

MENTALTRAINING

Kraftquelle für mehr Erfolg!

Teil 2

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, sportlichen und beruflichen Wünsche und Ziele zu verwirklichen»

- Inhaberin von Body Mind Coaching
- Mental- und Kommunikations-Trainerin
- Kinesiologin im DGAK
- Systemische Beraterin
- Heilpraktikerin Psychotherapie
- Ehemalige Leistungssportlerin
Leichtathletik und Squash
- Begeisterung für Natur
und Berge



Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Mentaltraining Workshop Teil 2

- Eure Rückmeldungen
- Gedanken und Gefühle
- Übung
- Unser Gehirn
- Konditionierung
- Gehirntraining
- Übung
- Gedankenkarussell
- Übung für Zuhause

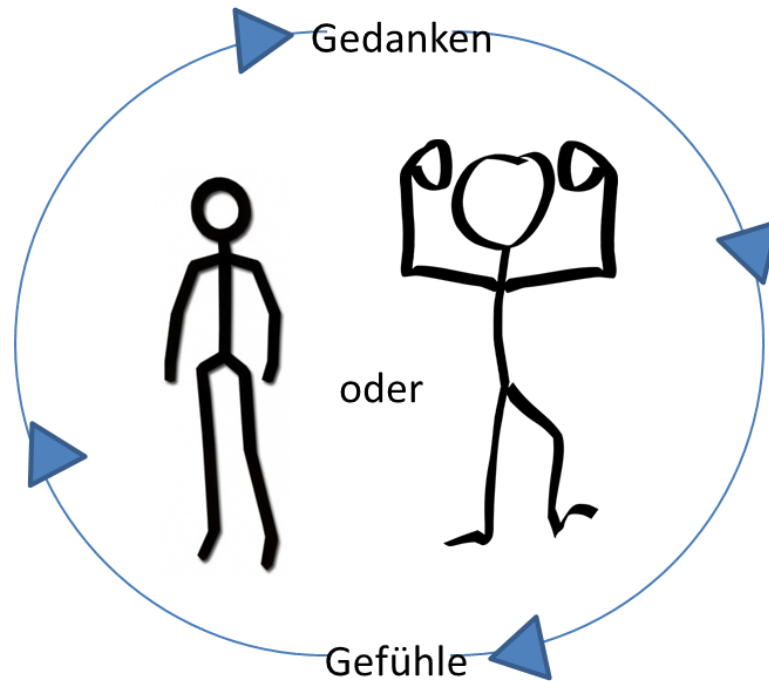


Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

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



Gedanken und Gefühle

➤ 60.000 – 70.000
Gedanken am Tag

➤ 95% - 99%
davon unbewusst



ÜBUNG

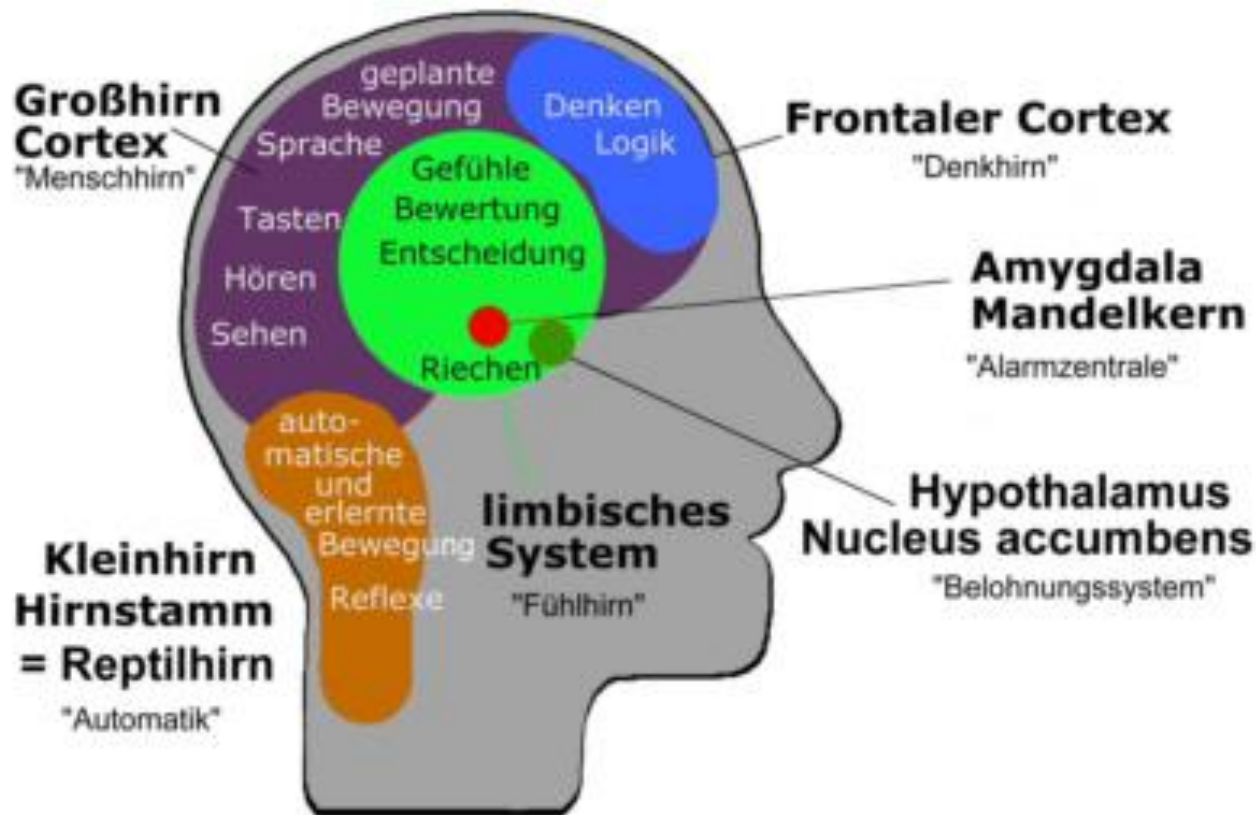
Routinen...

