

Mentaltraining - intensiv

susannafink

seminare | coachings | moderationen

www.susanna-fink.at

info@susanna-fink.at

0676 – 88 780 342



www.facebook.com/SusannaFinkTrainingCoaching



<https://plus.google.com/+Susanna-finkAt>

Gewonnen wird im Kopf – verloren auch

„Ein einziges Wort hat die Macht, die Auswirkung jener Gene zu beeinflussen (Genexpression), die körperlichen und emotionalen Stress regulieren“

(Dr. Andrew Newberg | Words can change your brain)

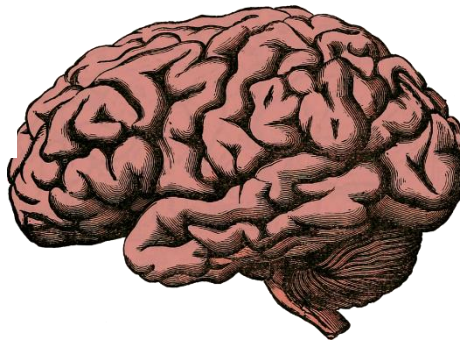
Gedankenhygiene

Worthygiene

Perspektivenwechsel

Glaubenssätze

Stressabbau



„Google-Gehirn“

Achtsamkeit

Gelassenheit

Dankbarkeit

Visualisierungstechnik

Body-Mind-Connection

Macht der Sprache & Worte

Worthygiene

- Verstärkerworte „+ Worte“ vs. Filterworte „- Worte“
- Emotionssprache verbessern → „bezaubernd, entzückend, herzlich, traumhaft, wundervoll, ...“
- Wortschatztraining → 3 Worte täglich auswählen, die Sie tagsüber mehrfach verwenden – so gelangen Sie in Ihren aktiven Wortschatz!

Self-Talk

- Wie sprechen Sie mit sich selbst beim Blick in den Spiegel, wenn Ihnen ein Fehler, Missgeschick passiert ... auch wenn es scherzhaft gemeint ist – es ist extrem schlecht für Ihr Mindset!

Gedankenhygiene & Google-Gehirn

Achten Sie auf Ihre Gedanken ...

- In Ihrem Arbeitsgedächtnis formulieren Sie Ihre Gedanken, Ihre Einstellungen usw.
- Ihre Wortwahl gibt sozusagen den Suchauftrag in Ihr Google-Gehirn ... „schwieriger Kunde, schmerzvoller Zahnarzt, langweilige Besprechung ...“

Glaubenssätze – Believes

Sind Überzeugungen, die wir aufgrund unserer Erfahrung gebildet oder von anderen Menschen übernommen haben.

Unsere Wahrheiten / Glaubenssätze prägen unser Denken, Fühlen und Handeln.

Aber nur weil wir etwas glauben, muss es nicht auch wahr sein!

Wenn wir etwas glauben, ist das auch nur **eine** mögliche Sichtweise auf Dinge, nicht aber unbedingt die Wahrheit / Wirklichkeit

Typische Glaubenssätze beginnen mit ...

- man muss, soll, kann nicht, ...
- ich muss perfekt, höflich, freundlich, hilfsbereit, ...sein

Warum bilden wir Glaubenssätze?

Glaubenssätze geben uns Halt und ein Gefühl von Sicherheit, doch genauso können Glaubenssätze einen großen Teil dazu beitragen, dass wir immer wieder Enttäuschungen erleben. Unsere Erwartungshaltung zieht genau solche Situationen an, die somit unsere Glaubenssätze wieder bestätigen.

Glaubenssätze ändern

Finden Sie heraus, was genau Sie glauben

Registrieren Sie jeden Satz, den Sie mit dem Brustton der Überzeugung sagen oder denken
Wörter wie „immer“ oder „alle“

Nehmen Sie Ihre eigenen Gedanken wahr, wenn jemand etwas sagt
Schreiben Sie alle Glaubenssätze auf



Überprüfen Sie, was Sie von anderen Menschen übernommen haben

Mein Vater/meine Mutter sagten immer ...
Der Lieblingsspruch von Opa, ... war
Der wichtigste Satz meiner Kindheit...



