

Psychologisches und mentales Training

Jedermann und Jedefrau

Das persönliche Leistungsvermögen gewinnt immer mehr an Bedeutung. Erfolgs- und Leistungsdruck sollten nicht zu Stress, Nervosität und Burnout führen. Mentaltraining kann starke Belastungen abbauen. Aufgaben, Ziele und Herausforderungen können - mit der notwendigen Brise Faszination, Begeisterung und Siegesmentalität - besser umgesetzt werden. Im Sport ist die Wichtigkeit der mentalen Stärke schon lange bekannt. Innovative Unternehmen steigen mit mentaler Stärke leichter zur "Business" Champions - League auf.

Mentales Training ist eine Methode für Gesunde, die ihr Denken erweitern und Blockaden lösen möchten. Keineswegs ist es eine Therapie, die psychische Probleme, Krankheiten oder schwere innere Konflikte behandelt. Durch Stärkung der Sinne kann es aber Kräfte mobilisieren und Kreativität steigern und man kann durch gezieltes Training dazu kommen, sich selbst positiv zu programmieren.

Während dem mentalen Training arbeite ich u. a. auch mit Konzepten der Transaktionsanalyse.