

## Das Mentaltraining



## Definition

„ MENTAL-TRAINING ist:  
Eine umfassende Methode der positiven  
Lebensgestaltung,  
Die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens,  
Wollens & Tuns,  
Eine systematisch gegliederte Methode, die  
befähigt das Schicksal in die eigenen Hände zu  
nehmen,  
Die gezielte Nutzen unserer geistigen Fähigkeiten,  
um bestehende Probleme und Konflikte zu lösen  
und Wünsche zu verwirklichen.“

- Bewusster leben
- Stärken der Stärken
- Kommunikation verbessern
- Positives/konstruktives Denken
- Betrachtungsweisen anpassen
- Erlernen von Techniken
- Ziele richtig formulieren
- Gefühle steuern

## 1. Wahrnehmungen & Visualisierung

1. Visuell
2. Auditiv
3. Kinästhetik (Fühlen/Spüren)
4. Olfaktorisch (Riechen)
5. Gustatorisch (Schmecken)

## 2. Konzentration & Aufmerksamkeit

- Leben im Hier und Jetzt
- Gedankenkontrolle
- Achtsamkeit
- Selbstreflexion und Erkenntnisse

## 3. Affirmationen

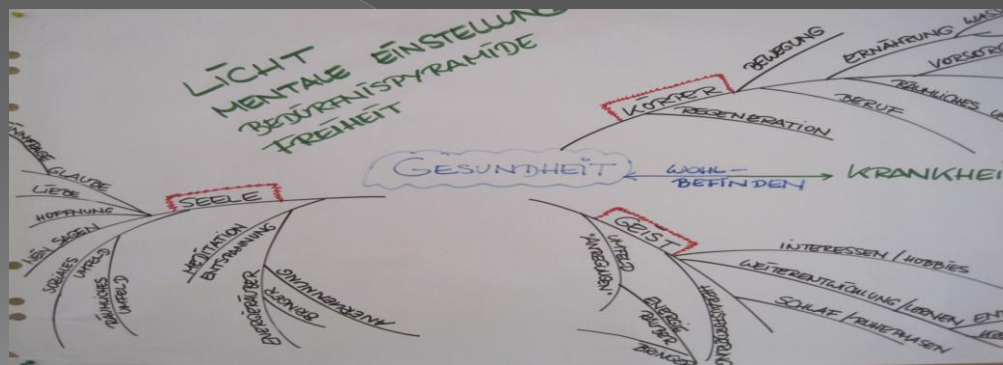
- Sätze oder Aussagen zur Motivation
- Positiv/ Konstruktiv
- Bewusstsein in der Gegenwart

Bsp.:

„ Ich lebe achtsam im Hier und Jetzt“

„ Ich spüre, wie ich mich gut entspanne“

## 4. Mindmapping



## 5. Gedanken und Gefühle

- Gefühle und Bewertungen
- Bedürfnisse
- intuitives Denken („Bauchhirn“)
- konstruktives Denken
- 4 Denkart  
(Pessimist/Übertreiber/Realist/Optimist)
- Feedback  
(Selbst-und Fremdwahrnehmung)

## 6. Werte

- In deiner Arbeit
- In deiner Partnerschaft
- In deiner Beziehung
- Mit deinen Freunden
- Für dich persönlich

## 7. Ziele

1. Private Lebensbereich
2. Berufliche Lebensbereich
3. Persönlich Lebensbereich

### SMART-Regel

S-Spezifisch  
M-Messbar  
A-Attraktiv  
R- Realistisch  
T-Terminiert

## 8. Glück

1. Wozu Frage
2. Der Arbeitskick
3. Fitness-Komponente
4. Das Clearing-Programm
5. Der Medien-Verzicht
6. Der Freundschafts-Beitrag
7. Der Motivationseffekt
8. Das Element Dankbarkeit
9. Der Risiko-Faktor
10. Der Akku-Trick
11. Der Zeitlosigkeits-Effekt
12. Das Ziel-Programm
13. Der religiöse Faktor

#### Quellen:

Mentalakademie Herrmann Krottenmaier

Definition: aus „Erfolgreich durch Mental-Training“ Reinhard Sepac

#### Kristin Stelter

Dipl. Mentaltrainerin

Ernährungsberaterin und orthomolekulare Therapeutin der kPNI

Dipl. Physiotherapeutin mit verschiedenen Spezialisierungen

[www.mental-quality.net](http://www.mental-quality.net)

[www.kPNI.de](http://www.kPNI.de)

[www.aeskulap.com](http://www.aeskulap.com)