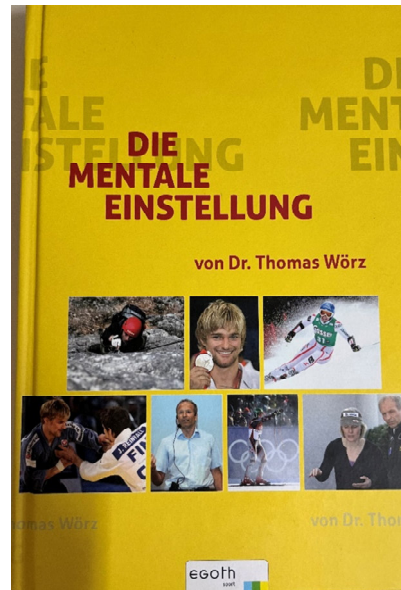




# **BUCHBESCHREIBUNG**

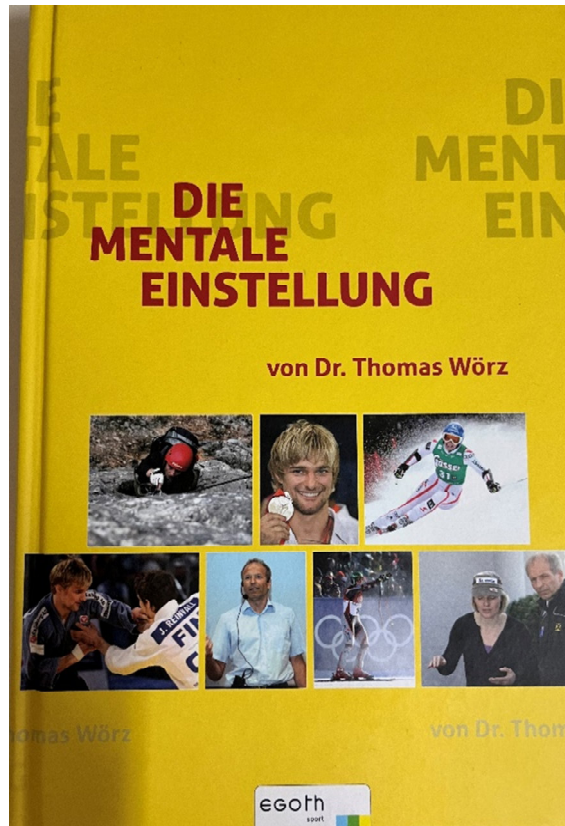
# **DIE MENTALE EINSTELLUNG**

## **DR. THOMAS MÖRZ**

**Zusammengefasst von Christian SCHARF**

# DIE MENTALE EINSTELLUNG

DR. THOMAS MÖRZ



## Die selbsterfüllende Prophezeiung

Dieser Wettkampf wird nicht optimal laufen.  
Diese negative Einstellung wird auch noch  
belohnt, das Erfolgserlebnis, recht zu haben,  
stellt sich ein.

## Die Achtsamkeit im Hier und Jetzt:

- Sind die Schultüren nach oben gezogen?
- Wie ist der Muskeltonus?
- Welche Gedanken habe ich?
- Wo wird erhöhte Spannung wahrgenommen?

ISBN: 978-3-902480-75-0

# DIE MENTALE EINSTELLUNG

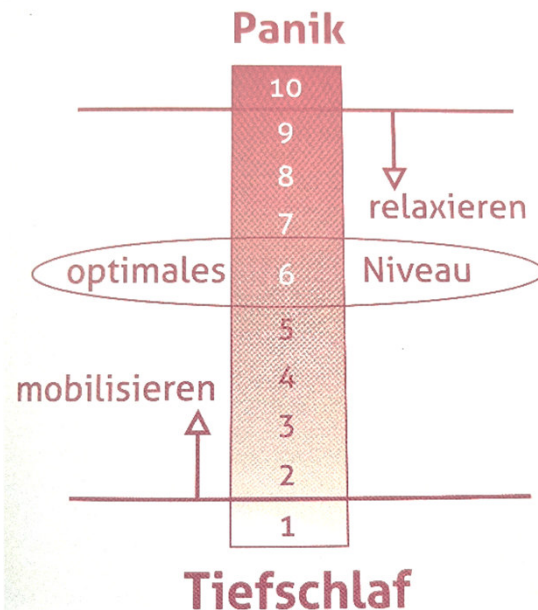
DR. THOMAS MÖRZ

Es gibt Zeiten, logisch zu analysieren, aber auch Zeiten für intuitives, ganzheitliches Handeln.

Erfahrungen aus unserer Lebensgeschichte bestimmen die spätere Grundhaltung und die Gefühle.

Diese Einstellungen führen in kritischen Situationen häufig zu Denkgewohnheiten und automatischen Grübelkreisläufen.

Beim Vorstellungstraining geht es prinzipiell darum, sich mit einer Handlung mental zu beschäftigen und diese zu optimieren.



Der optimale Leistungszustand setzt im Wesentlichen ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Erholung voraus.

Es ist auffallend, dass innere Unruhe, Stress und Angst oft in Verbindung mit An- und Verspannung der Muskulatur einhergehen.

# **DIE MENTALE EINSTELLUNG**

**DR. THOMAS MÖRZ**

## **Die Spannungsebene**

Die Atmung wird einerseits über das vegetative Nervensystem gesteuert, das heißt, sie läuft unwillkürlich und unbewusst ab, andererseits könne sie die Atmung doch auch willentlich kontrollieren.

Angst, Stress, Aufregung, aber auch Entspannung verändern stets unbewusst die Atmung.

## **Die Verhaltensebene**

Es können eingefahrene Denkmuster zu Bewegungsfehlern in bestimmten Situationen führen, die Wahrnehmung verzerren und Stressreaktionen auslösen.

Entscheidend ist deshalb nicht, etwas zu wissen oder etwas zu tun, sondern eine innere Begeisterung zu entwickeln und deswegen einen Mehrwert im Leben zu erfahren.

# **DIE MENTALE EINSTELLUNG**

**DR. THOMAS MÖRZ**

## **Die Gefühlsebene**

Positive Auswirkungen von Lachen

- Fördert die Ausschüttung stimmungsaufhellender Botenstoffe
- Steigert den Herzschlag
- Beschleunigt die Atmung
- Verbessert den Blutdruck
- Regt die Produktion schmerzlindernder Hormone (Endorphine) an.

**Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen.**

## **Angst und Unsicherheit**

Bringen sie Humor in bestimmte Situationen. Dann wird die Angst Probleme haben, sie zu beherrschen.

## **Quellen des Selbstwertes**

Je perfektionistischer und ergebnisorientierter unsere Leistungsansprüche sind und je weniger wir uns mit unseren Fehlern und Schwächen annehmen, umso eher erleben wir unseren Selbstwert als bedroht.



**VIEL SPAß BEIM LESEN**