

## **Mentales Training**

Beim mentalen Training steht nicht die Beseitigung eines Problems im Vordergrund, sondern die Erkenntnis, dass wir unser Leben selbst zufrieden gestalten können, unabhängig von unserer Geschichte. Am besten ist es, wenn ein Mensch sozusagen „vorbeugend“ ein Mentales Training beginnt. Mentales Training bedeutet, sein Denken und Fühlen zielgerichtet zu steuern. Der menschliche Geist ist ständig aktiv. Wir führen ununterbrochen Selbstgespräche mit uns, kommentieren innerlich die Geschehnisse des Alltags und sehen mentale Bilder in unserem Geist. Das geschieht größtenteils unbewusst basierend auf unserer Geschichte, dem was wir erlebt haben und entsprechend unseren Entscheidungen in der Vergangenheit. Die meisten Menschen laufen in einem selbst erschaffenen Laufrad täglich dieselben Kreise.

„Wer das tut, was er immer getan hat, wird auch das ernten was er immer bekommen hat“ (Sprichwort) Das was wir denken und dementsprechend fühlen ist die Grundlage unserer Handlungen. Jede Handlung ist eine Aktion die die entsprechende Reaktion hervorruft. Wollen wir unser Leben neu gestalten, so müssen wir nach innen schauen. Alles beginnt mit uns selbst.

### ***„Thoughts become Things.“***

Jeder Gedanke löst im Körper eine Reaktion aus. So wurde bei Leistungssportlern festgestellt, dass bei intensiver Vorstellung ihrer Sportart auch die entsprechenden Reale im Gehirn, als auch im Körper reagiert haben (z.B. erhöhter Muskeltonus, tiefere Atmung, Adrenalinausstoß) ohne dass sie sich tatsächlich bewegt haben!

### ***Gedanken führen zu Gefühlen und Gefühle führen zu Handlungen***

Das, was wir glauben und denken, werden wir erleben. Das, was wir über uns selbst glauben und denken, werden wir auch sein. Unser Körper ist Ausdruck unsere Einstellungen und Glaubenssätze. Gedanken haben eine ungeheure Energie, die sich positiv wie auch negativ auswirken kann. Mentale Übungen zeigen, wie Gedanken bewusst gelenkt werden um die eigenen Ziele zu erreichen.

### ***Mentales Training kann z.B. folgendes bewirken:***

- Verbesserung des Lebensniveaus durch direkte Anwendung des persönlichen Willens
- Verbesserung von Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit
- Wesentliche Harmonisierung der gesamten Lebensumstände von körperlichem, seelischem und geistigem Befinden
- Sich selbst entdecken und authentisch sein
- Talente entwickeln
- Körperliche, seelische und geistige Gesundheit und Spannkraft stählen
- Harmonie im Leben und Einheit in der eigenen Persönlichkeit finden

