

Wie kann man mit Mentaltraining sein Leben verbessern?

Eingereicht von: Luiza Achmatajeva

am 20. September 2023

Betreuer: Philipp Nägele

Linz, 20. September 2023

• Inhaltsverzeichnis

Danksagung.....	3
Vorwort.....	4
Mein Weg zum Mentaltraining.....	4
1. <u>Mentaltraining</u>	7
1.1 Was bedeutet Mentaltraining?	7
1.2 Wie funktioniert Mentaltraining?.....	7
1.3 Bewusstsein und Unterbewusstsein.....	9
1.4 Glaubenssätze und Umgebung.....	10
2. <u>Das Gehirn</u>	11
2.1 Das schwingende Gehirn.....	11
2.2 Positives Denken.....	12
2.3 Warum sollte man positiv denken?.....	13
2.4 Der Placeboeffekt und positives Denken.....	14
3. <u>Epigenetik</u>	15
4. <u>Ernährung und Aktivität</u>	17
4.1 Nahrung für die effektive Gehirnleistung.....	17
4.2 Ernährungstips.....	19
4.3 Aktivität und Energie.....	20
4.4 Bewegung.....	20
5. <u>Klare Ziele</u>	22
5.1 Zieldefinition.....	22
6. <u>Techniken</u>	24
6.1 Visualisierungstechniken.....	24
6.2 Atemübungen.....	26
6.3 Affirmationen.....	27
<u>Erfahrungen aus der Anwendung</u>	29
Quellenverzeichnis.....	30

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die mich während des Schreibens dieser Diplomarbeit unterstützt und motiviert haben.

Zuallererst ein herzlicher Dank an meine Kinder, meine Tochter Amina und meinen Sohn, danke, dass es euch in meinem Leben gibt und dass ich von euch lernen darf. Ihr habt mir die Möglichkeit gegeben, mich in aller Ruhe auf diese Ausbildung und die Diplomarbeit zu konzentrieren. Eure Geduld und eure Bereitschaft mir zu helfen und einige meiner Tätigkeiten im Haushalt zu übernehmen, damit ich meine Zeit voll und ganz dieser Ausbildung widmen konnte, bedeutet mir sehr viel.

Ebenfalls bedanke mich auch bei meinen Freundinnen und Kolleginnen, die es mir ermöglicht haben, mein Wissen bei ihnen anzuwenden und zu vertiefen. Euer Vertrauen, eure Zeit und Offenheit schätze ich sehr. Ohne euch wäre dies nicht möglich gewesen.

Ein besonderer Dank gilt meinem Betreuer Philipp Nägele. Durch diese inspirierende Ausbildung habe ich mein Ziel erreicht und nicht nur mein Leben positiv verändert, sondern auch das Leben meiner Mitmenschen. Deine Unterstützung war stets hilfreich und hat einen großen Beitrag zu meinem Erfolg geleistet.

Vorwort

Ich bin ein ehemaliger Flüchtling aus Tschetschenien. Hinter mir liegen 10 Jahre Krieg, eine Scheidung, ein neues Leben, eine neue Sprache und neue Freunde. Ich lebe in Österreich zusammen mit meinen zwei Kindern und arbeite im sozialen Bereich. Die Geschichte meines Lebens war nicht so einfach. Obwohl ich von Natur aus immer positiv eingestellt war, wurde es nach einiger Zeit einfach zu viel.

Im Jahr 2018, am 1. Dezember hat mein Vater uns verlassen. Er war die letzten Monate vor seinem Tod sehr krank, jedoch konnte ich ihn aufgrund meines Flüchtlingsstatus nicht besuchen. Meine kleinen Kinder besuchten die Schule, ich die Arbeit und meine ganze Familie war in meiner Heimat. In der Arbeit musste ich ständig mit Problemen kämpfen und für diese Lösungen finden. Es war zu der Zeit, als meine Krankheiten begannen – Depressionen und ein geschwächtes Immunsystem. Ich war beinahe alle zwei Wochen krank. Dazu wurde die Diagnose Burnout festgestellt. Ich hatte überhaupt kein Interesse mehr am Leben gehabt und ich dachte nur an meine Kinder. Wie könnten sie ohne mich leben? In der Arbeit war ich selten anwesend, ich musste immer wieder die Krankenstände verlängern. Der Psychiater hat sich gar nicht interessiert, wie es mir geht. Ich war bei dem Termin, auf den ich monatelang gewartet hatte, nicht einmal 5 Minuten lang im Arztzimmer drinnen. Der Arzt verschrieb mir Antidepressiva, doch durch die Einnahme dieser Tabletten ging es mir nur schlimmer. Antibiotika und Antidepressiva wechselten sich ständig ab, und das ging drei Jahre lang so.

In meiner Arbeit war ich die erste, die an Covid-19 erkrankte. Das war noch ganz am Anfang der Pandemie. Ich wusste nicht was zunächst passieren würde. Die Nachrichten über diesen Virus waren sehr schlimm, und mein Zustand hat sich nur mehr verschlechtert. Der schwierige Verlauf dauerte 3 Wochen an. Eines Morgens lag ich im Bett mit Fieber und Covid-19, meinem damaligen „normalen Zustand“, und dachte einen nach den anderen Gedanken: Was ist das für ein Leben? Wohin geht das? Ich bin 39 Jahre alt, endet mein Leben so? Was habe ich erreicht? Was habe ich gesehen oder Gutes in meinem Leben getan? Habe ich Wünsche? Was soll ich machen?

Kann ich überhaupt was machen? Ich habe die ganze Zeit nach Hilfe gesucht, aber niemand konnte mir helfen - dann habe ich endlich verstanden, dass nur ich mir helfen kann. Keine Tabletten! Keine Ärzte! Auch keine Freunde oder Familie! Als ich erzählt hatte, wie es mir ging, habe ich nur Mitleid gehört, jedoch habe ich kein Mitleid gebraucht.

Mein Weg zum Mentaltraining

In seinem Buch „Ein neues Ich: Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können“ schreibt Dr. Joe Dispenza, dass viele von uns einen ähnlichen Lebensstil führen. Tag für Tag tun wir dasselbe, das heißt wir fahren jeden Tag dieselbe Strecke zur Arbeit, gehen in dieselben Geschäfte einkaufen, führen dieselben Tätigkeiten aus und kommunizieren mit den gleichen Kollegen und Menschen. So, als seien wir Roboter. Jeden Abend bereiten wir uns auf morgen vor, nur um festzustellen, dass es der gleiche Tag wie gestern sein wird – Somit leben wir in einem unendlichen Teufelskreis. Um diesen Teufelskreis zu unterbrechen, sagt Dr. Joe Dispenza, dass man seine Routine verändern muss. Wenn wir unsere Gedanken und Gefühle verändern, verändern wir unsere Energie und anschließend die äußere Welt.

