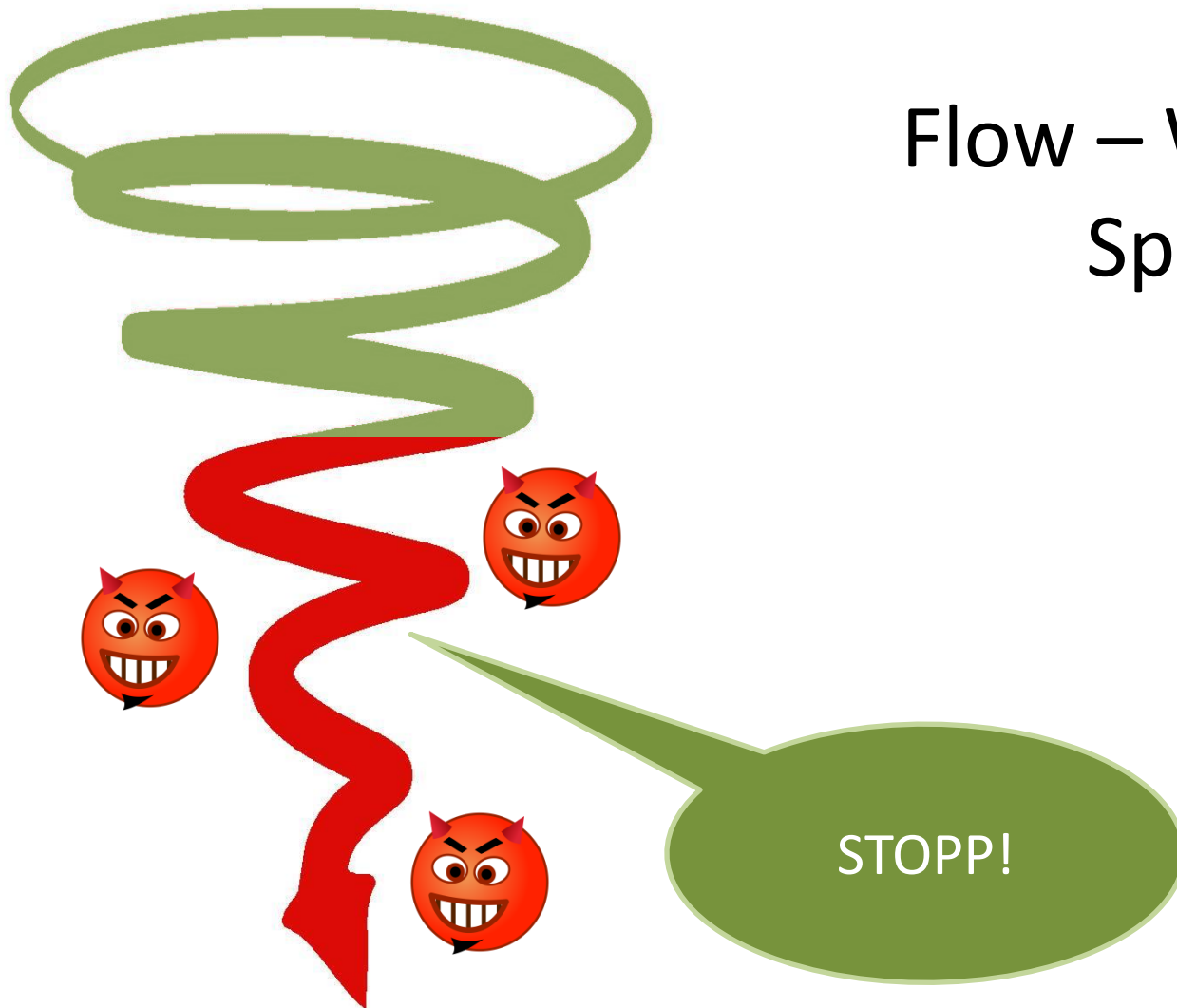


MS Youth Forum 2017

Keep on Moving



Flow – Wolf Spirale



Herzlich Willkommen

Tagträumerin

Trainerin

Mental Coach

Dozentin

Reisefan

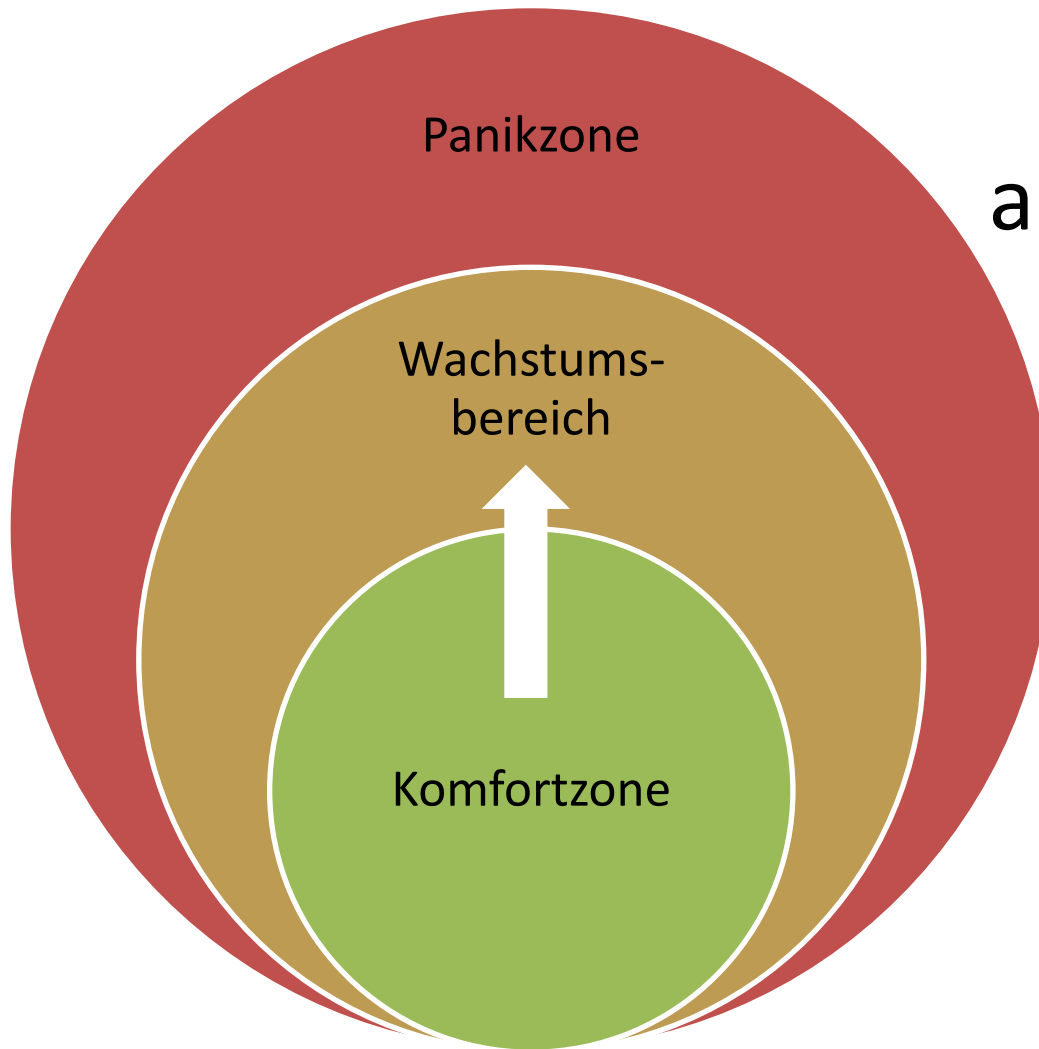
Touristikerin



Ziel

- Du weißt, was Mental Training ist, in welchen Bereichen es eingesetzt wird und welche Möglichkeiten damit verknüpft werden.
- Du erlebst Mental Training anhand von gezielten Übungen.

Neues ausprobieren



Angebot



Atemübung



Mental Training – Ursprung

50er Jahren von NASA entwickelt.
Vorbereitung auf extreme Belastungen im All.
Kühler Kopf behalten in Extremsituationen.
Inneres, mentales Programm.
Schritt für Schritt aus der riskanten Situation.



Mental Training – Entwicklung Sport

Sportarten wie Skifahren, Golf, Rennsport, Tennis.
Leistung während Wettkampfes massgeblich steigern.
Trainingsaufwand minimieren.



Mental Training – Entwicklung Reha

Überbrückung von Verletzungspausen.

Bedeutsam für Heilungsprozess und Wiedereinstieg.

Bewegungen trainieren, ohne verletzte Strukturen zu belasten.

Bewegungsabläufen Erlernen/Umlernen/Stabilisieren/Optimieren.

Ängste/Unsicherheiten/Spannungen mildern.

