

Mentaltraining und mentale Techniken

;

Manche Menschen zeigen unter Belastung einen Leistungsverlust, während andere gerade dann ihre Leistung verbessern.

Durch Mentaltraining kann man lernen, Druck und Stress als aktivierenden Faktor umzusetzen. Dabei werden hinderliche Denkmuster und belastende Glaubenssätze durch förderliche und überprüfte Überzeugungen ersetzt. Dafür braucht es mentale Techniken wie spezielle Atem-, Konzentrations-, und Meditationsübungen.

Diese mentale Techniken werden u. a. im Hochleistungssport und in der Wirtschaft breit eingesetzt, um den Erfolg trotz großer Konkurrenz, zu sichern. Ebenso wichtig ist das Vertrauen in die eigene Intuition. Viele Mythen und Halbwahrheiten wurden über diese Fähigkeit des „Bauchgefühls“ schon verbreitet. Tatsache ist, Intuition ist schnell abrufbares, unmittelbares Wissen, sozusagen „genetisch codiert“. Sie ist die Intelligenz des Unbewussten und bedient sich der Summe unserer Lebenserfahrungen.

Daniel Kahneman, Nobelpreisträger für Wirtschaftswissenschaften 2002, charakterisiert das intuitive Denken als *„wahrnehmungsähnlich, schnell und mühelos“* – im Gegensatz zum logischen Denken.

Wir helfen Ihnen, den Zugang zu dieser inneren Kompetenz zu finden.

See why to choose Coaching You®