Überprüfen Sie nun, ob jede dieser Aussagen heute noch Sinn macht ...

Macht der Satz Sinn?
Dient er dazu, Ihr Leben einfacher zu machen?
Ist er geeignet Sie glücklicher und zufriedener zu machen?
Fallen Ihnen bessere Sätze ein?



Beginne Sie damit, Glaubenssätze ungezwungen zu hinterfragen

Was könnte eine andere Meinung dazu sein?
Wie könnte eine Situation sein, in der das nicht zutrifft?
Wie würde sich wohl das genaue Gegenteil dieser Ansicht anfühlen ...?
Wie viel Sinn macht dieser Satz heute – als Erwachsener – für mich noch?



Affirmationen

Formulieren Sie neue positive Believes.

Beginnen Sie Ihre neuen Affirmationen mit „Ich bin ...“



Lernen Sie den Perspektivenwechsel ...

Alles hat 2 Seiten – Sie entscheiden, auf welche Sie schauen!

Läuft etwas nicht nach Plan, wenden Sie folgende Strategien an, fragen Sie sich ...

- WIDEG → wofür ist das eine Gelegenheit, was kann gut daran sein, was kann ich daraus lernen!
- Wie könnte eine andere Sichtweise auf das Thema aussehen?
- Helikopter-Perspektive, Astronauten-Perspektive, ... je weiter „von oben“ Sie auf ein Thema blicken umso mehr Gesamtheit sehen Sie
- Wie bedeutend ist dieses Thema | Problem in 10 Jahren für mich?

Gelassenheitstraining & Stress-Reduktion

Stress und Gelassenheit sind eine Sache der Einstellung. Es ist IHRE Bewertung der Dinge, die Sie stresst. Situationen an sich sind „neutral“.

- Machen Sie sich bewusst – Sie haben IMMER die Möglichkeit, etwas zu verändern: Situation oder Einstellung – eines der beiden geht IMMER. Können oder wollen Sie die Situation nicht ändern, dann ändern Sie Ihre Einstellung dazu (Perspektivenwechsel!)
- Gönnen Sie sich den Luxus „Nachdenken“ ohne sofort zu reagieren!
- Atmen Sie 5x tief durch – dann erst denken Sie ans Agieren!
- Fokussieren Sie – was GENAU ist das Thema?
- Ärger-Skala im Kopf – wie ärgerungswürdig ist eine Person oder Situation?

Angst – die älteste Emotion der Welt ...

... früher überlebensnotwendig – heute nur mehr bedingt!

Kommen Sie also Ihren negativen Grundannahmen auf die Schliche und schreiben Sie auf, welche Gedanken Ihnen in angstvollen Situationen durch den Kopf gehen. Und anschließend nehmen Sie sich diese Gedanken der Reihe nach vor und hinterfragen Sie sie kritisch. Nehmen Sie bewusst eine kritische Perspektive ein und seien Sie Ihr eigener Gesprächspartner in einem hinterfragenden Disput.

Stellen Sie sich Fragen, wie zum Beispiel:

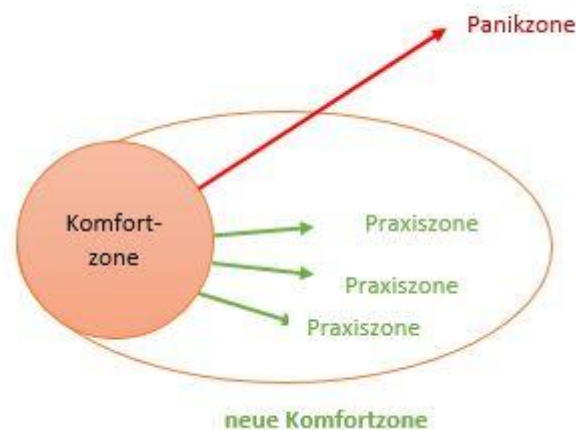
- Wann habe ich diese Erfahrung wirklich gemacht?
- Welche anderen Erfahrungen habe ich gesammelt?
- Denken andere auch so?
- Wie nützlich ist der Gedanke für mich?
- Welche alternativen Gedanken konnten ebenfalls richtig sein?

