

# Was ist Mentaltraining?

Was ist Mental-Training? Als **Mentaltraining** wird eine Vielfalt von psychologischen (und neurologischen) Methoden bezeichnet, welche das Ziel verfolgen, die soziale Kompetenz und die emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke und das Wohlbefinden zu fördern oder zu steigern. (Wikipedia)

- mind development, geistig-seelische Entwicklung (mindset)
- Ursache und Wirkung zeigen
- Bewusstsein steigern
- Kommunikation mit dem Unterbewusstsein
- Verhalten bewusst nachhaltig ändern
- Fähigkeiten des Gehirns verbessern
- Gedanken und Gefühle kontrollieren
- Körperfunktionen kontrollieren
- Lebensumstände verbessern
- Zum „Selbst“ finden
- „Schicksal“ selbst bestimmen
- Glück und Liebe leben
- Mehr Erfolg im Beruf
- Höchstleistung im Sport
- Ängste auflösen
- Motivation stärken
- Kunst der Sprache lernen

und vieles mehr ...

## Das Studium mit allen Anwendungen des Mental-Trainings umfasst:

Vorstellungsübungen, Visualisierungen

### Neurologische Grundlagen

Wie funktioniert das Gehirn?

Die Struktur des Gehirns

Links und rechts – die beiden Gehirnhemisphären

Das Hirn im Bauch

Der Transfer ins Langzeitgedächtnis

Das Kurzzeitgedächtnis

Das Langzeitgedächtnis

Kann man Intelligenz trainieren?

Das Gehirn ist formbar

Exkurs: das Gleichgewichtsorgan

## **Der Alphazustand**

Wie wirkt Entspannung?

Das Nervensystem

Der Sympathikus

Der Parasympathikus

Die Relevanz bewusster Entspannung

Stirn-Hinterkopf-Halten

## **Das Visualisieren**

Was ist Fantasie?

Visualisierung als Kraftquelle

## Gedankenmuster ändern

Rezeptives und aktives Visualisieren

Wirkungen des Visualisierens

Einsatz der Visualisierung während einer Sitzung

Das gedankliche Bild-Erleben

Umgang mit möglichen Schwierigkeiten

[Body Scan](#)

[Entspannungen \(Alphazustand\)](#)

[Stirn-Hinterkopf-halten](#)

[Autogenes Training nach Dr. Schultz](#)

## **Körperhaltungen für Entspannungstechniken**

Die liegende Haltung

Die Haltung im Sitzen

### **Das Autogene Training**

Einführung

Der Umgang mit den Formeln beim Autogenen Training

Die Wirkung der Formeln beim Autogenen Training

Autosuggestionen

## [Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson](#)

### **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**

CD 1/Track 1

CD 1/Track 1

Einführung

Das klassische Verfahren nach Jacobson

Das aktualisierte Verfahren

Der Umgang mit möglichen Schwierigkeiten

## [Autosuggestion](#)

## Kinesiologie, Das Noticing, Selbstbeobachtung, BodyScan

Wasser trinken - Hirnfunktion

Starterprogramm

Überkreuzbahnung

Cook-Übung

ESR - die Stirn halten

Das Sehzentrum aktivieren - Hinterkopf

Die liegende Acht

Der Myostatiktest

Das Noticing

Klopfen der Thymusdrüse

## EMDR - schnelle Augenbewegungen, REM-Phase, Wing-Wave

Die REM-Phase

Francine Shapiros Forschungen

Der Einfluss des EMDR auf das Mentaltraining

## Körperdialog

Scannen Sie Ihren Körper.

Finden Sie heraus, welcher Körperteil Ihnen etwas signalisieren möchte.

Fragen Sie ihn, wie es ihm geht.

Fragen Sie ihn, was er Ihnen mitteilen möchte.

Hören Sie ihm zu.

Fragen Sie ihn nach der Ursache, wenn es ihm nicht gutgeht.

Fragen Sie ihn, was er gern möchte.

Vereinbaren Sie mit ihm, auf welche Weise und wann Sie seine Bedürfnisse befriedigen werden.

Lösen Sie Ihr Versprechen ein.

## Wahrnehmung

Die Subjektivität Ihrer Wahrnehmung

Die spezifische Wahrnehmung

Die nicht-spezifische Wahrnehmung

Die Physiologien des Menschen

Der Prozess des Kalibrierens

Sinnesmodalitäten

Der visuelle Typ

Der auditive Typ .

Der kinästhetische Typ

Der Wortschatz der Sinnesmodalitäten

Erkennen Sie Ihr primäres Repräsentationssystem

Hinweise des sprachlichen Ausdrucks

Nonverbale Zugangshinweise

Augenbewegungsmuster

## NLP - Neuro-Linguistische-Programmierung (aus der humanistischen Psychologie)

1. N- unsere Sinneswahrnehmungen und die Prozesse des Nervensystems, die unser Sprechen und Handeln steuern,
2. L- die Verarbeitung bzw. Kodierung dieser Erfahrungen durch unsere Sprache (Worte, Körpersprache, Schrift, Symbole) und
3. P- die Prozesse der Verknüpfung dieser Erfahrungen zu unserem inneren Weltbild, unseren Einstellungen, Werten und zu unserem Verhalten anderen Menschen gegenüber.

