



Beruf und Freizeit

Mentaltraining ist Zielerreichungstraining. Ob im Hobby oder im Beruf, ob es um die Freizeit oder die Karriere geht – die Techniken, die in der Sporthypnose zur Anwendung kommen, helfen Ihnen, Ihre Ziele zu verwirklichen. Mit gezieltem geistigen Training programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein so, dass die Umsetzung zur Formsache wird. Denn innerlich haben Sie Ihr Ziel bereits erreicht, und dieses Selbstbewusstsein, diese Siegesgewißheit strahlen Sie auch aus.

Geistig können Sie Bewegungsabläufe im Sport oder Stationen im Leben wie in Zeitlupe herausgreifen und gezielt verändern. Meist hat gerade das Feintuning die größte Wirkung, das dann die Waagschale zu den eigenen Gunsten senkt und den Gewinn bringt.

Nur wer sein Glück in die eigene Hand nimmt, hat überhaupt die Möglichkeit, jene Ziele zu erreichen, die viele sich nicht einmal stecken. Wer so handelt, sticht aus der Masse heraus und kann zu den wenigen gehören, die geplant Spitzenleistungen erbringen können, wann immer sie wollen.



Hypnosepraxis Sokoll

Süderstraße 3
25794 Pahlen



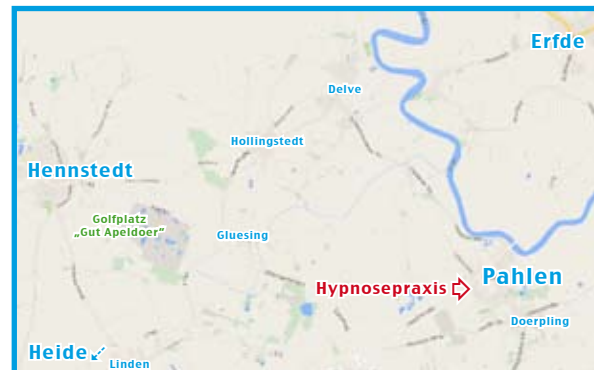
Tel.: 0 48 03 / 6 02 93 13
mobil: 01 72 / 4 34 38 29

kontakt@hypnose-in-dithmarschen.de

www.hypnose-in-dithmarschen.de

Weitere angebotene Hypnoseanwendungen:

Hypnose-Coaching + Gewichtsreduktion +
Raucherentwöhnung + Tiefenentspannung +
Stressreduktion + Burnout-Prävention +
Schlafverbesserung + Blockadenlösung +
Charismastärkung + Selbstbewusstseinssteigerung +
Superlearning + Geburtsvorbereitung +
HypnoBirthing u. v. m.



SPORTHYPNOSE

und MENTALTRAINING





Der Wunsch

Weshalb können wir eigentlich nicht einfach sicher sein, hervorragende Leistung stets dann zu erbringen, wenn wir gerade gerne wollen? Warum haben wir Leistungstiefs und Pechsträhnen in Sport, Freizeitaktivität und bei der Arbeit stets dann, wenn es „drauf ankommt“?

Profis, die im Wettkampf quasi auf Knopfdruck gute Leistung erbringen müssen, haben den Schlüssel gefunden, um stets eine hervorragende Performance sicherzustellen. Und von den Methoden, die Spitzensportler anwenden, kann **jeder** profitieren, der will - auch Amateur- und Freizeitsportler.

Hypnose und Mentaltraining

Hypnose wird heute in vielen Bereichen eingesetzt, um das Leben der Menschen zu erleichtern und zu bereichern - sei es in der Medizin und in der Psychotherapie, im Hypnose-Coaching, bei der Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung, Streßverminderung, Burnout-Prävention... und eben auch zur Leistungssteigerung.

Unter Mentaltraining versteht man das Üben im Geiste, wobei bestimmte bewährte Techniken zur Anwendung kommen. Und Hypnose bezeichnet letztlich nur einen Trancezustand, in dem alle äußeren störenden Reize ausgeschaltet werden und in dem man mit aller geistiger Kraft und Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache fokussiert ist.

So kann man das Unterbewußtsein auf Sieg programmieren und Körper und Geist zielgerichtet auf eine bestimmte Aufgabe - auf **ein** Ziel - einschwören.

Das Ziel

Wer nicht weiß, wohin er will, wird auch niemals dort ankommen. Daher steht am Anfang die Zieldefinition. Sei es ein spezieller Wettkampf als Mannschaft oder als Einzelner, ein bestimmter Score, ein Sportsfreund, dem man nachstrebt oder den man übertreffen möchte, eine neue private Bestzeit oder schlicht die Auslotung des eigenen Potentials - all das können motivierende Ziele sein.

Der Weg

Ohne Training geht es nicht, aber trainieren kann man entweder brachial und ohne Finesse oder aber... **smart!** Die Fähigkeit, jedes realistische Ziel zu erreichen - und manchmal auch das eine oder andere unrealistische Ziel -, liegt in uns. Mentaltraining ergänzt das körperliche Training und hebt dieses auf eine neue Stufe, denn es gestattet, Hindernisse auf dem Weg zu unseren Zielen mit geradezu chirurgischer Präzision zu entfernen.

Im Mentaltraining geht es u. a. darum,

- überprüfbare Ziele zu formulieren,
- Bewegungsabläufe zu optimieren,
- negative Glaubenssätze durch positive zu ersetzen,
- mentale Blockaden beiseite zu räumen,
- zu motivieren,
- zu große Aufregung abzubauen,
- zu geringe Anspannung zu erhöhen,
- auf Wunsch in den Zustand des „Flow“ einzutreten,
- Wettkämpfe mental vorzubereiten etc.