

## MENTALREPORT

Erfolg ist denkbar!

Das Leben  
eines Menschen  
ist das,  
was seine  
**GEDANKEN**  
daraus machen!  
Karl

## Einleitung

### Mentaltraining ja oder nein?

Dies ist für uns keine Frage. Wir gehen davon aus, dass jede Handlung immer von einem mentalen Prozess begleitet wird. Die Qualität des Prozesses beeinflusst entscheidend die Qualität der Handlung. Es geht also nur darum, ob wir diesen mentalen Prozess beeinflussen möchten oder ob wir es dem Zufall überlassen. Mit Hilfe des Mentaltrainings können mentale Prozesse beeinflusst und somit systematisch eingesetzt werden. Eine wesentliche Rolle spielt da die emotionale Intelligenz bzw. Kompetenz und die nötige **GedankenDisziplin**.



## Was ist eigentlich Mentaltraining?

*Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen.*

Marcus Aurelius  
(121-180, römischer Kaiser und Philosoph)

Mentaltraining ist ein persönliches, Ziel - und ressourcenorientiertes Training. Was und wie wir denken, beeinflusst uns. Egal ob es Gedanken über uns selbst, unsere Umstände oder andere Menschen sind. - unser Leben liegt zu einem großen Teil in unserem Kopf. Alles was wir denken, fühlen und uns vorstellen (= mental) löst eine Reaktionslawine im Körper aus. Diese Reaktion wiederum hat einen hohen Einfluss auf unsere Stimmung. Je nachdem was für einen Impuls wir vom Gehirn erhalten - positiv oder negativ.

Es ist die Kunst, unter Einbeziehung Ihrer derzeitigen Lebensumstände, Anlagen und Fähigkeiten, die eigene Gedankenwelt in der Art und Weise neu zu formen, dass ihr Leben neue Gestalt annimmt, und zwar so, wie es für Sie stimmig ist.

Das Wort **Mentaltraining** kommt aus dem lateinischen und bedeutet soviel wie **“trainieren des Geistes”**.

### Mentaltraining

- ist Denktraining, Bewusstseins- und Intuitionsschulung
- schult Ihre Selbstwahrnehmung, Ihre **GedankenDisziplin**, Ihre gedankliche Ruhe und Ordnung
- fördert Ihre Intuition
- lässt Sie herausfinden, was für Sie Glück, Freude und Harmonie bedeutet
- unterstützt Sie bei Fragen nach dem Sinn des Lebens

**Die Ressourcen erschließen.** - Mentaltraining ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der durch Entspannung die beiden Gehirnhälften in Einklang gebracht werden. Die Quelle der Kreativität und Innovation, die rechte Gehirnhälfte, verbindet sich mit der Quelle der Logik und Ratio, der linken Gehirnhälfte. Auf diese Weise können die zur Verfügung stehenden Potenziale optimal genutzt werden.

**Die Ziele fokussieren.** - Im so genannten **Alpha-Zustand** fühlt man sich ruhig und in Balance, gleichzeitig wach und aktiv. Der Körper baut Stresshormone ab und aktiviert seine Selbstheilungskräfte. In dieser Entspannung kann man sein eigenes Drehbuch kreieren, weil das Bewusstsein mit seinen störenden Einflüssen ausgeschaltet ist. Wer in diesem Zustand ein Ziel festlegt und es sich bildhaft vorstellt (visualisiert), verankert es im Gedächtnis und kann es so fokussiert ins reale Leben bringen.

**Den Erfolg gestalten.** - Ein erstes wissenschaftlich erarbeitetes Mentaltraining wurde für Astronauten konzipiert. Viele Spitzen-Sportler und Manager setzen dieses effiziente, zielorientierte Training ein, um

ihren Erfolg bewusst zu gestalten. Sportler trainieren mithilfe des Mentaltrainings ihre optimalen Bewegungsabläufe und stimmen sich auf das gewünschte Ergebnis ein. Zum Beispiel erreichte die Österreichische Skisprungnationalmannschaft mit Karl Schnabl, Toni Innauer in den „70er“ Jahren, die intensiv mental trainiert (unter Anleitung von Baldur Preiml und Nikolaus Enkelmann) wurde, immerhin jeweils Olympische Silber- und Goldmedaillen.