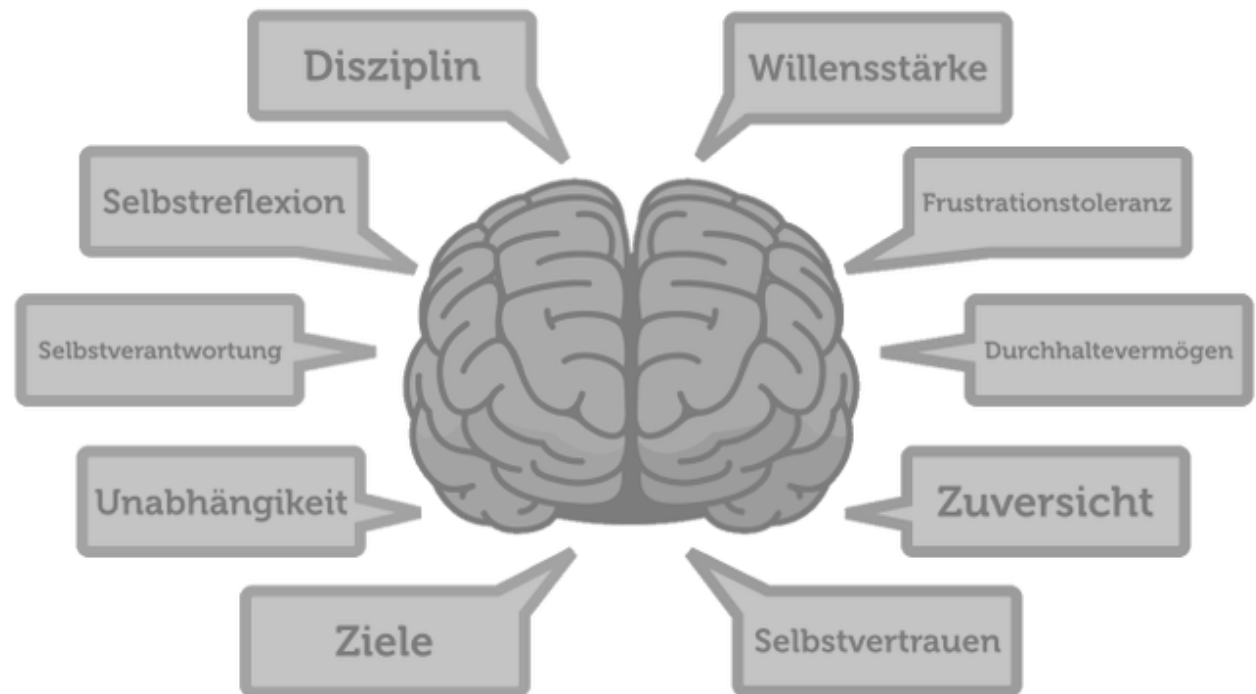


Was ist Mental Training?

Methoden zum Fördern oder Steigern von:

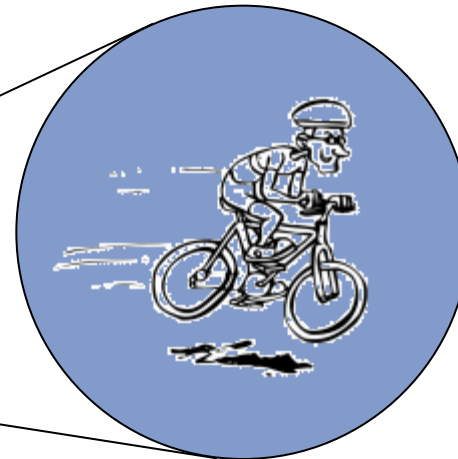
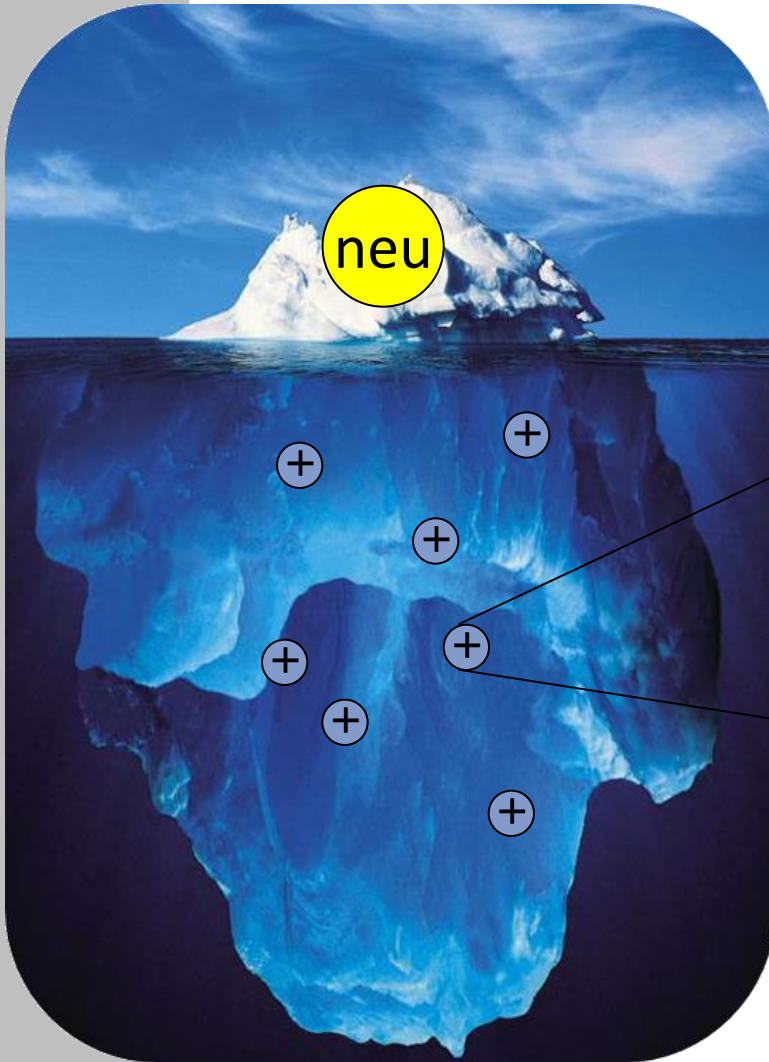
- sozialen und emotionalen Kompetenzen
 - kognitiven Fähigkeiten
 - Belastbarkeit
- Selbstbewusstsein
 - Wohlbefinden
- mentaler Stärke

