
BrainXL

Performance mind-room

Mentales Training mit VR & Hypnose

Mentale Stärke – der Schlüssel zu Gesundheit, Glück und Erfolg

Warum mentales Training?

Nicht nur für Leistungssportler - mentale Stärke betrifft uns alle. Immer mehr Menschen leiden unter Erschöpfung, Burn-Out – sind müde, ziellos und haben keinen beruflichen und auch keinen privaten Erfolg. Auch unsere Kinder und Jugendlichen leiden, sie lassen sich von äußeren Neigungen treiben haben Konzentrationsprobleme in vielen Lebensbereichen und auch in der Schule. Vielen Menschen fehlt es an Willenskraft, Selbstvertrauen und Resilienz. Sie verfügen über keine mentale Stärke! Nur mental starke Menschen handeln mit Bedacht/überlegt, sie können besser mit Enttäuschungen, Problemen und Stress umgehen, sind leistungsfähig, sozial kompetent und gehen erfolgreich ihren Weg in beruflicher und privater Hinsicht

Doch wir können viel tun um unsere geistigen Kräfte und mentale Stärke aufzubauen. Mentale Stärke kann gezielt trainiert werden um unser volles Potential und auch neue Potentiale zu nutzen. Weil Glück, Gesundheit und viele Dinge des Lebens beginnen im Kopf

Warum Virtual Reality?

Virtuelle Realität (Virtual Reality, VR) ist eine computergenerierte oder aus der realen Welt übernommene Wirklichkeit mit Bild und Ton. Erfolg durch die Macht der Imersion!

Imersion beschreibt den durch eine Umgebung der Virtuellen Realität hervorgerufenen Effekt, der vom Bewusstsein des Nutzers, als real empfunden wird.

Ein machtvolles Instrument das sich immer mehr unserem Leben intergriert – mit zunehmenden Erfolg. Das Gehirn ist eine sehr effektive Maschine. Die Realität, wie wir sie wahrnehmen, ist nur ein Konstrukt unseres Gehirns. VR kann gleiche Effekte wie die Realität erzeugen. Unser Gehirn ist extrem „virtualitätsfähig“.

Warum Hypnose?

Hypnose aber wirkt anders, der hypnotische Zustand entkrampft physisch und psychisch. Durch Tiefenentspannung mit vegetativer Umstellung bzw. Harmonisierung wird positive Veränderung unterstützt. Psychisch wird mehr Freiraum gewonnen, mental werden innere Bezugsrahmen erweitert und Handlungsspielräume vergrößert. In Summe kann von einer Stärkung der Persönlichkeit ausgegangen werden mit positiven Veränderungen in allen Lebensbereichen.

Inhalt - Ablauf:

1. Zielarbeit

1.1 Fronth-sigth-focus

- Konzentration und Zielstrebigkeit der besonderen Art
- Spektakuläre Erfolge erzielen
- wie Sie jedes Hindernis überwinden und jedes Ziel erreichen

1.2 Der viergeteilte Zugang

- Bereiten Sie Ihr Bewusstsein und das Unbewusste vor
- Mache Dir ein Bild vom Ziel
- Definieren Sie die Mission (das übergeordnete Ziel)
- Vereinfache das Schlachtfeld

1.3 KISS (Keep It Simple, Smarty)

KISS ist auf alle Lebensbereiche anwendbar, es gibt keine bessere Möglichkeit zu Erhöhung der Effektivität. Dieses Werkzeug wird überall angewendet von der Grundschule bis zu Managementseminaren, es funktioniert.

1.4 Atmung – „der mentale Erfolgsfaktor“

- Atmemethoden für mentale Stärke
- Ermittlung des „Body Oxygen-Levels“
 - Indikator für mehr Konzentration, Schlafqualität und Gelassenheit

1.4 VR-Training zur Zielarbeit (Wettkampfvorbereitung)

- Zielfokussierung,
- Projektssimulation, Wettkampfsimulation
- Visualisierungstraining,
- Fokus auf sich und seine Potentiale
- Umgebung ausblenden lernen

1.5 Hypnose zur Zielarbeit

Ziel: Gewinn an Selbstsicherheit, Stärkung

Technik: Tiefenentspannung durch Konzentration auf den Körper und Konfusion, eindeutige klare, direktive Suggestionen, redundante, formelhafte Zielsätze

2. Mach deine Mission (Ziele) wasserdicht

2.1. Planungs- und Durchführungsstrategien

- Zielbestimmung - ausschließlich hochwertige Ziele
- Gestaltung der Ziele und „FITS“ Verfahren nutzen
- Deine Optionen
- Vermittle Deine Mission
- Deine Mission in allen Einzelheiten durchspielen

2.2. Atmung sichert den mentalen Vorsprung auf natürliche Weise

- Exkurs Atmung & mentale Stärke

2.3. VR-Training für Deine Mission (Selbstvertrauen am Berggipfel)

- Aufbruchstimmung,
- Anker zu Erfolgserlebnissen,
- Bewältigungsglauben
- Herausforderungen meistern

2.4. Hypnose für Deine Mission

Ziel: Gewinn an Selbstvertrauen

Technik: Klare Suggestionen für Stärke und Stabilität aus dem Hypno-Coaching, ohne „Wenn und Aber“. Die Eiche als Sinnbild für Standfestigkeit.

3. Tue heute, was andere nicht tun können

3.1 Mentale Strategien

- Deinen „Faktor 20“ finden
- Sich mit Problemen und dem Leiden anfreunden
- Schmerz, Probleme in positive Haltung umwandeln
- DAE entwickeln (Disziplin, Antrieb und Entschlossenheit)

3.2. Atemtechniken für mentale Stärke 1

- Atmung für mehr Leistung
- So wie atmest, so lebst Du
- Erfolgreiche Menschen haben den längeren Atem

3.3. VR-Training für „TUE es heute“ (Selbstvertrauen am Berggipfel)

- Gedankenhygiene,
- Klarheit spüren,
- Visualisierungstraining

4. Lerne mentale Härte

- Steuerung der Reaktion
 - Stresssymptome erkennen
- Steuerung der Aufmerksamkeit
- Entwicklung emotionaler Robustheit
- Wirksame Visualisierung

4.2. Atemtechniken für mentale Stärke

- Basisprogramm
- Trainingsprogramme erstellen unter Berücksichtigung des „BOLT“ - Wertes

4.3. Trainingswerkzeuge

- Trainingspläne erstellen
- Fokuspläne
- Morgenritual
- Abendritual
- Ereignisritual
- Aufbereitungsritual

Gruppentraining (max. 6 Personen)

4 Termine im Wochenrhythmus

Kosten pro Person € 290,--

4 Termine 1 x pro Woche 4 Wochen lang

Einzeltraining

4 Termine im Wochenrhythmus

Kosten € 580,--

Termine individuell vereinbar

Nächster Starttermin: 09.1.2020 - 17:00 Uhr danach
 16.1.2020 – 17:00 Uhr
 23.1.2010 – 17:00 Uhr
 30.1.2020 – 17:00 Uhr
 06.2.2020 – 17.00 Uhr

Ort: 1030 Wien, Salmgasse 16/2

Anmeldung unter anderwelt@anderwelt.or.at oder 0650-261-83-35
Johann Petz, Anderwelt – Institut für Hypnose