

MENTALTRAINING

Kraftquelle für mehr Erfolg!

Teil 3

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Mentaltraining Workshop Teil 3

- Wiederholung Teil 2
- Gedankenkarussell stoppen
- Übung
- Gedankenkarussell stoppen
- Übung
- Zusammenfassung
- Der 1. Schritt
- Übung für zuhause



Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Wiederholung

60.000 – 70.000 Gedanken am Tag

3.000 – 3.500
bewusst

57.000 – 66.500
unbewusst

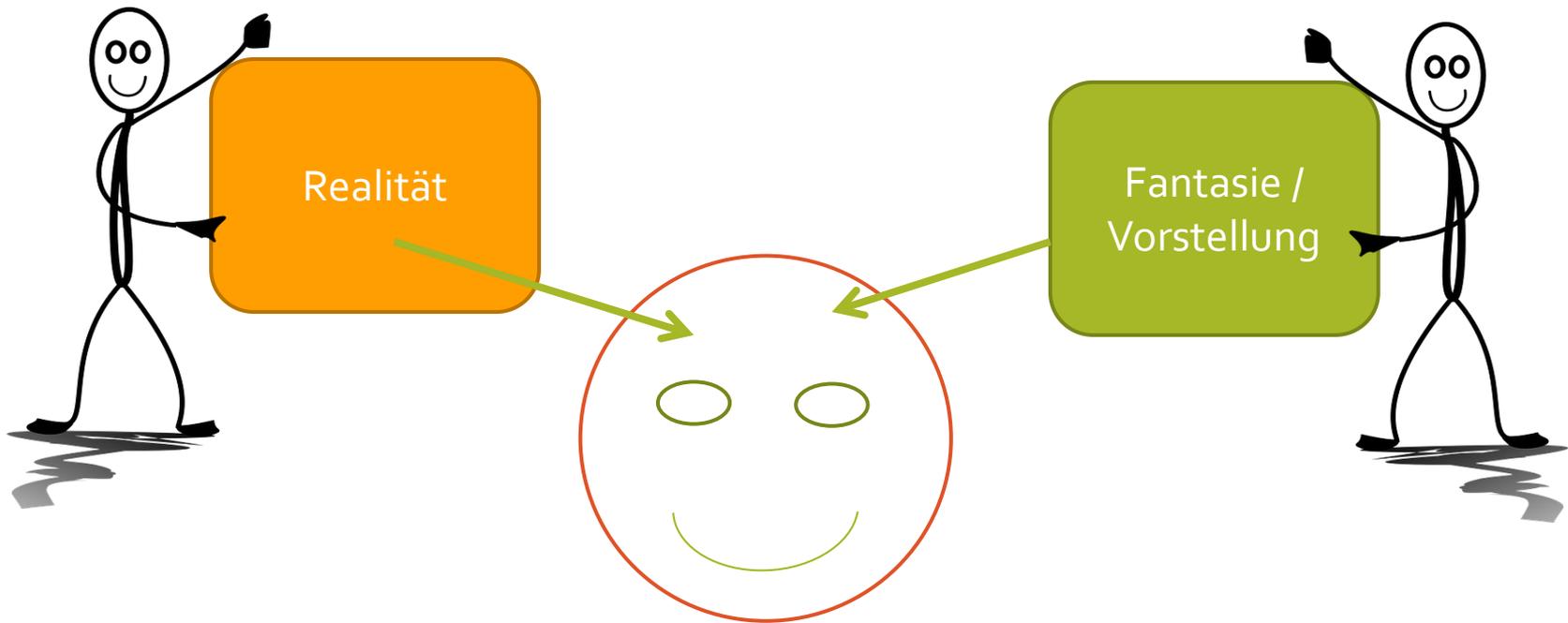


Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Wiederholung