**Die Kraft der Gedanken nutzen.** - Die mentalen Techniken sind leicht erlernbar und benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Sie sind von jedem für alle Lebensbereiche anwendbar und ermöglichen erstaunliche Ergebnisse.

### **Nutzen des Mentaltrainings:**

- Positiver Umgang mit Ablehnung und Versagensängsten
- Lösungsorientiertes Denken
- Entwicklung mentaler Stärke
- Sekundenschnelle Tiefenentspannung
- Zielklarheit und Zielerreichung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Steigerung der Konzentration
- Leichteres Lernen
- Verbessertes Umgang mit Ablehnung
- Entfaltung geistiger und körperlicher Fitness
- Anregung der Vorstellungskraft
- Förderung der Kreativität
- Besseres Nutzen der Intuition
- Stressvorbeugung und Stressabbau
- Belebung der Selbstmotivation
- Erhöhung der Lebensqualität
- Bewusste Lebensgestaltung

Die Anwendung der mentalen Techniken bedarf eines Trainings, sowie die nötige Disziplin und Ausdauer.

## GedankenDisziplin (GD)

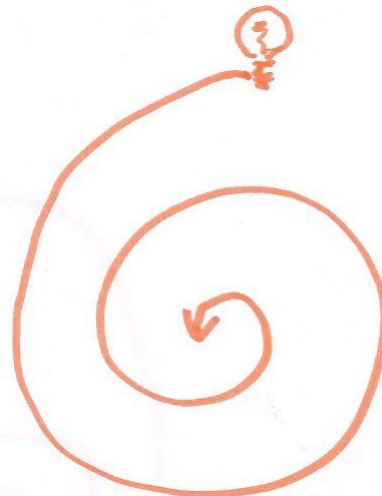
### Die positive Entwicklung

8. Mein Verhalten prägt meinen Charakter
7. Mein Handeln wirkt auf mein Verhalten
6. Ich fühle mich in meinen Handlungen bestätigt
5. Ich beginne positiv zu denken
4. Ein neues Gedankenmuster verankert sich in mir
3. Ich ersetze negative Gedanken durch positive
2. Mir werden negative Gedanken bewusst
1. Ich übe GedankenDisziplin



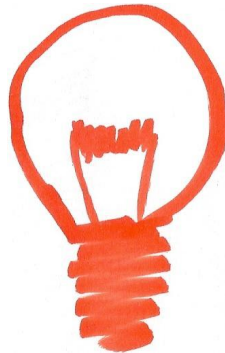
### Die negative Spirale

1. Negative Gedanken
2. Negatives Ergebnis
3. Frustration
4. Neid
5. Verzweiflung
6. Depression



**Geistige Übungen** sind umso wirkungsvoller, je tiefer die Frequenz ist. Dies ist deshalb so, weil wir in tieferen Bewusstseinszuständen direkteren Zugriff auf unser Unterbewusstes haben.

Während man im Beta-Zustand voll im Verstand ist und linear und logisch denkt (etwa so wie beim Lernen des Alphabets, A-B-C-D), kommen im Alpha-Zustand Bilder, Bewegungen und Farben, also ganzheitlichere Informationen vor.



Von vielen bekannten Musikern (Mozart, Beethoven, Santana, etc.) und Wissenschaftlern (Einstein, Edison, Newton, etc.) ist bekannt, dass sie ihre Ideen im Alpha-Zustand bekamen.

Eine Universität in Asien brachte ihre Studenten regelmäßig in Alpha Zustand und verbesserte die Anzahl der angemeldeten Patente damit innerhalb eines Jahres von 4-6 auf über hundert.

Im Alphazustand, einem Zustand tiefer Entspannung, können wir Verstand und Psyche, welche alte Inhalte bewahren und schützen, gleichsam „umgehen“. Er tritt automatisch in Schlaf- nahen Zeiten (morgens, abends) auf, kann aber auch durch gleichförmige Musik/Sprache (Trommeln, Entspannungsmusik, Tanz, etc.) und visuelle Reize (Kerzenlicht, Chronometer, Drehspirale, etc.) erreicht werden.