Was ist mentale Stärke?

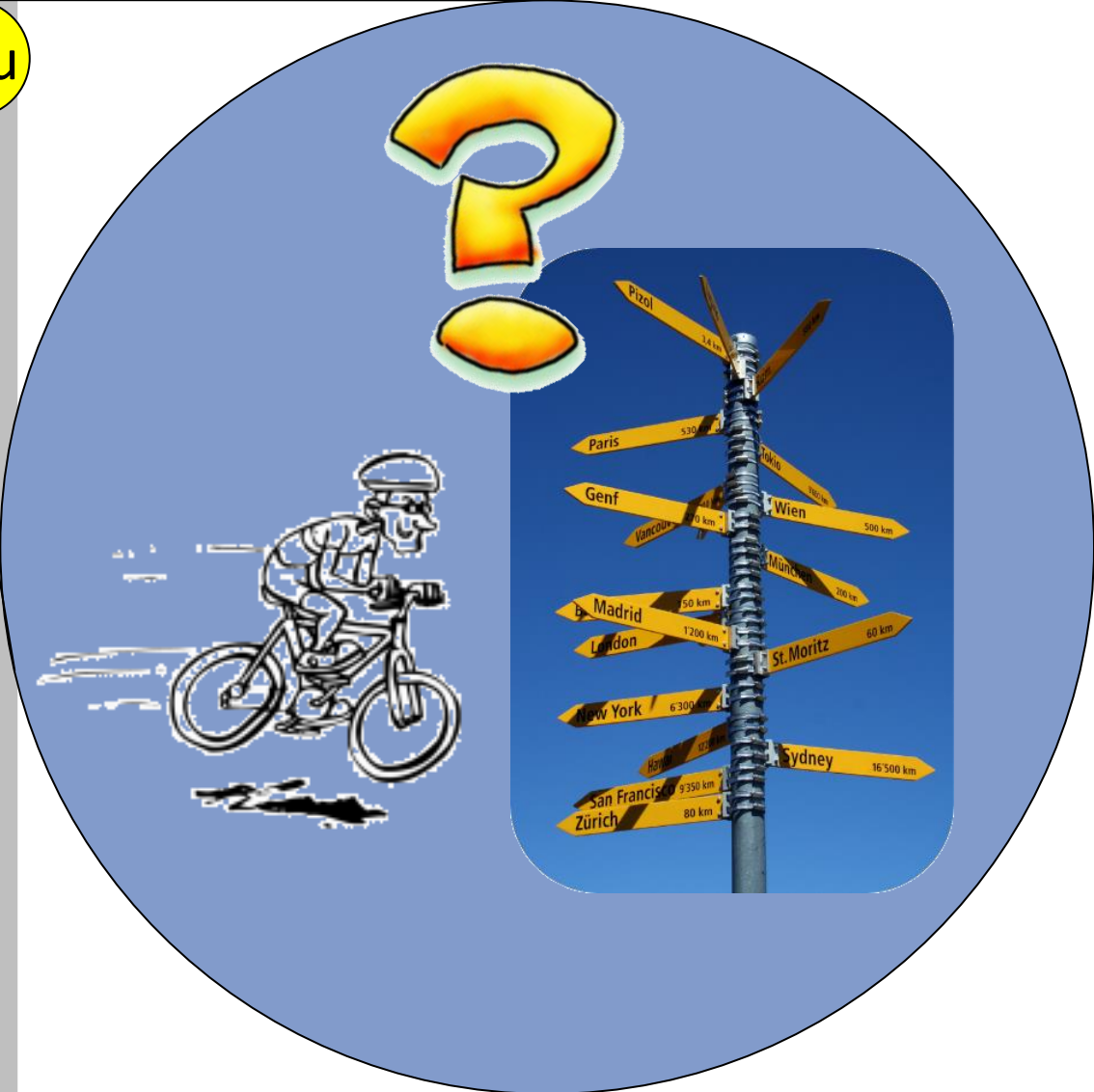


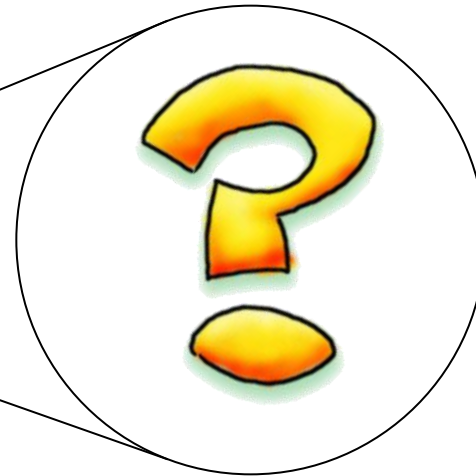
