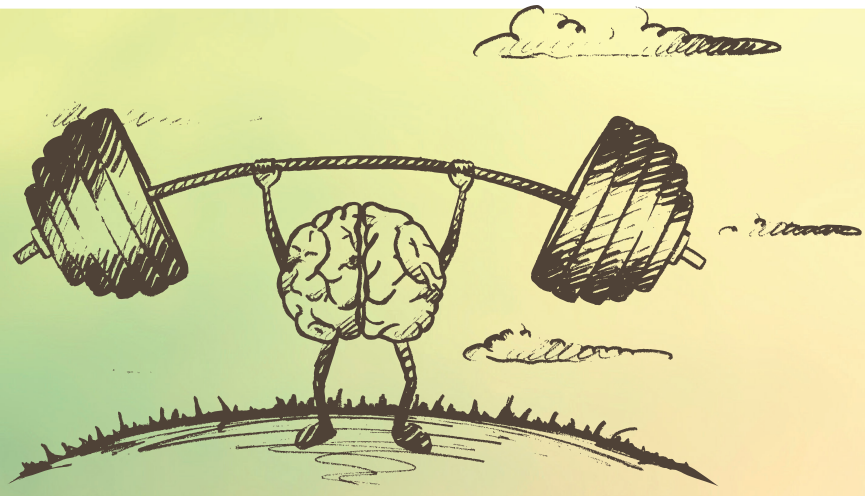


© Drawlab19 / Shutterstock.com

ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Mentaltraining findet außer im Sport kaum Anwendung, obwohl sogar mittlerweile die Schulmedizin davon überzeugt ist, dass der Gesundheitszustand stark von der mentalen Verfassung abhängig ist und dass Mentaltraining einen großen Beitrag zur Genesung leisten kann. Gründe für die geringe Anwendung sind u. a. Angst, Skepsis und Zweifel sowie mangelndes Interesse und Wissen bzw. Zeitmangel.

Reinhard Homma

>>> Im Mental-Coaching geht es darum, Menschen zu helfen, ihre körperlichen und geistigen Potenziale besser auszuschöpfen und Herausforderungen annehmen zu lernen. Dabei geht es um die mentale Ebene.

„Wenns nicht einfach geht, dann gehts einfach nicht" ist das Motto des modernen Mentaltrainings. „Mit weniger Aufwand bessere Ergebnisse zu erzielen" ist der Anspruch und die Notwendigkeit der heutigen Zeit. Für beruflichen, privaten und sportlichen Erfolg gibt es mehrere Gründe. Der entscheidende Faktor ist jedoch: Die mentale Einstellung.

- Warum gewinnt ein Sportler das Golf- oder Tennisturnier etc. und der andere belegt einen Platz unter ferner liefen?
- Warum ist der eine Mensch beruflich erfolgreich und hat Freude am Job – der andere kommt nicht weiter, ist unzufrieden mit sich und der Welt?
- Warum hat der eine Mensch weniger Selbstbewusstsein als der andere?
- Warum hat der eine Mensch eine glückliche Beziehung, führt ein erfülltes Familienleben und der andere scheitert ständig im privaten Bereich?
- Warum gelingt dem einen alles, was dem anderen dauernd misslingt?

Ob im Berufsleben, im Sport, im Privatleben oder Gesundheitswesen – in allen Lebensbereichen setzt sich mehr und mehr die Erkenntnis durch, dass der mentale Bereich ein entscheidender Faktor für jede Art von Erfolg ist. Wissen und Können sind die Basisfähigkeiten für die Ergebnisse unseres Lebens. Letztendlich zählt, was Sie aus Ihren Möglichkeiten machen. Dabei spielt der mentale Bereich eine entscheidende Rolle. Stimmt die mentale Einstellung, so ist es möglich, gesetzte sowie realistische Ziele zu erreichen. Entsprechend erreichbar sind auch Ziele, die Menschen zu Beginn für unerreichbar halten. Grundsätzlich geht es dabei um die beiden Fragen: „Warum tue ich etwas?" und „Was ist meine Aufgabe?" Das sind die Kernfragen zu Glück sowie Glücklichsein und zur Lebensbalance.

Neue Dimension im
Mental-Coaching

© Jacob_09 / Shutterstock.com

Für jedes Gelingen müssen wir Ziele definieren. Viele Menschen wissen, was sie nicht wollen – jedoch nicht, was sie wollen. Andere trauen sich aus Angst vor Enttäuschung nicht zu, Ziele zu stecken. Mit klaren Zielen – den richtigen – und der richtigen Strategie auf Erfolgskurs.