Ich habe begonnen, meine Gedanken, Gefühle und Emotionen genauer zu untersuchen und mich zu fragen, wie ich die meiste Zeit verbringe. An was denke ich? Auf was bin ich fokussiert? Mir wurde klar, dass ich oft in der Vergangenheit war. Ich war sehr schwach, aber innerlich habe ich gespürt, dass mein Leben trotz allem besser wird.

Meine ersten Schritte waren es, meine Gewohnheiten zu ändern. Ich war nie ein Morgen-Mensch, jedoch fing ich an, früher aufzustehen, um den Morgen fürs Meditieren, Lesen, Sport oder einfach nur zum Spazieren, zu nutzen. Jetzt ist der Morgen der schönste Part meines

Tages. Ich erkundete neue Wege, Straßen und Ideen. Obwohl ich zu Beginn noch schwach war, fühlte ich mich von Tag zu Tag besser. Ich beobachtete stundenlang die Natur und die Welt und mein Leben öffneten sich auf eine komplett neue Weise für mich.

Dazu kamen noch mehr Energie und Lust. Dieser Prozess erfolgte nicht über Nacht, aber jeden Tag traf ich bewusste Entscheidungen, um ein „neues Ich“ zu erschaffen. Manchmal tauchte die alte Version von mir wieder auf, aber wie Brian Tracy sagt: „Es ist nicht wichtig, woher du kommst, sondern wohin du gehst!“

Ich möchte betonen, dass ich seit Beginn dieser Veränderung vor zwei Jahren nicht mehr krank war und keine Medikamente mehr einnehmen musste. Ich habe 15 kg abgenommen, das Gewicht gehalten. Ich ernähre mich gesund und ich bin gesund. Ich habe viele neue Interessen, Ziele und Motivation gefunden.

Aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen und meiner Lebensänderung, habe ich mich entschieden, anderen Menschen zu helfen. Im Juni 2022 habe ich an einem Informationsabend von Philipp Nägele, für die Ausbildung Dipl. MentaltrainerIn bei Proges, teilgenommen. Ich erkannte, dass dies genau das Richtige für mich ist, dass es mir fehlt und dass ich es vertiefen möchte. Ich war fasziniert von allem, dem Inhalt, den praktischen Techniken, den Tools, den Methoden und von Philipp Nägele.

1. Mentaltraining

-Was bedeutet Mentaltraining?

Die Ursprünge des Mentaltrainings lassen sich bis ins alte Ägypten (3000 v. Chr.) zurückverfolgen. Schon im antiken Griechenland beschäftigte sich Hippokrates mit Techniken des Mentaltrainings. Er entwickelte verschiedene Methoden, um das Unterbewusstsein kranker Menschen zu beeinflussen und ihren psychischen Zustand zu verbessern.

Die moderne Form des professionellen Mentaltrainings hat ihren Ursprung in der Sportpsychologie. In den 1970er-Jahren begannen Sportler damit, mentale Vorstellungen von Bewegungsabläufen zu entwickeln und zu üben. Dies ermöglichte es ihnen, ihre Leistungsfähigkeit im Wettkampf zu steigern, indem sie die Abläufe optimal abrufen konnten. Sportpsychologen definieren Mentaltraining im sportlichen Kontext als "die planmäßig wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Bewegung oder Handlung, ohne diese gleichzeitig praktisch auszuführen".

Mentaltraining hat das Ziel, das eigene Potenzial durch gezielt benutzte Techniken und bewussten Einsatz von Gedanken und Gefühlen zu entfalten und zu nutzen.

-Wie funktioniert Mentaltraining?

Mentales Training ist eine geistige Disziplin, die sich mit menschlichen Handlungen und Motiven befasst. Menschen denken ständig – über die Zukunft, die Vergangenheit, und darüber, was ihnen Gutes oder Schlechtes widerfahren könnte. Wir sind in ständigen Gedankenschleifen gefangen. Wie eben erwähnt, geht es darum, diese Gedankenschleifen und Muster bewusst zu nutzen, um bestimmte Ziele zu erreichen.

Mentaltraining kann in verschiedenen Lebensbereichen angewendet werden, sei es im Sport, im Beruf, im Studium, zur Förderung der Gesundheit oder im persönlichen Leben. Es kann dabei helfen, Selbstvertrauen aufzubauen, Stress zu reduzieren, Ziele zu setzen und zu erreichen, die Konzentration zu verbessern und die allgemeine mentale Gesundheit zu fördern.

Die Schlüsselkomponenten des Mentaltrainings sind die Beobachtung der eigenen Gedanken, die Kontrolle über die Gedanken und die aktive Gestaltung der Gedanken. Es umfasst eine Vielzahl von Techniken und Übungen, die entwickelt wurden, um die mentale Stärke, die Konzentration und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Dazu gehören Techniken wie Visualisierung, die Aktivierungsübungen der inneren Ressourcen, positive Selbstgespräche, Atemtechniken und Entspannungsübungen.

Die Aktualität dieses Themas liegt darin, dass viele Menschen ihr volles Potenzial nicht entfalten können. Dies geschieht aus zwei Hauptgründen: Erstens aus Unwissenheit über die eigenen Fähigkeiten und zweitens aufgrund psychologischer Aspekte wie Konzentrationsschwierigkeiten, Ängste, Aufregung, Selbstzweifel, Stress, Blockaden und Traumata. Eine solide körperliche Vorbereitung, wie sie beispielsweise mit der Rocket-Technik von Philipp Nägele erreicht werden kann, vermittelt ein Gefühl von Gesundheit, Stärke, Energie und positiver Stimmung. Dies ebnet den Weg für positive emotionale Einflüsse und wirkt sich förderlich auf mentale Prozesse aus, insbesondere auf Konzentration, Denkvermögen und Gedächtnis.