Das Flow-Prinzip – über den Tellerrand schauen, über sich hinauswachsen ...

Mihaly Csikszentmihalyi gilt als Entdecker des Flow-Prinzips und beschreibt es so: »Die besten Momente ereignen sich gewöhnlich, wenn Körper und Seele eines Menschen bis an die Grenzen angespannt sind, in dem freiwilligen Bemühen etwas Schwieriges und etwas Wertvolles zu erreichen. Optimale Erfahrung ist daher etwas, das wir herbeiführen. Ein Kind etwa erlebt das, wenn es mit zitternden Fingern die letzten Klötze auf einen Turm legt, der höher als jeder andere ist, den es bislang gebaut hat; für einen Schwimmer ist es vielleicht der Versuch, den eigenen Rekord zu brechen, für einen Geiger, eine komplizierte Passage zu beherrschen. Für jeden Menschen gibt es Tausende von Gelegenheiten – Herausforderungen –, über sich selbst hinauszugehen.

Das gute Gefühl, aus sich selbst herauszuwachsen, ist eine Quelle individueller Glücksfaktoren im Alltag und zudem die unverfälschte Art, authentisch zu sein.

Verlassen Sie die Komfortzone – so oft wie möglich!

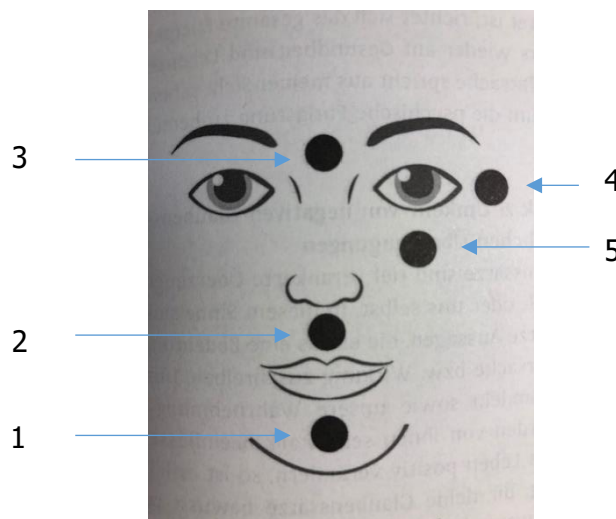


Gelassenheitsübungen

Klopfübung

Soforthilfe und Entspannung bei Unruhe, Angstzuständen, Stress, körperlichen Beschwerden, Selbstzweifel, ...

- Affirmationssatz formulieren:
„Auch wenn ich (*Körpergefühl einsetzen*) habe, akzeptiere und liebe ich mich voll und ganz, so wie ich bin“
- Linke oder rechte Hand
- Spitzen von Zeige- und Mittelfinger, oder auch ganze Hand
- Kräftig – aber nicht zu kräftig (keine blauen Flecken)
- Jeden Punkt 5 – 9 Mal klopfen
- Thymusdrüse zu Beginn, immer mit offenem Mund
- Weiter in folgender Reihenfolge und an jedem Punkt den Affirmationssatz wiederholen:



Augenbewegung

Selbstcoaching-Methode, um heftige Gefühlsregungen zu entspannen

- Innerlich das Thema und die Emotion wahrnehmen
- 2 Punkte an der Wand suchen – in einem Abstand von 1 – 2 Metern
- Einen der Punkte, ein Bild, eine Figur ... fixieren
- Augen nun zwischen den Punkten hin und her bewegen – wichtig dabei: NICHT den Kopf mitdrehen
- ca. 20-30 Bewegungen ca. im 2 Sekundentakt

