

Ein guter Beginn

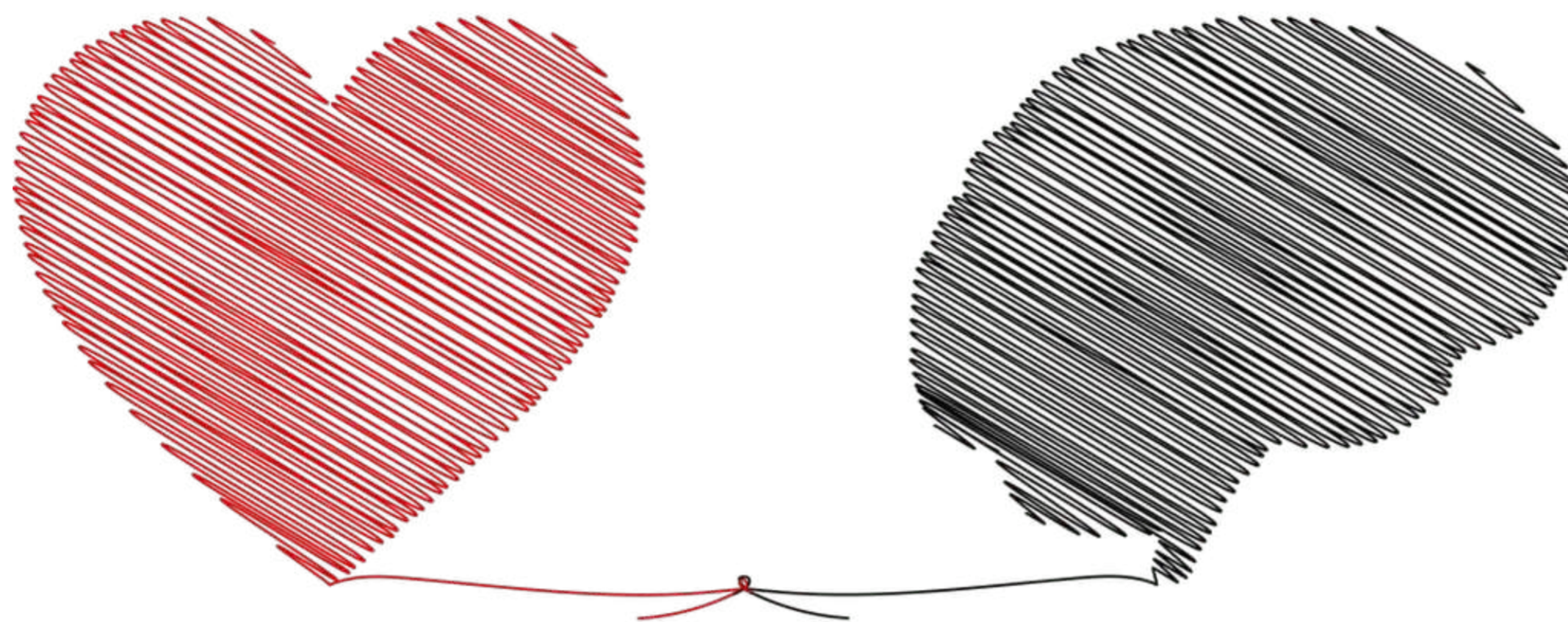
Mentaltraining & Biofeedback



**Dein Trainer
bist Du**

— Ein guter Beginn

Mentaltraining



Körper; Geist und Seele bilden eine Einheit und lassen sich gezielt durch unsere eigenen Überzeugungen und unser Denken beeinflussen. Emotionale Reaktionen wirken direkt auf unseren Körper und umgekehrt hat körperliche Bewegung einen sehr großen Einfluss auf unsere mentale Gesundheit.

Es ist nicht immer einfach seine Verhaltensweise zu ändern. Jeder Mensch entwickelt auch seine unverwechselbare Art mit dieser Veränderung umzugehen. Insofern ist mentales Training allgegenwärtig und ein täglicher Begleiter. Mentale Prozesse laufen immer. Meist unbewusst können sie unseren Alltag beeinträchtigen und bereichern. Mit mentalem Training lernt man bewusst und achtsam durch systematisch wiederholte Übungen die Beeinflussung des eigenen Wirkens. Dazu gehört ein dynamischer Prozess, bestehend aus der Entwicklung und Umsetzung neuer Fertigkeiten um seine Bedürfnisse, Wünsche, Werte, Stärken, Ziele u. a. erfüllen zu können. Humor und Selbstakzeptanz gehören ebenso dazu, wie ein gewisses Maß an Disziplin und Ausdauer.

Steven Hawkins war einer der Wenigen der "Kurze Antworten auf Große Fragen" geben konnte. So ist auch die Frage "Was ist Mentales Training" nicht wirklich erklärbar.

Mentales Training kann eine neue Kommunikations- und Lebenseinstellung bedeuten. Einfühlsam, wertschätzend mit sich kommunizieren und so auch zu einem liebevollen und erfolgreichen Miteinander zu gelangen.

"Achtsamkeit bedeutet nicht nur die Beschäftigung mit sich selbst."
Jon Kabat - Zinn

“ Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.

