



**SBAW - Mentale Fitness
Handout 1/2
v2.0, 01.03.21**

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

Urs Nüesch
urs@urs-nueesch.ch

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

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

Tipps für Ziel-Visualisierung →

- Szenen**
 - Reise zum Bewerbungsgespräch
 - Verabschiedung nach geglücktem Vorstellungsgespräch
 - Sich bei Vertragsabschluss sehen
 - Sich selber bei der Arbeit sehen
- Regeln**
 - von innen heraus gesehen
 - Positiv formuliert
 - Bewegt
 - Farbig
 - in Gegenwart
 - Mit allen Sinnen erlebt
 - Dankbar

Aufgaben für 2. Teil

- 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 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?

SBAW - Mentale Fitness Handout 1/2 v2.0, 01.03.21

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/

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

3. Urs Nüesch urs@urs-nueesch.ch

4. Tipps für Ziel-Visualisierung

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

4.1. Szenen

4.1.1. Reise zum Bewerbungsgespräch

4.1.2. Verabschiedung nach geglücktem Vorstellungsgespräch

4.1.3. Sich bei Vertragsabschluss sehen

4.1.4. Sich selber bei der Arbeit sehen

4.2. Regeln

4.2.1. von innen heraus gesehen

4.2.2. Positiv formuliert

4.2.3. Bewegt

4.2.4. Farbig

4.2.5. in Gegenwart

4.2.6. Mit allen Sinnen erlebt

4.2.7. Dankbar

5. Aufgaben für 2. Teil

5.1. 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.

5.2. 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?

6. Praktische Tipps

6.1. Achte auf Dein Umfeld!

6.1.1. Halt Dich fern von negativen Menschen

6.1.2. Orientiere Dich an positiven Menschen

6.2. Führe ein Erfolgsjournal! (5 Punkte täglich)

6.2.1. Wofür bin ich dankbar?

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

6.3. Entspanne Dich regelmässig!

6.4. Definiere Dein Ziel!

6.4.1. Wohin willst Du?

6.5. Visualisiere!

6.5.1. Mach Dir klare Bilder von Deinen Zielen

6.5.2. Lass diesen Film regelmässig laufen

6.6. Nutze die Energiedusche

6.6.1. Tanken von Power und Zuversicht

6.6.2. Lass allen Ballast abspülen

6.6.3. Füll Dich mit goldenem Licht

6.6.4. Stelle Dich und andere 'unter die Dusche'

6.7. Nutze täglich Afformationen

6.7.1. Warum habe ich eine interessante Stelle?

6.7.2. Warum bekomme ich ein ausserordentlich hohes Gehalt?

6.7.3. Warum bin ich reich, glücklich und erfolgreich?

7. Weiterführende Links

7.1. Erfolgsjournal

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

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

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

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

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

7.4. Mentale Prüfungsvorbereitung

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

7.5. Roboterfahrzeug von Gedanken gesteuert

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

7.6. Kinesiologischer Muskeltest

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

7.7. Afformationen

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

7.8. Download Meditationsreise <https://urs-nueesch.ch/ext-kurse>