

MENTALTIPP



Bevor Sie etwas Neues beginnen, befreien Sie sich von Gedankenballast.

Thomas Schlechter
Mental-Coach und Trainer der Profis

Geistige Müllentsorgung macht einen freien Kopf und eröffnet neue Horizonte! Besonders kurz vor Leistungssituationen können blockierende Gefühle und Gedanken auftauchen. Dieses Muster liegt in der evolutionären Prägung des Menschen. Negative Erfahrungen bleiben besser in Erinnerung als positive. Schmerzhafteste Verluste, Fehler oder Rückschläge sitzen hartnäckig in unserem Gedächtnis fest, um uns vor wiederholtem Schmerz zu schützen. Das ist auf der einen Seite gut, auf der anderen Seite stören blockierende Gedanken wichtige Vorhaben und gewünschte Veränderungen. Mit dem folgenden mentalen Shortcut können Sie die schlechten Gedanken ausmisten. Hier die Praxisanleitung in drei einfachen Schritten:

1. Schritt: Spüren Sie Ihre Mentalbremsen auf.

Überlegen Sie: Was belastet mich?

Welche Hypothesen der Vergangenheit tragen Sie mit sich?

Welche blockierenden Gedanken halten Sie davon ab, Ihr nächstes Ziel zu erreichen?

Schreiben Sie alle Blockaden und Mentalbremsen auf ein Blatt Papier.

2. Schritt: Befreien Sie sich von den Mentalbremsen!

Gehen Sie nun Punkt für Punkt durch. Streichen Sie jede Blockade fest durch und sagen zu jeder einzelnen: „Dich kann ich jetzt nicht gebrauchen.“

3. Schritt: Werfen Sie die Mentalbremsen weg.

Haben Sie die ganze Liste durchgesehen und alle blockierenden Gedanken ausgestrichen, zerknüllen Sie das Blatt.

Werfen Sie den Knäuel genussvoll in hohem Bogen in den Papierkorb. Freuen Sie sich, dass Sie getroffen und die Blockaden versenkt haben. Denken Sie ab jetzt nur noch an Ihre Stärken, Talente und Fähigkeiten. Schauen Sie nach vorn, denn Ihre alten Geschichten blockieren Sie nicht mehr.

Beachten Sie: Die positiven Auswirkungen der Übung halten immer nur eine bestimmte Zeit lang an. Dann sollten Sie den Shortcut wiederholen.

Punktgenau in Bestform
Mit mentalen Shortcuts schneller besser werden

144 Seiten, Klappenbroschur

€ 14,99

ISBN 978-3-942202-02-2

BLUE WING VERLAG

