

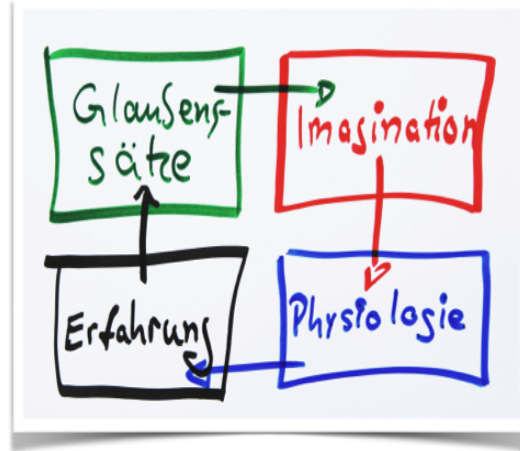
Mentale Fitness Handout 1/2 v3.0, 26.10.25

Weiterführende Links

- Erfolgsgjournal 1
- Entspannungsübungen 1
(Webseite enthält viele weitere wertvolle Informationen und Tools) 1
- Entspannungsübungen 2:
(Webseite enthält viele weitere wertvolle Informationen und Tools) 1
- Mentale Prüfungsvorbereitung 1
- Roboterfahrzeug von Gedanken gesteuert 1
- Kinesiologischer Muskeltest 1
- Afformationen 1
- Download Meditationsreise
www.urs-nueesch.ch/ext-kurse 1
- REMovement 1

Praktische Tipps

- Halt Dich fern von negativen Menschen
- Orientiere Dich an positiven Menschen
- Achte auf Dein Umfeld!
- Wofür bin ich dankbar?
- Wofür anerkenne ich mich?
Auf welche meiner Leistungen bin ich stolz?
- Führe ein Erfolgsgjournal!
(5 Punkte täglich)
- Tanken von Power und Zuversicht
- Lass allen Ballast abspülen
- Füll Dich mit goldenem Licht
- Nutze die Energiedusche
- Stelle Dich und andere 'unter die Dusche'
- Nutze REMovement



Realitäts-Kreislauf

Ablage dieses Dokumentes
www.urs-nueesch.ch/ext-kurse/

Urs Nüesch
urs@urs-nueesch.ch

Entspannung

- Hirnfrequenzen
- Methoden
- Visualisieren
- Energiedusche 1
- REMovement 1

Aufgaben für 2. Teil

- A) Alle Ziele aufschreiben
 - Liste alle Zielen, die Du gerne erreichen möchtest. Schreibe alles auf, was Dir in den Sinn kommt.
 - Materielle, ideelle, sportliche, gesellschaftliche, gesundheitliche Ziele, einfach alles was Ihnen einfällt.
 - Hinterfrage die Ziele noch nicht.
- B) Will ich das wirklich?
 - Fragen Sie bei jedem Ziel: Will ich das wirklich?
 - Ist mir die Sache wichtig? Bin ich bereit etwas für dieses Ziel zu tun?

Mentale Fitness Handout 1/2 v3.0, 26.10.25

1. Realitäts-Kreislauf

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-FwuIMmLTxg&feature=youtu.be&t=931>

2. Ablage dieses Dokumentes www.urs-nueesch.ch/ext-kurse/ Urs Nüesch urs@urs-nueesch.ch

Link: <https://urs-nueesch.ch/ext-kurse/>

3. Entspannung

3.1. Hirnfrequenzen

****Hirnfrequenzen****

Wenn das menschliche Gehirn arbeitet, erzeugt es verschiedene Hirnstromwellen, die man mittels eines Elektroenzephalogramms (EEG) messen kann.

Das Muster der Hirnstromwellen ist im Wachzustand ein völlig anderes als im Tiefschlaf. Jeder Frequenz lassen sich spezifische Bewusstseinszustände und subjektive Empfindungen zuordnen, welche von angespannter Erregung bis hin zum Tiefschlaf reichen.

3.2. Methoden

****Methoden****

****Ziel - Erreichen des Alpha-Zustandes****

- Körperentspannung
- Sounds (binaurale und ähnliche)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

****Ziel - Stress in den Griff bekommen****

Siehe Quellen

3.3. Visualisieren

3.4. Energiedusche

Link: <https://www.haarfluesterer.net/die-4-sekunden-energiedusche/>

3.5. REMovement

Link: <https://boegertherapie.com/therapie/removement/>

4. Aufgaben für 2. Teil

4.1. A) Alle Ziele aufschreiben - Liste alle Zielen, die Du gerne erreichen möchtest. Schreibe alles auf, was Dir in den Sinn kommt. - Materielle, ideelle, sportliche, gesellschaftliche, gesundheitliche Ziele, einfach alles was Ihnen einfällt. - Hinterfrage die Ziele noch nicht.

4.2. B) Will ich das wirklich? - Fragen Sie bei jedem Ziel: Will ich das wirklich? - Ist mir die Sache wichtig? Bin ich bereit etwas für dieses Ziel zu tun?

5. Praktische Tipps

5.1. Achte auf Dein Umfeld!

5.1.1. Halt Dich fern von negativen Menschen

5.1.2. Orientiere Dich an positiven Menschen

5.2. Führe ein Erfolgsjournal! (5 Punkte täglich)

5.2.1. Wofür bin ich dankbar?

5.2.2. Wofür anerkenne ich mich? Auf welche meiner Leistungen bin ich stolz?

5.3. Nutze die Energiedusche

5.3.1. Tanken von Power und Zuversicht

5.3.2. Lass allen Ballast abspülen

5.3.3. Füll Dich mit goldenem Licht

5.3.4. Stelle Dich und andere 'unter die Dusche'

5.4. Nutze REMovement

6. Weiterführende Links

6.1. Erfolgsjournal

Link: <https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/bodo-schaefer/erfolgs-journal/id/9783936135589>

6.2. Entspannungsübungen 1 (Webseite enthält viele weitere wertvolle Informationen und Tools)

Link: <https://www.zeitbluten.com/news/entspannungsuebungen/>

6.3. Entspannungsübungen 2: (Webseite enthält viele weitere wertvolle Informationen und Tools)

Link: <https://zeitzuleben.de/entspannung/>

6.4. Mentale Prüfungsvorbereitung

Link: <https://www.nachhilfelehrerin-winterthur.ch/blog/verhalten-waehrend-der-gymipruefung-mentale-verfassung>

6.5. Roboterfahrzeug von Gedanken gesteuert

Link: <https://youtu.be/-EVBTAxhNTg>

6.6. Kinesiologischer Muskeltest

Link: <https://youtu.be/brYO2mBYJco>

6.7. Afformationen

Link: <https://www.eagle-vision-communication.de/Afformationen.htm>

6.8. Download Meditationsreise www.urs-nueesch.ch/ext-kurse

Link: <https://urs-nueesch.ch/ext-kurse>

6.9. REMovement

Link: <https://boegertherapie.com/therapie/removement/>