

# Mentaltraining

Eine Einführung, Anleitung und Möglichkeit

*“...was meinst du ändert sich leichter:  
ein stein, oder deine ansicht darüber...?”*



# Inhalt

Was ist Mentaltraining?	3
Gedankenkraft	4
Wie lernen wir "richtig" zu denken?	5
Einige Methoden des mentalen Trainings	6-8
<i>Autosuggestion</i>	
<i>Visualisierung</i>	
<i>Meditation</i>	
<i>Intuition</i>	
<i>Zielsetzung</i>	
Einige geistige Gesetzmäßigkeiten	9
<i>Das Gesetz der Liebe</i>	
<i>Das Gesetz von Ursache und Wirkung</i>	
<i>Das Gesetz der Harmonie</i>	
<i>Das Gesetz der Schwingung</i>	
<i>Das Gesetz der Resonanz</i>	
Zusammenfassung	10

*"...unsere Aufgabe ist es, das zu werden was wir sind..."*





# Was ist Mentaltraining?

***Mentaltraining ist der Überbegriff für eine erlernbare mentale Technik die uns dazu bringen kann, das Leben mit anderen Augen zu sehen.***

Im mentalen Training lernen wir die Gesetzmäßigkeiten des Lebens nicht nur kennen, sondern diese auch für uns zu nutzen.

Wir erfahren eine neue Bewusstheit und bekommen die Möglichkeit unsere Probleme zu lösen, Ziele zu finden, mutiger zu werden, unser Leben aus neuen Perspektiven zu betrachten und zu (er)leben.

***Mit Mentaltraining finden wir zu uns selbst zurück.***

Wir erkennen die Zusammenhänge des Lebens, das Funkzionieren von Körper, Geist und Seele. Wir lernen beides zu verstehen und für unsere Entwicklung zu nutzen.

Im Sport kennt man Mentaltraining schon lange und ist sich seiner positiven Auswirkungen bewusst. Hinter vielen guten Sportlern stehen gute Mentaltrainer, denn dort nutzt man dieses Training schon seit vielen Jahren.

Zum Beispiel das Visualisieren ist in diesem Bereich von großer Bedeutung. Aber das ist nur eine der vielen Methoden des mentalen Trainings.

Die Wirkung positiver Gedanken, das Erlernen hilfreicher Techniken wie z.B. Affirmationen oder Anker-Sätzen, die Möglichkeit Probleme zu Aufgaben werden zu lassen...

Mentaltraining und seine Methoden sind "Anleitungen fürs Leben" die auch sehr oft Spaß machen wenn man sie befolgt.

Das liegt nicht zuletzt daran, dass die positiven Erfolge und Entwicklungen durch diese neue Art zu denken und zu leben nicht lange auf sich warten lassen und schon sehr schnell auftreten und zu sehen sind.

***Und noch ein Vorteil:***

**Mentaltraining funktioniert bei jedem Menschen.** Egal woher man kommt, egal welche Vergangenheit man hat, egal ob Mann oder Frau, jung oder alt.

***Es gibt keine Ausnahmen!***

Es gibt nur eine Bedingung und die lautet man muss WOLLEN. Man muss bereit dazu sein in seinem Leben wirklich etwas verändern zu wollen. Diese Grundvoraussetzung ist deswegen so wichtig, weil sie gleichzeitig auch ein wichtiger Teil des mentalen Trainings ist.

Wenn diese Bedingung erfüllt ist, kann man sofort beginnen. Oder besser gesagt; Man hat schon begonnen. Denn der erste Schritt ist damit getan und die Reise kann beginnen...

*"...willst du das was du noch nie hattest?  
dann tu das was du noch nie getan hast..."*

# Gedankenkraft

Jeder Gedanke den man denkt, hat das Potential dazu wahr zu werden. Jede technische Entwicklung, jede Erfindung, alles was man tut... das sind alles Folgen, denen zuerst IMMER ein Gedanke vorausgegangen ist.

**Alles was wir sehen und was uns umgibt hat seinen Ursprung in einem Gedanken.** Um ein Haus zu bauen, musste jemand davor daran gedacht haben es zu bauen. Es gibt keine Häuser die sich von alleine bauen...

**Aber man findet die Auswirkungen eines Gedankens nicht immer nur in der "greifbaren Welt".** Jeder kennt das Gefühl, wenn man frisch verliebt ist. Dieses Gefühl folgt unseren Gedanken (Gedanken an den neuen Partner, an die Liebe an die schönen Momente die wir mit ihr/ihm habe) . Daraus lässt sich schließen, dass unseren Gefühlen IMMER ein Gedanke vorausgeht.