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Unser Gehirn



Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Unser Gehirn

**“Mental will is a muscle that needs exercise,
just like the muscles of the body.”**

Lynn Jennings, US-amerikanische Langstreckenläuferin

Die Neurowissenschaft hat bewiesen

- ständiges Wiederholen einer Sache, Bewegung, Verhaltensweise führt zur Konditionierung deines Körpers
- Automatischer Ablauf von Handlungen und dazugehöriger Emotionen
- Identische Gehirnregionen werden aktiviert
- fest verdrahtete Ablauf- und Funktionsmuster bauen sich auf

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

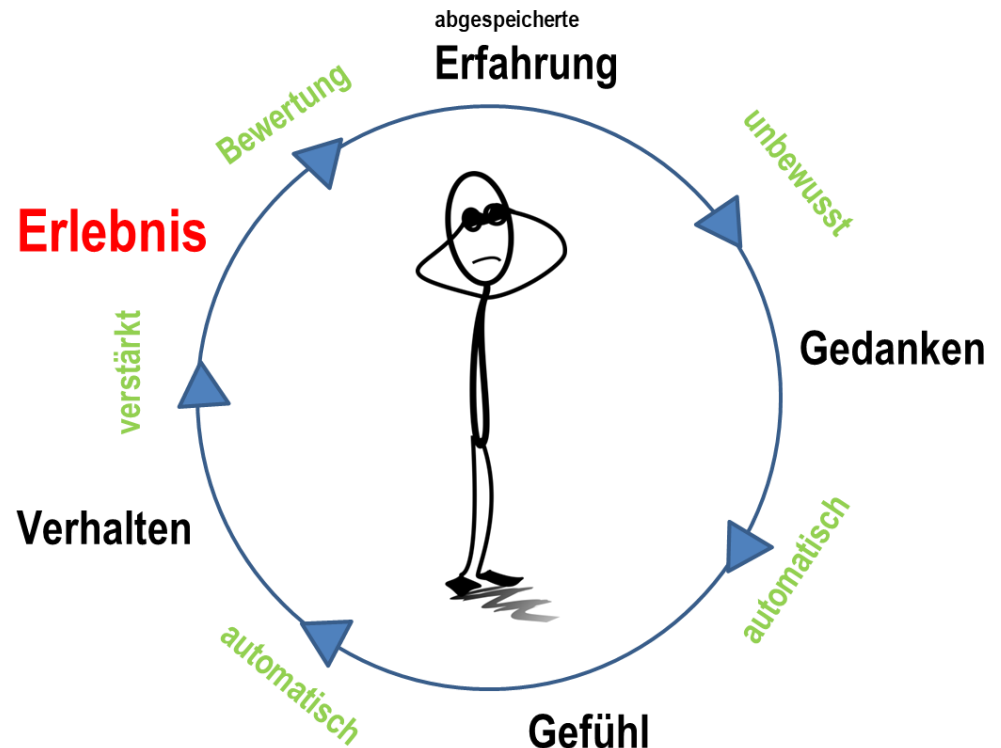
BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Konditionierung

