

ph-mental

**Mit Mentaltraining
in die
Zukunft**

**Deine Gedanken
bestimmen Deinen Erfolg !**

**Übungsleiterkurs
Sportschießen**

**am 21. Oktober 2007
in Eisenerz**

Übungsleiterlehrgang

21.Okt. 2007 in Eisenerz

Mentaltraining

Mental = Geistig, Training = Übung, Arbeit

Was ist Mentaltraining ?

Mentaltraining ist:

die Lehre der geistigen Ordnung,
das Intensivtraining zum Entdecken und Nutzen der Gedankenkraft,
der Spiegel meines Bewusstseins

Mentaltraining führt:

zur Entfaltung des Energiepotentials in mir,
zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit,
zur erfolgreichen Erfüllung meiner Wünsche und Ziele.

Vorteile und Wirkung des Mentaltrainings:

Es gilt als erwiesen, dass mentales Training zuverlässig zum erwünschten Ergebnis bzw. Erfolg führt.

Das Grundprinzip des Mentaltrainings ist vorausschauendes Probehandeln!

Man spielt Abläufe in Gedanken ohne gleichzeitiger praktischer Ausführung durch.
(Jeder kennt das aus dem täglichen Leben, wenn man z.B. einen Weg in Gedanken abfährt oder ein Ereignis überdenkt)

Alle Gedanken, Vorstellungen innerer Bilder haben das Bestreben in reales Verhalten und Handeln zu münden.

Von der Stärke und Intensität, sowie auch der Häufigkeit dieser Vorstellungen ist die Wahrscheinlichkeit der Realisierung abhängig.

Unsere Gedanken entscheiden so auch immer über unsere Wirklichkeit, unser Leben.

Beim MENTAL-TRAINING

machen wir uns die Macht unserer Gedanken bewusst.

Wir konzentrieren uns auf unser Denken;

Wir erkennen, welche Gedankenmuster unser Leben bestimmen;

Wir korrigieren unsere Geisteshaltung, wo wir nicht in Harmonie sind;

Wir lernen Gedankendisziplin, das Beherrschen unserer Gedanken;

Wir üben an praktischen Beispielen das Umdenken und Um - Erleben;

Wir steigern unsere geistigen Kräfte durch Übungen, (es ist erwiesen, dass der Mensch nur einen Bruchteil seines geistigen Potenzials nutzt).

Praktische Methoden des Mentaltrainings

Mentaltraining muss erlernt werden, wie lesen, schreiben, Auto fahren usw.

Praktizieren sie das Mentaltraining zum Erlernen möglichst täglich zur gleichen Zeit.

Für erfolgreiches Mentaltraining ist es notwendig, körperlich und geistig - seelisch vollkommen zu entspannen. Entspannungsübungen, wie die progressive Muskelentspannung und speziell dafür aufbereitete Meditationsübungen sind dafür geeignet. Die vorgegebenen Gedankenmuster werden am besten im Zustand einer tiefen Entspannung (Alphazustand) aufgenommen. Zur Erreichung des Alphazustandes ist auch die Farbentspannung sehr gut geeignet.

Mit Gedanken (Vorstellungen)

werden geistige Bilder entweder durch einen äußeren Einfluss oder durch unser Denken ins Leben gerufen. Diese Vorstellungen sind mit Wesen zu vergleichen, welche die im Gehirn bzw. im Über- und Unterbewusstsein abspielenden Vorgänge fördernd oder hindernd beeinflussen.

Gedanken können zu Höchstleistungen anspornen, aber auch zu Niederlagen oder Krankheiten führen.

Gedanken sind Kräfte mit gierigem Lebenswillen und wollen sich unbedingt durchsetzen, deshalb müssen wir lernen mit unseren Gedanken umzugehen.

Trübe Gedanken erzeugen Negatives
Erfreuliche Gedanken erzeugen Positives

Positive Gedankenmuster erstellen !

Um die positiven Bilder bzw. Vorstellungen bewusst zu lenken sollten Sie sich positive Gedankenmuster (Suggestionen) erstellen.

Solche Suggestionen müssen klar und deutlich sein !

Die Vorstellung, welche durch eine richtig gegebene Suggestion entsteht, stellt irgend etwas, was geschehen wird, als Tatsache – nicht als nur möglich – hin.