-Bewusstsein und Unterbewusstsein

Die Lehre von Dr. Joe Dispenza basiert auf wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Epigenetik, Quantenphysik, Neurobiologie, Neurowissenschaft und spiritueller Philosophie. Ihr Schwerpunkt liegt auf dem Verständnis des Zusammenspiels von Bewusstsein und Unterbewusstsein. Dr. Dispenza erforscht, wie unser Bewusstsein und Unterbewusstsein unsere Gesundheit, unser Verhalten und unsere Lebensergebnisse beeinflussen. Diese Lehre gründet auf dem Konzept der Neuroplastizität, der Fähigkeit des Gehirns, seine Struktur und Funktion als Reaktion auf neue Erfahrungen zu verändern. Durch die aktive Nutzung neuer Gedanken und Praktiken kann das Unterbewusstsein seine Reaktionen und Gewohnheiten neu bewerten, was bedeutet, dass wir uns von der Vergangenheit, von negativen Aspekten, Traumata und Blockaden lösen können.

"Beachte deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Beachte deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Beachte deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Beachte deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Beachte deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal."

(Jüdischer Talmud)

Das Unterbewusstsein ist ein Teil der menschlichen Psyche, auf den Sie keinen direkten Zugriff haben. Es fungiert als Filter, der Informationen verarbeitet und bewertet, um das Bewusstsein zu entlasten. Dies ermöglicht es Ihnen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und sich vor Reizüberflutung zu schützen. Das Unterbewusstsein beeinflusst Ihr Verhalten, Ihre Emotionen und Ihre Überzeugungen, oft auf unbewusste Weise. Es kann unbewusste Motivationen und Reaktionen auslösen, die nicht immer rational erklärt werden können.

Es wird gesagt, dass Träume die Sprache des Unterbewusstseins sind, da es rund um die Uhr arbeitet, auch im Schlaf. Es speichert Erinnerungen und Erfahrungen, von denen man sich nicht bewusst ist, aber die das Verhalten beeinflussen können.

Der Begriff des Unbewussten wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Sigmund Freud geprägt und bezieht sich auf innere Prozesse des Menschen, die unbewusst ablaufen.

Obwohl das Unterbewusstsein nicht direkt sichtbar oder messbar ist, können seine Auswirkungen beobachtet werden, indem Sie Ihr Verhalten und Ihre Gedanken aufmerksam verfolgen. Träume, Impulse und plötzliche Gedanken können Anzeichen für das Unterbewusstsein sein, ebenso wie negative Emotionen wie Angst oder Nervosität. Es gibt die Psychoanalyse, Hypnotherapie und das Mentaltraining, die dazu verwendet werden, das Unterbewusstsein zu erkennen und zu verändern. Diese helfen, blockierte Emotionen und Muster aufzulösen und das Bewusstsein für das Unterbewusste zu schärfen. Visualisierung, Meditation und das Lösen von Blockaden wirken sich positiv auf alle Lebensbereiche aus.

-Glaubenssätze und Umgebung

Was wird von uns erwartet? Welches Leben sollten wir laut anderen führen? Wenn wir selbst nicht wissen, was wir wollen, ist es sehr wahrscheinlich, dass andere in unserer Umgebung (Familie, Freunde usw.) wissen, was wir tun sollen.

"Ich sollte etwas ganz Besonderes werden."

"Meine Mutter wollte, dass ich Arzt werde."

"Das kannst du nicht, das ist nichts für dich."

"Du sollst, du musst" usw.

In jedem von uns befindet sich eine subtile Botschaft darüber, was von uns erwartet wird. Manche Menschen bemerken es nicht, andere rebellieren dagegen und weigern sich, es zu befolgen. Wir wissen, was es ist, und es hat einen großen Einfluss darauf, wie wir unser Leben führen.

Solche Glaubenssätze wie "Ich bin nicht gut genug", "Ich bin nicht wertvoll" oder "Ich kann das nicht" lösen Blockaden aus und beeinflussen unser Leben und unsere Gesundheit negativ. Mit Mentaltraining können wir uns stärken, unsere Glaubenssätze verändern und diese positiv auf unsere Gesundheit, Produktivität und unser Leben auswirken lassen.

2. Das Gehirn

-Das Schwingende Gehirn

Vor etwa 100 Jahren entdeckte der deutsche Neurologe Hans Berger die elektrische Aktivität des menschlichen Gehirns und identifizierte dabei verschiedene Muster von Gehirnwellen. Diese Entdeckung führte zur Entwicklung des ersten Elektroenzephalogramm-Geräts, das an der Kopfhaut angebracht wurde. Die von Berger identifizierten Gehirnwellen werden in verschiedene Frequenzbänder unterteilt und sind mit verschiedenen Bewusstseinszuständen und kognitiven Prozessen verbunden.

Frequenzen im Gehirn:

0 - 3 Hertz - Deltawellen: *Sie sind extrem langsam und treten hauptsächlich im Tiefschlaf auf. Die damit einhergehenden psychischen Zustände sind: tiefer, traumloser Schlaf, Trance und Hypnose.*

4 - 7 Hertz - Thetawellen: *Sie entstehen normalerweise im Schlaf und während tiefer Meditation. Sie gehen häufig einher mit gesteigertem und plastischem Erinnerungsvermögen, Phantasie, bildhafter Vorstellung, Inspiration und Traum.*

8 - 13 Hertz - Alphawellen: *Sie tauchen generell in entspannten Zuständen auf, besonders im entspannten Wachzustand mit geschlossenen Augen. Sie gehen einher mit wohliger Entspannung, ruhigem gelassenem Denken und einer guten Integration von Körper und Geist.*

14 - 30 Hertz - Betawellen: *Sie sind dann vorhanden, wenn sich eine Person in einem wachen, gespannten, aktiven und alarmbereiten Zustand befindet. Sie gehen einher mit einem nach außen gerichtetem Bewusstsein, logischer Verarbeitung von Daten, Assoziationen mit Unruhegefühlen, aber auch mit plötzlicher Furcht.*

Bergers Arbeit legte den Grundstein für die moderne Neurowissenschaft und EEG-Forschung. Seine Entdeckungen haben dazu beigetragen, unser Verständnis der Gehirnaktivität zu vertiefen. Hirnwellen lassen sich nicht nur messen, sie lassen sich auch beeinflussen, im Positiven auf neurologischen Erkrankungen. Daher ist die Verbindung zwischen Gehirnforschung und Mentaltraining sehr wichtig. Die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse über die Funktion des Gehirns wurden erforscht und werden nun im Mentaltraining angewandt. Diese Synergie ermöglicht uns unter anderem die mentale Stärke, den Fokus, die Leistungsstärke und das emotionale Wohlbefinden zu fördern.