5-Minuten-Innenperspektive für die innere Stärkung

Willenskraft stärken durch bewusstes Atmen

- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie für die nächsten Minuten ganz ohne äußere Ablenkung sein können. Kein Handy, keine Mails, kein Radio, keine Gesprächspartner ...
- Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf einen Stuhl oder Hocker. Finden Sie eine angenehme Position, in der Sie ein paar Minuten mit geradem Rücken sitzen können.
Ihre Hände können Sie entspannt auf Ihren Oberschenkeln ruhen lassen.
Ihre Füße stehen ohne Anstrengung auf dem Boden.
Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen oder richten Sie sich auch leicht geöffnet auf den Boden.
- Fühlen Sie bewusst und in Ihrem Tempo, wie es ist, so zu sitzen. Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren, wie sich die Sitzfläche anfühlt und welche Empfindungen Sie in Ihrem Rücken haben. Seien Sie für diese Minuten einfach nur bei sich und Ihren Empfindungen, ganz entspannt.
- Dann richten Sie langsam die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Folgen Sie einfach dem Fluss der Atmung, ohne ihn beeinflussen zu wollen. Spüren Sie, wie die Atmung ganz von selbst stattfindet. Vielleicht können Sie wahrnehmen, wie beim Einatmen kühle Luft durch Ihre Nase strömt, wie sich Ihr Brustkorb sanft ausdehnt oder Ihre Bauchdecke sich leicht wölbt.
Möglicherweise können Sie auch den kurzen Moment zwischen Einatmen und Ausatmen wahrnehmen, bevor sich Ihre Bauchdecke und der Brustkorb wieder langsam senken und warme Luft durch Ihre Nase strömt. Folgen Sie diesen Empfindungen.
- Wenn es Ihnen schwerfällt, mit der Aufmerksamkeit bei Ihrem Atmen zu bleiben, sagen Sie sich innerlich „einatmen“, wenn Sie einatmen und „ausatmen“, wenn Sie ausatmen.
- Wenn sich Gedanken einschleichen – und das ist ganz normal – beobachten Sie diese einfach, ohne sie zu bewerten. Folgen Sie ihnen nicht, sondern kehren Sie sanft mit der Aufmerksamkeit zu Ihrer Atmung zurück. Dieses Zurückkehren stärkt mit der Zeit die für Ihre Willenskraft zuständigen Hirnzentren.
- Folgen Sie Ihrer Atmung ein paar Minuten und dann kehren Sie langsam in Ihrem Tempo wieder mit der Aufmerksamkeit in den gesamten Körper zurück. Spüren Sie wieder Ihren Rücken, den Körperkontakt zur Sitzfläche und wie Ihre Füße den Boden berühren. Nehmen Sie langsam auch wieder Ihre Umgebung wahr, vielleicht auch die Temperatur des Raums auf Ihrer Haut, Geräusche aus der Umgebung und was Sie sehen, wenn Sie langsam wieder Ihre Augen öffnen.
- Strecken Sie sich, wenn Sie möchten und schließen Sie die Übung ab mit dem Gedanken: „Ich bin der Regisseur des eigenen Lebens. Danke dafür“

Erfolge – Achtsamkeit – Dankbarkeit

Schreiben Sie Ihr „Buch“

Erfolgsgeschichte – zur Stärkung von Selbstwert und Selbstbewusstsein

- Verwenden Sie ein schönes Notizbuch, fühlen Sie das Papier, den Einband – es ist etwas Wertvolles
- Schreiben Sie so oft wie möglich, am besten vor dem Einschlafen, was Ihnen gut gelungen ist, wie Sie Herausforderungen gemeistert haben, Ihre Komfortzone verlassen haben, wie sie sich dabei gefühlt haben
- das beste Buch, das Sie lesen können, wenn Sie einmal von Selbstzweifel geplagt sind!

Dankbarkeitsübungen & Dankbarkeitsbuch

- Zählen Sie abends vor dem Einschlafen mindestens 5 Dinge oder Vorkommnisse auf, für die Sie an diesem Tag dankbar sind
- Verwenden Sie ein schönes Notizbuch, fühlen Sie das Papier, den Einband – es ist etwas Wertvolles
- Schreiben Sie jeden Abend vor dem Einschlafen in dieses Buch, wofür Sie dankbar sind – an diesem Tag, in Ihrem Leben – finden Sie insgesamt wieder mindestens 5 Themen, 3 davon auf den Tag bezogen
- **Die wirksamste Dankbarkeitsübung** und Erweiterung der beiden erstgenannten: wie Sie würden Sie es vermissen, würde es Ihnen fehlen, wenn Sie es plötzlich nicht mehr hätten - NIE wieder! Allein diese Vorstellung stärkt das Gefühl der Dankbarkeit, Wertschätzung und Zufriedenheit immens. In der Psychologie bezeichnet man diese Strategie **mentale Subtraktion**.