In diesen Zuständen sprechen wir direkt zu unserem Unbewussten und können neue Muster erfolgreich einprogrammieren. Haben wir den tiefen Entspannungszustand erreicht, brauchen wir nur mehr jene energetisch starken Glaubenssätze, Bilder und Gefühle aufrufen, die wir neu verankern wollen. Je stärker das Gefühl und die Identifikation damit sind, umso tiefer werden die neuen Muster verinnerlicht.

Die neuen Muster beginnen sofort zu wirken - sichtbar im Außen werden sie aber erst dann, wenn ihre Intensität jene der alten, bereits vorhandenen Glaubenssätze übersteigt. Dies ist somit von Person zu Person unterschiedlich.

## Affirmationen

**Affirmation**, f. (lateinisch *affirmāre*, -ō, -ī, -ātum für „befestigen, bekräftigen, versichern, beteuern“ bzw. *affirmatiō*, -ōnis f. für „Versicherung, Beteuerung“) ist eine wertende Eigenschaft für prozedurale, kognitive oder logische Entitäten, die mit „Bejahung“, „Zustimmung“ oder „Zuordnung“ beschrieben werden kann.

## Positiv formulierte Glaubenssätze (Affirmationen) unterstützen uns mühelos.

Eine gut formulierte Affirmation sollte sich vor allem stärkend und lebensbejahend anfühlen.

- Affirmationen wirken am nachhaltigsten, wenn sie im Einklang mit Ihrem inneren Potenzial stehen.
- Sie dürfen weder Ihren Organismus noch Ihren Geist in Stress versetzen.
- Körper und Geist sollen unterbewusst einverstanden sein.
- Seien Sie zu den notwendigen Veränderungen bereit!
- Gestehen Sie sich alle Möglichkeiten zu und öffnen Sie sich ganz für Ihre Wünsche und Hoffnungen.
- Spüren Sie das Vertrauen, den Wunsch, die Eigenschaft oder das persönliche Ziel annehmen zu können.
- Setzen Sie sich innerlich gefühlsmäßig und körperlich damit in Verbindung.
- Spüren Sie das Potenzial in sich: Sie öffnen Türen zu etwas, das in Ihnen liegt!
- Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die Ihnen hilft, den Inhalt des Satzes, die Worte und die Gefühle tatsächlich körperlich zu empfinden.
- Speichern Sie das Gefühl, sowohl körperlich als auch geistig.

Scheuen Sie sich nicht, vorformulierte Sätze auszuprobieren, sie helfen am Anfang! Mit der Zeit werden sie sich nach Ihrem persönlichen Bedarf verändern und mitwachsen.

**Sie haben die Wahl:** Sie können entweder "schlecht" über sich denken und sich schlecht fühlen. Oder aber Sie entscheiden sich für das Gegenteil und denken "gut" und annehmend über sich und über das, was Ihnen begegnet. Das Ergebnis wird sein: Sie fühlen sich selbstsicher!

## Wie macht man eine Affirmation? - Ein Beispiel:

"Ich vertraue auf meine innere Stärke."

### 1. In der Kürze liegt die Würze!

Der Satz ist kurz und prägt sich leicht ein. Es gibt keinen Nebensatz, nur eine Hauptaussage. Darauf kommt es an! Sie wollen sich nicht ablenken lassen, sondern Sie wollen konzentriert Ihr Ziel vor Augen sehen.

"Ich vertraue auf meine innere Stärke."

**Vertrauen** und **Stärke** sind die Worte, die in Ihrem Unterbewusstsein ankommen. Die Ich-Form macht es Ihnen möglich, dieses Vertrauen und die Stärke bereits im Augenblick des Sprechens auf sich selbst zu beziehen.

### 2. Bleiben Sie im Hier und Jetzt!

Der Augenblick des Sprechens - das ist die Gegenwart. Formulieren Sie daher unbedingt im Präsens, denn hier liegen Ausgangspunkt und damit aller Anfang dessen, was sich zukünftig verändert.

