



Warum das umfangreiche, tausendfach erprobte und im Spitzensport unumgängliche Mentaltraining nur den Sportlern überlassen?

Lernen Sie, Mentaltraining in IHREM Alltag anzuwenden

- Und zwar, was Sie gebrauchen können und Ihnen im Alltag nützt.
 - ✓ **Das fokussiert und erspart Ihnen viel Zeit und Geld**
- Angepasst auf Ihre Problemstellungen
 - ✓ **Das erhöht die Wirkung**
- So gestaltet, wie es Ihrer Persönlichkeit entspricht
 - ✓ **Damit Sie sich damit auch wohlfühlen**

Das biete ich Ihnen auf zwei Arten:

- **In Coachings:** da steht das Problem im Vordergrund
- **In Ausbildung:** da ist die Methodik im Vordergrund

Nutze die Visualisierung zum Loslassen täglicher Sorgen

Für etwas, das im Moment ablenkt, belastet oder behindert und das man für den Moment loslassen will, um es später wieder aufzunehmen zum Bearbeiten oder Erledigen – gestaltet für NEFU Gipfeltreffen 2017, Tisch10.

Anleitung zur erlebten Traumreise am NEFU Gipfeltreffen 2017

Traumreise zum Loslassen von täglichen Sorgen (Zeitbedarf ca 10 Min)

Vorbereitung: Überlegen, was man für den Moment „deponieren“ will.

Entspannen: Entspannte Position (Sitzen/Liegen), Augen schliessen, 3 x tief atmen, bewusst entspannen Beine, Füsse, Schultern, Bauch, Arme, Augen/Stirn, Mund/Kinn.

Einstieg: Lift nehmen und ruhig ins 10. Untergeschoss gleiten. Er führt direkt in wunderschönen Garten.

Deponieren:

- Sich vorstellen und spüren, wie schön es hier ist: Blumenpracht, Duft, Ruhe, Frieden, angenehme Wärme
- Weg entlang gehen zu hübschem Gartenhäuschen. Türe ist offen, eintreten, dort ist Tisch mit Stuhl
- Deponieren und bestätigen, ich hole es später wieder ab
- Dem Weg zurück folgen zum Eingang

Ausstieg: Lift nehmen und ruhig zurück gleiten ins Parterre, Augen öffnen, Glieder strecken.