„Es sind nicht die Umstände, die den Menschen schaffen. Der Mensch ist es, der die Umstände schafft“.

-Benjamin Disraeli

-Positives Denken

Positives Denken ist ein beliebtes Thema bei Trainern und Coaches. Sie bieten oft eine Art "Zauberpille" gegen Stress an und bringen ihren Klienten bei, ihre Gedanken neu zu programmieren, um eine verbesserte Version von sich selbst zu entwickeln. Diese Zauberpille ist positives Denken. Es ist ein wichtiger Teil der emotionalen Intelligenz, eine konstruktive Denkweise beinhaltet die Kontrolle der Gedanken, bei der der gesunde Menschenverstand Vorrang vor Emotionen hat. Es ist eine Art zu denken, bei der man sich auf die positiven Aspekte des Lebens konzentriert und bewusst negative Ereignisse und Einstellungen vermeidet. Es geht darum, eine optimistische Sichtweise zu entwickeln und sich auf das Gute zu fokussieren.

-Warum sollte man positiv denken?

Negative Gedanken rufen negative Emotionen hervor: Angst, Wut, Traurigkeit, Stress, Kraftlosigkeit und Krankheiten. Die Menschen fangen an, sich nur auf sie zu konzentrieren und werden angesichts der Schwierigkeiten hilflos und sehen keine alternativen Auswege, keine Lösungen aus den schwierigen Situationen.

Positives Denken verbessert die körperliche und geistige Gesundheit, reduziert Stress, Angst und hilft das Selbstwertgefühl zu steigern und die eigenen Lebenswerte zu erkennen. Es entwickelt nützliche Lebenskompetenzen, Empathie, Kommunikation, Selbstvertrauen, Offenheit für Neues und Motivation.

Dankbarkeit: Das tägliche Aufschreiben der Dinge, für die Sie dankbar sind, hat einen enormen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Es erinnert uns daran, die positiven Aspekte des Lebens zu schätzen und die kleinen Freuden im Tag zu erkennen. Dankbarkeit fördert und stärkt unsere mentale Gesundheit. In einer Welt, die von Negativität und Hektik geprägt ist, erinnert uns Dankbarkeit daran, uns auf das Gute zu konzentrieren und die Schönheit des Lebens zu genießen.

Achtsamkeit: Achtsamkeit ist die Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen und zu kontrollieren. Eine bekannte Achtsamkeits-Praxis ist die Meditation. Meditation lehrt, sich sanft zu entspannen und Gedanken aus chaotischem Zustand in einen geordneten harmonischen Zustand zu bringen. Diese Praktiken lindern Stresssymptome und verbessern das Wohlbefinden.

-Der Placeboeffekt und Positives Denken

In seinem Buch „Du bist das Placebo“ erzählt Dr. Dispenza von neueren Studien der Universität von Toledo, die zeigen, wie der Geist unsere Wahrnehmungen und Erfahrungen beeinflusst. In diesen Studien wurden gesunde Probanden in zwei Kategorien unterteilt: Optimisten und Pessimisten. Die Einteilung erfolgte anhand ihrer Antworten auf einen diagnostischen Fragebogen.

In der ersten Studie erhielten die Teilnehmer ein Placebo, wobei ihnen gesagt wurde, dass es sich um ein Medikament handle, das sie sich schlecht fühlen lassen würde. Die Pessimisten reagierten negativer auf das Placebo im Vergleich zu den Optimisten. In einer zweiten Studie wurde erneut ein Placebo verabreicht, diesmal mit dem vermeintlichen Nutzen, den Schlaf zu verbessern. Die Optimisten schliefen deutlich besser als die Pessimisten.

Die Optimisten reagierten positiv auf die Suggestion, weil sie auf das beste mögliche Zukunftsszenario hofften. Im Gegensatz dazu fühlten sich die Pessimisten schlechter, da sie negativ auf die Suggestion reagierten. Unbewusst oder bewusst erwarten Pessimisten ungünstige Ergebnisse.

Die Forschungsergebnisse der letzten Jahrzehnte unterstützen eindeutig diese Sichtweise: Unsere Gedanken bestimmen, was wir erleben. Es ist wichtig zu beachten, dass Menschen, wenn sie krank sind, Probleme haben, unter Stress stehen oder Zeitmangel haben, oft intensiv darüber sprechen und nachdenken. Wenn sie gefragt werden, wie es ihnen geht, beginnen sie oft über das zu sprechen, was sie eigentlich nicht wollen. Dadurch senden sie Signale an ihren eigenen Körper und ihre Umwelt aus, die besagen: 'Mir geht es schlecht'.

3.Epigenetik

Epigenetik beschreibt Mechanismen und Modifikationen, die die Struktur und Zustände der DNA beeinflussen, ohne die primäre Nukleotidsequenz zu verändern. Diese epigenetischen Veränderungen können dauerhaft sein und vererbt werden. Epigenetische Mechanismen werden durch äußere Umwelteinflüsse beeinflusst. Das bedeutet, dass unsere Gene und die Umwelt miteinander interagieren.

Epigenetik hat weitreichende Auswirkungen auf die Biologie und Gesundheit des Menschen. Sie kann erklären, warum genetisch identische Zwillinge unterschiedliche Krankheitsrisiken haben können oder warum bestimmte Umweltexpositionen die Gesundheit von Nachkommen beeinflussen können. Dieses Feld hat das Verständnis von Genregulation und Vererbung vertieft und bietet vielversprechende Ansätze für die Entwicklung von Therapien zur Behandlung von Krankheiten, die mit epigenetischen Veränderungen zusammenhängen.

Dr. Bruce H. Lipton beschreibt in seinem Buch "Intelligente Zellen", wie Erfahrungen unsere Gene steuern. Die Epigenetik hat herausgefunden, dass die DNA in unseren Genen zum Zeitpunkt der Geburt noch nicht vollständig festgelegt ist. Genetik allein bestimmt nicht unser Schicksal. Es geht vielmehr darum, wie Umweltfaktoren, Lebensweise, Gesundheit, Ernährung, Stress und Emotionen unsere Gene verändern können.

