

MENTALTRAINING

Kraftquelle für mehr Erfolg!

Teil 1

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Ich bin **Kerstin Bernhardt**

«Mein Herzensanliegen ist es, Menschen dabei zu begleiten, ihre persönlichen und sportlichen Wünsche und Ziele zu verwirklichen»

- Inhaberin von Body Mind Coaching
- Mental- und Kommunikations-Coach
- Kinesiologin
- Systemische Beraterin
- Heilpraktikerin psych.
- Ehemalige Leistungssportlerin
Leichtathletik und Squash
- Begeisterung für Natur und Berge



Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Was ist Mentaltraining?

Vielfältige Methoden zur Förderung und Steigerung von:

- sozialer und emotionaler Kompetenz
- kognitiven Fähigkeiten
- Belastbarkeit und Stressresistenz
- Selbstbewusstsein und Wohlbefinden



Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Wie wirkt Mentaltraining?

1. Visualisieren & Imaginieren

Sport → Technikverbesserung / Leistungssteigerung / Fokussierung

Beruf → Präsentieren vor Chef und KollegInnen / Meinung äußern

Privat → Nein sagen / Gedankenkarussell stoppen / klare
Entscheidungen treffen

Veränderung eines unbewusst ablaufenden Verhaltens durch neue, bewusst
gesetzte und gedanklich erlebte positive Erfahrungen!

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Wie wirkt Mentaltraining?

Das Mentale Training ist das sich vorstellen eines Bewegungsablaufes ohne die tatsächliche motorische Ausführung. Studien belegen, eine Wirksamkeit dieser Vorstellungen. Bereits das Training im Kopf ohne die eigentliche praktische Übung führt zu Veränderungen. Noch höhere Effekte zeigt sich durch die Kombination von Bewegung real und Training der Bewegung im Kopf.

Auswertung bei jeweils gleichen Trainingseinheiten:

- Training nur physisch: Leistungsverbesserung um 35%
- Training in der Mischung 50/50: Leistungsverbesserung um 27%
- Training nur mental: Leistungsverbesserung um 24%

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Wie wirkt Mentaltraining?

Studie Universität Konstanz:

- Signifikante Verbesserung mit mentalem Training für Präzision des Aufschlags (Tennis)
- Verbesserung der Leistung von Kraft und Ausdauer



Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Wie wirkt Mentaltraining?

2. Optimierung der gesamten menschlichen Informationsverarbeitung

Es werden all unsere Sinne = VAKOG
mit einbezogen, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Visuell - **A**uditiv - **K**inästhetisch - **O**lfaktorisch – **G**ustatorisch



Sehen



hören



fühlen



riechen



schmecken

ÜBUNG

Schliesse deine Augen und
lehne dich entspannt zurück...

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Nutzen von Mentaltraining

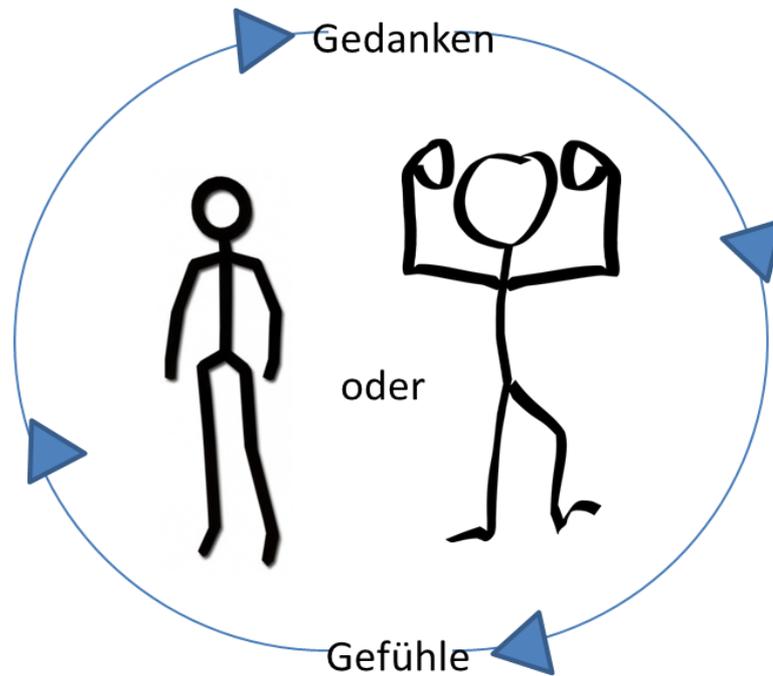
- Stärken von eigenen Ressourcen und der Selbstwirksamkeit
- Selbstvertrauen steigern
- Passende individuelle Zielsetzung
- Motivationssteigerung
- Überprüfen und Verändern des inneren Dialogs
- Spannungsregulierung
- Steigerung der Gedächtnisleistung
- Blockaden lösen
- und Vieles mehr...