Autogenes Training - ein besonderes Mentaltraining

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur körperlichen, geistigen und seelischen Entspannung. Eine Möglichkeit, die persönliche Leistungsfähigkeit in allen Bereichen des Lebens zu steigern. Autogenes Training wirkt direkt auf unser vegetatives Nervensystem, welches u.a. für die Regulation unseres Herzschlages, Atmung, Blutdruck und Gefäße verantwortlich ist. Die autonomen Körperfunktionen werden durch zwei Systeme kontrolliert, dem Sympathikus und dem Parasympathikus.

Entspannung ist eine Grundvoraussetzung, um seine Gedanken zu ordnen. Mit der Kraft unserer Gedanken können Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Während Stressreaktionen meist unwillkürlich auftreten, können Entspannungsreaktionen bewusst herbeigeführt werden. Dazu gehört wiederholtes Üben und die innere Bereitschaft.



Biofeedbacktraining

Das Verständnis unserer biologischen Reaktionen in Situationen mit hohem Stress gibt uns einen Weg, dem wir folgen können. Es ist dann unsere Wahl, ob wir diesen Weg gehen. Diese Wahl, die wir treffen, spiegelt den Lernerfolg.



Ein Zuviel an Spannung bringt den ENERGIEHAUSHALT und unser ENERGIESYSTEM durcheinander. Wenn wir den aktuellen Statistiken glauben, zeigt es sehr deutlich, Dauerbelastung und Dauerstress haben enorme Folgen. Chronischer Stress hat Auswirkungen auf unser Gehirn und löst Veränderungen im präfrontalen Kortex und der Amygdala aus. Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Todesfolge nehmen rasant zu und nicht immer sind Vorerkrankungen dafür die Ursache. Unsere Energiereserven werden durch den sogenannten Kurzzeitstress mobilisiert, dauernder Langzeitstress allerdings unterdrückt sie und Reaktionen laufen unweigerlich ab.

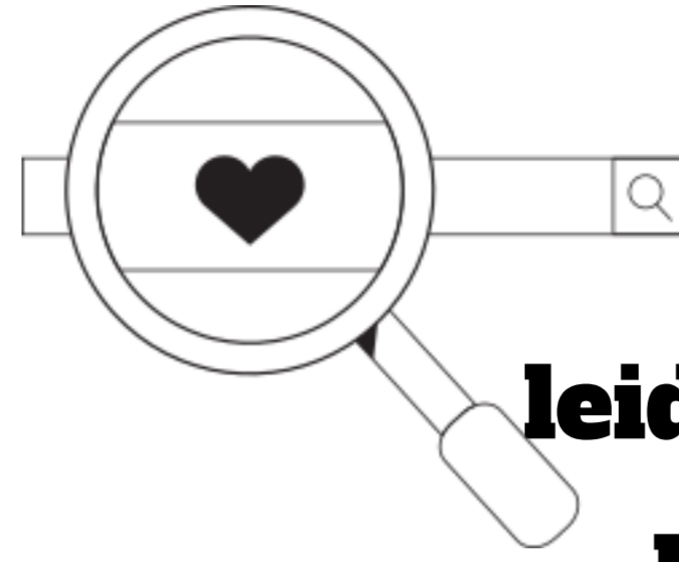
Der chronische Charakter ist laut einer Umfrage vielen Menschen nicht bewusst. Alltägliche Stressoren, wie Überstunden, Zeitdruck, Hektik, Unstimmigkeiten in Beziehungen, Schmerzen, Einsamkeit – um nur einige zu nennen – werden im Alltag akzeptiert und toleriert. Ein Zuviel, Zuwenig, nicht Passendes von Bewegungs- und Gedankenmustern führt über kurz oder lang zu einer Überbeanspruchung von Strukturen.

Es kann passieren, dass wir uns an die vielen Stressfaktoren gewöhnen, das ändert jedoch nicht den möglicherweise schädlichen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit.

Entspannung ist eine uns allen angeborene Reaktion, die unbewusst und bewusst auftreten kann. Jeder Mensch hat ein eigenes Biofeedback-System. Direktes Feedback hilft aktiv Veränderung zu gestalten und zu erleben und ist ein großer Teil des Trainingserfolges. Im Vordergrund stehen das Spielerische und der sanfte Umgang mit unseren Gedanken und Emotionen und unser Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

Gemeinsames und Verbindendes

**“Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.”
Albert Einstein**



Entspannungsreaktionen bewusst hervorzurufen, bringt Ruhe und Gelassenheit, mit ebensolchen körperlichen Veränderungen wie die gegensätzlichen Stressreaktionen:

- Der Puls verlangsamt sich
- Der Blutdruck sinkt
- Die Atemfrequenz sinkt
- Die Muskelspannung sinkt
- Die Körpertemperatur steigt
- Der Hautleitwert sinkt
- Das Gehirn schwingt optimal



Spielerisch und leicht

Kenneth Cohen vergleicht „Qigong“ mit dem westlichen Biofeedback, welches die hier angesprochenen Methoden verbindet. Das Gemeinsame ist ein systematisches Training der psychophysiologischen Selbststeuerung. Das Verbindende ist die Reaktion, die bei allen Verfahren auftritt. Jede körperlich orientierte Methode hat eine mentale Wirkung und jede mentale Methode wirkt körperlich. Wir wirken nach innen und außen.

Sich selbst und auch gemeinsam in ein Gleichgewicht bringen
&
selbstwirksam Veränderungen gestalten



MENTAL Gewandt

Lernen & Erfolg

Train the
Trainer

Sabine Maierhofer
+43 664 1516463
office@mental-gewandt.at
<https://mental-gewandt.at/>