Im Jahr 2003 wurde eine wichtige Studie der Duke University veröffentlicht, in der untersucht wurde, wie Umwelteinflüsse und Nahrungsergänzungsmittel die genetischen Mutationen bei Mäusen überwinden können (Waterland und Jirtle 2003). In diesem Experiment erhielt eine Gruppe von trächtigen, gelben und fettleibigen Agouti-Mäusen Nahrungsergänzungsmittel wie Folsäure, Vitamin B12, Betain und Cholin. Diese Chemikalien, auch als Methylgruppen bekannt, beeinflussen nachweislich epigenetische

Veränderungen. Die Mäusemütter, die diese methylgruppenreiche Nahrung erhielten, brachten normale, braune und schlanke Mäusekinder zur Welt, obwohl ihre Nachkommen das gleiche Agouti-Gen wie ihre Mutter hatten. Die Mäuse, die keine Zusatzstoffe erhielten, brachten gelbe und fettleibige Mäusekinder zur Welt, die mehr fraßen und etwa doppelt so viel wogen. Obwohl die genetische Grundlage dieselbe war, unterschieden sich die äußeren Erscheinungen und die Gesundheitszustände der Mäuse erheblich.

In den letzten Jahren hat die Molekularbiologie gezeigt, dass das Genom nicht so starr ist, wie man einst annahm, und viel empfänglicher für Umwelteinflüsse reagiert. Dies bedeutet, dass nicht die Gene allein unsere Gesundheit beeinflussen, sondern auch die Umwelt, sei es die äußere Umgebung wie Zigarettenrauch oder Pestizide, oder das innere Milieu unseres Körpers. Emotionen und Gefühle repräsentieren chemische Reaktionen in unserem Körper, die Signale an unsere Gene senden und diese aktivieren oder deaktivieren. Daher ist die Genexpression von entscheidender Bedeutung für unseren Gesundheitszustand.

In einer Welt, die von Stress und dem Streben nach Produktivität geprägt ist, ist es in der sich schnell verändernden Umgebung von heute eine Herausforderung, geistige und emotionale Ausgewogenheit aufrechtzuerhalten. Dennoch sollten wir erkennen, dass unsere Gene nicht unser Schicksal bestimmen und dass wir die Fähigkeit haben, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden durch bewusstes Handeln und die Berücksichtigung unserer Umwelt zu beeinflussen.

4. Ernährung und Aktivität

„Gesundheit ist für den Menschen die Grundlage seines Glücks, aus ihr schöpft er seine ganze Kraft.“ Benjamin Disraeli

Ich kenne aus eigener Erfahrung die positiven Auswirkungen einer gesunden Ernährung und regelmäßigen Bewegung auf mein Leben. Dank einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität habe ich viel Energie und ein starkes Immunsystem entwickelt. Es ist äußerst wichtig zu verstehen, was wir essen und wie wir essen. Ein großer Fehler ist der übermäßige Konsum von Fertiggerichten, die oft zu viel Salz, Zucker und Fett enthalten. Auch der übermäßige Verzehr von Fastfood, Limonade, Energy-Drinks sowie die Kombination und Menge der Lebensmittel können chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Adipositas, Fettleber, Arthrose und Arthritis begünstigen. Es ist entscheidend, bewusster Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln, um die langfristige Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern.

Das Gute ist, wir können unser Leben jeder Zeit positiv ändern.

Die neuen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft (Dr. Martin Pirke, Max-Planck-Institut, München) beweisen, dass Nahrungsmittel in Körper und Gehirn wahre Wunder vollbringen können, vorausgesetzt, wir führen uns die richtigen Stoffe in optimaler Zusammensetzung und Qualität zu und sorgen dafür, dass sie an den Ort ihrer Entfaltung gelangen. z.B. Forschungsergebnis = Zusammenhang zwischen Depression und Serotoninmenge im Gehirn, die durch das Essen gesteuert werden kann.

-Nahrung für die effektive Gehirnleistung

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Unser Gehirn ist eines der energieintensivsten Organe im Körper und benötigt eine konstante Versorgung mit Nährstoffen, um optimal zu funktionieren. Die Nahrung, die wir wählen, hat direkte Auswirkungen auf unsere geistige Gesundheit, unsere kognitive Leistungsfähigkeit und sogar auf unser Gedächtnis.

Ein entscheidender Faktor ist die Qualität der Lebensmittel, die wir in unsere Ernährung aufnehmen. Bestimmte Nährstoffe werden oft als "Gehirnnahrung" bezeichnet und können sich positiv auf die Gehirnfunktion auswirken. Dazu gehören Omega-3-Fettsäuren, die die Gesundheit des Gehirns unterstützen und zur Bildung von Nervenzellen beitragen. Diese wichtigen Fettsäuren finden sich in Lebensmitteln wie Lachs, Makrele, Thunfisch, Leinsamen und Walnüssen.

Vitamine spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle. Vitamin E wirkt als Antioxidans und schützt das Gehirn vor oxidativem Stress, während die B-Vitamine, insbesondere Vitamin B6, B12 und Folsäure, für die Gesundheit des Nervensystems und die Produktion von Neurotransmittern von großer Bedeutung sind.

Antioxidantien, die in vielen Obst- und Gemüsesorten vorkommen, schützen das Gehirn vor Schäden durch freie Radikale und Entzündungen. Diese Art von Schäden ist mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson verbunden. Eine gesunde Ernährung kann auch die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin beeinflussen, die unsere Stimmung, Motivation und unser allgemeines Wohlbefinden regulieren.

Zusammenfassend zeigt die Forschung eindeutig, dass eine ausgewogene Ernährung, die reich an diesen wichtigen Nährstoffen ist, das Gehirn schützen und seine Leistungsfähigkeit steigern kann. Daher ist es ratsam, gezielt Lebensmittel in unsere Ernährung

aufzunehmen, die diese Nährstoffe liefern, um die geistige Gesundheit und kognitive Funktion langfristig zu unterstützen. Eine gesunde Ernährung ist somit ein Schlüssel zu einem optimal funktionierenden Gehirn und einem erfüllten Leben.

-Ernährungstips

Wie wir alle wissen, ist unser Planet zu siebzig Prozent mit Wasser bedeckt, und achtzig Prozent unseres Körpers bestehen aus Wasser. Was bedeutet das für uns? Es bedeutet, dass unsere Ernährung größtenteils aus wasserreichen Lebensmitteln bestehen sollte, insbesondere aus frischem und lebendigem Gemüse und Obst.