"Ich vertraue..." drückt aus, was Sie *jetzt* im Moment des Sprechens tun, und was Sie ab *jetzt* auch immer häufiger in der Zukunft tun wollen. Es fühlt sich in diesem Moment bereits wie ein innerer Zustand an, etwas, das Sie *jetzt* schon tun können und das *jetzt* schon bei Ihnen ist. So lange Sie den Satz sagen, machen Sie diese gute innerliche Erfahrung und setzen die negative Kraft alter Denkmuster außer Kraft, die sich hier einschleichen könnten.

### 3. Nutzen Sie die Kraft des Positiven!

Nur positiv formuliert kann der Satz wirklich unterstützend wirken. Seine Hauptaussage erreicht Ihr tieferes, inneres Verständnis von sich selbst. Die Formulierung ist überzeugend für Ihr Unterbewusstsein, denn sie ist völlig klar und unmissverständlich positiv.

Lesen Sie zum Vergleich einmal den Satz: "Ich misstrauere nicht meiner inneren Stärke."

Bemerken Sie beim Lesen, wie dieser Satz völlig anders wirkt? Obwohl er im Grunde die gleiche Aussage hat, kommt seine Bedeutung eher negativ an. Das Wort "misstrauen" ist so stark, dass selbst das darauf folgende "nicht" diesen Eindruck nicht mehr abmildern oder gar ins Gegenteil verkehren kann. Statt einen positiven Inhalt zu vermitteln, suggeriert dieser Satz geradezu ein Gefühl des Misstrauens.

Fazit: Vermeiden Sie unbedingt Vorsilben wie *un-* oder *miss-*, vermeiden Sie jedes *nicht*. Bleiben Sie konkret positiv, formulieren Sie das, was Sie **WOLLEN** und nicht das, was Sie *nicht* wollen.

### 4. Glaube kann Berge versetzen

Die Hauptaussage des Satzes liegt darin, dass Sie innere Stärke besitzen. **DAS** zu spüren, durch und durch, und es dann zu glauben, darin wird die Affirmation Sie unterstützen. Sie kommen immer wieder in



Kontakt mit dieser Stärke, jedes Mal, wenn Sie den Satz sagen, ihn fühlen und verinnerlichen, und ihn intensiv denken!

Hätten Sie keine Zweifel an Ihrer Stärke, dann brauchten Sie die Unterstützung durch diesen Satz nicht. Es gibt wahrscheinlich immer wieder Situationen, in denen Sie sich fragen: "Wie kann ich stark sein, wenn ich eigentlich schwach bin?" Der Skeptiker in Ihnen wird sich vielleicht immer einmal wieder melden.

Lassen Sie sich aber nicht täuschen von solchen zeitweisen Gedanken. Sie wissen: Mut ist die Überwindung von Angst! Beides gehört zusammen. Seien Sie deshalb geduldig mit Ihrem inneren Skeptiker und überzeugen Sie ihn davon, dass Sie schwach UND stark sein können, dass Angst UND Mut vereinbar sind!

Spüren Sie es selbst, bleiben Sie in Verbindung mit sich: "Ich vertraue auf meine innere Stärke."

Es stimmt: Niemand fühlt sich immer nur stark. Die Affirmation erinnert zu Recht deutlich daran, dass es eine natürliche Kraft und Stärke in jedem von uns gibt, zu der wir immer wieder zurückfinden können.

Lassen auch Sie sich von Affirmationen unterstützen. Geben Sie Ihrer inneren Stärke mehr Bedeutung und verleihen Sie ihr die Kraft, in Ihnen kontinuierlich weiterzuwirken.

Wir brauchen uns nichts vorzumachen:

Jeder Mensch ist stark und jeder Mensch ist auch schwach. Seine Schwäche zu erkennen und sie anzunehmen, ist zutiefst menschlich. Sie auch einzugestehen, ist schon wieder eine Stärke.

**Glauben Sie an sich selbst!**

**Versetzen Sie damit die Berge, die Ihrem persönlichen Glück im Wege stehen.**

## Entspannungs-Übungen

Wenn man sich kraft- oder mutlos fühlt, oder getrieben, verletzt und zornig, körperlich schwach oder auf sonst eine Art blockiert oder energielos, kann folgendes Kurzprogramm helfen. Es verdoppelt den Energiefluss und das Energiefeld innerhalb von 10 Sekunden, innerhalb von einer Minute hat es sich vervielfacht. Die Übung ist zudem eine sehr gute Vorbereitung für alle anderen Energie-Übungen.