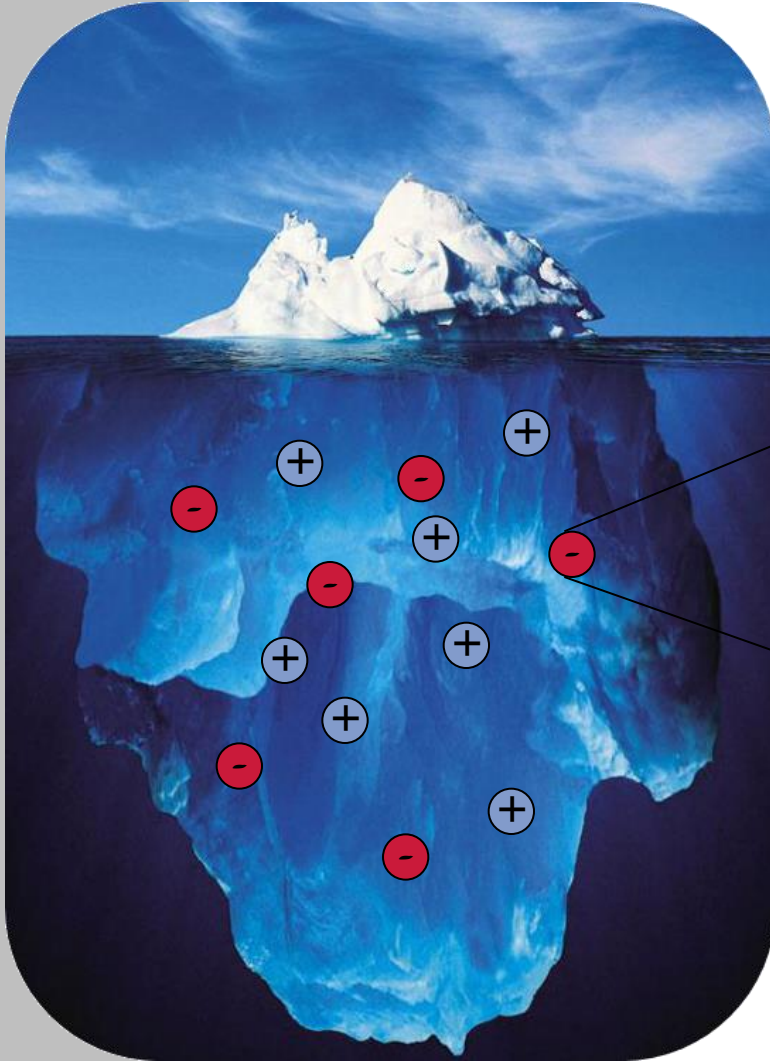
Trainingsprinzip:
Gezielte und wiederholte Reize auf mentaler Ebene

