

Mentaltraining



Training bei Eterna Management S.L.
International-PcE-Network
nach Gerhard H. Eggetsberger

<http://www.ipn.at>

© 2005 by Eterna / IPN - Eggetsberger

Buch gratis zum Downloaden

Das Buch / Broschüre

(Autor Gerhard H. Eggetsberger, Co-Autor Makus Eggetsberger)

Hinweis / Rechte: Dieses Kurzbuch / Broschüre ist GRATIS

Dieses Buch (ebook) können Sie gratis lesen, komplett herunterladen, kopieren oder ausdrucken, dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw. bearbeitet werden.

Dieses Buch darf unverändert, unter Quellenangabe beliebig weitergeleitet, gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden, es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden. Dieses Buch darf auch auf andere www Seiten, www Servern / Computer zum Zweck des Gratisdownloads gelegt werden.

Sie dürfen das Buch, wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem Buch nicht verkaufen und nicht für Seminarzwecke verwenden. Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers ausdrücklich untersagt.

Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden.

Alle, im Buch angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit dieser Warenzeichen.

Bei Fragen, wenden Sie sich an G.H. Eggetsberger oder an Eterna Management S.L. bzw. das Informationszentrum des International-PcE-Network (IPN) Internet: <http://www.ipn.at/> .

Dieses Buch / Broschüre können Sie unter folgendem Internetlink gratis downloaden: <http://www.ipn.at/>

Alle Rechte 2005 by G.H.Eggetsberger, M.Eggetsberger
Eterna Management S.L. und
International-PcE-Network

Mentaltraining gegen Stress

Mentaltraining ist der Weg, das gesamte Potential des Trainierenden, seine mentalen, physischen und emotionalen Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Entfaltung zu bringen, zu entwickeln und optimal zu nutzen.



Was ist Stress

Das Wort "Stress" gehört heute zu einer der meistverwendeten Vokabeln im alltäglichen Sprachgebrauch. Fast jeder fühlt sich irgendwie "gestresst", meint damit aber zumeist angespannt, überlastet, nervlich und körperlich erschöpft. Das Wort Stress ist zu einem Sammelbegriff für hektisches Treiben, nervenaufreibendes, belastendes, lust- und freudeverhinderndes Geschehen geworden. Diese so selbstverständlich negative Verwendung des Wortes "Stress" ist aber nur eine Seite der Medaille.

Stress ist so alt wie die Menschheit selbst. Auch in der Tierwelt kann man Stresseinwirkungen beobachten. Stress gibt es nicht erst seit der modernen Industriegesellschaft, die neuen Formen des Stresses schuf sondern Stress ist untrennbar mit dem Leben verbunden. Die Wirkung von Stress kann verheerende Folgen haben. Mit direkter Wirkung und vor allem mit diversen Nachwirkungen. Stress kann aber auch förderlich sein für die Leistungs- und Widerstandsfähigkeit des Menschen. Der Mensch als Spezies hat trotz oder gerade wegen dem Stress überlebt, und dies durch seine funktionsfähigen Anpassungsmechanismen und seine Fähigkeit, strategisch auf Belastungen zu reagieren.

Problematisch ist es in der heutigen (Neu)Zeit geworden, wo zur Stressbelastungen im Familienleben Beruf und Freizeit noch eine Reihe von hochgefährlichen Risikofaktoren dazukommen. Hier seien nur einige dieser Zusatzbelastungen aufgezählt: zu wenig Bewegung, Rauchen, Umweltverschmutzung, falsche und zu fette Ernährung, Alkohol- und Tablettenmissbrauch, ständige Lärmbelästigung etc. Zu hohe Stressbelastung wirkt sich bei jedem Menschen mannigfaltig u.a. in einer Muskelfehlverspannung aus.

Stress wirkt unterschiedlich

Verschiedene Menschen reagieren höchst unterschiedlich auf die gleichen Umwelt- und Arbeitsbedingungen. Manche werden rasch in eine Stressreaktion versetzt, andere zeigen gesteigerte Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, Konzentration, also eine offensichtlich verbesserte Leistungsfähigkeit. Andere wieder scheinen gegen die Stress auslösenden Eigenschaften der Umweltbedingungen "immun" zu sein.



