

SBAW - Mentale Fitness
Handout 2/2
v2.0, 15.03.21

Weiterführende Links

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

Methodik zu Zielfindung

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.

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 →

Praktische Tipps

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

Methodik zu Ziel-Visualisierung

- Szenen
 - Reise zum Bewerbungsgespräch
 - Verabschiedung nach glücklichem Vorstellungsgespräch
 - Sich bei Vertragsabschluss sehen
 - Sich selber bei der Arbeit sehen
- Regeln
 - in Gegenwart
 - Positiv formuliert
 - von innen/aussen gesehen
 - Bewegt
 - Farbig
 - Mit allen Sinnen erlebt
 - Dankbar
 - Gefühle!

SBAW - Mentale Fitness Handout 2/2 v2.0, 15.03.21

1. Methodik zu Zielfindung

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

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

3. Urs Nüesch urs@urs-nueesch.ch

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

4. Methodik zu 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. in Gegenwart

4.2.2. Positiv formuliert

4.2.3. von innen/aussen gesehen

4.2.4. Bewegt

4.2.5. Farbig

4.2.6. Mit allen Sinnen erlebt

4.2.7. Dankbar

4.2.8. Gefühle!

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. Entspanne Dich regelmässig!

5.4. Definiere Dein Ziel!

5.4.1. Wohin willst Du?

5.5. Visualisiere!

5.5.1. Mach Dir klare Bilder von Deinen Zielen

5.5.2. Lass diesen Film regelmässig laufen

5.6. Nutze täglich Afformationen

5.6.1. Warum habe ich eine interessante Stelle?

5.6.2. Warum bekomme ich ein ausserordentlich hohes Gehalt?

5.6.3. Warum bin ich reich, glücklich und erfolgreich?

5.7. Nutze die Energiedusche

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

5.7.1. Tanken von Power und Zuversicht

5.7.2. Lass allen Ballast abspülen

5.7.3. Füll Dich mit goldenem Licht

5.7.4. Stelle Dich und andere 'unter die Dusche'

5.8. Nutze den Kinesiologischer Test

6. Weiterführende Links

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

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.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>

6.5. E-Book Mentaltraining

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

6.6. Neurostreams - Frequenzmusik

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

6.7. Mentale Prüfungsvorbereitung

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

6.8. Roboterfahrzeug von Gedanken gesteuert

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

6.9. Kinesiologischer Muskeltest

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

6.10. Afformationen

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

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

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