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Gedanken und Gefühle



Gedanken in deinem Kopf/Geist



Gefühle in deinem Körper



Dein Zustand

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Interaktiver Teil

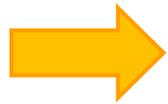
Beispiele:



aus dem Sport



dem Berufsalltag



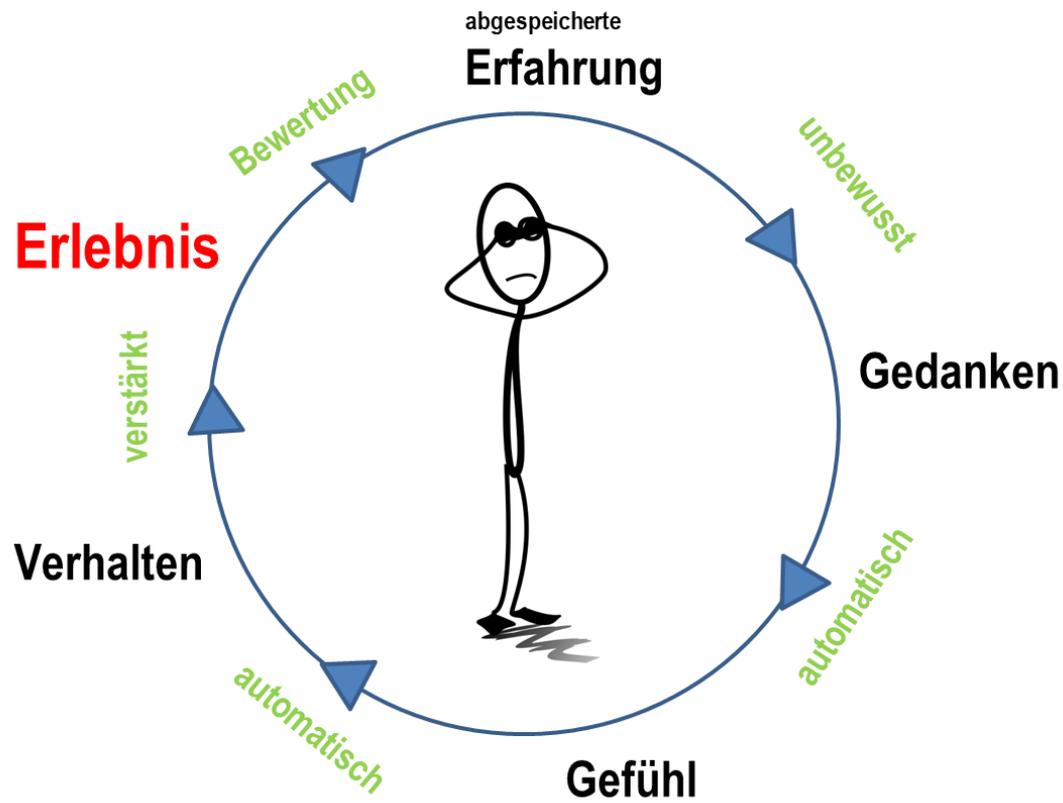
dem Privaten

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Kreislauf Denken und Fühlen



ABSCHLUSSÜBUNG

Nimm wahr...

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Übung für Zuhause

„Vollständige Sinneswahrnehmung“

Genau dort, wo du jetzt bist, nimm bewusst alles wahr, was deine Sinne aufnehmen:



Was siehst du - Was hörst du - was spürst/fühlst du - was riechst du – schmeckst du etwas

Frage dich:

- ❖ Was empfindest du?
- ❖ Bist du entspannt oder angespannt? Reizüberflutet?
- ❖ Fühlst du dich zufrieden und ruhig?
- ❖ Oder nervös, unsicher...?

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Hast du Fragen?



Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Schön, dass du hier warst!

Kerstin Bernhardt

BODY MIND COACHING

kerstin@kb-bodymindcoaching.de

Telefon: +49 (0)172 – 860 80 27

Bildernachweis Sophie Lösch: Folie 2 - John Hain: Folie 3 - Gerd Altmann: Folie 4 /16 - GraphicMama: Folie 4

FORTSETZUNG

Teil 2

am 25. Juni 2020

Beginn: 19:30 Uhr