Nicht jeder Stress ist für jeden Menschen gleich belastend. Schon aus diesen Gründen ist es ganz klar, dass vor dem richtigen Training gegen Stress, die richtige Analyse des Einzelnen stehen muss. Im gleichen Zuge erfolgt auch eine Messung des psychogenen Feldes in Ruhe

und im Stress, um die Denk- und Verhaltensweisen festzustellen und das Training effizient auf diese Analyse abzustimmen. Hier wird auch die Hirndominanz des einzelnen messtechnisch festgestellt.

Mögliche Stresssymptome

Erröten
Schwitzen
Gänsehaut
Kalte Hände und Füße
Nasse Hände und Füße
Durchblutungsstörungen
Heftiges Herzklopfen
Schneller Puls
Atemnot, häufiges Seufzen
Trockener Mund
Schluckbeschwerden
Häufige Kopfschmerzen
Zucken mit dem Kinn oder Auge
Schwindelgefühl
Sodbrennen
Magenschmerzen
Brechreiz
Schmerzhafte Muskelverspannungen
Genick und Rückenschmerzen
Verstopfung / Darmträgheit
Übergewicht (verschiedene Arten)
Durchfall
Häufige Blähungen
Häufiger Harndrang
Zucken der Lippen und Hände
Nervöses Verhalten, Zappeln
Vergesslichkeit
Konzeptionslosigkeit
Merk- und Lernschwierigkeiten
Konzentrationsschwierigkeiten
Hastiges sprechen, undeutliches zu schnelles sprechen
Angst, Nervosität, Schuldgefühle
Zunehmende Frustration
Gereiztheit
Stottern und Stammeln
Zähneklappern, Zähneknirschen
Schlaflosigkeit, Alpträume
Vermindertes sexuelles Verlangen
Potenzstörungen
Menstruationsstörungen
Ausschläge, Juckreiz
Verkühlungen, Infektionen
Fieberblasen
Unerklärbare Allergieanfälle
Zunehmend kleinere Unfälle
Übermäßiger Appetit
Appetitlosigkeit
Unbeabsichtigte Gewichtsabnahme
Unbeabsichtigte Gewichtszunahme
Zunehmender Nikotinkonsum
Zunehmender Alkoholkonsum

Ständige Müdigkeit
Schwächegefühl
Gefühl der Überbelastung (Energierlosigkeit)
Unentschlossenheit
Verringerte Arbeitsleistung
Depressionen
Launenhaftigkeit
Unbegründete Skepsis
Übertriebene Abwehrreaktionen
Kommunikationsschwierigkeiten
Panikartige Anfälle
Überreaktion bei nichtigen Anlässen
Vermehrte Wutanfälle
Zwanghaftes Verhalten
Impulsive Großeinkäufe (Kaufzwang)
Häufige Einnahme von rezeptfreien Tabletten
Kurzeitige Sehstörungen
Halluzinationen
Gefühl der Einsamkeit
Gefühl der Wertlosigkeit
Öfter auftretende Weinkrämpfe
Selbstmordgedanken
Soziale Abkehr und Isolation

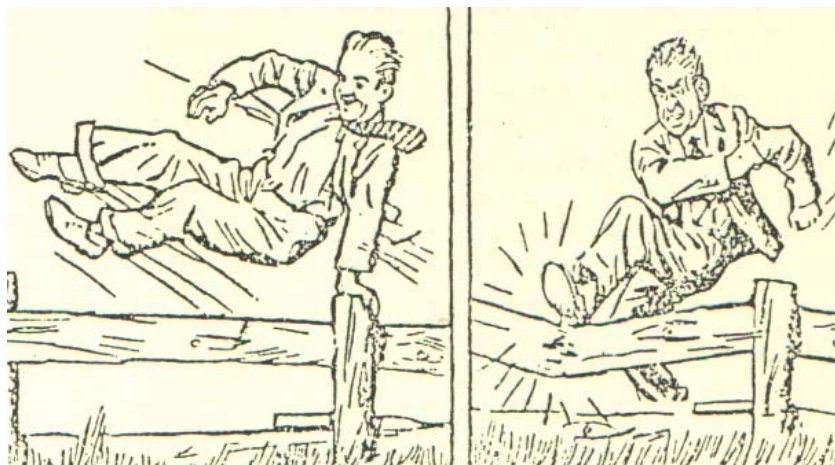
Die Stresstypen

Für die Erstellung eines persönlichen Mentaltrainings ist es wichtig, neben der Hirndominanz vor allem den Stresstyp festzustellen. Der Stresstyp ist ausschlaggebend, welche Arten von Schnellentspannungstechnik für den Einzelnen wirkungsvoll sind und welche Arten von Entspannungstraining sich sogar negativ auswirken könnten.