## Warum ist das so?

Unsere Gedanken sind das Werkzeug unseres Bewusstseins. Jeder Gedanke den wir haben gelangt in unser Unterbewusstsein Man kann sich die Zusammenarbeit unseren Bewusstseinssebenen am besten im Vergleich mit einem Garten vorstellen (vgl. Murphy "Die Macht Ihres Unterbewusstseins").

Wir selbst sind die Gärtner und säen die Saat (unsere Gedanken) in den fruchtbaren Boden (unser Unterbewusstsein). Die Art und Qualität der Samen hängt von unseren Denkgewohnheiten ab. Was immer wir säen wird wachsen und entweder in unserem Körper oder in unserem Leben Gestalt annehmen.

Wenn wir eine reiche und gute Ernte wollen, sollten wir also unverzüglich damit anfangen unserem Unterbewusstsein positive Gedanken und Gedanken des Glücks einzupflanzen.

Positives Denken ist somit einer der Hauptpunkte im mentalen Training. Das mentale Training geht davon aus, dass jeder Gedanke die Kraft hat wahr zu werden.

## Woran liegt es, dass manche Gedanken wahr werden und manche nicht?

Das liegt hauptsächlich an der Art wie wir sie denken. Die besten Voraussetzungen dafür, dass ein Gedanke wahr werden kann sind:

Ich GLAUBE daran! (Ich glaube fest an das was ich denke und an seine Berechtigung)

Ich mache aus meinem Gedanken ein Bild, ich visualisiere meinen Gedanken! (Das Unterbewusstsein speichert alles in Bildern)

Ich sehe meinen Gedanken als wahr und bereits eingetroffen an! (In meinem Kopf ist er bereits real)

Ich "spüre" meinen Gedanken mit allen Sinnen! (Ich rieche, höre, schmecke, fühle ihn)

Im Grunde genommen ist es ganz einfach. **Worauf immer wir unsere Gedanken ausrichten, so werden sie sich in unserem Leben zeigen.**

*"...willst du wissen wer du warst,  
so schau wer du bist.*

*willst du wissen wer du sein wirst,  
so schau was du tust..."*

# Wie lernen wir “richtig” zu denken?

***Nachdem wir nun eines der wichtigsten geistigen Gesetze erkannt haben stellt sich die Frage “Wie können wir nun lernen “richtig” zu denken?” Und woher wissen wir überhaupt was richtig für uns ist?***

Viele Menschen wissen heute nicht mehr was sie in und von ihrem Leben wirklich wollen. Das hat mehrere Gründe. Glaubenssätze die wir erlernt haben, die aber nicht wirklich zu uns gehören, fehlendes Vertrauen, fehlendes Selbstwertgefühl, Außenstehende (Eltern, Freunde, Vorgesetzte, Medien...) die uns einreden wollen was “das Beste” für uns ist.

Ein wichtiger Schritt im mentalen Training ist der, dass wir beginnen uns damit auseinanderzusetzen was WIR WOLLEN. Und dass wir lernen unsere eigene Stimme von den vielen Stimmen rundherum zu unterscheiden und danach zu handeln.

Weiters ist es in diesem Zusammenhang wichtig zu erkennen, dass man oft dazu neigt sein Augenmerk auf die Dinge zu lenken, die man nicht möchte. Ein erster Schritt um sich diese Angewohnheit abzugewöhnen wäre das Wort “stattdessen” in die Denkgewohnheiten zu integrieren. Zu lernen seinen Fokus und somit seine Energie auf das Positive zu lenken ist ein sehr wichtiger Schritt. Sobald du also Gedanken in dir findest die sich um Dinge oder Situationen drehen, die du eigentlich nicht möchtest könntest du damit beginnen dir den Satz “Stattdessen wünsche ich mir...” anzutrainieren. Dadurch verändert sich augenblicklich deine Stimmung und dein Energiefeld und du öffnest dich dadurch für (neue) Möglichkeiten zur Erreichung deiner Ziele.

Im Mentaltraining geht man auch davon aus, dass jeder Mensch spezielle Fähigkeiten und damit eine “innere Kraftquelle” hat die es zu entdecken und auszubauen gilt.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten und Ansätze dies zu tun, aber alle führen am Ende dazu, dass man durch die neue Aufgabe mehr Lebensfreude erfährt und seine Gedanken dadurch ins Positive wenden kann.