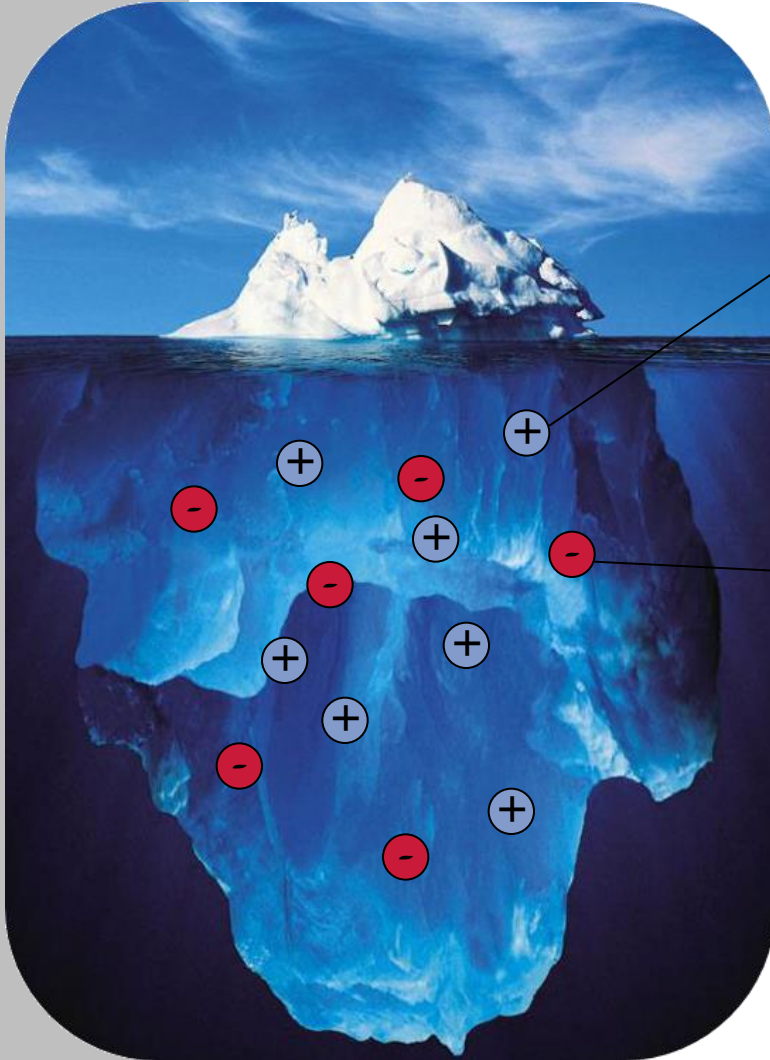
Wie funktioniert Mental Training?



neu







Fähigkeiten...

Positive Erlebnisse...

u.v.m.

Ängste, Wut, Schmerz, Frust...

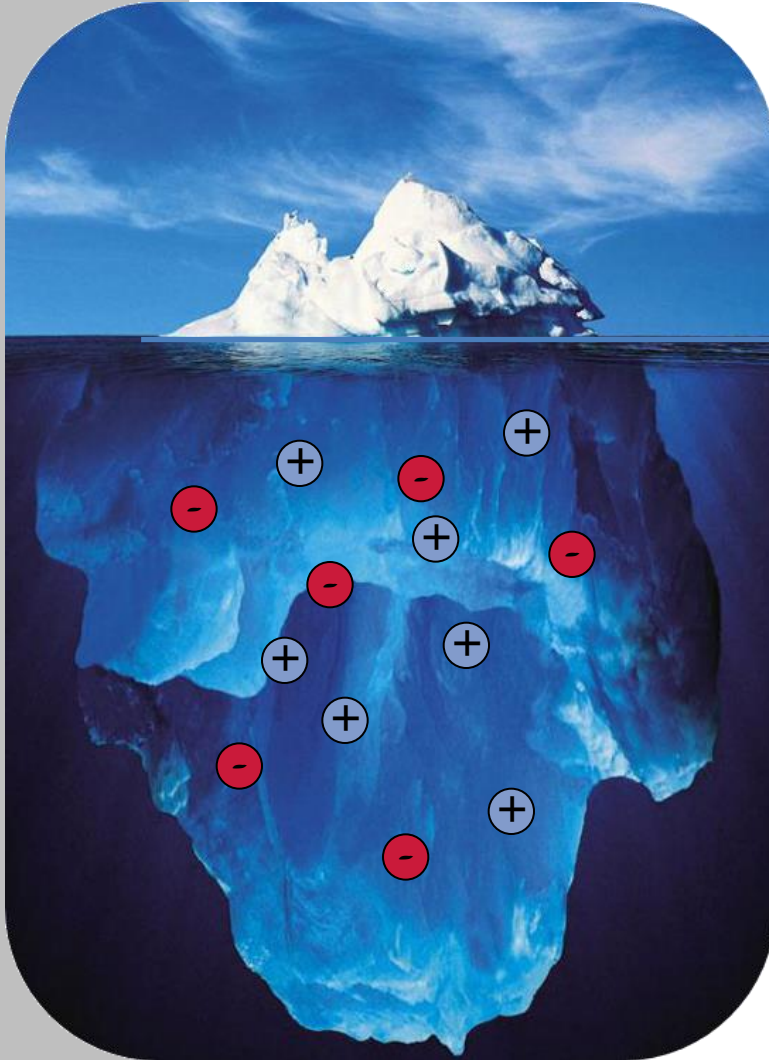
Negative Erlebnisse...

Glaubenssätze...

u.v.m.