- **Präfrontalen Cortex** → die Logik, der rationaler Verstand
- **Großhirn** → Erinnerung
- **Amygdala** → emotionale Alarmzentrale
- **Kleinhirn** → „Kampf-Flucht-Mechanismus“, Reflexe

- **Pawlowscher Hund**

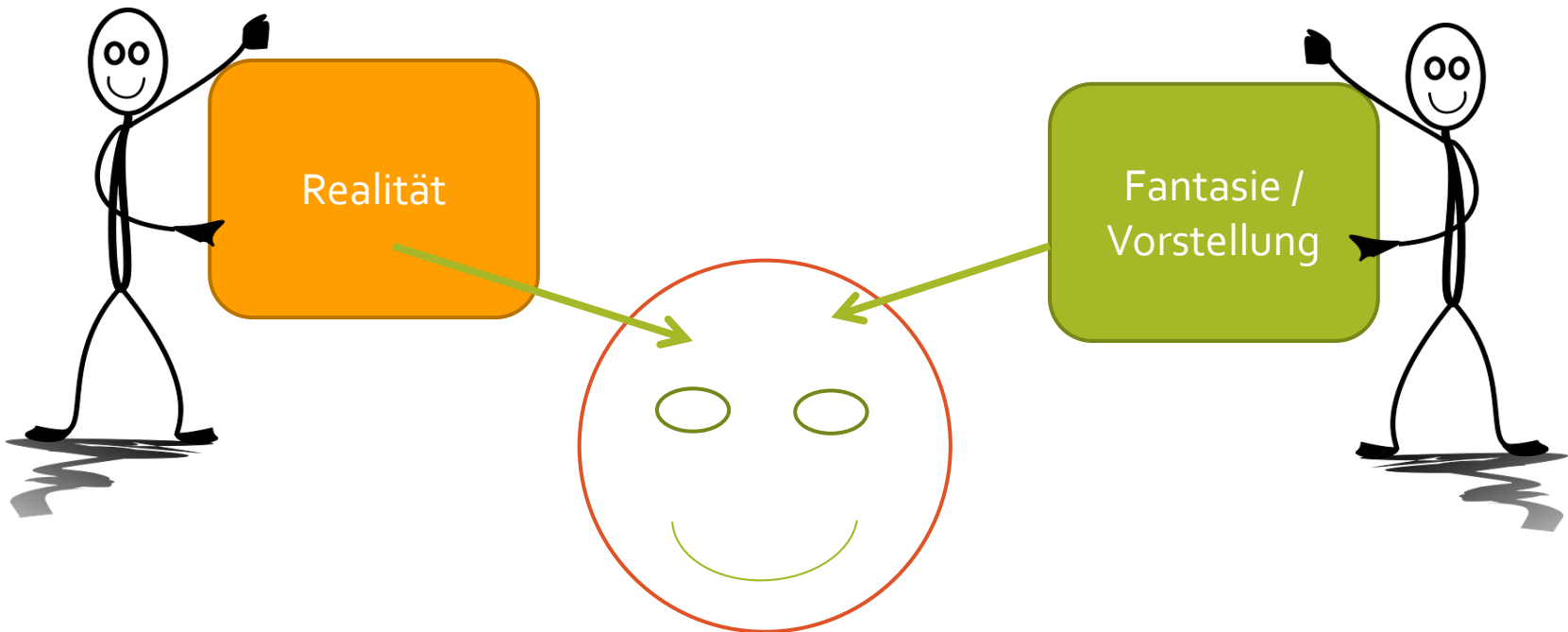


Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Gehirntraining



Neue Erfahrung schaffen und alte Muster ersetzen

Was will ich → Vorstellung → VAKOG → atmen, atmen, atmen → wiederholen!!!!

ÜBUNG

Schau hin und spüre ...

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Übung



Übung

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



Übung



ÜBUNG

Stell dich bequem hin ...

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Übung

Vorstellungsübung: Entspannung und Imagination

- Arme ausstrecken, rechte Hand schaut nach oben, die linke nach unten.
- Stell dir vor...rechts kommt etwas ganz Schweres und legt sich in deine Hand...
- Stell dir vor... links hängt dir jemand ein Bündel Luftballons mit Helium gefüllt ans Gelenk...
- Lass dich überraschen, was geschieht... 😊