*“...egal was du tust,  
liebe dich dafür, dass du es tust...”*



# Einige Methoden des mentalen Trainings und deren praktische Umsetzung im Alltag

## Autosuggestion

Die Autosuggestion ist ein wichtiges Werkzeug um Glaubenssätze umzuprogrammieren und neue Denkweisen in unser Leben einzubauen. Eine regelmäßige Autosuggestion hilft uns dabei, unser Wohlbefinden zu steigern und unsere Gedanken zielgerichtet und positiv einzusetzen.

### Praxis:

Eine Autosuggestion sagt man sich selbst immer wieder vor, ähnlich wie beim Beten oder bei Mantren.

Ein berühmter Autosuggestions-Satz der alle Bereiche des Lebens abdeckt lautet: "Es geht mir mit jedem Tag, in jeder Hinsicht, immer besser und besser"

Gewöhne es dir an, dir diesen Satz immer wieder selbst vorzusagen. Am Besten laut vor dem Spiegel, aber auch zwischen-durch, wenn du gerade daran denkst. Du kannst dir aber auch selbst Sätze ausdenken, die für dich und/oder eine spezielle Situation hilfreich sein könnten. Wichtig dabei ist eine häufige und regelmäßige Wiederholung.

## Visualisierung

Durch die Visualisierung eines Zieles oder eines Wunsches helfen wir uns selbst dabei, diesen in reelle Erscheinung treten zu lassen. Z.B. im Sport: Dadurch dass wir einen bestimmten Bewegungsablauf visualisieren, speichern wir diesen in unserem Gehirn ab. Unser Gehirn kennt nämlich den Unterschied zwischen Vorstellung und Realität nicht. Das bedeutet, dass alles was wir uns vorstellen – am Besten mit allen Sinnen und so lebhaft wie es nur geht – für unser Gehirn bereits als WAHR gilt. Somit haben wir die Möglichkeit zukünftige Vorhaben mental zu trainieren und uns eigen zu machen.

### Praxis:

Wenn du vor einer schwierigen Aufgabe stehst, beispielsweise einer Prüfung oder einem klärenden Gespräch dem du schon länger aus dem Weg gehst, dann übe diese Situation VORHER in deinem Kopf.

Mach dir zuerst klar, was du dir als Ergebnis dieser Situation wünschst und wie die Situation für dich verlaufen soll. Wenn du konkrete Vorstellungen davon hast, dann beginne damit die Situation inkl. dem erwünschten Ergebnis im Geiste zu durchleben. Stell sie dir ganz genau vor und fühle dich hinein. Spüre die positiven Gefühle, die du haben wirst wenn alles zu deiner Zufriedenheit verläuft und wiederhole diese Vorstellung einige Male am Tag.

Der beste Zeitpunkt für dieses "Vorausleben" ist der so genannte "Alpha-Zustand" wenn du und dein Körper komplett entspannt seid (z.B. vor dem Einschlafen).

## Meditation

Die Meditation ist wichtig um zurück zu uns selbst zu finden. Es gibt viele Arten von Meditationen aber alle haben das gleiche Ziel. Es geht immer darum, dass wir unsere Aufmerksamkeit nach innen lenken, damit es uns leichter fällt unsere wahren Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen, uns unseres "Selbst" wieder bewusst zu werden.

Meditation heißt beobachten, heißt "wahrnehmen". Meditation ist das wertfreie, urteilslose Erleben von uns selbst, aber auch von unseren Mitmenschen oder allgemeinen Situation.

Durch die alltägliche Reizdichte der heutigen Zeit ist es uns beinahe unmöglich geworden, urteilsfrei durchs Leben zu gehen. Es scheint fast so, als ob das Urteilen zu einem überlebenswichtigen Werkzeug für uns geworden wäre. Wenn wir beispielsweise in den Supermarkt einkaufen gehen, dann müssen wir bei jedem Produkt, das wir kaufen wollen zwischen einer Unmenge von Herstellern wählen um die endgültige Entscheidung zu treffen welches Produkt wir denn nun wirklich haben wollen.

Im Laufe unseres Lebens haben wir persönliche Filter erstellt, wir haben Kategorien erstellt um diese Entscheidungen zu treffen. Im Falle des Einkaufens wären das z.B. "Preis-Filter", weil wir uns bestimmte Marken vielleicht nicht leisten wollen oder können. Oder aber auch "Sympathie-Filter" für gewisse Hersteller.