Einige negative Vorstellungen und Gedankenmuster:

Die Menschen sind schlecht, ich werde immer betrogen,
auf diesem Stand habe ich noch nie gut geschossen,
die Säule neben meinem Stand stört mich,
neben diesem Schützen kann ich nicht schießen,
bei Föhnwetter habe ich immer Kopfweh.

Solche negativen Muster machen Ihr Leben zu einer immer wiederkehrenden Katastrophe.

Gedanken sind ein Saatgut, man kann nur das ernten, was man gesät hat !

**Wer heute einen Gedanken sät,
der erntet morgen die Tat,
übermorgen die Gewohnheit,
danach den Charakter und dann sein Schicksal**

Gedanken bestimmen unser Schicksal, wir bestimmen unsere Gedanken !

Positive Gedankemuster (als leistungsfördernde Selbstgespräche einsetzbar)

wirken sich mit Zuverlässigkeit für Gesundheit und Erfolg in Ihrem Leben aus.

Ich bin gesund und kräftig,
egal was ich anfasse, ich schaffe es immer gut auszustiegen,
mir macht einfach alles Spaß,
Training macht Freude und führt zum Erfolg,
ich bin in jeder Situation ruhig und gelassen,
ich freue mich auf den Wettkampf und akzeptiere alle Anwesenden,
ich finde mich mit den Gegebenheiten auf allen Ständen gut zurecht,

Setzen Sie diese Liste beliebig fort – machen Sie wöchentlich eine positive Liste und sagen Sie sich die positiven Muster so oft wie möglich immer wieder vor.

Machen Sie sich Ihre Überzeugungen immer wieder bewusst, stellen Sie sich auch alles bildhaft vor und erfüllen sie sich mit Freude und Dankbarkeit dafür, dass Sie alles jederzeit neu bestimmen können.

Mit solchen Glaubenssätzen

räumen sie sehr schnell mit **Ihrem Mangelbewusstsein** auf und schaffen Platz für ein umfassendes Wohlstandsbewusstsein.

Lassen Sie sich von der Einfachheit nicht täuschen, es ist so einfach, aber das Wissen allein genügt nicht, man muss es auch TUN !!!

Wer etwas weiß, der kann noch nichts,
doch auch das Können bewirkt noch nichts,
erst das Tun verändert die Welt.

Selbstgesprächs - Regulation

Gedanken kommen in Form von Selbstgesprächen zum Ausdruck. Meist erfolgen sie automatisch und sind einem gar nicht bewusst. In Selbstgesprächen kommentiert man das eigene Handeln.

Sehr oft schlägt das Selbstgespräch um („Jetzt schaff's ich nicht mehr“ oder ähnlich) – die negative Wendung findet zunächst im Kopf statt, daraus ergeben sich entsprechende Handlungen, man ist nicht mehr bei der Sache.

Viele Sportler beschimpfen sich im Selbstgespräch, wenn ihnen ein Fehler unterlaufen ist, die Folge ist, dass sie an ihrem Fehler hängen bleiben und nicht mehr in ihr geistiges Programm zurückfinden.

Autosuggestion – Selbstbeeinflussung (Formen von Selbstgesprächen)

Muster

Ich glaube an meine Fähigkeiten,
Ich bereite mich optimal auf meine Ziele vor,
Training macht Freude, Training macht stark,
Ich habe großes Selbstvertrauen,
Umgebung gleichgültig, ich bleibe im Rhythmus,
ich bin gesund, kraftvoll und voller Energie,
ich bin mental stark, ich denke und handle bewusst in der Gegenwart.
Ich bin in jeder Situation ruhig und gelassen,

Für Wettkampf - Vorbereitung

Ich bin ruhig und gelassen,
ich freue mich auf den Wettkampf, es wird ein guter Wettkampf,
mein Körper ist voller Energie, ich bin voller Selbstvertrauen,
ich kann mich gut konzentrieren,
ich bin immer in der Gegenwart,
wenn ich meine Stellung aufbaue habe ich automatisch die notwendige Spannung, welche ich für
einen optimalen Schuss benötige,
bei gutem Zielbild erfolgt der Schuss,
ich ziele ruhig nach, es ist ein guter Schuss,
ich schaffe eine große Leistung.

