

# MENTALTRAINING

## Seminarleitung

---

Claudia Kratzel  
Dipl. Sportwissenschaftlerin

Als ehemalige Jugend-Leistungssportlerin wurde sie bereits damals in mentalen Techniken geschult. Während ihres Sportstudiums faszinierten sie neurowissenschaftliche und sportpsychologische Aspekte der Bewegung und es wurde immer deutlicher, wie es Weltrekord-Sportler und Olympiasieger schaffen, ihre Leistungen auf den Punkt genau zu liefern und die Siegertreppchen zu erklimmen: sie nutzen dafür mentale Techniken, visualisieren die Ziele, die sie erreichen wollen ebenso wie z.B. die zu bewältigenden Parcours und Wettkampfstrecken und nehmen im Kopf den Sieg wiederholt vorweg: Mentaltraining ist heute aus dem Spitzensport nicht mehr wegzudenken.

**Genau wie Sportler kannst auch du von diesen mentalen Techniken in allen Lebenslagen profitieren: für deine Gesundheit, für dein Privatleben, für dein Business.**

## Hintergrund

---

Im Frühjahr 1925 arbeitete der 24-jährige Werner Heisenberg als wiss. Assistent an der Universität Göttingen, als der Pollenflug ihm zusetzte. Sein Gesicht zeigte sich von dem ausgelösten Heufieber derart angeschwollen, dass sein Chef, der berühmte Mathematiker und Physiker Max Born, ihn von seinen Dienstpflichten befreite und nach Helgoland schickte.

In einer langen Nacht auf der Insel begründete er die Quantenmechanik und schuf damit eine völlig neue Physik, die die Welt veränderte.

# MENTALTRAINING

## Hintergrund

---

Die experimentelle Erforschung der Atome brachte damals u.a. ein unerwartetes Ergebnis: Elektronen sowie auch der Atomkern, der ja aus Protonen und Neutronen besteht, sind nicht, wie angenommen, Festkörper im Sinne der klassischen Physik. Sie sind eher abstrakte Gebilde mit einer doppelten Natur.

Je nachdem wie wir sie ansehen, erscheinen sie manchmal als Teilchen, manchmal als Wellen (Energie).

**Oder anders gesagt:**

**die Erwartung des Wissenschaftlers, der die entsprechenden Experimente durchführte, bestimmte, ob man es mit Materie oder mit Energie zu tun hatte.**

Das heißt:

deine Erwartung, deine Gedanken bestimmen, ob etwas Materie oder Energie ist. Es sind die Informationseinheiten, die du aussendest, die das Quantenfeld, den Basisstoff der Materie, in-Formation bringt. Du kreierst also mit deinen Gedanken laufend deine Wirklichkeit.

Denn wir alle sehen die Welt nicht so, wie sie ist, sondern wie **wir** sind!

In diesem Seminar erhältst du mentale Techniken, mit denen du höchst effizient deine Ziele, die von dir bestimmte Wirklichkeit, richtig manifestieren kannst.

**Es wird allerdings nur dann funktionieren, wenn du bereit bist, etwas, was dir sehr lieb geworden ist, herzugeben: dein bisheriges Denken.**

# MENTALTRAINING

## Seminarinhalte (1/2)

---

### **Einführung**

Grundlagen der Quantenphysik  
Historisches  
Das mechanistische Weltbild  
Was sich durch Einstein und Heisenberg veränderte  
Die neuen Ideen zu Geist, Materie und Energie  
... oder wie Frido Mann und Christine Mann (Tochter von Werner Heisenberg) sagen: "Die Quantenphysik lässt den Schluss zu ... "  
" ... dass schon das Denken die Realität verändert,,.

### **Realität oder Realitäten?**

Wie erschaffen wir eigentlich unsere Wirklichkeit?  
Das Gesetz von Ursache und Wirkung  
Zufall oder nicht - das ist die Frage  
Die Sache mit Erfolg, Affirmationen und positivem Denken  
Wunsch oder Ziel?

### **Ziele und Lebensziel**

Arbeitsblätter für das Seminar und zu Hause

### **Gehirn und Bewusstsein**

Die Spielregeln des Bewusstseins  
Gehirnwellen und Bewusstseinssebenen  
Das Gesetz der Resonanz  
Die drei Denkebenen

### **Atem- und Entspannungstechniken**

Erlernen eines entspannten Zustandes mit der 3-2-1 Methode.  
Sie ist die Grundlage für die Zielprogrammierung.

# MENTALTRAINING

## Seminarinhalte (2/2)

---

### **Zielformulierung**

Die 7 Dinge, die du beachten solltest  
Die Sache mit der Zeit

### **Zielprogrammierung - Mentale Tools**

#### **Drei-Finger-Technik**

Mit der Drei-Finger-Technik kannst du schnell und unkompliziert kleine aber wichtige Dinge herbeiführen: einen Parkplatz finden, rechtzeitig eine Termin bekommen. Je öfter du sie benutzt, desto schneller funktioniert sie.

#### **Subjektive Kommunikation**

Mit diesem Tool lernst du, mit einzelnen Menschen, Gruppen oder Firmen im Alpha-Zustand zu kommunizieren und deine Ziele zu unterbreiten.

#### **Das mentale Atelier**

In deinem mentalen Atelier etablierst du eine Energiedusche, mit der du deine mentale und seelische Resilienz erhöhst und deine persönliche Widerstandskraft für den ganzen Tag und deine kommenden Projekte stärkst.

Deine Erfolgsberater, deine geistige Leinwand und weitere Tools sind mentale Techniken, die bei wichtigen Entscheidungen helfen und deine Ziele effektiv unterstützen.