Das heißt, nicht jede Entspannungsmethode ist für jede Person gleich gut bzw. gleich gesund.

1. Der Sympathikotoniker

Ein vom Sympathikus (aktivierendes Nervensystem) regierter Mensch fühlt sich häufig angespannt, neigt zu Bluthochdruck und Kopfschmerzen. Sympathikotoniker leiden öfter unter Unruhe, Nervosität, feuchten Händen, Konzentrationsproblem durch Überaktivität, Einschlafschwierigkeiten und Herz-Kreislaufproblemen. In akuten Stresssituationen reagieren sie häufig aufbrausend und aggressiv, indem sie "in die Luft gehen" oder schreien. Durch die Verschiebung zum Sympathikus kommen sie zu schnell in einen Alarmzustand. Das Erlernen einer guten Entspannungsmethode wäre angebracht.



*Regel für den Sympathikotoniker:
"Reg' Dich nicht über Kleinigkeiten auf".
Das Leben besteht nur aus Kleinigkeiten!!*

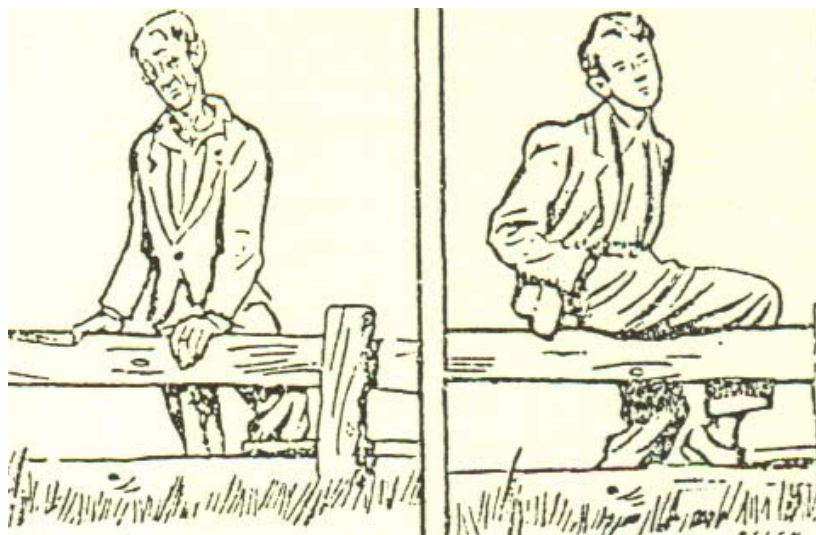
Der Sympathikotoniker reagiert aktiv, extrovertiert, aggressiv und mit aktiver Muskelspannung, er spannt unbewusst seine Rumpf- und Rückenmuskeln an. Er geht zumeist betont aufrecht.

Der geborene Sympathikotoniker kann durch Zwang, Erziehung oder Versagen rein äußerlich zu einem Vagotoniker "umfunktioniert", umgelernt werden.

2. Der Vagotoniker (vom Parasympathikus beherrscht)

Beim Vagotoniker ist das Gleichgewicht in Richtung Parasympathikus (Vagus, das dämpfende Nervensystem) verschoben. Äußerlich ist diesen Menschen oft kaum eine Regung anzusehen. Sie wirken oft betont ruhig und beherrscht. Ihre "inneren" Konflikte tragen sie durch parasympathische Reaktionen, beispielsweise Magen-Darm-Störungen aus. Dieser Typ kann in akuten Situationen mit Kopfschmerzen (durch Blutdruckabfall, Blutleere im Kopf) reagieren. Durch Unterversorgung des Gehirns sind Konzentrationsprobleme ebenfalls häufig zu beobachten. Der Vagotoniker reagiert dann eher mit Schwindelgefühl, Benommenheit und Müdigkeit und manchmal mit Depressionen. Er versucht ständig, sich zu dämpfen, Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training, Meditation) sollte er tunlichst vermeiden. Ein typischer Vagotoniker wird bei solchen Trainings unter Umständen noch lethargischer oder sogar vermehrt depressiver.