Wer sich selbst kennt, kann erreichbare Ziele setzen und realistische Leitbilder wählen, anstatt unerreichbaren Zielen nachzujagen und damit Misserfolg vorzuprogrammieren.

Jeder muss Ziele individuell wählen, damit sie zu seinen eigenen Motiven und Bedürfnissen passen. Es geht um „gelebte Authentizität". Dabei hilft das Persönlichkeitsmodell der Biostrukturanalyse.

Entscheidend ist die Persönlichkeit – die Annahme, Menschen könnten sich in ihrer Persönlichkeit beziehungsweise dem Verhalten beliebig ändern, ist falsch. Es ist wissenschaftlich belegt, dass dauerhafter Erfolg nicht nur eine Frage des Wollens und der Selbstdisziplin ist. Unser Verhalten wird durch komplexes Zusammenspiel aus individuellen (zum Teil verborgenen) Motiven und Anreizen von außen gesteuert. Implizite Motive sind dem Bewusstsein nicht zugänglich. Sie sind auf der Ebene der Biostruktur und genetisch veranlagt. Explizite Motive sind uns bewusst und entstehen als Folge von Erfahrungen. Sie sind überwiegend auf der Ebene des Charakters angesiedelt. Implizite Motive geben vor, was wir wollen – explizite Motive beschreiben Wege wie/wodurch wir glauben, es zu bekommen.

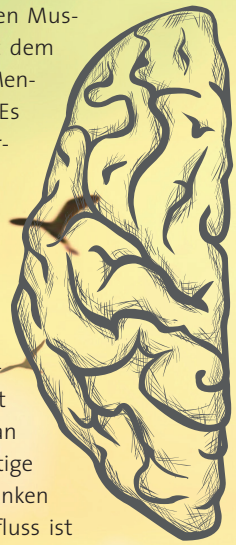
Der Schlüssel zum Verständnis, was wir wollen und was unser Handeln antreibt, liegt im Motivsystem unseres Gehirns. Mit der Biostrukturanalyse ist es uns möglich, unbewusste Beweggründe sichtbar, verstehbar und somit bewusst einsetzbar zu machen. Werden Ziele verfolgt, welche nicht zur Persönlichkeit passen – konkret eine hohe Willenskraft abverlangen, steigt das Risiko von Misserfolg. Falsche Ziele – Einstieg in eine Misserfolgsspirale – Selbstwertgefühl sinkt.

Im Mental-Coaching geht es nicht nur um die richtige Einstellung – mentales Coaching geht viel weiter. Es handelt von der Macht unserer Gedanken, der Kraft innerer Überzeugungen. Es zeigt, wie Sie bewusste und unterbewusste Energieflüsse steuern und die Möglichkeiten der Gedanken nutzen können. Unser Unterbewusstsein ist, was unser Leben bestimmt; hierzu zählt unser eigenes Handeln, aber ebenso beeinflusst unser Unterbewusstsein auch die Reaktionen unserer Mitmenschen (alles, was geschieht, lösen wir selbst aus).

Lebensenergie ist die Quelle physischen und psychischen Wohlbefindens, vollkommener Gesundheit und unserer Lebensfreude. Aus China ist bekannt, dass diese Energie durch zwölf Hauptkanäle fließt, die Meridiane. Diese Energie fließt kontinuierlich von

einem Meridian zum nächsten. Dr. George Goodheart entdeckte eine direkte Verbindung zwischen Muskeln und Meridianen. Wird der Energiestrom zum Meridian unterbrochen, fällt das Energieniveau ab und der Muskel wird schwach.

Mithilfe des kinesiologischen Muskeltests ist es möglich, mit dem Unterbewusstsein anderer Menschen zu kommunizieren. Es können Fragen gestellt werden, die bewusst nicht zu beantworten sind, deren Antworten meistens im Unterbewusstsein vorhanden sind. Sind wir negativen Einflüssen ausgesetzt, kommt es im Körper zum Energieverlust – kurzfristig – (Körper gewöhnt sich mit der Zeit daran – z. B. an Elektrosmog, für uns ungünstige Materialien, schlechte Gedanken usw.), jedoch der Grundeinfluss ist vorhanden. „Der kinesiologische Muskeltest ist das Werkzeug Nr. 1 für einen Mental-Coach" und bietet eine gute Methode, um Negativ-Einflüsse zu identifizieren und Blockaden aufzudecken.



