

MENTALES TRAINING HEUTE

DIE PRINZIPIEN MEINER ARBEITSWEISE

Der Definition nach bedeutet der Begriff „mental“ geistig, den Geist betreffend bzw. in Gedanken. Mentaltraining wiederum umfasst das Zusammenspiel von Geist, Psyche und Körper: Unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper, unser Wohlbefinden sowie unser Verhalten – und umgekehrt. In diesem Kontext finden auch Begriffe wie Mentalcoaching, mentale Stärke, mentale Fähigkeiten, mentales Training, Sportpsychologie etc. Verwendung.

Mentaltraining wurde in den Sechzigerjahren wiederentdeckt und für die Raumfahrt neu entwickelt.

US Präsident John F. Kennedy wollte den Wettstreit mit den Sowjets gewinnen und sein Land in eine neue Zukunft führen – wollte Erfolg messbar machen. Und so entwickelte er die Idee von der Reise zu einem anderen Planeten. Die Amerikaner sollten die ersten Menschen sein, die einen Schritt auf den Mond setzen würden.

Um bei einer Ernstsituation entsprechend reagieren zu können, versetzten sich die Astronauten vor ihrer Reise immer wieder mental in gefährliche Situationen, bis die Verankerung im Gehirn genügend stark war.

Denn: Dein Gehirn kennt keinen Unterschied, ob du etwas nur denkst oder es in Wirklichkeit durchführst.

Mentaltraining macht sich dieses Prinzip in verschiedensten Bereichen zu Nutze.

Für das Gehirn sind beide Arten „gleichwertig“. Tatsächliches Erleben und das Erleben allein in der Vorstellung werden als real empfunden, da in beiden Fällen dieselben Hirnnervenzellen-Netze (Neuronen) aktiviert werden. So können durch Mentaltraining beispielsweise im Sport Schlüsselmomente, und Standardsituationen, Technikabläufe und Verhaltensweisen etc. genauso wie im „physischen Training“ geübt werden, obwohl dies alles nur auf gedanklicher Ebene geschieht.

Ein Vergleich: Die ausgereifteste Software (Talent eines Sportlers) ist nutzlos, wenn sie nicht korrekt in der Hardware (Bewegungsapparat) installiert ist. Ein perfektes Zusammenspiel aller Komponenten ist der Schlüssel. Und genau da kann mentales Training gezielt nachjustieren.



Alles, was wir erfolgreich umsetzen, geschieht auf drei Ebenen!

1. **Wir müssen es uns vorstellen können!**
2. **Wir müssen es uns zutrauen können!**
3. **Wir müssen es tun!**

Das Leben ist so einfach – und dennoch vertrauen wir uns oft nicht, und unser Denken steht dem Handeln im Weg. Da setzt mentales Training an.

1. **Wir müssen uns die Ziele konkret vorstellen können.**
2. **Wir müssen auf unsere Kraft vertrauen, diese Ziele umzusetzen.**
3. **Wir müssen dies entgegen aller Widerstände umsetzen.**

Meine Trainings begleiten Sie und führen Sie mit unterschiedlichen Methoden zum Erfolg.

Im Talmud ist folgende Sichtweise überliefert:

Achte auf Deine Gedanken – denn sie werden Deine Worte

Achte auf Deine Worte – denn sie werden Deine Handlungen

Achte auf Deine Handlungen – denn sie werden Deine Gewohnheiten

Achte auf Deine Gewohnheiten – denn sie werden Dein Charakter

Achte auf Deinen Charakter – denn er wird Dein Schicksal

„Gedankenhygiene“

ist wichtig für den Erfolg im Leben: Wer seinen Weg finden will, für den beginnt alles mit der ersten Idee und der Klarheit der Gedanken. So setze ich in den Gesprächen, Seminaren oder Vorträgen immer wieder genau dort an.

Es ist alles in uns drin

Wir kommen als fertige Menschen auf die Welt. Als Menschen, die ihren Weg gehen, die Glück und Erfolg suchen. Manchmal aber verirren wir uns und kommen nicht an die Quellen unseres Wissens heran. Und dann vertrauen wir dem Leben nicht mehr.

Sich selbst wieder über den Weg trauen

Ich unterstütze Sie dabei, die Lebensziele, die in Ihnen schlummern, zu finden und zu konkretisieren, sie zu erwecken und sie als Werkzeug für das Lebensglück zu nutzen.

Es gibt sehr unterschiedliche Methoden, Leistung gezielt abzurufen

Jeder Spitzensportler und jede erfolgreiche Führungskraft muss die eigenen Ziele vor Augen haben und das Vertrauen spüren, diese auch abrufen zu können.

Unsere Prinzipien der Zusammenarbeit:

1. **zielorientiert**
2. **lösungsorientiert**
3. **klar im Denken**
4. **das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken**
5. **begleitend bis zum Erreichen des Zieles.**

Die Lösung ist in Ihnen!

Im gemeinsamen Gespräch finden wir Ihren individuellen Weg zum Ziel heraus.

Lassen Sie mich wissen, was ich für Sie tun kann.

Ihr Frank Grell