## Kommunikation

Nonverbale Kommunikation

Kongruenz und Inkongruenz

Rapport - Pacing

Leading

Verbales Pacing und Leading

## Meta-Modell der Sprache

Linguistische Grundlagen bei Veränderungsprozess

Generalisierung - Tilgung - Verzerrung

Die Kunst des Fragens

## Der Veränderungsprozess

Grundlagen der Veränderungsarbeit

Problemklärung und Zielbestimmung

Das Problem - Das Ziel

Das ZENTRAL-Format

Die Ressourcen

Öko-Check

Future-Pace

## Reframing - kreativer Umgang mit der Sprache

## Sleight of Mouth - Die "Fingerfertigkeit" der Sprache

## Ressourcenarbeit

Ressourcen-Aktivierung und Ressourcen-Integration

## Das Ankern

Anker stapeln

Anker verketten

Anker verschmelzen

Change History

## Die Fantasie-Reisen

# Stimm- und Sprechtraining

## **Die Basis: Stimme und Atem**

### **Basisübungen für Atem und Stimme**

Basisübungen für Atem und Stimme im Liegen

Basisübungen für Atem und Stimme im Sitzen

Basisübungen für Atem und Stimme im Stehen

### **Stimm-Warm-up**

### **Ihre Sprechweise**

Der Unterschied von geschriebener und gesprochener Sprache

Stimmführung und Aussagengestaltung

Sinnerfassende Einheiten

Pausen

Richtige Stimmführung

Angemessenes Sprechtempo

Die eigene Tonlage

Lautstärke

Verständlichkeit

Stimmfärbungen

Ruhiges Sprechen

### **Stimmpflege**

## Coaching für Erfolg nach Steven Reiss

Die 16 Werte nach Steven Reiss

Arbeit mit dem Reiss-Profil

Arbeit mit den Werten

### Motivation

Motivationstest

Motivationstechnik durch Anker

Der New Behaviour Generator

### Prioritäten setzen

Dringlichkeitssucht nach Stephen R. Covey

Die Dringlichkeitsorientierung

### Die Rollen

### Selbstwertgefühl

### Selbstbewusstsein fördern

### Der Lebensrückblick

### Stress

Relevante Daten

Stress-Symptome

Der Stresstest

Die Stress-Skala

Dauer, Die Stress und die Folgen

Dauer-Dis-Stress und die Folgen

Die ICD-Klassifikation

Ausgewählte Krankheitsbilder nach ICD-10

## Burnout

Das Burnout-Syndrom

Die Burnout-Prävention

## Stressmanagement - Selbstmanagement

Zeitmanagement

Stressoren erkennen

Perspektivenwechsel

Visualisierter Perspektivenwechsel

Downshifting

Auszeiten für die eigene Vision nehmen

Emotionale Selbstreflexion

Selbstwert entwickeln

Ressourcen erkennen und entwickeln

Werte, Rollen, Bedürfnisse

Verantwortung übernehmen: vom Opfer zum Tätigen

Die Frage nach dem Sinn

Das seelische Gleichgewicht

Die Einheit von Gedanken, Gefühlen und Körper

## Sport- und BewegungsCoaching

Das mentale Training von Bewegungsabläufen

Das Training der Selbstgesprächsregulation

Das Training der Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Das Training der Aufmerksamkeitsregulation

Das Training zur Selbstregulierung des Aktivierungsniveaus

Das Coaching von Sportlern durch Mentaltraining

## Spiegelneurone

Die Fähigkeit zur Empathie

Gedanken, Bewegungen und Gefühle sind neuronal eng vernetzt

Der Umgang mit den Spiegelneuronen

Wann funktionieren Spiegelneurone nicht?

Pacing ist Spiegeln!

