



# Mentaltraining

## Programm zum Vortrag:

- Definition Mentaltraining nach Axel Brück
- Was bedeutet Mentaltraining?
- Der Mann in den Kaffeebohnen
- Wir können ...
- Es kommt darauf an, was du denkst
- Gedanken und Taten
- Gedanken werden Realität
- Warum positives Denken alleine nicht genügt
- Erfahrungsbericht: Ein Behinderter und erfolgreiches Mentaltraining
- Bewusstsein und Unterbewusstsein
- Der Tempel der 1000 Spiegel
- Entspannt Visualisieren
- VAKOG – Einbeziehen der 5 Sinne
- Eine Studie über Krebspatienten
- Sinnvolle Selbstgespräche - Sei positiv
- Das Belohnungssystem des Gehirns
- Ziel-Definition, Planung und Formulierung
- Affirmationen – kurz und prägnant formuliert
- Ankern, Anker-Karte erstellen
- Vertiefung der Affirmation mithilfe des Ankers
- Ritualisieren
- Wie sollten Affirmationen benutzt werden und wie oft
- Fragen und Diskussionsrunde

Auf Wunsch: anschließend praktisches Mentaltraining mit der Gruppe