Der Vagotoniker reagiert passiv, introvertiert, depressiv und mit passivem Muskelreflex. Er spannt unbewusst Nacken, Schultern, Arm- und Beinmuskeln an, er geht eher in gebückter Haltung durchs Leben. Er bildet einen Muskelpanzer um seinen Schultergürtel aus.



*Regel für den Vagotoniker
„Bleiben Sie aktiv, achten Sie auf ausreichende Bewegung und Sport“
Golf, Wandern, Tanzen können die Sportarten des Vagotoniker sein, probieren Sie es einmal!*

Die Einteilung in Sympathikotoniker und Vagotoniker ist nicht als absolut zu verstehen, sondern nur als vorherrschende Tendenz. Ein Vagotoniker kann unter bestimmten Umständen auch sympathikotonisch reagieren, und umgekehrt. In der Praxis aber besteht ein deutlicher Überhang in eine bestimmte Richtung. Das bedeutet aber, dass der betreffende Mensch sein geistiges und körperliches Potential nicht voll ausschöpft. Bei der Aufzählung der

Krankheitssymptome wurde hier die Extremform gewählt. Sie dient nur zur Veranschaulichung der beiden Reaktionstypen. Es soll nicht bedeuten, dass alles zutreffen muss. Im normalen Leben gibt es vor allem Mischformen. Doch wird bei beiden Typenbeschreibungen deutlich, wie sich Menschen bei derselben Stresssituation unterschiedlich verhalten.

Der sympathikotonische Typ unter Stressbelastung

Die ständig erhöhte Muskelspannung bringt bei vielen Sympathikotonikern eine Reihe von körperlichen Beschwerden mit sich. Kreuzschmerzen, Ischias, Bandscheibenprobleme, Schmerzzustände im Lendenwirbelbereich, schmerzhafte Verspannungen der Rückenmuskulatur, Hohlkreuz, aber auch Migräne (Zusammenziehen der glatten Muskeln), Gedächtnisschwäche durch Überaktivität des Gehirns.

Mentaltraining gegen Stress für den Sympathikotoniker:

Hier wäre ein Gegentraining durch Elektromyogramm-Biofeedback, systematische Muskelentspannung, aktive Muskelentspannungstechniken wie auch Schnellentspannungstechniken sinnvoll.

Der vagotonische Typ unter Stressbelastung

Auch hier finden wir Muskelverspannungen, aber hier eher im Schulterbereich, die Spannungskopfschmerzen erzeugen können, Schwindelgefühl, Schulterschmerzen, Gedächtnisschwäche durch Unterversorgung des Gehirns, Magen- und Darmbeschwerden, Magen- und Darmgeschwüre, niedriger Blutdruck, Bronchialasthma.

Mentaltraining gegen Stress für den Vagotoniker:

Hier wäre ein Gegentraining mit Elektromyogramm, systematische Muskelentspannung des Schultergürtels etc. bewusstes Atemtraining. Aktivierende Schnellentspannungstechniken für den Vagotoniker schaffen Verbindung zum Hier und Jetzt.

Der Stresstyp wird vor dem Trainingsbeginn mittels Mentalanalyse (Check up) ermittelt.

Dabei wird das neurophysiologischen Stressprofil (Messung der verschiedenen Körperfunktionen in Ruhe, bei Belastung und bei Stresseinwirkung) ermittelt. Wie SELYE und andere Forscher zeigten, manifestiert sich Stress meist in einem spezifischen physiologischen System. Unser neurophysiologisches Stressprofil zeigt, welches Körpersystem durch Dauerstress, Angst, Depression etc. am meisten beansprucht und geschädigt wird, und das, schon lange bevor ernstere Symptome oder eine Erkrankung auftreten können.

Das persönliche Mentaltraining gegen Stress - das Einzeltraining

Das Trainingssystem besteht aus mehreren erprobten Komponenten. Dabei werden nicht nur mentale Blockaden und Energiedefizite beseitigt, sondern auch tiefgreifende Schnellentspannungstechniken erlernt. Es kommen Methoden wie Biofeedbackanalyse, Biofeedbacktraining, PcE- Powertraining, MindMorphing und verschiedenen Entspannungstechniken, je nach individuellem Bedürfnis, zum Einsatz. Darüber hinaus runden Mental-Techniken wie Aktiv-Suggestion und aktive Desensibilisierung die Verfahren ab. Der



angepasste individuelle Mix der verschiedenen Trainingsmethoden macht die hohe Effizienz dieses Einzeltrainings aus.

