

# MENTALTRAINING

---

Kraftquelle für mehr Erfolg!

Teil 4

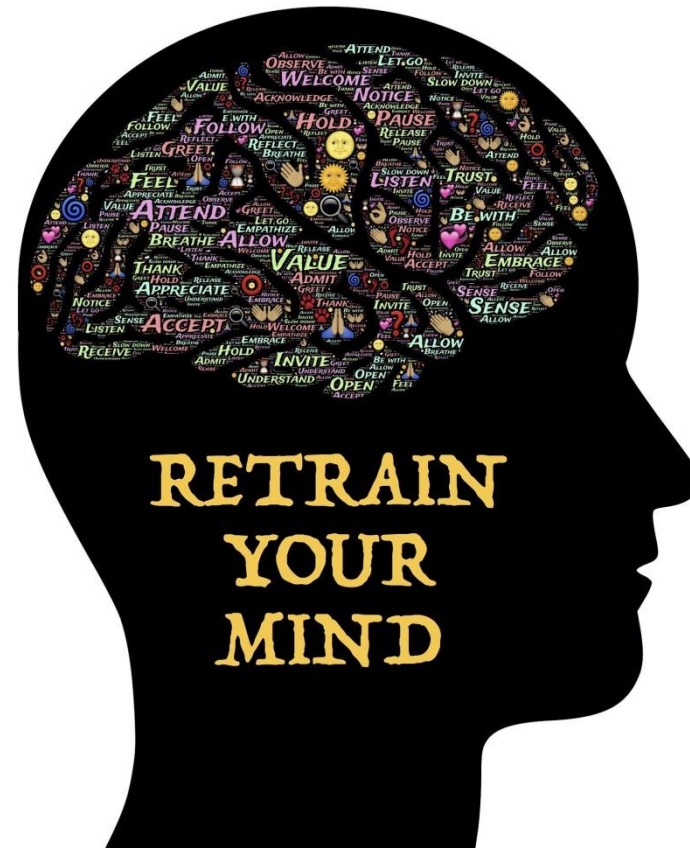
Mit Begeisterung Ihre persönlichen  
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



## Mentaltraining Workshop Teil 4

- Feedback Hausaufgabe 😊
- Glaubenssätze verändern
- Übung
- Glaubenssätze verändern
- Übung
- Abschluss



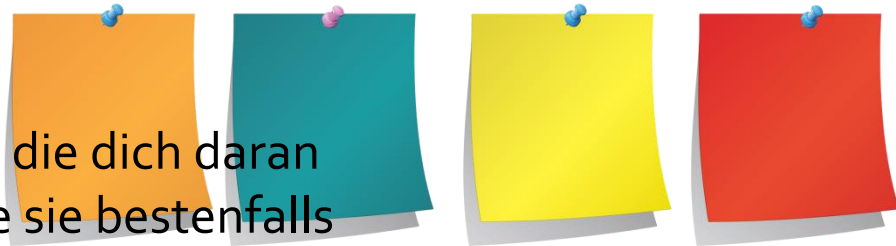
Mit Begeisterung Ihre persönlichen  
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



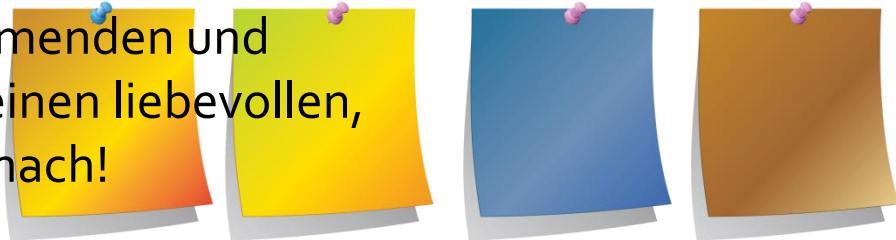
# Übung für zuhause

- 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



# Glaubenssätze verändern



Mit Begeisterung Ihre persönlichen  
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



## Glaubenssätze verändern

- Wenn du frei wählen könntest, was würdest du am liebsten von dir denken?
- **VOM OPFER ZUM SCHÖPFER – denke und formuliere positiv statt negativ (innerer Dialog!)**
- Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Leben und tut was notwendig ist um glücklich zu sein!

Beginne zu gestalten...

Mit Begeisterung Ihre persönlichen  
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



# Glaubenssätze verändern

**"Ob du glaubst etwas erreichen zu können oder nicht - du liegst immer richtig."** Henry Ford

- Überprüfe deine Glaubenssätze!! Diese werden Wirklichkeit und als solche erlebst du sie.
- Realität entsteht durch deine Vorstellungen!

So entsteht auch dein Selbstbild ... es wird u.a. geprägt durch

- deine Erfahrungen
- die Aussagen deines Umfelds
- deine Bewertung

# ÜBUNG

---

Schreibe auf...

Mit Begeisterung Ihre persönlichen  
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



## Vom Problem zum Ziel

- In welchen Situationen tauchen diese Sätze in dir auf?
- Was konkret ist deine Herausforderung? Grenze dein Problem ein!
- Finde die konkrete Problemsituation: wann und wo genau? Wer war/ist beteiligt? Was ist spezifisch daran?
- VAKOG – nimm dein Gefühl im Körper wahr
  
- Was brauchst du jetzt?
- Was konkret willst du ändern?



Mit Begeisterung Ihre persönlichen  
und sportlichen Ziele erreichen

BODY MIND COACHING - KERSTIN BERNHARDT



## Vom Problem zum Ziel

**Was möchtest du stattdessen von dir denken? Wie soll die Situation stattdessen verlaufen?**

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



## Vom Problem zum Ziel

Das was du dir vorstellen kannst, geschieht.

Richte deine Vorstellungen entsprechend deiner Wünsche aus.

### Ärger – Wut wandeln

- Erlebnis nochmals zurückspulen
- klar machen, wie ich stattdessen reagieren möchte
- In meiner Vorstellung entsprechend agieren mit allem was dazu gehört und allen Folgesituationen
- VAKOG einbinden



„Mentaltraining verwandelt Wunschträume in Wirklichkeit.  
Voraussetzung dafür ist, dass du vorher geträumt hast.“

Kurt Tepperwein

# ABSCHLUSSÜBUNG

Mach es dir bequem...

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](mailto:kerstin@kb-bodymindcoaching.de)**

**Telefon: +49 (0)172 – 860 80 27**

Bildernachweis John Hain: Folie 2 – Gordon Johnson: Folie 7 – Christian Dorn: Folie 10

# FOLGE MIR

---



**Body Mind Coaching**



**kb\_bodymindcoaching**