

Was ist Mental Training?

Mentaltraining hat seinen Ursprung in der Sportpsychologie. Es untersucht, wie körperliche und geistige Prozesse zusammenarbeiten, um Höchstleistungen zu erreichen.

Im Mittelpunkt dieses Trainings stehen mentale Vorgänge wie

- ✓ Gedanken,
- ✓ innere Vorstellungen
- ✓ Einstellungen
- ✓ Gefühle und Reaktionen, die zusammen das „innere Klima“ bilden.

Ziel ist, die körperlichen mit den mentalen Prozessen in Einklang zu bringen und einen höheren Energie- und Leistungslevel abrufen zu können.

Die Forschung und die Erkenntnisse aus dem Bereich des Spitzensports führten schließlich dazu, dass mentales Training auch Einzug in die Bereiche Gesundheit, Wirtschaft und Gesellschaft hielt.

Mental Training im Rahmen von Stress Management Techniken

Das oberste Ziel von Mental Training ist die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens, der Lebensqualität und der eigenen Leistungsfähigkeit. Deshalb wurde schnell die Wirkung von mentalem Training im Bereich des Stressmanagements bekannt und als sinnvolle Methode zur Stressreduktion herangezogen.

Der Kurs basiert auf dem von Professor Lars Erik Unestahl entwickelten Ansatz zum Mentalen Training und kombiniert körperliches und mentales Training und Entspannungstechniken:

- ✓ progressive Muskelentspannung
- ✓ Meditation
- ✓ Achtsamkeitsübungen
- ✓ Selbsthypnose
- ✓ Mind Development Techniken

Der Kurs baut aufeinander auf:

- ✓ 28 Tage muskuläres Relaxationstraining
- ✓ 28 Tage mentales Relaxationstraining
- ✓ 10 Tage Training „Gesunder Schlaf“

Training in der Gruppe

Wissensvermittlung

Mental Training: Geschichte, Hintergründe, Forschungsergebnisse, Abgrenzung zu anderen mentalen Techniken

Praktische Übungen

Erfahrungen sammeln mit mentalem und körperlichem Training und Entspannungstechniken

Hausaufgaben und Selbststudium

Zwischen den Live Sessions gibt es Audio-Übungen und Inspirationen für das eigene Selbststudium.

Online Training

Das Training findet in einer kleinen Gruppe und gleichzeitig bequem und flexibel von zuhause virtuell statt.

Vielseitige Anwendung

Der Kurs ist für Menschen aus allen Lebensbereichen geeignet, unabhängig ob ihr Stress aus persönlichen, beruflichen oder anderen Quellen stammt.

Trainerin



Gerit
Westphal

- ✓ Diplom-Psychologin
- ✓ Klinische Hypnoseausbildung (MEG)
- ✓ Mental Training Counselor (SIU)
- ✓ Ausbildung bei Professor Unestahl

Begründer Mental Training

Lars Erik Unestahl

Ph.D., Professor der Psychologie und Gründungspräsident der Scandinavian International University (SIU) beschäftigt sich seit den 60er Jahren als Sportpsychologe mit mentalem Training. Seine Methode ist als „Schwedisches Modell des mentalen Trainings“ international bekannt geworden. Als ehemaliger Spitzensportler berät er das schwedische Olympiateam und ist anerkannter Berater von weltweit agierenden Konzernen.

Konditionen und Kontakt

Kleingruppentraining

5 Sitzungen à 1 - 1,5 Stunden
begrenzt auf 5 Teilnehmer:innen

Audioprogramme und Unterlagen für
das tägliche Üben von zuhause.

Der zeitliche Einsatz beträgt nur 15-20
Minuten täglich.

Termine

Insgesamt 5 Online Sitzungen alle 14
Tage

Ort

Virtuelle Live Sessions,
Audioprogramme und Unterlagen
bequem über die Trainingsplattform
Elopage

Anmeldung

Gerit Westphal
info@gw-mental-training.de
Tel: 0151-23630044

Mental Training Stressmanagement

Energie, Wohlbefinden und
gesunder Schlaf mit (Selbst-)
Hypnose und progressiver
Muskelentspannung



66 Tage Programm