Ein flexibles Programm für Sie persönlich

Unser Einzeltraining ist die richtige Wahl, wenn Sie ein flexibles auf Sie abgestimmtes Analyse- und Trainingsprogramm wünschen, das sich voll nach Ihren individuellen Zielen und zeitlichen Möglichkeiten richtet.

Die Vorteile auf einen Blick:

Sie bestimmen das Trainingsziel. Auf der Basis Ihres Trainingszieles stellen wir ein maßgeschneiderteres Trainingsprogramm zusammen. Egal, ob Sie einen schnellen Einstieg in ein wirksames Schnellentspannungsverfahren suchen, das unmittelbare Wirkung zeigt und sich somit auch gesundheitlich auswirkt. Egal ob sie bestimmte mentale Probleme lösen wollen oder ob Sie spezielle mentale Fähigkeiten wünschen (Hirndominanzänderung).

Natürlich kann unser Einzeltraining auch Ihren Erfolg im Berufsleben und in zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern. Ebenso ist es möglich, Ihre sportlichen Fähigkeiten, Ihre Konzentration - Lernfähigkeit und Ihre inneren Energien zu aktivieren oder zu optimieren. Unser Training hilft Ihnen dabei.

Nach unserem Training wird sich der gewünschte Effekt schnell einstellen. Schon während des Trainingszyklus kann der erste Teil des Lernerfolgs messtechnisch und auch subjektiv festgestellt werden.

Ziel des Einzeltrainings:

Durch die, im individuellen Training eingeleitete Änderung wird es leicht, selbst neue positive Veränderungen herbeizuführen, da Blockaden und Verhinderungsmechanismen einer positiven Veränderung nicht mehr im Weg stehen. Versagensängsten, und Selbstzweifel wird so das Fundament entzogen.

Löschen von negativen Programmen aus der Vergangenheit

Ein Programm ist ein Denk- oder Verhaltensmuster, das in der Vergangenheit, sehr oft schon in der Kindheit, bewusst oder unbewusst aufgenommen wurde. Es wirkt aus dem Unbewussten und setzt sich stets gegenüber dem bewussten Willen durch. Wenn zum Beispiel eine schüchterne Person nicht gern spricht, befürchtet sie, von anderen abgelehnt zu werden oder wenn man, obwohl man genau weiß, dass etwas falsch ist, sich nicht bzw. nur schwer zurückhalten kann dieses Falsche wieder zu tun, so sind es innere, unbewusste Programme, die einen dazu verleiten.

Immer wieder sind es die inneren Programme, die uns hindern unser Ziel zu erreichen.

Bestimmte Gesundheitsprobleme tauchen immer wieder auf. Bestimmte, mental bedingte Krankheiten treten in Zeiten von Stress und Krisen auf. Es sind die mentalen Programme, die diese gesundheitlichen Probleme zum Ausbruch bringen. Neueste medizinische Schätzungen weisen darauf hin das 50 bis 60 Prozent aller Krankheiten psychisch bedingt sind, 80 Prozent aller Krankheiten werden durch Stress oder psychische Probleme ausgelöst. Alle anderen Krankheiten sind körperlichen bzw. genetischen Ursprungs.

Der direkte Wert des Trainings liegt im sofortigen und unmittelbaren Nutzen, den man aus den praktischen Techniken auf alle Probleme des Lebens anwenden kann, auch auf die sportlichen Probleme.

Bestimmte sportliche Probleme z.B. im Golf, im Tennis etc. bewegen nicht nur den Profi sondern auch den Hobbysportler. Sie fragen sich: „Was steht mir im Weg, meine Ziele zu

erreichen?“ Ganz allgemein kann man sagen, dass dies Ängste und Stress sind. Die meisten Hindernisse legen wir uns selber in den Weg. Psychische Anspannung und Ängste können Konzentrationsmangel, negatives Denken und Beeinträchtigungen von motorischen Fähigkeiten zur Folge haben. Stress und Ängste, fehlendes Selbstvertrauen oder mangelnde Motivation können sich im wichtigen Augenblicken negativ äußern. Diese Blockaden und Ängste werden mit den von uns angewandten Techniken und Trainingsmethoden sofort und dauerhaft beseitigt, so dass sich der Erfolg unmittelbar positiv auf Ihr Golfspiel (o.a. Sportart) auswirkt.