Ginge es nur ums Einkaufen wären diese Methoden auch durchaus hilfreich, allerdings haben wir in der heutigen Zeit ein so hohes Angebot an Konsumgütern, Reizen und Eindrücken, dass wir auch bei den einfachen Dingen sofort unser Filter- und Urteilssystem aktivieren um eine Entscheidung zu treffen, weil wir es nicht mehr anders gewohnt sind.

Das Problem dabei ist, dass wir verlernt haben die Dinge und Menschen um uns herum so zu sehen wie sie sind, dass wir verlernt haben sie einfach nur wahr-zu-nehmen ohne sie einzukategorisieren.

Der Sinn jeder Meditation ist es, zu SEHEN. Gemeint damit ist, die Dinge wirklich zu SEHEN wie sie sind. Ohne sie zu bewerten oder darüber zu urteilen.

**Praxis:**

Eine schöne Form der praktischen Umsetzung der Meditation bzw. der Wiedererlernung der urteilsfreien Wahrnehmung ist, die Welt wieder aus den Augen eines Kindes zu sehen.

Geh in die Natur, leg dich in eine Wiese und beobachte die Welt um dich herum, als ob du sie zum ersten Mal sehen würdest. Schau dir einen Grashalm ganz genau an, so als ob du noch nie vorher einen Grashalm gesehen hättest. Rieche das Gras, hör auf die Geräusche um dich herum und richte deine ganze Aufmerksamkeit nur auf diesen jetzigen Moment in der Natur, so wie du es als Kind getan haben. DAS ist wahre Meditation.

Dadurch kannst du lernen die Aufmerksamkeit wieder auf das JETZT zu richten und dadurch völlig bei dir und deinen Gefühlen sein. Je öfter du es schaffst in diesen Zustand zu gelangen, desto leichter wird es dir auch im Alltag fallen wieder mehr bei dir und in der Gegenwart zu SEIN.

*“...meditation bedeutet den mut, still zu sein und allein...”*

## **Intuition**

Ist unser innerer Tutor (=Lehrer).

Durch unsere Intuition können wir am besten durchs Leben geleitet werden. Unser “Bauchgefühl” sollte zu unserem wichtigsten Wegweiser und Begleiter werden.

Wie schon im Abschnitt “Meditation” erwähnt, fällt es uns in der heutigen Zeit schwer auf unser Gefühl zu hören. Intuition ist immer das ERSTE Gefühl welches du zu einer Sache hast. In der heutigen Zeit kommt dieses erste Gefühl aber leider oft zu kurz, da sich innerhalb weniger Sekunden immer der Kopf inklusive seiner Filter, Systeme und Glaubensstrukturen dazuschaltet und wir Menschen es verlernt haben unseren Gefühlen die nötige Aufmerksamkeit zu schenken.

Gerade dieses intuitive Gefühl sollte aber unser primärer Ratgeber sein, denn die Intuition sagt uns immer was wirklich des Beste für uns ist.

**Praxis:**

So wie alles im Leben können wir auch unsere Intuition trainieren. Setz dich am Abend vor dem Schlafen gehen hin und schreibe dir 10 Dinge auf ein Blatt Papier von denen du weißt, dass du sie am nächsten Tag tun wirst. Das könnten eine Verabredung, Einkaufen, ein Termin auf der Arbeit, Putzen, Bügeln, Mittag essen... sein, ganz egal. Schreib einfach nur 10 Dinge die du mit Sicherheit am nächsten Tag tun wirst.

Wenn du die Liste fertig hast, gehe zum ersten Punkt zurück, fühle dich kurz in die Situation hinein und schreibe das erste Gefühl, dass du zu dieser Situation hast daneben auf das Blatt. Denk aber nicht lange darüber nach, sondern nimm das erste Gefühl welches du wahrnimmst auf die Liste. Tu das Gleiche bei den andern 9 Dingen.

Am nächsten Abend geh die Liste nochmals durch und schau dir an welches Gefühl mit der Situation tatsächlich übereinstimmt hat und welches nicht. Hast du eine Übereinstimmung gefunden, war es Intuition. Wenn du diese Aufgabe öfters durchführst, wirst du bald herausfinden wie sich deine Intuition anfühlt bzw. wie du sie wahrnehmen kannst.

## Zielsetzung

Dadurch, dass wir lernen unsere Bedürfnisse wieder zu erkennen, fällt es uns leichter Ziele zu finden. Durch mentales Training können wir lernen die richtigen Ziele zu finden und durch bestimmte Techniken diese auch zu verwirklichen. Es geht dabei nicht um Geschwindigkeit oder Konkurrenz, sondern lediglich um die Erfüllung unseres Seins.

