



Mentalarbeit- Gedanken- Schritt- Technik

Fakten

Der Mensch hat pro Tag rund 80'000 Gedanken. Im Kopf befinden sich etwa 100 Milliarden Nervenzellen. Ein riesiges Netzwerk von etwa 100 Millionen Nervenzellen befindet sich im Bauch.

30 Minuten

Die moderne Gehirnforschung sagt, dass neuroanatomische Veränderungen sich im Gehirn innerhalb von fünf Tagen einstellen können. Das heisst, wir können unsere Gedanken trainieren und verändern. Wir selbst machen unser Gehirn zu einem engen Verbündeten.

Erfolg und Misserfolg

Die Neurowissenschaft bestätigt, dass unser ICH im Kopf entsteht. In unserem Kopf entsteht Erfolg oder auch Misserfolg.

Erfahrungen

Das Gehirn reagiert auf die Einflussnahme seines Benutzers oder seiner Benutzerin. Das Gehirn lernt durch die Erfahrung. Wenn wir 25 Mal eine negative Erfahrung in einem Bereich machen, ruft das Gehirn diese Erfahrung wieder ab, wenn wir wieder vor dieser stehen und wir sagen uns: „das kann ich sowieso nicht.“ Gegenpol funktioniert ebenso.

Denken und Fühlen

Denken und Fühlen können nicht vollständig voneinander getrennt werden. Die entsprechenden neuralen Systeme beeinflussen sich gegenseitig. Es gibt kein Denken ohne Gefühle und es gibt keine Gefühle ohne Denken.

Naturvölker

Die moderne Neurologie öffnet sich. Sie vermittelt uns nicht nur ein neuartiges und anregendes Verständnis unseres Ichs, sondern zeigt auch, dass dieses Wissen einhergeht mit den Äusserungen von Psychologen, Anthropologen, Linguisten und Philosophen. Dieses Wissen erklärt auch und lässt tief verstehen, wie Naturvölker mit ihrem mentalen Potenzial umgehen und es ausschöpfen. Wir holen uns Impulse bei diesen alten „Mentalmeistern“ und übertragen sie auf die heutige Zeit. Dabei begleitet uns ein uralter Dreischritt:

Konzentration → hoch konzentriert auf das JETZT; Fokus → was will ich erreichen, Schweinwerfer = die eigene Persönlichkeit beleuchten, Klarheit über sich selbst und ein Vorgehen Schritt für Schritt!

Instrumental

(Instrumente, die in uns vorhanden sind, die uns befähigen, persönlich definierte Ziele umzusetzen und damit unser Leben zu prägen.)

Gedanke

Der Gedanke ist das zentrale Instrument der mentalen Arbeit. Er hilft uns in der Wahrnehmung und in der daraus resultierenden Zielsetzung. Er gibt uns die Entscheidungskraft, die wir benötigen, um die Umsetzung unserer Ziele anzugeben.

Beispiel: Wenn der Wecker am Vormittag klingelt, denken wir: „ich muss aufstehen“, der Gedanke ist der Vorbote zur Handlung.-->

Pfeil

Ich spanne den Bogen.

Ich visiere das Ziel an.

Ich schiesse den Pfeil.

Ich folge dem Pfeil.

Mentalarbeit führt uns zur Handlung, zum konkreten Schritt um das Ziel zu erreichen.

Wir setzen uns ein Ziel das authentisch ist mit uns, richten uns darauf, verfolgen es, was uns zum eigenen Durchbruch führt.

Durchbruch

Die Ausrichtung auf das Ziel haben wir in uns, es zu durchbrechen heisst, scheinbar Unerreichbares als erreichbar anzusehen. Wenn wir einmal den Durchbruch schaffen, bleiben wir auf dem Erfolgsweg und die Mentalarbeit wirkt nachhaltig. Es gilt jedem Individuum selbst zu wissen was gut für ihn ist und durchzubringen, um das Ziel für sich selbst zu erreichen. Wenn wir uns selbst definieren und unser Ziel erreichen trägt das zum persönlichen Erfolg bei was eines der wichtigsten Instrumente voraussetzt.→

Vom Kind

Es sind die Kinder, die uns zeigen, wie man Entscheidungen umsetzt. Wir selber haben es uns gezeigt – damals, als wir laufen lernten. Wir standen noch einmal auf, bis es zu einem Erfolg wurde. Es gilt, bereit zu sein, nach einem Misserfolg noch einmal mehr aufzustehen, denn die Mentalarbeit ist auf Erfolg ausgerichtet, denn sie ist uns auf dem Leib geschrieben.

Vom Kreislauf

Mental arbeiten heisst, „in der Realität verankert denken.“ Mental arbeiten heisst, „sich offen in die Augen zu schauen“. Daraus entsteht Verständnis. Mental arbeiten heisst „umsetzen“. Und sich immer wieder für die Umsetzung entscheiden. Mentalarbeit bedeutet ein permanenter persönlicher Prozess.-->

Vom Nagel

Wenn sich ein Weg verzweigt, stehen wir vor einer Entscheidung. Oft sind es die kleinen Entscheidungen, die in der Summe grosse Veränderungen hervorbringen. Es gilt den Mut zu haben, zu entscheiden und diese umzusetzen.

Der Sprung!

Eigenes Leben bewusst so prägen, dass wir das machen, was uns wohl ist, ohne Angst oder Scham vor uns selbst und das Ziel angehen, das wir erreichen wollen, Schritt für Schritt und dran bleiben!

Hansruedi Eberli bietet in Adligenswil/LU verschiedene Workshops an. Infos unter: www.mentalworld.ch.

CUORE MATTO-Infoveranstaltung vom 24.01.2009

Verfasst von Myrna De Simon.

Der Inhalt dieses Infoblattes ist kein Ersatz für eine professionelle Beratung durch spezialisierte Fachpersonen. Weder CUORE MATTO noch die obgenannte Verfasserin können haftbar gemacht werden.