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

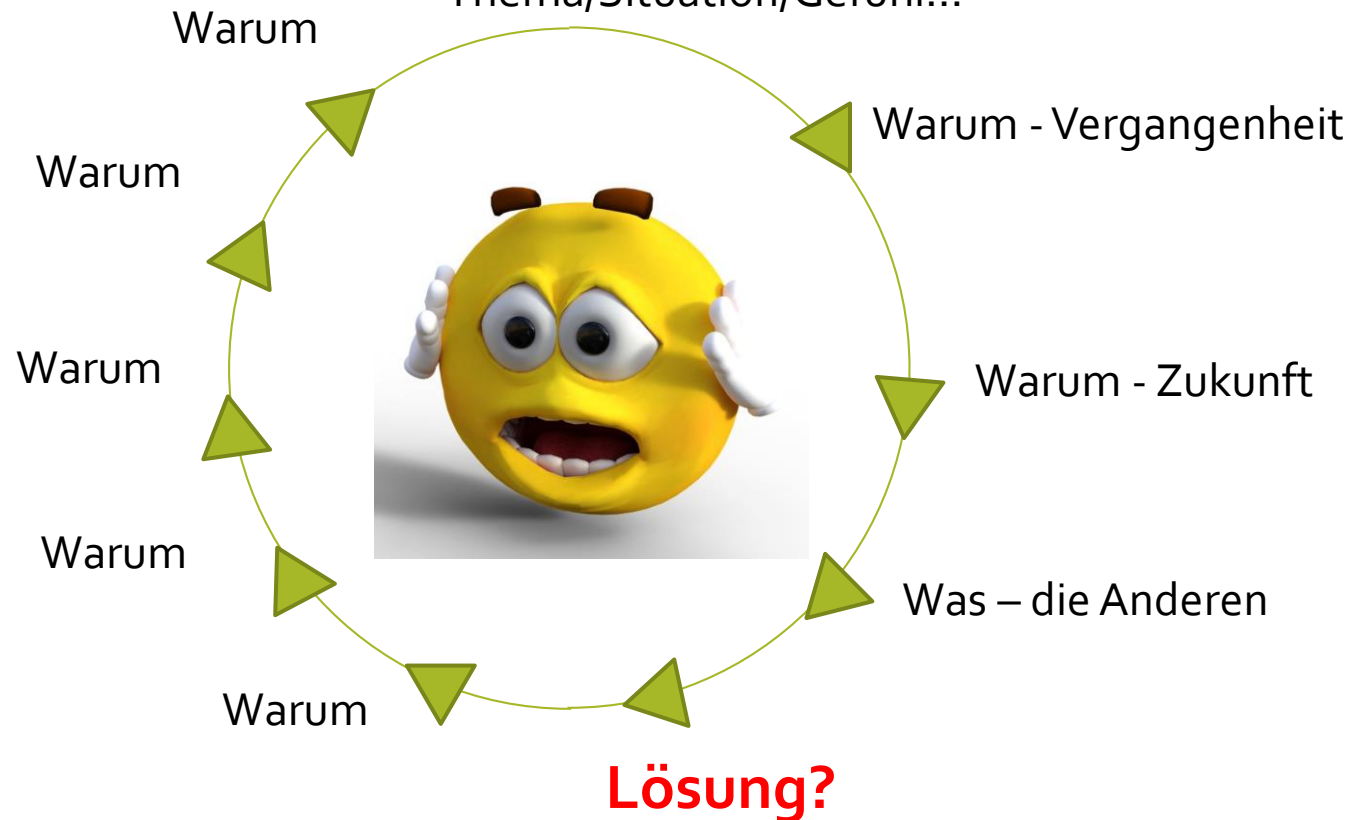
BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Gedankenkarussell

Gedanken

Thema/Situation/Gefühl...