### Praxis:

In einem meiner Seminare hörte ich das erste Mal vom Kai Zen-Prinzip. Es geht dabei darum, dass man den einzigen Wettbewerb im Leben mit sich selbst haben sollte. Ausschließlich mit sich selbst.

Es geht im Leben nicht ums Besser sein als jemand anderer, es geht auch nicht ums schneller, klüger oder hübscher sein als jemand anderer. Im Leben geht es einzig und allein darum, seine eigene Leistung zu optimieren und zu versuchen SICH SELBST jeden Tag ein bisschen zu verbessern. Hör also bitte damit auf dich mit anderen zu vergleichen. Das bringt nämlich nichts außer Stress und Niedergeschlagenheit (denn es wird immer einen geben der schneller laufen, höher springen usw. kann).

Bleib bei dir und vergleiche dich ausschließlich nur mehr mit dir selbst. Mach es dir zum Ziel DEINE EIGENEN Leistungen jeden Tag ein bisschen zu verbessern, denn dann hast du schon gewonnen.

Auch ein wichtiger Punkt beim Erreichen unserer Ziele ist es, dass wir uns sehr viel leichter tun, wenn wir sie im Geiste schon erreicht haben bevor wir in der Realität überhaupt damit beginnen. Siehe "Visualisierung".

## Atemübung zur Stressreduktion

Stress und Angst verändern unseren Atem. Wenn wir unter Anspannung stehen wird unser Atem schnell und flach.

Umgekehrt wird die Atmung somit aber gleichzeitig auch zu unserem einfachsten und wichtigsten Werkzeug, wenn es darum geht uns in einen entspannten Zustand zu versetzen. Durch bewusstes Atmen finden wir wieder zu Gelassenheit und Vertrauen.

Die einfachste und auch grundlegendste Atemübung ist die so genannte 1:4 Atmung. Wenn wir sie gewissenhaft befolgen, verhilft sie uns in wenigen Sekunden wieder in einen Zustand der Ruhe zu finden.

Ein weiterer Vorteil des bewussten Atmen liegt darin, dass wir uns damit sofort wieder ins Hier und Jetzt begeben können. Wenn unsere Gedanken beim Atmen sind, können wir uns nicht gleichzeitig über die Zukunft oder Vergangenheit sorgen.

### Praxis:

Atme bei dieser Übung durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Atme tief und fest durch die Nase ein. Diese Phase sollte nicht länger als eine Sekunde dauern. Zähle am Besten im Kopf mit und achte darauf so viel Luft wie möglich in dieser einen Sekunde einzuatmen.

Nun atme die Luft wieder aus und zähle währenddessen im Kopf wieder langsam mit, diesmal bis 4.

Kurz gesagt: Atme eine Sekunde lang durch die Nase ein und 4 Sekunden lang durch den Mund aus. Achte darauf dir die Luft beim Ausatmen gut einzuteilen, damit du die ganzen 4 Sekunden zum Ausatmen nutzen kannst.

Übe diese Atemtechnik solange bis du sie ausführen kannst ohne ein unangenehmes Gefühl zu verspüren. Wenn du das nächste Mal unter Stress und/oder Angst leidest hast du mit dieser Technik das beste und schnellste Hilfsmittel um deinen Zustand wieder zu entspannen und ruhig zu werden.

*“...der langsamste der sein ziel vor augen hat, ist noch immer schneller, als der, der ohne ziel herumirrt...”*

# Geistige Gesetzmäßigkeiten

**Die geistigen Gesetze werden manchmal auch als Spielregeln des Lebens bezeichnet, denn alles was IST unterliegt diesen Gesetzen.**

Sie wurden über viele Jahrhunderte mündlich überliefert, man findet sie in unterschiedlichen Formen auch in jeder Religionslehre und heute sind manche davon auch schon wissenschaftlich bewiesen worden. Im Folgenden sind fünf der wichtigsten Gesetze kurz erklärt.

## Das Gesetz der Liebe

**Das Gesetz der Liebe ist die "Königsdisziplin" unter den geistigen Gesetzmäßigkeiten, denn Liebe ist die stärkste Macht im Universum.**

Mit der Liebe verschwindet die Angst und sie optimiert unsere Leistungen auf jeder Ebene. Tun wir etwas aus Liebe, dann erhöhen wir die Schwingung unserer Absicht und kommen so einfacher und sicherer zum größtmöglichen Erfolg.