Gesundheit beginnt im Kopf

Ein Tierversuch macht deutlich, wie verheerend sich Angst und Furcht auf das Immunsystem auswirken. Drei Stunden lang wurden Versuchstiere mit einer völlig harmlosen Kampferwolke bestäubt. Kampfer riecht auffällig; er wird nicht gerade als angenehm empfunden, doch er löst im Körper keinerlei Reaktionen aus. Das bestätigte sich bei den Tieren im Test: Es gab keinerlei Veränderungen in den Abwehrmechanismen, keine Erhöhung der weißen Blutkörperchen oder sonst etwas Auffälliges. Nun wiederholte man den Vorgang, setzte dem Kampfer aber ein Medikament bei, von dem man weiß, dass es die Bildung der sog. "Killerzellen" anregt. Die Versuchstiere reagierten wie erwartet. Ihr Abwehrsystem reagierte, wurde aktiv: Großalarm. Die Zahl der weißen Blutkörperchen schnellte in die Höhe. Diesen Versuch wiederholte man in regelmäßigen Abständen 8 x (um den Effekt zu konditionieren). Die Tiere wurden dabei also stets mit einer Kampferwolke plus Medikament bestäubt. Und immer reagierten sie völlig normal mit einer sofortigen Aufrüstung der Abwehrkräfte. Nun erfolgte in der Versuchsanordnung der letzte und entscheidende Schritt: bei den erneuten Bestäubungen ließ man das Medikament weg und setzte die Tiere ausschließlich dem vollkommen harmlosen Kampfer aus. Nun hätte also ihr Organismus reagieren müssen: kein Medikament, also keine Gefahr, also keine Reaktion, kein aktivieren des Immunsystems. Doch weit gefehlt. Die Tiere schnupperten das Kampfergeruch - und ihr Organismus, ihr Unterbewusstes erinnerte sich ganz offensichtlich sofort daran. Die letzten Male bedeutete dieser Geruch Gefahr. Also handelte der Organismus von jetzt an völlig falsch und produzierte immer wieder grundlos Killerzellen, sobald der typische Kampfergeruch wahrgenommen wurde. Ein konditionierter Effekt trat auf. In der Tat eine ganz wichtige Beobachtung, denn aus ihr geht eindeutig hervor - und viele ähnliche Versuche haben das inzwischen bestätigt: das Immunsystem funktioniert doch nicht so autonom wie früher angenommen wurde, sondern es reagiert auf Signale, die es empfängt - es ist zu konditionieren. Signale über die Sinnesorgane - aber auch Signale von Gemütsregungen, Signale aber auch von jedem noch so kurzen Gedankenblitz.

Neue Lösungen

Der enorme Druck des heutigen Lebens verlangt nach neuen Lösungen. Noch nie in der Geschichte waren die mentalen Belastungen so hoch wie heute. Probleme in der Beziehung, im Betrieb oder in der Familie können zu viel Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen.

Die Forschungsergebnisse aus über zweieinhalb Jahrzehnten zeigen ohne Zweifel, dass unsere Trainingsmethoden

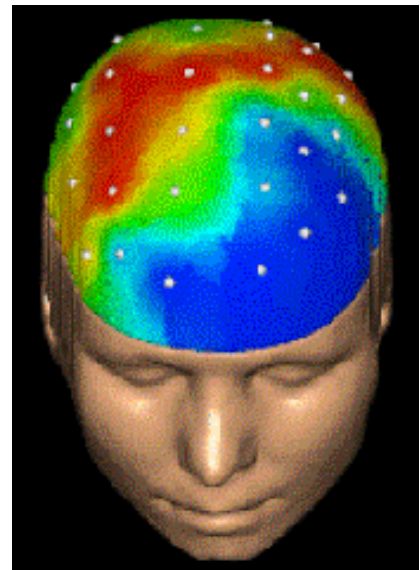


und Mentaltechniken funktionieren. Das kann jeder am eigenen Leib erfahren, wenn er an einem persönlichen Training teilnimmt. In diesem Training ist ein Check Up (unter anderem Messung der Hirndominanz und der körperlichen Stressreaktionen) enthalten.