Grundsätzlich gibt es Ergebnisziele und Handlungsziele. Ergebnisziele sind messbare Ziele, ob im Beruf oder Sport. Ergebnisziele erzeugen Druck und sind somit bei der Zielerreichung hinderlich. Meistens ist Frust und Druck vorprogrammiert und die Angst vor Versagen kann entstehen. Somit können Menschen ihre optimale Leistung nicht abrufen bzw. im schlimmsten Fall scheitern sie. Im Gegensatz zu Ergebnissen können wir Handlungen sicherstellen. Handlungsziele bezeichnen erwünschte Zustände, die als Voraussetzung zur Erreichung der (Ergebnis-) Ziele gelten. Die Konsequenz daraus: Geist entspannt sich – Körper wird lockerer. Handlungsziele blenden das Ergebnis aus und beschreiben, wie das Ergebnis erreicht werden soll. Der Weg zum Ziel und die Qualität der Handlung werden beschrieben. Beschäftigen wir uns mit dem Ausgang der Aktivität, so stören wir die perfekte Ausführung.

Handlungen sind mental unterstützbar. Kurzfristige Ziele sind gut als Handlungsziele definierbar. Sie können gut visualisiert werden. Es gibt drei verschiedene Mentaltechniken, um sich für gesetzte Ziele entsprechend mental zu motivieren.

Visualisierung: bildliches Vorstellen der Situation bzw. des Zieles – Affirmation: Ziel wird als Aussage formuliert, positives Selbstgespräch und ideomotorisches Training: In die Situation gehen und fühlen.

Mentales Training trifft Biophysik – der Mentalizer. Im Gehirn werden messbare physikalische Schwingungen und Energien erzeugt. Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass jeder Gedanke und jedes Gefühl bestimmte Areale des Gehirns aktiviert. Diese können beispielsweise mit einem Elektroenzephalogramm (EEG) gemessen werden.

Es wurden Schwingungsmuster und Frequenzen für eine Vielzahl optimaler Gefühle und mentaler Zustände produziert. Diese wurden dann mit modernster Technik isoliert, um ein Vielfaches verstärkt und gespeichert. Diese optimierten Frequenzen wurden dann auf Basis- und Zielmodule übertragen, die jeweils mit bis zu 45 verschiedenen Frequenzen das jeweilige Coaching-Ziel unterstützen. Der Mentalizer ist weltweit das einzige Gerät, mit dem dieses hochwirksame mentale Training durchgeführt werden kann. Die Arbeit des Coaches wird dabei optimal unterstützt und führt zu nachhaltigen Ergebnissen: erfolgreich im Job – glücklich im Alltag – souveränes Auftreten – höchste Leistungsfähigkeit – gesundes Selbstbewusstsein – positive Ausstrahlung – spürbare Lebensfreude – sportliche Höchstleistungen – inneres Gleichgewicht. All das war bisher durch intensives mentales Training erreichbar. Die Zeiten aufwendiger Übungen und komplizierter Mentaltechniken sind vorbei. Der Mentalizer ist das revolutionäre Gerät, das Ihnen, basierend auf den neusten Erkenntnissen der Biophysik, herausragende Coaching-Erfolge in nahezu allen Lebensbereichen ermöglicht. Unsere Lebensqualität wird maßgeblich von unseren Gedanken bestimmt. Positive und aufbauende Gedanken machen uns stark und selbstbewusst. So können wir entschlossener und leistungsfähiger sein, um unser Glück in die eigenen Hände zu nehmen und dieses zu leben.

Oft reicht schon ein einziger Chip aus, der unsere „mittlere Frequenz" so weit anheben kann, dass wir unser Leben positiver und zuversichtlicher gestalten können und somit mehr Lebensfreude haben.

Mental-Coaching richtet sich an alle Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln und qualifizieren möchten. Es richtet sich an Zahnärzte, Unternehmer, Berater, Führungskräfte, Mitarbeiter – konkret an alle Menschen. Die mentale Einstellung aller Beteiligten entscheidet letztendlich über den Erfolg eines jeden Unternehmens.<<<

↗ KONTAKT

Reinhard Homma
MediGram
Rheinstraße 27
76275 Ettlingen
Tel.: 07243 78208
Mobil: 0172 7290542
homma@medigram.de
www.medigram.de

© Cozynook / Shutterstock.com

© Benjavisa Ruangvaree / Shutterstock.com

Komet
KEEP
CALM
AND
ORDER
ONLINE.
www.kometcampus.de
© Artur Marciniec/Fotolia.com · © 06/2016 · 41888300