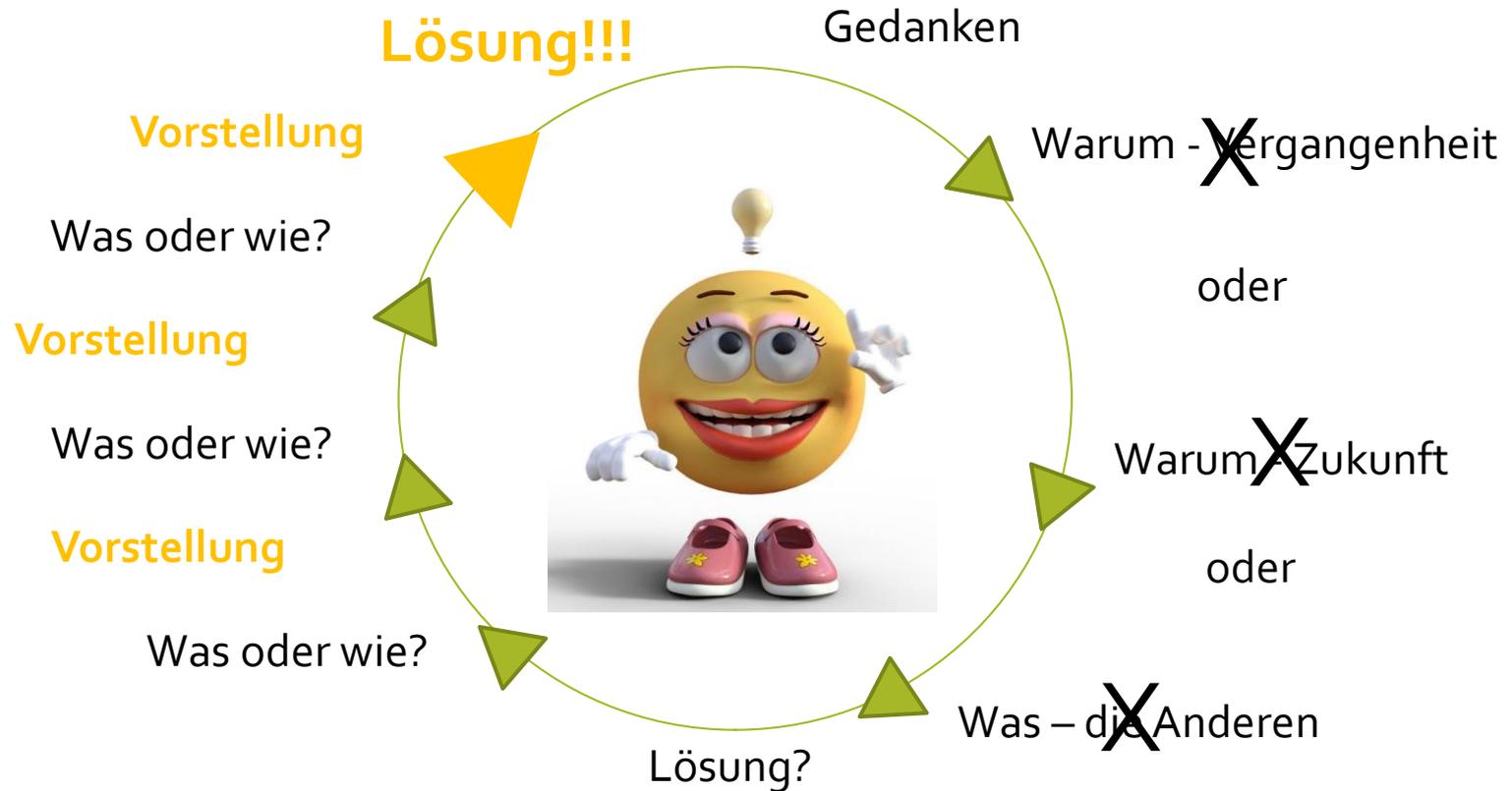
Vorstellung + VAKOG = neue Erfahrung kreieren

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Wiederholung



Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Gedankenkarussell stoppen

Gedanken, die in die Vergangenheit/Zukunft wandern:

- Was bringen sie dir an Erkenntnis?
- Was denkst du von dir? Was macht das mit dir?
- Erkenne deine Werte

ÜBUNG

Austausch

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Gedankenkarussell stoppen

**Ich weiß, was ich nicht will-
was will ich stattdessen?**

➤ **Beruf:**

Wie? Was? Wo?