Schon 1983 haben wir - im Zuge unserer Entdeckung des psychogenen Hirnfeldes erkannt, dass es vor allem die Ausprägung des Hirnfeldes, die Hirndominanz und die Flexibilität des Hirnfeldes ist, die den Unterschied zwischen Gewinnern und Verlierern ausmacht. Im Zuge des Trainings von österreichischen Spitzensportlern konnten wir zweifelsfrei beweisen, (der österreichische Rundfunk - Fernsehen - hat mehrmals darüber berichtet) dass diejenigen Sportler zu Siegern wurden, die erlernten, ihr Hirnfeld positiv zu verändern. In weiterer Folge konnte der gleiche Beweis bei Managern und Künstlern erbracht werden. Die richtige Hirnfeldaktivierung ist ein wesentlicher Teil am Erfolg.

So zeigt sich, dass das psychogene Feld (ultra langsame Potentiale) nicht nur mit Erfolg und Misserfolg, sondern auch mit Krankheit und Gesundheit in direkter Verbindung steht. Vor allem die Änderung der aktuellen Hirndominanz kann Probleme sofort beseitigen.

Die Hirndominanz bzw. die Reaktion des psychogenen Hirnfeldes wird durch ein so genanntes Ursprungsprogramm aufgebaut. Dieses Programm entsteht in der Kindheit und entscheidet weitgehend über das Geschick einer Person und sogar über die Krankheiten zu der eine Person eher neigt. Vereinfacht kann man sagen, dass z.B. ein rechtshirziger Typ eher unter Magen - Darmproblemen leidet und eher dazu neigt Konzentrationsstörungen zu haben als der linkshirnige Typ. Dieser kann aber eher Herz-Kreislauf Probleme bekommen.



Negative Verhaltensmuster dauerhaft zu verändern heißt, das mentale Grundprogramm zu verändern. Durch die PcE-MindMorphing Methode ist es uns gelungen, das Grundprogramm positiv zu modifizieren. Durch diesen neuen Ansatz können die gewollten Veränderungen in kurzer Zeit eintreten. Die Möglichkeiten der meisten Menschen sind durch begrenzte Vorstellungen und unbewusste negative Glaubenssätze blockiert. Eine Auflösung der negativen Glaubenssätze kann nicht durch reine Willensanstrengung oder Disziplin erreicht werden. Für eine dauerhafte positive Veränderung müssen die unbewussten, negativen, Programme beseitigt werden. Diese negativen Programme beseitigen wir, durch individuell angepasste MindMorphing CDs (siehe dazu auch das Kurzbuch zum Seminar MindMorphing das Sie gratis downloaden können).

Der Einsatz neuester Biofeedbacktechniken für Analyse und Training macht das individuelle Trainingsprogramm so effektiv.

Biofeedback

Biofeedback ist das derzeit modernste Entspannungsverfahren, bei dem physiologische Parameter bewusst gemacht werden. Mit seiner Hilfe können Schnellentspannungstechniken erlernt und auf ihre Wirkung hin überprüft werden. Biofeedback ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode am Schnittpunkt von Medizin und Psychologie. Yoga, Hypnose, Selbsthypnose und die moderne biomedizinische Messtechnik waren an der Entdeckung und

Entwicklung von Biofeedbackgeräten und den modernen Biofeedbacktrainingsmethoden maßgeblich beteiligt. Die Entdeckung der willkürlichen Beeinflussung, der bisher als autonom geltenden Funktionen durch den Forscher Dr. Kimmel im Jahre 1958 zerstörte das bis dahin geltende Dogma der Unbeeinflussbarkeit des vegetativen Nervensystems. Diese neue Erkenntnis machte der Wissenschaft klar, dass alle vegetativen Funktionen nach dem Prinzip einer instrumentellen (operanten) Konditionierung (Lernen am Erfolg bzw. Misserfolg) beeinflussbar sind.