Magic Words – mit Worten zaubern

„Stress-Worte“ entschärfen



Anhand des Beispielwortes „Vortrag“

- Stellen Sie sich das Wort auf einer Leinwand vor – wie sieht es aus?
- Wo genau steht es (oben, mittig, ...)
- Wie groß ist es geschrieben
- Druck- oder Blockbuchstaben
- Welche Farbe, Schrift
- Nun stellen Sie sich vor – dieses Wort steht über dem Eingangsbereich eines Kindergartens – die Kinder können noch nicht lesen, sie folgen ihrer Intuition – je einladender, fröhlicher, bunter ... das „Bild“ ist, umso größer ist die Anziehungskraft!
- Verändern Sie nun vor Ihrem geistigen Auge das Schriftbild so, dass es geeignet ist für den „Kindergarten-Eingang“.
- Wie sehen die Buchstaben aus?
- Welche Farbe, Größe, Schrift
- Welchen Hintergrund gibt es
- Beschreiben Sie dieses neue Bild möglichst detailreich
- Lesen Sie nun einige Male laut dieses Wort vor!

Stern – Ziel

- sind besonders und liegen deutlich über dem Alltäglichen.
- sind für Sie persönlich erstrebenswert, haben einen tiefen Sinn und
- sind niemals Mittel zum Zweck.
- orientieren sich an Ihrem Talent und Ihren Stärken
- leisten einen Beitrag zum großen Ganzen
- sind geprägt von einer Leichtigkeit und einer durchdringenden Freude
- und entbehren jeglicher Verbissenheit.
- sind Kraftgeber und ermöglichen unverhoffte Gelegenheiten, sie bieten
- einen Weg frei von Angst und Zweifeln.

S sensitiv, weil sie von Gefühlen geleitet sind.
T traumhaft, weil sie immer wieder und in jeder Lebenslage aufleuchten und sich zeigen.
E entfaltend, weil sie immer dem eigenen Potenzial entspringen.
R reich, weil sie wie eine Kostbarkeit wirken und auf unser Talent verweisen.
N nachhaltig, weil sie eine positive Energie freisetzen und Lebensfreude wachhalten.

WOOP – Ziel

- W** wie Wish – Formulieren Sie Ihren Wunsch.
O wie Outcome – Stellen Sie sich das Ergebnis in seiner besten Form vor.
O wie Obstacle – Welche Hindernisse halten Sie davon ab, Ihren Wunsch zu erreichen?
P wie Plan – Was können Sie tun, um diese Hindernisse aus dem Weg zu räumen und Ihr Ziel zu erreichen?

Fragen Sie immer nach den Konsequenzen und dem „Preis“, den Sie bezahlen für Ihr Ziel!

„Sinnvolle“ Zielvisualisierung

Erzeugen Sie Ihr gewünschtes Zielbild ...
 so schön wie möglich, so detailliert wie möglich, so anziehend wie möglich

Beispiel: Vortrag, Präsentation, ...

Visuell		Was gibt es alles zu sehen? Was haben Sie an, wie sehen Sie aus? Wo stehen Sie? Wie sieht der Raum aus, wie das Publikum? Bewegen Sie sich oder stehen Sie? Wie ist Ihre Körpersprache?
Auditiv		Was gibt es alles zu hören? Wie klingt Ihre selbstsichere Stimme? Wie klingen die positiven Worte, wie ist der Schall im Raum? Wie klingt es, wenn Sie Fragen selbstbewusst beantworten? Wie klingt der Applaus oder die positive Rückmeldung?
Kinästhetisch		Wie fühlt es sich an, selbstsicher vor Publikum zu präsentieren? Wo und wie spüren Sie die Zufriedenheit und den „Kick“, das Erfolgserlebnis?
Olfaktorisch		Vielleicht gibt es auch etwas zu riechen? Welches Parfum tragen Sie, wie riecht die Umgebung?
Gustatorisch		Möglicherweise gibt es auch etwas zu schmecken? Wie „schmeckt“ der Erfolg? Das Gläschen Sekt nach Ihrem Erfolg?