

Die Sieben Säulen der Mentalen Fitness

Eine klare Botschaft in 3 Kernsätzen:

- Die innere Überzeugung (Glaube!) in Kombination mit Disziplin ergeben das beste Resultat
- *Mental Fit sein* heisst: Fokussierung auf das gewünschte klare Ziel!
- Mentale Fitness ist trainierbar: Zielformulierung – praktische Übungen im Alltag – Realisierung



1. Selbstvertrauen: Konstruktives leistungsförderndes Selbstgespräch, Gedanken- Stopp, Stärkeprofil

2. Fokussierung : Konzentration: Hier und Jetzt – Atmung – Körperbewusstsein

3. Handeln analysieren: Umgang mit Erwartungen und Druck – Erkennen von Stressfaktoren und Zeitfressern - Vorbereitung (Countdown) – Aus Erfahrung lernen

4. Lösungsorientierung: Ausschalten der Störfaktoren - Eliminieren der Zeitfresser - Konfliktmanagement – Mental Protection

5. Ideales Aktivationsniveau:

Relaxation durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Autogenes T., Atmung, Bilder, Mobilisation durch Qi-Gong, Isometrische Muskelspannung

6. Klare Ziele: Anstrengungsziele, Willensziele

Zielformulierung: Merkmale

- Visualisierung – Bild – Bilder – Film!
- Klare Vorstellung – alle 5 Sinne
- Starke Gefühle - lohnend
- Positive Formulierung
- Selbstvertrauen - Glaube an dich!
- Definierter Zeitpunkt – schriftlich - Vertrag

7. Mental Movie: Visualisierung - zweckmässige Vorstellungen – Winning feelings

Elemente der Verankerung

- Entspannungszustand: Ziel aller Formen der Relaxation ist der Alphazustand
- Weg nach unten: Unterbewusstsein
- Idealer Entspannungsort
- Zielfilm anschauen, Verankerung im Unterbewusstsein, Codierung als Unterstützung
- Weg nach oben ins „Hier und Jetzt“

Viel Erfolg und Freude auf dem Weg der Mentalen Stärke. Thomas Reutimann, Treepower