Biofeedback bringt willentlich, scheinbar nicht beeinflussbare Körperfunktionen wie z.B. die eigene Hirnaktivität, Hautleitwert, Hauttemperatur / Durchblutung oder Muskelspannung (diese werden in optische - digitale Signale umgesetzt) unter die direkte Kontrolle des Trainierenden. Durch die Messung und Rückmeldung normalerweise unbewusster Körperfunktionen lernt der Trainierende diese Körperwerte willentlich unter Kontrolle zu bringen. Durch die Rückmeldung der sichtbar gemachten Körpersignale kann der Trainierende sofort seinen Trainingsfortschritt bei der Entspannung bzw. Aktivierung objektiv kontrollieren. Anwendung findet das Biofeedbacktraining z.B. in der Migränebehandlung, bei Angstzuständen - Panikzuständen, bei Depressionen und Schlafstörungen aber auch bei Lern- und Konzentrationsstörungen.



Biofeedback: Lernen gesund zu sein und gesund zu bleiben

Im Bereich der Medizin wird Biofeedbacktraining heute vor allem in dem Bereich der Psychosomatik (wie Bluthochdruck, Morbus Raynaud (kalte Hände und kalte Füße), in der Schmerzbehandlung wie Migräne, Spannungskopfschmerz, Nacken und Rückenschmerz, Bandscheibenschmerzen, im Bereich der Neurologie und Rehabilitation, wie auch zum Erlernen einer wirksamen Entspannungsmethode angewandt. Im Leistungssportbereich wie auch beim Managementtraining wird Biofeedback im Bereich der Stressprophylaxe, zum Erlernen eines effektiven Entspannungstrainings aber auch zur Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und zum Training einer charismatischen Ausstrahlung (verstärkte Aktivität der rechten Hirnhälfte) genutzt.

Biofeedbacktraining ist eine besondere Form des Lernens die zur Körperwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstheilung eingesetzt werden kann. Der Trainierende sieht sofort, was sein Körper tut. Im weiteren Verlauf des Trainings lernt er, die gemessenen Körpervorgänge willentlich zu kontrollieren. Besonders das Biofeedback von Hirn- und Körperpotentialen ermöglicht ein schnelles Erlernen von neuen besseren Verhaltensweisen.

Biofeedback ist für jedermann erlernbar. Sie brauchen keine besonderen Kenntnisse und keine übergroße Begabung. Doch was die meisten nicht wissen, mit Biofeedback lässt sich so ziemlich alles in Ihnen beeinflussen.

Das Ziel ist es, den Körper zu einem solchen Mitarbeiter zu trainieren, dass schon eine sehr kurze Vorstellung des gewünschten Prozesses (Visualisierung) die beabsichtigte körperliche (physiologische) Veränderung herbeiführt.

Das Training

Wir bieten das Ersttraining als 2Tagesblock an.

- 1.Tag: Mentalanalyse und eine Trainingseinheit
- 2.Tag: 2 Trainingseinheiten (mit Pause dazwischen)

Dauer Mentalanalyse: ca. 60 Minuten

Dauer Trainingseinheit: ca. 50 Minuten

Das Intensivtraining für Fortgeschrittene wird, je nach Bedarf, individuell als einzelne Trainingseinheiten geplant.

Zusätzlich zum individuellen Training werden persönlich abgestimmte TrainingsCDs bzw. MindMorphing CDs hergestellt. Je nach Problematik werden diese CDs eingesetzt um das Erlernete besser einzuprägen.



Nach Beendigung des Trainingsblocks sind Sie in der Lage, das Erlernete (die Mentalstrategien) selbständig anzuwenden. Das Training verbessert nachhaltig alle Bereiche des Lebens. Es harmonisiert die beiden Gehirnhälften und ermöglicht es, die zuvor oft belastenden Dinge von allen Seiten zu betrachten. Außerdem kann mit diesem Training die mentale Unausgeglichenheit beseitigt werden und eine Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts wieder erreicht werden.

Leicht erlernbare, sofort umsetzbare und praxiserprobte mentale Techniken, mit denen Sie Ihre Ziele leichter und schneller erreichen können. Dazu brauchen Sie Ihre täglichen Gewohnheiten nicht großartig verändern. Die angebotenen mentalen Werkzeuge können durch praktische Übungen sofort in die Tat umgesetzt werden.

Näheres zum persönlichen Einzeltraining finden Sie unter <http://www.ipn.at/persoendlich>

Näheres zu unseren Seminaren finden Sie unter <http://www.ipn.at/seminare>