

Mentale Fitness Handout 2/2 v3.0, 02.11.25

Weiterführende Links

- Realitäts-Kreislauf
- Entspannungsübungen 1
(Webseite enthält viele weitere wertvolle Informationen und Tools)
- Entspannungsübungen 2:
(Webseite enthält viele weitere wertvolle Informationen und Tools)
- 7Mind - Meditations-App
- Mentale Prüfungsvorbereitung
- Roboterfahrzeug von Gedanken gesteuert
- Kinesiologischer Muskeltest
- Afformationen
- Download Meditationsreise
www.urs-nueesch.ch/ext-kurse
- Neurostreams - Frequenzmusik
- E-Book Mentaltraining
- REMovement

Methodik zu Zielfindung

- A) Alle Ziele aufschreiben
 - Liste alle Ziele, die Du gerne erreichen möchtest. Schreibe alles auf, was Dir in den Sinn kommt.
 - Materielle, ideelle, sportliche, gesellschaftliche, gesundheitliche Ziele, einfach alles was Dir einfällt.
 - Hinterfrage die Ziele noch nicht.
- B) Will ich das wirklich?
 - Frage bei jedem Ziel: Will ich das wirklich?
 - Ist mir die Sache wichtig? Bin ich bereit etwas für dieses Ziel zu tun?
- C) Widersprüche checken
- D) Sind Ziele "Zum Wohle aller"?
- E) Sind die realistisch?
 - Aber denk an Walt Disney Ausspruch: „Wenn wir es denken können, können wir es auch erreichen.“
- F) Sind sie hoch genug?
 - Wenn nicht, haben sie keine Triebkraft.

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

Urs Nüesch
urs@urs-nueesch.ch

Methodik zu Ziel-Visualisierung

- Szenen (Bsp. Stellensuche)
 - Reise zum Bewerbungsgespräch
 - Verabschiedung nach geglücktem Vorstellungsgespräch
 - Sich bei Vertragsabschluss sehen
 - Sich selber zufrieden bei der Arbeit sehen
- Regeln
 - Mit allen Sinnen erlebt
 - In Gegenwart
 - Positiv formuliert
 - Von innen/ausen gesehen
 - Bewegt
 - Farbig
 - Dankbar
 - Gefühle!

Literaturhinweise

- Erfolgsgespräch - Bodo Schäfer
- Joe Dispenza - Werde übernatürlich
- Joe Dispenza - SO erweiterst du dein Bewusstsein!
- Napoleon Hill - Denke nach und werde reich
- Jeff Olson - Slight Edge, Der kleine Vorsprung

Praktische Tipps

- Achte auf Dein Umfeld!
 - Halt Dich fern von negativen Menschen
 - Orientiere Dich an positiven Menschen
- Führe ein Erfolgsjournal!
(5 Punkte täglich)
 - Wofür bin ich dankbar?
 - Wofür anerkenne ich mich?
 - Auf welche meiner Leistungen bin ich stolz?
- Verwende REMovement
- Entspanne Dich regelmässig!
- Nutze die Energiedusche
 - Tanken von Power und Zuversicht
 - Lass allen Ballast abspülen
 - Füll Dich mit goldenem Licht
 - Stelle Dich und andere unter die Dusche
- Definiere Dein Ziel!
 - Wohin willst Du?
- Visualisiere!
 - Mach Dir klare Bilder von Deinen Zielen
 - Lass diesen Film regelmässig laufen
- Afformationen
 - Warum habe ich eine interessante Stelle?
 - Warum bekomme ich ein ausserordentlich hohes Gehalt?
 - Warum bin ich reich, glücklich und erfolgreich?
- Nutze den Kinesiologischen Test

1. Methodik zu Zielfindung

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

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

1.1. 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 Dir einfällt. - Hinterfrage die Ziele noch nicht.