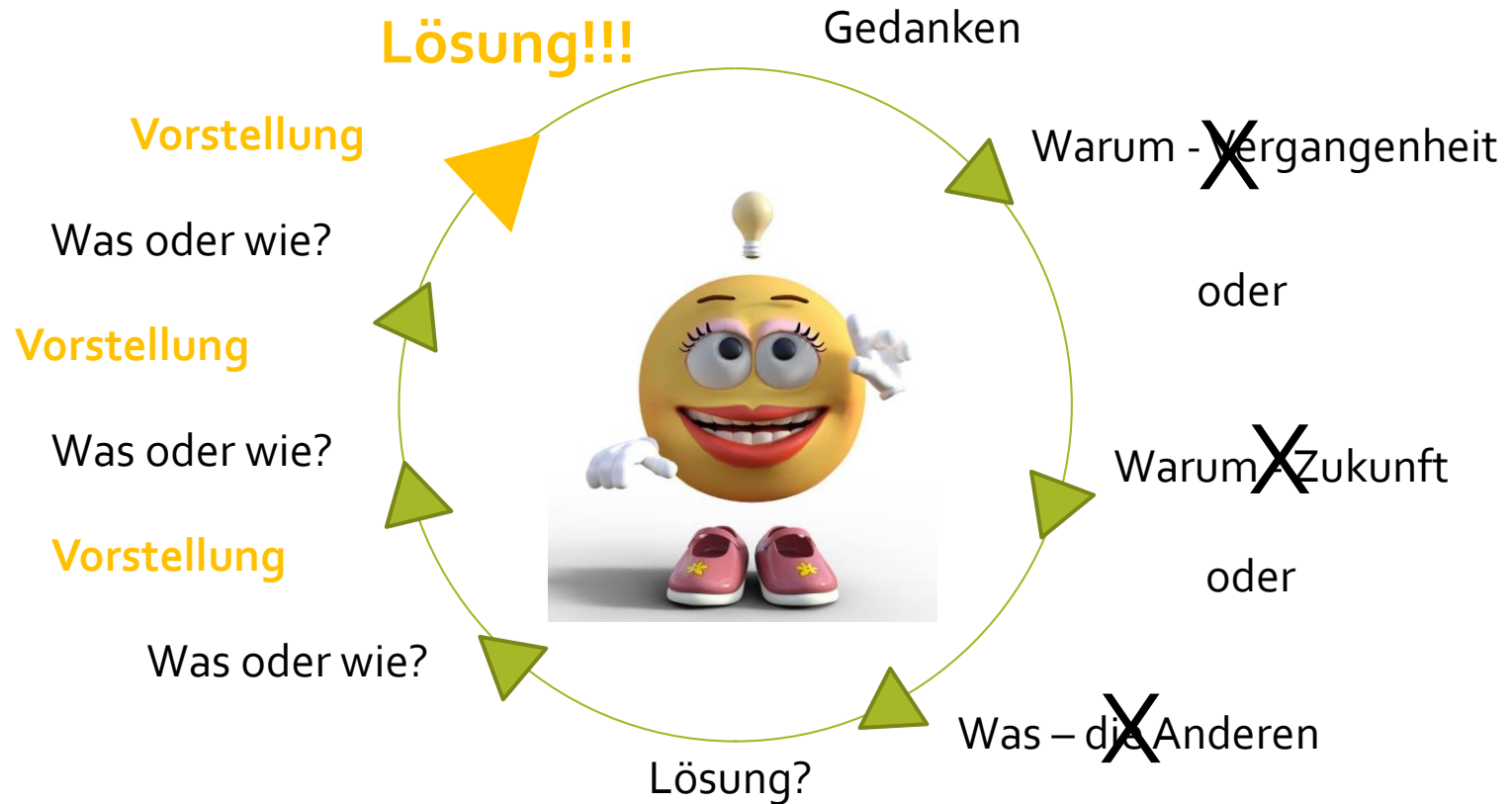


Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Gedankenkarussell



ÜBUNG

Denk an etwas, das dich
beschäftigt...

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Übung für zuhause

Welches Thema / welche Frage willst du klären?

- Überschrift oder Frage notieren
- Alle Gedanken aufschreiben, wie sie kommen
- Sortieren nach: Vergangenheit / Zukunft / was denken die anderen von mir / wie denke ich von mir
- Notiere Aussagen, die dich der Lösung näher bringen
- Neuer Zettel: WAS kann ich tun / WIE komme ich weiter
- Wähle den ersten Schritt und
- TUE es!

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Übung für zuhause

Gib deinem Thema eine Überschrift, einen Titel.

Schreibe all deine Gedanken auf, vollkommen unsortiert, einfach so, wie sie dir in den Sinn kommen. Mach das 15 Minuten lang und stelle dir dafür einen Wecker!! Höre nicht vorher auf. Es ist egal, ob sich die Gedanken auf deinem Papier mehrfach wiederfinden.

Wenn der Wecker klingelt, überprüfst du, ob noch etwas raus möchte. Falls nicht, lege den Stift weg, stehe auf und trinke etwas, verlasse auf alle Fälle deinen Schreibplatz für eine kurze Zeit.

Setze dich nach ein paar Minuten wieder hin und beginne, die Gedanken auf einem neuen Zettel zu sortieren nach:

Vergangenheit / Zukunft / was denken die anderen von mir / wie denke ich von mir

Dann frage dich, was davon dich der Lösung deines Problems näherbringt. Alles, was du dazu findest, schreibst du auf einen neuen Zettel in die Kategorie: WIE oder WAS.

Wenn du fertig bist, bestimme, womit du anfangen wirst. Nimm das, was dir am leichtesten umsetzbar erscheint und TUE es.

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 – Graphic Mama: Folie 3 - Sergej Tokmakow Folie 17+18

FORTSETZUNG

Teil 3

am 2. Juli 2020

19:30 Uhr