Geistige Hygiene :

Täglich: Morgen – Vorschau

Sag Deinem Spiegelbild (Körper) täglich, wie toll dass Du ihn findest und lache ihn
jeden Morgen an, freue Dich auf den schönen Tag und Deine Aktivitäten.
Nimm dir jeden Tag vor, jemandem Freude zu bereiten, mit ein paar netten Worten usw.

Täglich : Abend Rückschau:

Gehe vor dem Einschlafen den ganzen Tag durch und überprüfe, ob sich viele negative
Vorkommnisse ergeben haben, gehe diese durch und wandle sie ins positive um.
Negative Vorstellungen nicht in den Schlaf mitnehmen !!!

Konzentrations – Übungen

Das Punktsehen

Malen Sie einen schwarzen Punkt auf ein Blatt Papier und befestigen Sie dieses an der Wand.
Nehmen Sie ca. 2 Meter von dieser Wand entfernt auf einem Stuhl Platz und blicken Sie
in Richtung des Punktes. Entspannen sie sich und schauen ganz unverkrampft nur auf
diesen Punkt. Stellen sie sich vor, dass zwischen Ihnen und dem Punkt eine Verbindung
besteht – einem Lichtstrahl vergleichbar, der zur Wand verläuft, jeder Gedanke, der Sie
beherrscht und jede Emotion, die in Ihnen aufsteigt, fließen in diesen Strahl, lösen sich
auf und verwandeln sich in Konzentration.
Üben Sie jeweils nur solange, wie es ohne Verspannung möglich ist, jedoch mehrmals täglich.

Das Langsamzählen

Langsam von eins bis hundert zählen und dabei jeweils zwei bis drei Sekunden auf die
Zahl, bei der man gerade ist, konzentrieren, die Zahl als Bild vor dem geistigen Auge
sehen.
Während dieser Übung darf kein anderer Gedankeninhalt auftauchen, als nur die jeweilig Zahl,
die Ihr Bewusstsein erfüllt.
Seien Sie nicht entmutigt, wenn Sie anfangs nur bis fünf oder zehn kommen,
je weiter Sie zählen können, ohne an etwas anderes zu denken, um so größer ist Ihre
Konzentrationsfähigkeit.
Bei dreißig ist diese schon recht gut, man muss dabei natürlich ehrlich zu sich selbst sein.

Zielsetzung

Das Ziel sollte schriftlich festgehalten werden.

Konkret – Realistisch – Attraktiv – Fähigkeit zur Umsetzung – Terminisierung

Längerfristige Ziele auf mehrer Etappen (Teilziele) aufteilen !

Die exakte Zielformulierung bildet grundlegende Voraussetzungen für die Beeinflussung mentaler Prozesse. Ziele haben, psychologisch betrachtet, die Eigenschaft, sich selbst zu erfüllen.

Zielarbeit unterscheidet Ergebnisziele und Prozessziele.

Ergebnisziele beschreiben, was erreicht werden soll. Sie sind quantitativ messbar, z.B.: mit 390 Ringen ein Medaillenplatz.

(390 Ringe könnten erreicht werden, durch Ringgleichheit etc. jedoch nur der fünfte Platz sein. Die Situation könnte bei mir das Nichterreichen meines Zieles aussagen und zu einem negativen Effekt führen.)

Prozessziele beschreiben, wie das Ergebnis erreicht werden soll, also die Qualität der Handlung, z.B.: ich werde mit vollem Einsatz den Wettkampf bestreiten und eine Platzierung in den vorderen Reihen erreichen.

Für eine vollständige Zielformulierung werden Ergebnis - und Prozessziel zusammengeführt, Gesamtziel Beispiel:

Ich bringe bei der Meisterschaft in Musterhofen **voller Energie**, 100% meiner Trainingsleistung im Wettkampf und strebe eine Platzierung unter den ersten an !

Muster Zielrahmen beiliegend !

DER ZIELRAHMEN

1. Was möchte ich erreichen?
2. Wann, wo und mit wem möchte ich es erreichen?
3. Wie weiß ich und woran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?
4. Was wird sich dadurch in meiner Arbeit/meinem Leben verändern?
5. Muss ich dafür etwas aufgeben?
6. Stellt das mein Ziel in Frage?
7. Muss ich mein Ziel eventuell verändern?

Wenn ja, wiederhole ab Schritt Nr.2!

8. Was ist mein endgültiges Ziel?
9. Was ist mein persönlicher Gewinn bei Zielerreichung?