Wenn wir beispielsweise Fleisch und Kartoffeln zusammen essen, oder Käse mit Brot, oder Milchprodukte mit Getreideprodukten, oder Fisch mit Reis, ist dies schädlich für unseren Körper und entzieht ihm Energie. Oft fragen wir uns nach einer solchen Mahlzeit, warum wir uns müde fühlen, und genau das ist der Grund dafür. Nahrungsmittel, die reich an Stärke sind, wie Reis, Brot und Kartoffeln, erfordern ein alkalisches Verdauungsmittel, das im Mund durch das Enzym Ptyalin bereitgestellt wird. Proteinreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Milchprodukte, Nüsse und Getreide erfordern dagegen Magensäure und Pepsin für die Verdauung.

Chemisch gesehen können zwei entgegengesetzte Substanzen wie Säure und Lauge nicht gleichzeitig wirken, da sie sich gegenseitig neutralisieren. Die Kombination von unverträglichen Lebensmitteln entzieht dem Körper Energie, stört das Verdauungssystem erheblich und kann zu Gärungen, Blähungen und einem Nährboden für schädliche Bakterien und potenzielle Krankheitserreger führen. Die Verdauung erfordert viel Energie, und wenn wir Obst und Gemüse essen, benötigt der Körper am wenigsten Energie, zieht jedoch mehr Nährstoffe daraus als aus anderen Nahrungsmitteln.

Es ist wichtig zu beachten, dass Proteine und Kohlenhydrate nie zusammen kombiniert werden sollten. Grüner Blattsalat kann hingegen mit jedem Protein, Kohlenhydrat oder Fett zusammen

gegessen werden. Fette können die Verdauung von Protein hemmen, daher ist es besser, sie mit einem gemischten Salat zu essen. Außerdem sollte Flüssigkeit nicht während der Mahlzeiten, sondern etwa eine Stunde danach oder 20 Minuten vor dem Essen getrunken werden. Ebenso ist es wichtig zu wissen, dass Obst nicht nach den Mahlzeiten verzehrt werden sollte, sondern auf nüchternen Magen.

-Aktivität und Energie

Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und ausreichende Schlaf sind wichtige Grundlagen für ein vitales Leben. Um aktiv zu sein benötigen wir Energie. Wenn wir wenig Energie im Körper verfügen, neigen wir dazu schnell zu ermüden, dadurch fühlen wir uns gestresst und überfordert. Depressive Stimmung steigt, alles fällt uns schwer und das Immunsystem leidet mit.

Wir können Energie aus verschiedenen Quellen beziehen, wie zum Beispiel aus der Nahrung, aus der Sonne und aus regelmäßiger Bewegung.

Aktivität kann körperlich sein, zum Beispiel Sport treiben oder tanzen, oder geistig wie zum Beispiel Denkaufgaben oder kreativ zu sein.

Den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge gehört zu den benötigten Tätigkeiten Krafttraining, Ausdauertraining, Beweglichkeitstraining und Koordinationstraining. Wenn gleichzeitig vorhandene Energieblockaden gelöst werden, dann kann die Energie frei fließen und steht somit dem Coachee in voller Form und in Vitalität zur Verfügung.

Im Mentaltraining gibt es die Techniken mit der die Aktivität und Energieniveau des Coaches gesteigert werden, und dadurch erreichen wir mehr Vitalität, Kraft und Lebenslust, dafür ist wichtig für die Kunde klare Ziele zu setzen.

-Bewegung

Bewegung ist zweifellos ein Eckpfeiler für körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden. Die Vorteile von regelmäßiger körperlicher Aktivität sind vielfältig und haben weitreichende Auswirkungen auf den menschlichen Körper und Geist.

- **Herzgesundheit und Durchblutung:** Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz und verbessert die Durchblutung. Dies trägt dazu bei, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren und den gesamten Kreislauf in Schwung zu halten.
- **Gewichtskontrolle und Stoffwechsel:** Bewegung spielt eine entscheidende Rolle bei der Gewichtskontrolle, da sie Kalorien verbrennt und den Stoffwechsel ankurbelt. Dies ist besonders wichtig, um Übergewicht und damit verbundene Gesundheitsprobleme zu vermeiden.
- **Muskelaufbau und Knochengesundheit:** Krafttraining und gezielte Übungen fördern den Muskelaufbau und stärken die Knochen. Dies ist besonders wichtig, um Osteoporose im Alter vorzubeugen.
- **Stimmung und psychische Gesundheit:** Bewegung hat nachweislich positive Auswirkungen auf die psychische Verfassung. Sie steigert die Produktion von Endorphinen, den sogenannten "Glückshormonen", und hilft bei der Reduzierung von Stress. Regelmäßige Bewegung kann auch das Risiko von Depressionen und Angstzuständen verringern.
- **Immunsystem:** Körperliche Aktivität stärkt das Immunsystem und verbessert die Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten und Infektionen.
- **Kognitive Funktion:** Ein wichtiger, oft übersehener Aspekt ist, dass Bewegung die Durchblutung des Gehirns fördert und dadurch die kognitive Funktion verbessert. Dies kann zu besserer Konzentration und Gedächtnisleistung führen.

Im Bereich des Mentaltrainings gibt es Techniken, die die Aktivität und das Energielevel steigern können. Dies kann zu mehr Vitalität, Kraft und Lebensfreude führen, vorausgesetzt, klare Ziele werden gesetzt und verfolgt.

5. Klare Ziele

-Zieldefinition

„Disziplin ist die Brücke zwischen dein Zielen und ihrer Umsetzung“

Jim Rohn

Die meisten Menschen glauben, dass sie bereits Ziele haben, doch in Wirklichkeit sind es oft nur Hoffnungen und Wünsche. Hoffnung und Wunsch wurden einmal als "Ziele ohne Energie dahinter" definiert. Klare Ziele sind jedoch eine Voraussetzung für Erfolg.

Aristoteles schrieb, dass Menschen teleologische Wesen sind, was bedeutet, dass wir von Zielen geleitet werden. Daher fühlen wir uns nur dann glücklich und in der Lage, unser Leben unter Kontrolle zu haben, wenn wir klare Ziele haben. Wenn wir ein Ziel immer vor Augen haben, sind wir auch eher in der Lage, es zu erreichen.

Dabei kann helfen das „Leben“ in 4 Glücksbereiche zu unterteilen:

- Arbeit und Leistung: mit dem Streben nach Befriedigung, Erfolg, Karriere, materiellem Wohlstand und Vermögen.
- Familie und soziale Kontakte: mit dem Bedürfnis nach Zuwendung, Geborgenheit, emotionalem Austausch, Liebe und Anerkennung.
- Körper und Gesundheit: mit dem Wunsch nach Erholung, Entspannung, Wohlbefinden, Fitness und einer hohen Lebenserwartung.