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

1.3. C) Widersprüche checken

1.4. D) Sind Ziele "Zum Wohle aller"?

1.5. E) Sind die realistisch? Aber denk an Walt Disney Ausspruch: „Wenn wir es denken können, können wir es auch erreichen,,“

1.6. F) Sind sie hoch genug? Wenn nicht, haben sie keine Triebkraft.

2. Methodik zu Ziel-Visualisierung

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

2.1. Szenen (Bsp. Stellensuche)

2.1.1. Reise zum Bewerbungsgespräch

2.1.2. Verabschiedung nach geglücktem Vorstellungsgespräch

2.1.3. Sich bei Vertragsabschluss sehen

2.1.4. Sich selber zufrieden bei der Arbeit sehen

2.2. Regeln

2.2.1. Mit allen Sinnen erlebt

2.2.1.1. VAKOG

- Visuell: Sehen
- Auditiv: Hören
- Kinästhetisch: Spüren (taktile Reize)
- Olfaktorisch: Riechen
- Gustatorisch: Schmecken

2.2.2. in Gegenwart

2.2.3. Positiv formuliert

2.2.4. von innen/aussen gesehen

2.2.5. Bewegt

2.2.6. Farbig

2.2.7. Dankbar

2.2.8. Gefühle!

3. Literaturhinweise

3.1. Erfolgsjournal - Bodo Schäfer

Link: <https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/bodo-schaefer/erfolgs-journal/id/9783936135923/>

3.2. Joe Dispenza - Werde übernatürlich

Link: <https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/joe-dispenza/werde-uebernaturlich/id/9783867283250/>

3.3. Joe Dispenza - SO erweiterst du dein Bewusstsein!

<https://www.youtube.com/watch?v=c9nNiRnazil>

3.4. Napoleon Hill - Denke nach und werde reich

Link: <https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/napoleon-hill/denke-nach-und-werde-reich/id/9783720527408/>

3.5. Jeff Olson - Slight Edge, Der kleine Vorsprung

Link: <https://www.slightedge.de>

4. Praktische Tipps

4.1. Achte auf Dein Umfeld!

4.1.1. Halt Dich fern von negativen Menschen

4.1.2. Orientiere Dich an positiven Menschen

4.2. Führe ein Erfolgsjournal! (5 Punkte täglich)

4.2.1. Wofür bin ich dankbar?

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

4.3. Verwende REMovement

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

4.4. Entspanne Dich regelmässig!

4.5. Nutze die Energiedusche

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

4.5.1. Tanken von Power und Zuversicht

4.5.2. Lass allen Ballast abspülen

4.5.3. Füll Dich mit goldenem Licht

4.5.4. Stelle Dich und andere 'unter die Dusche'

4.6. Definiere Dein Ziel!

4.6.1. Wohin willst Du?

4.7. Visualisiere!

4.7.1. Mach Dir klare Bilder von Deinen Zielen

4.7.2. Lass diesen Film regelmässig laufen

4.8. Afformationen

4.8.1. Warum habe ich eine interessante Stelle?

4.8.2. Warum bekomme ich ein ausserordentlich hohes Gehalt?

4.8.3. Warum bin ich reich, glücklich und erfolgreich?

4.9. Nutze den Kinesiologischer Test

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

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

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

6. Weiterführende Links

6.1. Realitäts-Kreislauf

<https://youtu.be/-FwuIMmLTxg?t=931>

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

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

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

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

6.4. 7Mind - Meditations-App

Link: <https://www.7mind.de>

Link: <https://www.7mind.de>

6.5. Mentale Prüfungsvorbereitung

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

6.6. Roboterfahrzeug von Gedanken gesteuert

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

6.7. Kinesiologischer Muskeltest

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

6.8. Afformationen

Link: <https://wende-rock.de/afformationen-die-richtigen-fragen-stellen/>

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

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

6.10. Neurostreams - Frequenzmusik

Link: <https://www.neurostreams.de>

Link: <https://www.neurostreams.de>

6.11. E-Book Mentaltraining

Link: <https://www.aa-training.net/shop>

Link: <https://www.aa-training.net/shop>

6.12. REMovement

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