➤ **Sport:**

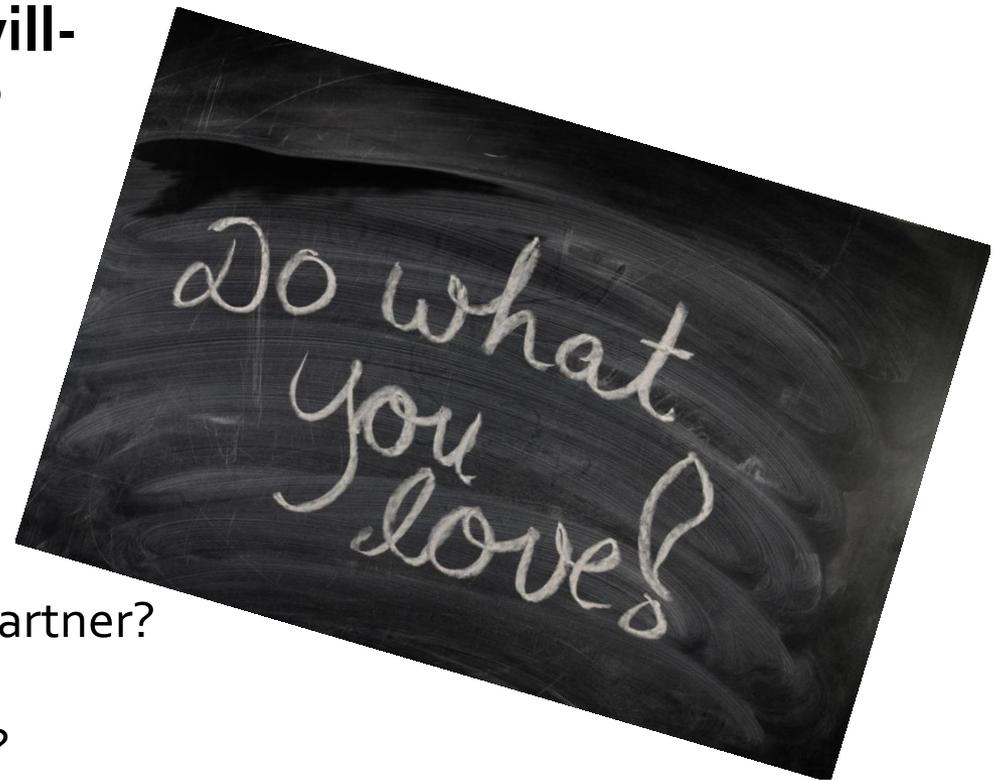
Regelmäßig? Ziel? Freude?
Leistung?

➤ **Partnerschaft:**

Ideale Partnerschaft? Idealer Partner?

➤ **Körper & Gesundheit:**

Wunschkörper? Wohlbefinden?
Was bedeutet Gesundheit?



Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Gedankenkarussell stoppen

Wie soll dein Leben stattdessen sein? Was wünschst du dir stattdessen?

Formuliere in der **PACE – Formel!!!**

- P** positiv formuliert
- A** aktiv, autark(=eigenständig erreichbar)
- C** klar, konkret
- E** energetisch, emotional (=VAKOG)

ÜBUNG

Austausch

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Zusammenfassung

- Wenn du frei wählen könntest, würdest du das Leben genauso wählen, wie du es gerade lebst?
- **VOM OPFER ZUM SCHÖPFER**
- Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Leben!

Beginne zu gestalten...

Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



Der 1. Schritt

- Dein Ziel benennen, formulieren, prüfen
Passt es? Ist es zu groß? Teilziel?
- Was ist deine erste Handlung?
- Aufschreiben und TUN



ÜBUNG

...für zuhause

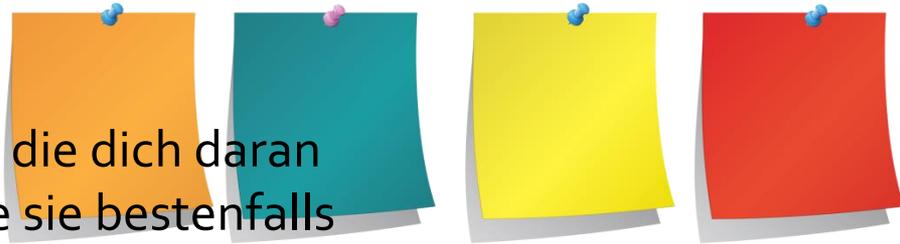
Mit Begeisterung Ihre persönlichen
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



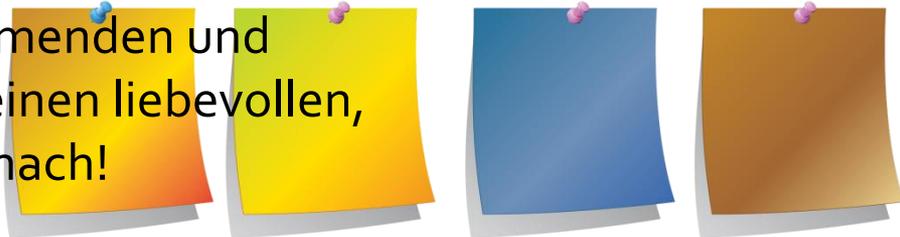
Übung für zuhause

- Dokumentiere in der kommenden Woche täglich alle deine Handlungen, die dich deinem Ziel näher bringen



- Bemerke deine Gedanken, die dich daran hindern wollen und notiere sie bestenfalls

- Schicke sofort jedem hemmenden und blockierenden Gedanken einen liebevollen, motivierenden Gedanken nach!



- Beobachte deine Stimmung

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 8 – MasterTux: Folie 12
– Annalise Batista: Folie 14

FORTSETZUNG

Teil 4

am 9. Juli 2020

19:00 Uhr