10 bis 20% Tagesbewusstsein

80 bis 90% Unterbewusstsein



Programme, die man verändern kann

Ruhe und Entspannung

➤ Ziele und Visionen



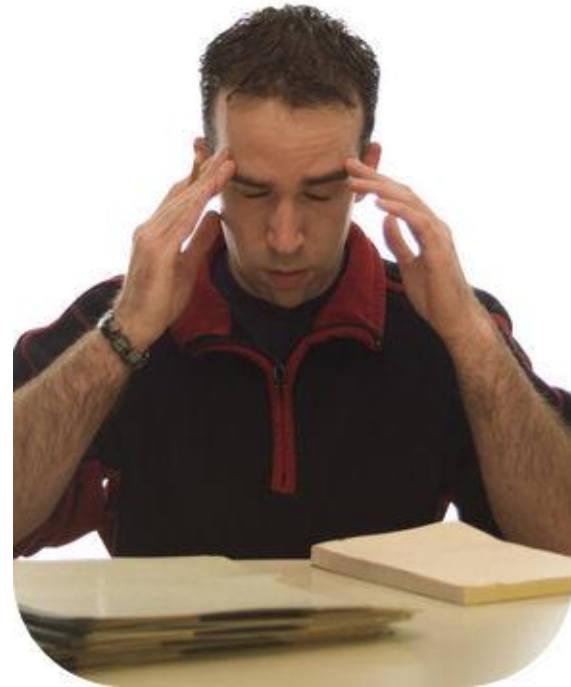
Fokus und Konzentration



Stress und Druck



Gesundheit



Steigerung von Leistung & Belastbarkeit

Sandra Siegrist
MENTAL COACHING & TRAINING



Grenzen der
Belastbarkeit



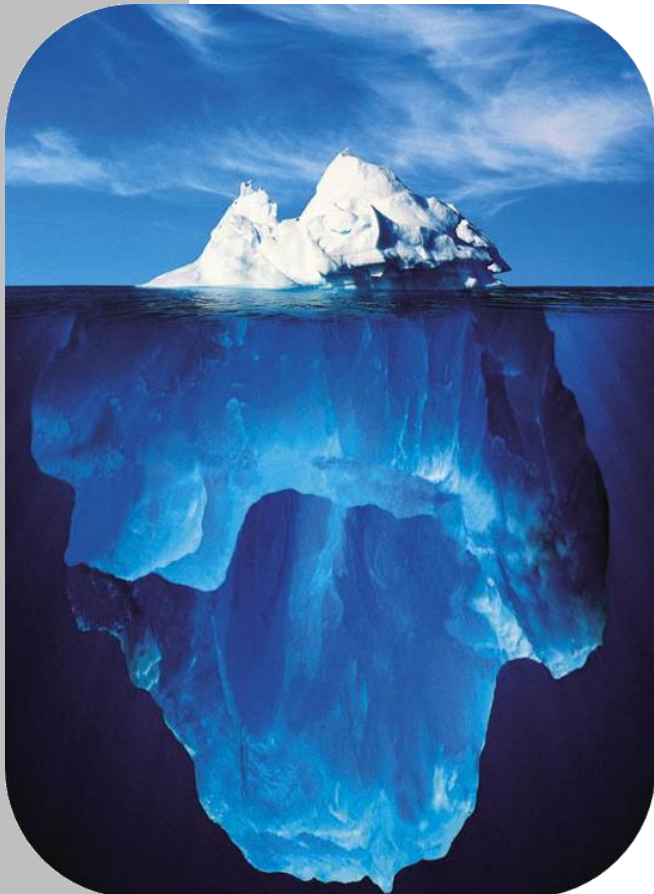
Vertrauen in sich & ins Leben



Glauben an sich & an Lösungen



Auf das Unterbewusste zugreifen?