Die Grundvoraussetzung zur wahren Liebe ist die Selbstliebe, denn nur wer sich selbst liebt, kann auch Liebe schenken.

Man darf wahre Liebe aber nicht mit "verliebt sein" verwechseln, denn wahre Liebe ist bedingungslos. Das heißt, alles was ist so zu lieben wie es ist – mit allen scheinbaren Stärken und Schwächen.

## Das Gesetz von Ursache und Wirkung

**Alle Geschehnisse dieser Welt unterliegen diesem Gesetz, denn es gibt keine Wirkung ohne Ursache, von Nichts kommt Nichts.**

Wir kennen dieses Gesetz aus der Physik, Aktion=Reaktion. Auf das eigene Leben bezogen bedeutet dies, dass alle Erscheinungen darin, zuvor bewusst oder unbewusst von uns selbst verursacht worden sind. Machen wir uns diese Tatsache bewusst, erkennen wir schnell, dass es keinen Zufall gibt und wir lediglich die Dinge als einen solchen bezeichnen, die wir unbewusst verursacht haben.

## Das Gesetz der Harmonie

**Dieses Gesetz wird auch als Gesetz des Ausgleichs bezeichnet, denn es sorgt in allen Bereichen des Lebens für den nötigen Ausgleich.**

Jemand der ständig unter Spannung steht, braucht zum Ausgleich Entspannung. Sorgen wir in unserem Leben nicht selbst für den nötigen Ausgleich, werden wir vom Leben dazu gezwungen werden. Sorge also selbst dafür, dass in deinem Leben alles einen Ausgleich hat, denn sonst wird für dich ausgeglichen.

## Das Gesetz der Schwingung

**Alles schwingt.** Ob Materie oder Energie, alles was ist schwingt. Folglich ist auch alles veränderbar; denn unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Taten schwingen in einer bestimmten Frequenz und werden entsprechend ihres Inhaltes wirken. Es liegt allein in unseres Hand, die Frequenz zu ändern und beispielsweise durch Liebe (siehe auch "Gesetz der Liebe") zu optimieren.

## Das Gesetz der Resonanz

**Gleiches zieht Gleiches an.** Das Resonanzgesetz besagt, dass wir genau die Dinge in unser Leben ziehen, mit denen wir in Resonanz stehen. Dies geschieht durch unsere "energetische Signatur" welche unsere Gedanken und in weiterer Folge unsere Emotionen beeinflusst. Jeder Mensch kann nur das anziehen was seiner momentanen Signatur entspricht und somit erhalten wir das, was wir aussenden.

Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Probleme, Sorgen und Ängste werden wir auch nur dafür resonanzfähig. Wir sollten uns also selbst etwas Gutes tun und unsere Aufmerksamkeit so oft als möglich auf Liebe, Erfolg und Harmonie richten.

*"...man sieht nur mit dem Herzen gut,  
das Wesentliche ist für die Augen  
unsichtbar..."*



# Zusammenfassung

Mit dieser Broschüre möchte ich dir einen kleinen Einblick in die große Welt des Mentaltrainings verschaffen.

Es ist nur ein kleiner Ausschnitt, doch ich habe versucht die wichtigsten Punkte herauszufiltern um dir die Möglichkeit zu geben, dich mit diesem Thema genauer auseinanderzusetzen.

Neben der Auflistung der Methoden und Gesetze die ich hier angeführt habe, gibt es natürlich noch viele andere die uns dabei helfen können uns zu finden, zu entwickeln, unser Leben in die Hand zu nehmen, Verantwortung zu übernehmen und zum selbstständigen Schöpfer unseres Lebens zu werden.

Wie ich am Beginn schon geschrieben habe, ist einer der großen Vorteile des mentalen Trainings, dass man Spaß daran hat es zu lernen, es zu leben und (wenn man will) zu einem ständigen Begleiter zu machen.

Anfänglich kannst du dir dabei Unterstützung bei einem Mentaltrainer suchen, der dir noch mehr Möglichkeiten bieten und dich bei der praktischen Umsetzung unterstützen kann.

**Nähere Infos dazu, zu mir und zu meiner Arbeit findest du im Internet unter [www.denke-anders.at](http://www.denke-anders.at)**

© Denke anders – Mentaltraining und Energiearbeit  
Jasmin El-Ashi  
Purbergstraße 56  
8044 Graz

Telefon: 0699 / 11 97 35 20  
E-Mail: [jasmin@denke-anders.at](mailto:jasmin@denke-anders.at)  
Web: [www.denke-anders.at](http://www.denke-anders.at)