Die Assoziation des Affen

Bewegungs- und Handlungsneurone

Spiegelneurone im Sport

Das Speichern der Vorstellung von Emotionen

## Embodiment

Die James-Lange-Theorie

Neojamesianische Theorien

## Techniken des Mentaltrainings beim Sport

Die Vorstellungsarbeit bei Bewegungsabläufen –

Das Mentale Rehearsal

das ideomotorische Training

Bewegung beginnt im Gehirn

Ziele des ideomotorischen Mentaltrainings beim Sport

Die spezifischen Anwendungsfelder für ein mentales

## Training beim Sport

Praktische Anwendung im Mentaltraining

Die Integration von Knotenpunkten

Die Synchronisation von Bewegungen, Gedanken und Gefühlen

Grundtechniken des psychologischen Trainings im Sport

Die Selbstgesprächsregulation

Die Selbstwirksamkeitsregulation

Die Aufmerksamkeitsregulation

Die Aktivationsregulation

Relaxationstechniken

Erholungsschleusen nutzen

Der Rückhalt durch soziale Kontakte

Erweiterung des mentalen Sportcoachings

Das Coaching mit Rekonvaleszenten und Behinderten

Coaching für Menschen, die unter einer besonderen Belastung arbeiten

## BewegungsCoaching

### Mentaltraining für Künstler

Das mentale Training mit Musikschaaffenden

Spezifische Arbeitsbedingungen

Spezifische Ängste von Musikschaaffenden

Weitere Probleme Musikschaaffender

Anwendungsmöglichkeiten des Mentaltrainings für Sänger und Musiker

Musikcoaching

Die neuronale Reizverarbeitung des Klangs

Der Flow-Zustand

Effektives Lernen

Praktisches Training

Techniken aus der Sportpsychologie

Die Klangvorstellung

Das Coaching und Training mit Tänzern

Das Coaching mit Schauspielern

Das Coaching mit bildenden Künstlern

Das Coaching mit Autoren

Für alle Künstler

Das eigene Potenzial

Die Authentische Bewegung

Ergänzende Aspekte zum Mentaltraining für Künstler

## Mentaltraining für Kinder - für leichtes Lernen

Die Wahrnehmung fördern

Das Wasser

Das Wasser

Das Starter-Programm

Überkreuzbewegungen

Die Cook-Übungen

Die Stirn halten

Das Gehörzentrum aktivieren

Das Sehzentrum aktivieren

Der sichere Hafen

Hören, Sehen, Schmecken, Tasten und Riechen

Die Koordinationsfähigkeit

Die Überkreuzbahnung

Das Nase-Ohr-Fassen

Massage der Reflexpunkte für Bewegungskoordination

Die Beckenschaukel

Das Dominanzprofil

Gestalt- oder Logikhirn?

Das dominante Auge

Das dominante Ohr

Die dominante Hand

Der dominante Fuß

## Den Lerninhalt durch eine Geschichte

Die Brücke – Lernen darf auch leicht gehen

Die Brücke – die Geschichte

Die Nachbearbeitung

Die Nachbearbeitung bei einem Einzelcoaching

Die Nachbearbeitung bei einem Mentaltraining für eine Gruppe

## Die Visualisierung „Die Brücke“

Die Vorstellungsarbeit

Das Autogene Training

Der innere Film

Der Ablauf einer Visualisierung mit Kindern

## Das Brückenbauen

## Yoga im Klassenzimmer - leichtes Lernen

Räumliche Voraussetzungen

Inhaltliche Vorbereitung

Übungen dazu

## Suggestionen

Suggestionen bei einem Einzelcoaching

Suggestionen bei einer geführten Visualisierung für eine Gruppe

Der Ablauf bei einem Mentaltraining mit Visualisierung und Suggestionen

Beispiel für einen längeren Suggestionstext

Elemente und Struktur einer längeren Suggestion beim Mentaltraining

## Lebensthemen

Lebensthema 1: Schlank sein beginnt im Kopf

Lebensthema 1: Schamk sein beginnt im Kopf

Lebensthema 2: Das Coaching für Senioren

Lebensthema 3: Der Eintritt in eine neue Lebensphase

Lebensthema 4: Depressionen überwinden

Lebensthema 5: Ängste überwinden

Lebensthema 6: Befreiung von Süchten

Lebensthema 7: Jung und vital

Lebensthema 8: Der Umgang mit Geld

Lebensthema 9: Erfolg

Lebensthema 10: Selbstvertrauen

Lebensthema 11: Eine erfüllte Beziehung

Weitere Themen

- Kreativität entwickeln
- Nicht perfekt sein müssen
- Die Angst vor Ablehnung überwinden
- Das eigene Helfersyndrom auflösen
- Überverantwortlichkeit aufgeben
- Die Selbstheilungskräfte anregen
- Energie tanken
- Der Weg aus der Einsamkeit / Isolation
- Trauer / einen Verlust verarbeiten
- Gegen die Herbstdepression
- Nie mehr gekränkt sein
- Fehler verzeihen
- Optimismus statt Pessimismus
- Das positive Selbstbild
- Mit Freude Verantwortung übernehmen

Konstruktive Selbstgespräche lernen

• Gesunde Neugierde entwickeln (Neugierde ist eine Emotion, die Ihr Gehirn dazu anregt, neue Inhalte als wichtig zu erachten und sie zu verarbeiten.)

- Mach was aus deinem Leben!
- Im Hier und Jetzt leben
- Sieh, höre, fühle – bewusst leben
- Für Frauen: Jetzt denke ich auch einmal an mich! (s. hierzu das Literaturverzeichnis)
- Die eigene Vorstellungskraft nutzen
- Das persönliche Image aufbauen
- Vertrauen lernen
- Umgang mit schwierigen Menschen lernen
- Geborgenheit finde ich überall
- Die Opferrolle ablegen
- Das Glück wahrnehmen und anziehen
- Tu, was dir am Herzen liegt!
- Humor entwickeln

**Zeitgeistorientierte Themen**

Bitte, Glaube, Empfange

---

Schweinfurt, 7. Januar 2020

Manfred Peter Lederer  
Mentaltrainer, Astrologe

---