

# Entspannungs- und Mental-Training

## Das Potential der Träume

Von den angeborenen körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten nutzen die meisten Menschen nur einen Teil. Durch seine mentale und geistige Einstellung kann ein Sportler einen größeren Anteil seines bescheidenen Talenten mobilisieren, als ein Sportler, der sein natürliches Talent nicht maximiert. Ein Sportler mit Träumen hat ein großes Potential. Viele Sportler nutzen Mentaltraining, Visualisierung und Entspannungsübungen zur Verbesserung ihrer Leistungen. Denken Sie z.B. an Bobsportler Georg Hackl, der vor Rennen gedanklich die Kurven der Bahn "abfährt."

## Das Unmögliche versuchen

Aber nicht nur Sportler, sondern auch Privatpersonen und beruflich Erfolgreiche profitieren vom Mentaltraining. Auch hier gilt: „Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen.“ (Hermann Hesse). Ziel des Mental-Trainings ist Träume und Kreativität zu entwickeln, seine Konzentration zu verbessern und seinen Focus auf seine Zielerreichung zu stellen. Je mehr wir träumen, desto näher sind wir unseren Zielen. Ziel ist das Unmögliche versuchen zu erreichen, um das Mögliche zu erreichen.

## Ziele des Mentaltraining

Ziele des Mentaltrainings sind:

- > sich in spezifischen Bereichen weiterzuentwickeln
- > ein klares Ergebnis zu erreichen  
(z.B. erfolgreicher Putten beim Golf, einen Marathonlauf in einer bestimmten Zeit zu beenden)
- > die Gesamtsituation zu verbessern, in dem immer mehr Einzelbereiche beherrscht werden

„Wer viel über andere weiß, ist vielleicht gebildet, aber wer sich selbst kennt ist klug. Wer andere beherrscht ist vielleicht mächtig, aber wer sich selbst beherrscht ist noch viel mächtiger“ (Lao-Tse).

## Methoden des Mentaltraining

Methoden des Mental AKTIV-TRAINING sind:

- > Zielklärung
- > Zielerarbeitung
- > Visualisierung
- > Entspannungstraining
- > Autosuggestion
- > Konzentrationsübungen

Konkret erarbeiten wir zunächst Ihre Wunsch- und Zielvorstellung und später die bildhafte Vorstellung (Visualisierung im entspannten Zustand), wie Ihr Wunsch und Ziel aussieht und sich anfühlt. Ihr Wunsch wird möglichst detailliert aufgeschrieben. Sie können Begeisterungsfähigkeit erlernen und leidenschaftlich für Ihre Zielerreichung alles geben. Sie lernen effektiv und effizient zu denken und die Kraft Ihres freien Willens zu nutzen.

Die Willenskraft unterscheidet herausragende Sportler und Erfolgreiche von eher mittelmäßigen Sportlern und weniger Erfolgreichen. Die Erfolgreichen haben erkannt: Mindestens die halbe Schlacht wird im Kopf ausgetragen. Erlernen Sie die Freude, sich zu verbessern, denn dieser Prozess bereichert Ihr Leben.

© JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®