### 1. Gerade hinstellen oder setzen

Den Oberkörper aufrichten und die Füße am besten auf den Boden stellen. Die Hände oder Füße nicht überkreuzen. So hinsetzen oder stehen, als ob man am Haar nach oben gezogen würde. (3 sec)

Hintergrund und Wirkung: Gekauertes Stehen und Sitzen, sowie Kreuzen von Armen oder Beinen blockiert den Energiefluss.

### 2. Auf die Brust klopfen

Ca. 10-20 Mal kurz und energisch auf die Mitte der Brust, ca. eine Handbreite unterhalb des Kehlkopfes klopfen. Als Alternative kann man auch mit einer Hand vom Brustbein bis auf Brusthöhe in der Körpermitte kräftig auf und ab reiben.

Hintergrund und Wirkung: Das Klopfen oder Reiben regt Thymusdrüse und Herz an. (10 sec)

### 3. Zunge auf den Gaumen legen

Hintergrund und Wirkung: Die Zunge auf den oberen Gaumen zu legen, schließt zwei Energiekreise und führt zu einer Intensivierung der Energie und Aura. (1 sec)

### 4. Tief atmen

Nichts intensiviert die Energie schneller und stärker als tiefes Bauchatmen. Tief und ruhig in den Bauch einatmen. Wenn der Bauch voll ist, drückt man den Atem auch noch in das Zwerchfell am unteren Ende der Rippen (Dort wo man es spürt, wenn man hustet). Einen Moment warten- dies ist der Moment, in dem frische Energie in den Körper strömt - und atme dann langsam ausatmen. Danach die gesamte Luft aus dem Bauch wieder herauspressen und dann von neuem einatmen. (5-10 min)

### 5. Einstimmung auf die innere Kraft

Die Gedanken auf ein (das) Ziel und die starke, helle Kraft im Inneren richten. Den Geist der Liebe und Dankbarkeit erspüren. Sich vor Augen rufen, dass sich alles perfekt entfaltet - das alles, wie es ist, gut ist. Bereit sein, alles aufzugeben, um dem NEUEN Raum zu geben. (20 sec)

Hintergrund und Wirkung: Liebe und Dankbarkeit sind die stärksten Kräfte im Universum und führt sofort zu sich selbst zurück.

Diese 5 Übungen zusammengenommen helfen in jeder beliebigen Situation!

## Zur Person:

Peter Kittl

### Persönliche Daten:

- geboren am 28.07.1958 in Salzburg
- verheiratet, 2 Söhne  
wohnhaft in Himberg bei Wien

### Beruflicher Werdegang:

- Pflichtschulen in Seekirchen am Wallersee
- 1973 Maschinenschlosser- Lehre bei den ÖBB
- 1981 bis 2005 ÖBB Beamter
- dazwischen Ausbildung zum Fußballtrainer
- 1997 Wechsel in die Telekombranche
- 1999 Ausbildung als Verkaufs- und Kommunikationstrainer
- seit 2000 mit Network Marketing berufs begleitend in die Selbstständigkeit
- seit 2005 Funktionärstätigkeit Wirtschaftskammer Salzburg
- 2006 Ausbildung zum Werbe- und Medienberater
- 2009 Gründung einer Werbeagentur mit dem Schwerpunkt Kundengewinnung im Internet
- 2010 Ausbildung zum Dipl. Mentaltrainer



### Motto:

- **Gib selber das BESTE das du zu geben in der Lage bist und ermutige andere auch dazu.**

Weitere mentale Übungen, Techniken und Buchtipps finden Sie auf unserer Webseite

[www.emotionale-intelligenz.at](http://www.emotionale-intelligenz.at)

oder Sie buchen einfach eines unserer nächsten Seminare.

Wir freuen uns auf SIE.

Viel Spaß beim Umsetzen,

herzlichst,

A handwritten signature in black ink that reads "Peter Kittl". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.