Beta 15-30 Hz

Awake, normal alert
consciousness

Alpha 9-14 Hz

Relaxed, calm, meditation,
creative visualisation

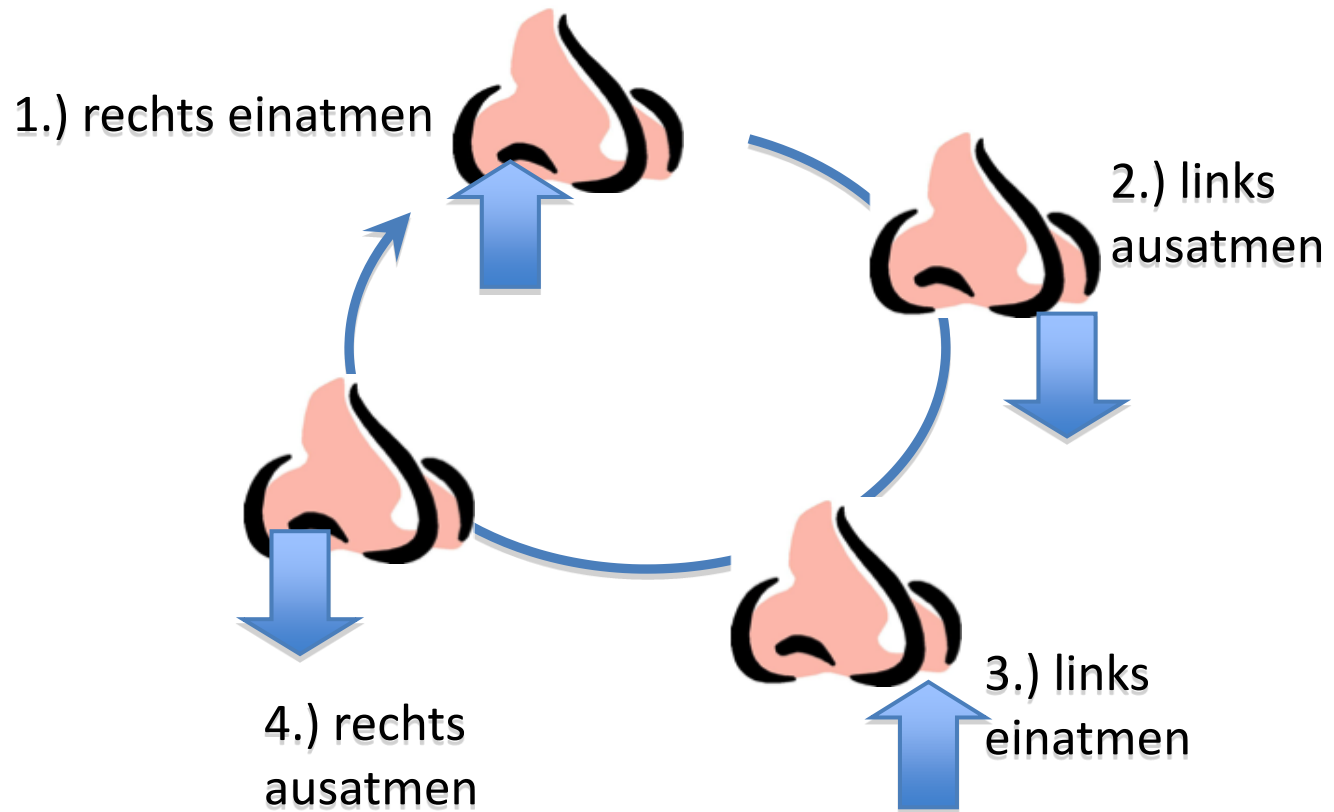
Theta 4-8 Hz

Deep relaxation and
meditation, problem
solving

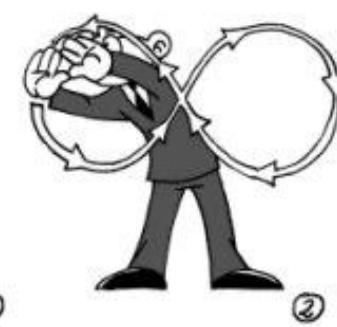
Delta 1-3 Hz

Deep, dreamless
sleep

Praktische Übung - Atmen



Praktische Übung – Brain Gym



Praktische Übung - Wahrnehmen





Praktische Übung – Imagination



Mental Training Erfolgsgeschichten

An den Paralympics in Sotschi teilzunehmen, das war Joachim Röthlisbergers Traum. Doch die Qualifikation schaffte er erst im letzten Rennen. «Ohne Mentaltraining hätte ich schon vorher aufgegeben», bekennt der 25-jährige Skifahrer, der mit einer angeborenen Versteifung der Arme und Schultern lebt.

Mit professioneller Unterstützung trainiert der Sportler seine mentale Stärke - als Ergänzung zu Kondition und Technik. Ziel des Trainings ist, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und in entscheidenden Momenten in den optimalen Leistungszustand zu versetzen. «Während einer Abfahrt denke ich nur noch an meine Atmung, an nichts sonst», sagt Röthlisberger. Es gelingt ihm nun auch, sich nach schlechten Resultaten neu zu motivieren.

"Ich habe schon tausend Mal Wimbledon in meiner Vorstellung gewonnen, bevor ich es wirklich gewonnen habe."

- André Agassi -

David Zibung



Die Psyche
Fussball wird mit den Füßen gespielt. Doch entschieden wird ein Match im Kopf. Mentaltraining wird vermehrt genutzt. Denn nur eine funktionierende Psyche in Kombination mit Fitness sorgt für Topleistungen.

Sandra Siegrist
MENTAL COACHING & TRAINING

„Mentaltraining ist wie
Konditionstraining für den Kopf“
- Alain Meyer, Leiter Mentaltraining
Swiss Tennis Academy -

Gefahren beim Bergsteigen

"Der wichtigste Muskel beim Klettern
ist das Gehirn"

Ernst Vogt im Gespräch mit Liane von Billerbeck

Golf-Mentaltraining: Ein Selbstversuch

Mentaltraining ist doch nur etwas für die, die dran glauben - dachte auch Matthias Kiesinger. Nach einem Selbstversuch muss er sich korrigieren.

Praktische Übung – Mentalreise



Eine Geschichte zum Schluss



WENN DU ES

träumen

KANNST, dann

kannst du

es auch tun.

Walt Disney