- Sinn und Kultur: mit der Sehnsucht nach Selbstverwirklichung, Erfüllung, philosophischer Grund Fragen Klärung, Religion und Zukunftsfragen.

Das sind die wichtigsten 4 Bereiche des Lebens, wenn die alle im Wohlstand und gleichzeitig in Balance sind, fühlt sich der Mensch glücklich und zufrieden.

„Die Menschen sind nicht faul. Sie haben bloß keine Ziele, die es sich zu verfolgen lohnt.“ Anthony Robbins

Deshalb ist der erste Schritt zur Zielerreichung, das Ziel ganz genau zu definieren:

- Aufschreiben auf ein Blattpapier
- Ziele positiv formulieren
- Präzise wie möglich ins Detail gehen

Und sich fragen:

- Was genau will ich erreichen?
- Wann will ich das Ziel erreicht haben?
- Kann ich das Ziel selbst erreichen?
- Welche wichtigen Ressourcen stehen bereits zur Verfügung?
- Was oder wem brauche ich noch?
- Ist die Zielerreichung überprüfbar?

Klare und realistische Ziele, die motivieren und herausfordern, sollen:

- Spezifisch
 - Messbar
 - Erreichbar
 - Relevant und
 - Zeitgebunden sein.
- SMART-Ziele**

Henry Ford sagte einmal: „Auch ein noch großes Ziel lässt sich erreichen, wenn man es in genügend kleine Schritte unterteilt.“

6. Techniken

-Visualisierungstechniken

Visualisierung ist eine äußerst kraftvolle Technik, um Ziele, Träume und Wünsche zu erreichen und positive Veränderungen im Leben herbeizuführen. Es geht darum, die Vorstellungskraft zu nutzen, um ein gewünschtes Ergebnis so lebendig und realistisch wie möglich vor dem inneren Auge entstehen zu lassen. Dies kann dazu beitragen, dass diese Ziele und Wünsche sich im realen Leben manifestieren.

Der erste Schritt zur effektiven Visualisierung ist positives Denken. Es ist wichtig, einen positiven und optimistischen Geisteszustand zu kultivieren, da dies die Grundlage für die Visualisierung bildet.

Positives Denken ermöglicht es uns, unseren Verstand auf das auszurichten, was wir erreichen möchten.

In der Praxis kann die Visualisierungstechnik auf verschiedene Weisen angewendet werden. Ein zentraler Aspekt dabei ist die Detaillierung. Je detaillierter und lebhafter die Vorstellung ist, desto effektiver ist die Visualisierung. Dabei sollten alle Sinne einbezogen werden. Stellen Sie sich nicht nur das Bild vor, sondern spüren Sie auch die damit verbundenen Gefühle, hören Sie die Geräusche, riechen Sie die Gerüche. Es geht darum, die Vorstellung so real wie möglich zu gestalten.

Im Mentaltraining wird Visualisierung genutzt, um das gewünschte Ergebnis zu manifestieren und bestimmtes Verhalten zu verankern. Wenn Sie beispielsweise ein Ziel oder einen Traum haben, können Sie sich vorstellen, wie Sie Schritt für Schritt dorthin gelangen. Dies hilft nicht nur dabei, die Motivation aufrechtzuerhalten, sondern kann auch das Selbstvertrauen stärken und den Glauben an die Erreichbarkeit des Ziels festigen.

Der Wunschfilm ähnlich wie die Visualisierung, ist eine Fantasiereise zum bereit erreichten Ziel. Diese Fantasiereise muss der Coachee mit der Unterstützung vom Coach gemeinsam schreiben.

3-Stufen-Technik

3 -Stufen-Technik ist für den Coachee sehr nützlich, der über keine gewünschte Fähigkeit verfügt, und auch nicht auf die Vergangenheit zurückgreifen kann. Wenn der Coach zu wenig Vertrauen auf seine Fähigkeit hat, oder zu wenig Selbstvertrauen hat.

Erste Stufe: der Kunde soll eine andere Person visualisieren, welche die gewünschte Fähigkeit verfügt. Er soll genau und dissoziiert beobachten, wahrnehmen und auf die Präsenz und Ausstrahlung achten.

Zweite Stufe: Im Visualisierungsfilm soll der Kunde die andere Person durch sich selbst austauschen, bzw. die vergangene Situation durch die zukünftige erwünschte ersetzen. Genau dissoziiert wahrnehmen.

Dritte Stufe: Der Kunde soll in den Visualisierungsfilm selbst einsteigen und die optimal zur Verfügung stehenden Zielfähigkeit wahrnehmen.

Bucketlist

Mit einer Bucketlist zur Zielerreichung kann man alles, was darauf geschrieben ist, zum Leben erwecken. Es ist ähnlich wie ein Visionsboard. Es sollen alle Dinge, Erlebnisse, Träume, Wünsche und Ziele auf eine Liste geschrieben werden. Es gibt keine Grenzen und Reihung. Die Ideen können auf der Bucketlist immer erweitert werden. In dem man seine Fantasien, Träume und Wünsche auf seine Bucketlist schreibt, erinnert man sich daran, sich auf spezifische Ziele zu konzentrieren, was man wirklich will und seine Aufmerksamkeit darauf zu richten, bringt die gewünschte Realität näher.

-Atemübungen

Atemübungen gehören zu den wichtigsten Aktivitäten bei Menschen, die einen gesunden Lebensstil pflegen. Für den modernen Menschen ist dies eine der effektivsten Möglichkeiten die Gesundheit aller Körpersysteme zu verbessern und vor allem Stress zu vermeiden. Im Mentaltraining ist die Atemübung eine elementare Übung, welche der Kunde effektiv einsetzen kann, um zu seinem persönlichen Wohlbefinden beizutragen. Mit Hilfe von Atemübungen verbessert sich der Zustand der Atemwege und des Herz-Kreislauf-Systems. Das Energie -und Vitalitätsniveau steigert sich durch Atemtechniken signifikant. Gleichzeitig gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen im Mentaltraining.

