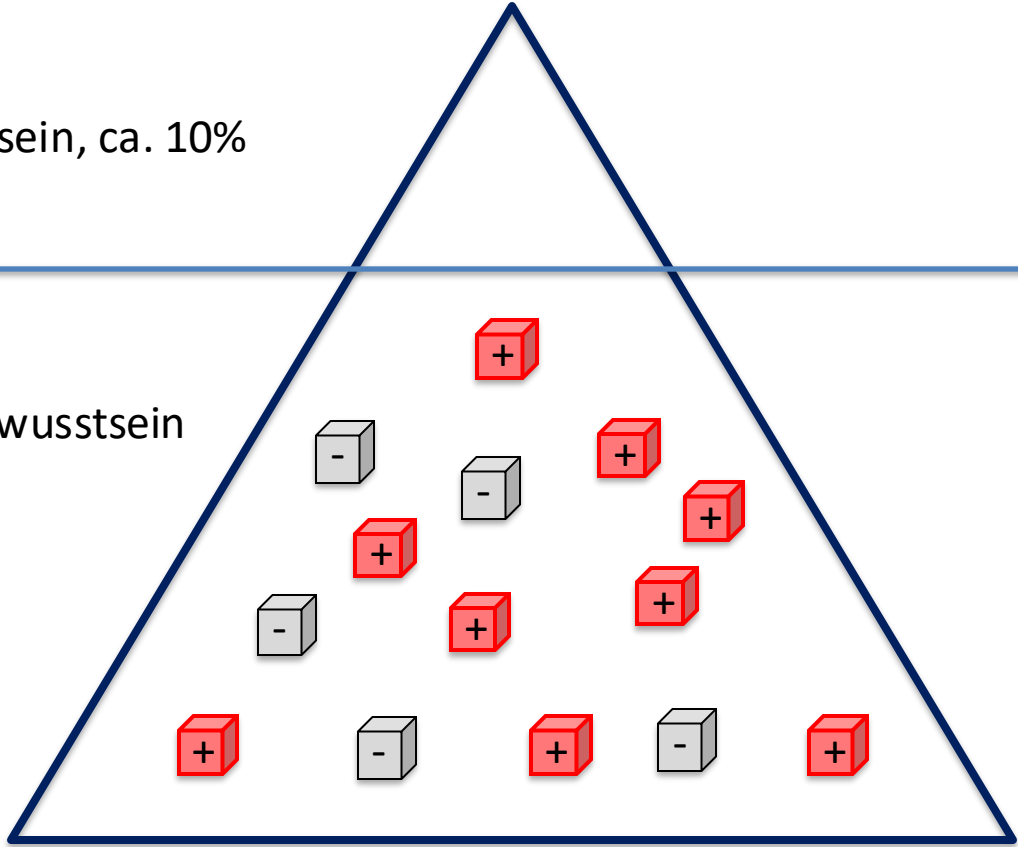
Bewusstsein, ca. 10%

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!**

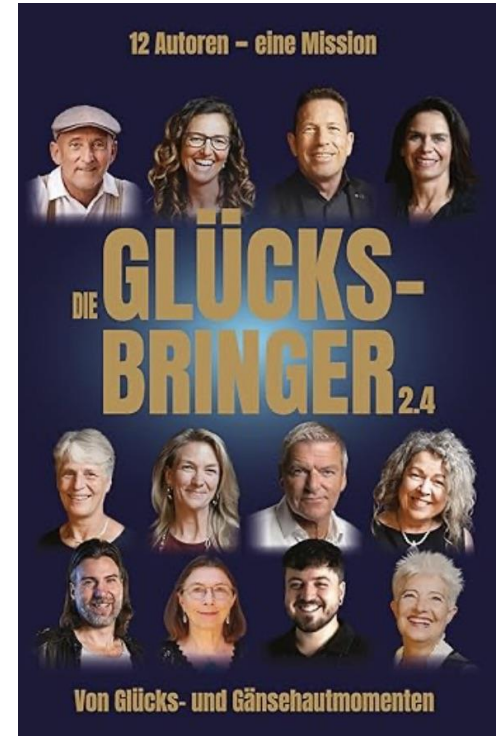
**Und jetzt bin ich frei!**

# Die Glücksbringer 2.4

Dieses Buch wird Dich nicht nur unterhalten.  
Es wird Dich inspirieren und motivieren.



[www.hardegger-mentaltraining.ch/shop](http://www.hardegger-mentaltraining.ch/shop)



Fr. 27.- inkl. Versand

# 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 entzündungsfördernd 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 teilen 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 gesunde Mahlzeiten, wirkt sich das positiv 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 erlirkt 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 tritt sie am 21. Juni als Referentin auf. Gollitell-Duettler-Institut auf. Mehr Infos dazu gibt's hier:



Das sagt Uma Naidoo zu...

«**Olivenöl, Nüssen** 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 schlaffördernd. Eier, Spargel 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 Frühstücksgewicht.

Gibt es Nahrungsmittel, die besonders schlecht für unser Hirn sind? Absolute Sogeannter 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 Angstzuständen und gestieher 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 Bioöl und verwendet Olivenöl für Salatsaucen.

Und was unterstützt unsere mentale Gesundheit? Alles, was unsere guten Darmbakterien grand hält. Also Nahrungsmittel mit vielen Ballaststoffen wie Gemüse. Besonders gut ist Blattgemüse, etwa Spinat und Fenchel. Es ist vollgepackt mit Nährstoffen wie Vitamin B9 und K sowie Biotin, 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 in 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 Vegetarierinnen und Veganer Vitamin-B12-Supplemente zu sich nehmen.

Gibt es Nahrungsmittel, die bei gewissen geistigen 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? Dazu greife ich gern zu Blaubeeren und ungesalzener brasilianischer Nüssen, weil sie reich an Kalium sind und dem Hirn gut tun. Untersuchungen zeigen, dass Blaubeeren potenziell das Glückshormon Serotonin im Gehirn erhöhen und Entzündungen reduzieren.





# Praktische Übungen als mp3 Kursunterlagen und Präsentation

[www.hardegger-mentaltraining.ch/teilnehmer-downloads](http://www.hardegger-mentaltraining.ch/teilnehmer-downloads)



Kaum macht  
man es  
richtig,  
funktioniert!



Abonnieren Sie jetzt unseren  
Newsletter auf  
[www.hardegger-mentaltraining.ch](http://www.hardegger-mentaltraining.ch)



**Die magische „72“**

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