Der Vorteil von Atemübungen besteht darin im Mentaltraining, dass die Wirkung recht schnell Eintritt und diese Übung sind einfach, daher stelle ich 4-6-8 Methode dar:

- 1) Langsam durch die Nase einatmen und bis vier zählen
- 2) Bis sechs Zählen und die Luft dabei anhalten
- 3) Langsam durch den Mund ausatmen und bis acht zählen
- 4) Atmung wiederholen

Die Atemübung sollte idealerweise im aufrechten Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Noch ein weiteres wirksames Tool ist das 30er-Werkzeug:

Die 30er-Regel besagt, dass es 30 Minuten, 3 Minuten, oder 30 Sekunden sein können.

Ablauf:

- 10 Minuten/10 Sekunden abreagieren: physisches und mentales Abreagieren des Stresses (Wirkung auf Reflexhirn) durch körperliche Aktivität, wie zum Beispiel Spazieren gehen, oder durch eine Geste)

- 10 Minuten/10 Sekunden zentrieren: Die Mitte und das Gleichgewicht wiederfinden (Wirkung auf das Chemiegehirn) durch Energie oder Atemübung
- 10 Minuten/10 Sekunden visualisieren: Fokus auf den nächsten Schritt, der zu tun ist unter Mithilfe von Visualisierungstechniken oder Fokustechniken (Wirkung auf Denkhirn)

-Affirmationen

Definition Affirmation: Eine Affirmation ist eine positiv formulierte Aussage, die über einen regelmäßig wiederholt wird, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Affirmationen werden oft als "Bestärkungsformeln" bezeichnet und sind darauf ausgerichtet, positiv und in der Gegenwart formuliert zu sein, um eine suggestive Wirkung zu erzielen. Kurz gesagt sind Affirmationen Phrasen, die verwendet werden, um das Leben in die gewünschte Richtung zu lenken und positive Veränderungen herbeizuführen. Dieser Ansatz basiert auf der Funktionsweise unseres Gehirns und wie neuronale Verbindungen gebildet werden.

Unser Gehirn besteht aus Milliarden von Neuronen oder Nervenzellen, die miteinander durch Verbindungen kommunizieren. Jedes Mal, wenn wir eine neue Erfahrung machen, sei es positiv oder negativ, entsteht im Gehirn eine neue neurale Verbindung. Gewohnheiten, Stereotypen und Überzeugungen werden auf die gleiche Weise geformt - durch Wiederholung von Handlungen oder Gedanken. Mit anderen Worten, wir prägen unsere Gewohnheiten und Überzeugungen in unser Unterbewusstsein, indem wir sie wiederholen und somit eigene neuronale Verbindungen schaffen.

Affirmationen sind speziell formulierte Sätze oder Phrasen, die inhaltlich positiv und bestärkend sind. Sie sollen das Unterbewusstsein des Einzelnen positiv beeinflussen und so dazu beitragen, gewünschte Veränderungen herbeizuführen. Affirmationen können auf verschiedene Arten angewendet werden:

- Real: Hier verwendet der Einzelne physische Hilfsmittel wie Textkarten oder Plakate mit den Affirmationen, um sich selbst zu bestärken. Durch das Lesen oder Anschauen dieser Texte werden die Formeln ins Bewusstsein gerufen.
- Mental-passiv: Diese Methode beinhaltet das Führen des Einzelnen in einen tiefen Entspannungszustand. Die Affirmationen werden in einer monoton-suggestiven Stimme wiederholt. Ziel ist es, tiefe Bewusstseinschichten zu erreichen, um verborgene Ressourcen aufzuspüren und gleichzeitig die Affirmationen zu verankern.

Es ist entscheidend, Affirmationen mit Emotionen und Empfindungen zu verbinden, da dies ihre Wirksamkeit erhöht. Je mehr Gefühle, Farben und Klänge in die Visualisierung einbezogen werden, desto stärker werden die positiven Botschaften im Unterbewusstsein verankert.

Insgesamt sind Affirmationen ein nützliches Werkzeug, um das Denken und Verhalten positiv zu beeinflussen und Veränderungen im Leben zu fördern. Durch regelmäßige Anwendung können sie dazu beitragen, das Selbstvertrauen zu stärken, Selbstsabotage zu überwinden und das persönliche Wachstum zu unterstützen.

Erfahrungen aus der Anwendung

Seit Dezember 2022 habe ich Mentaltraining in meinem Bekanntenkreis angewendet, bei sechs Frauen, meinen Freundinnen und Kolleginnen, im Alter von 29 bis 63 Jahren. Diese Frauen hatten mit verschiedenen Blockaden und negativen Glaubenssätzen zu kämpfen, darunter Gedanken wie "Ich kann nicht abnehmen", "Ich bin nicht gut genug" und "Das Leben ist schwer, alle sind gegen mich". Schon nach dem ersten Training habe ich bei einigen von ihnen positive Veränderungen bemerkt, und sie haben mir entsprechendes Feedback gegeben. Bei anderen hat es länger gedauert, bis die Veränderungen spürbar wurden. In einigen Fällen hat das Mentaltraining sogar geholfen, tief verwurzelte Blockaden aufzudecken und aufzulösen.

Es ist toll, dass ich jeden Tag mehr Wunder und zauberhafte Ereignisse in meinem eigenen Leben und im Leben meiner Familie, Freundinnen und Kolleginnen, durch das Mentaltraining, sehe. Es ist erstaunlich, wie sich Gedanken und Überzeugungen positiv verändern können und wie sich dies auf das gesamte Leben auswirkt. Das Mentaltraining hat nicht nur dazu beigetragen, negative Denkmuster zu überwinden, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität von mir und meiner sozialen Umgebung erheblich verbessert. Es unterstreicht die transformative Kraft, die im eigenen Geist liegt, und wie wir durch mentale Arbeit positive Veränderungen in unserem Leben bewirken können.

Quellenverzeichnis:

Skript der Ausbildung zum dipl. Mentaltrainer von Philipp Nägele
Thema Ernährung - Ausbildung zur dipl. Ernährungstrainerin Proges

Bücher: Dr. Joe Dispenza: „Ein neues Ich“, „Du bist das Placebo“

Dr. Bruce Lipton: „Intelligente Zellen“

Anthony Robbins „Grenzenlose Energie – Das Power Prinzip“

Brian Tracy: „Keine Ausreden“, „Iss den Frosch“

Louise Hay: „Das leben lieben“

Vadim Zeland: „Reality Transurfing“

Links:

https://de.drjoedispenza.com/pages/about-us?customer_posted=true#newsletter-popup)

<https://www.thebrain.info/node/1432>

<https://www.biologie-seite.de/Biologie/Epigenetik>

<http://www.empathie-lernen.de/affirmation>)