

Mindfit-Checkliste

Wie schön, dass du dich für Mindwork interessierst.

Hier ist eine kleine Checkliste der Dinge, die du für dich tun kannst (Die Liste ist selbstverständlich nicht vollständig, der Markt gibt extrem viel her und viele Coaches haben eigene Programme entwickelt). Wenn du mindestens 3 Dinge aus dieser Liste bereits täglich für dich tust, bist du bezüglich deiner mentalen Fitness schon ganz ok unterwegs. Luft nach oben ;-) gibt es immer.

Lies im Anschluss, was die einzelnen Techniken/Tools bedeuten. Solltest du deine Ziele noch nicht so gut erreichen, wie du es wünscht, findest du hier erste Anregungen, was du ändern kannst.

Viel Freude dabei!

Petra



Morgenroutinen	
Journaling	
Affirmationen	
Mentale Basisarbeit 1: Visualisieren	
Mentale Basisarbeit 2: tägliche Stärken stärken	
Mentaltraining light	
Mentaltraining	
Mentaltraining intensiv	
Glaubenssatzarbeit	
Body-mind-Works	
Biohacks	
Brainbased Mindwork	
Inner Work Strategie-Arbeit	
Intuitive Arbeit	
Dankbarkeitstagebuch	
Abendroutinen	



Morgenroutinen

Das ist ein Set an Abläufen, die dich für den Tag aktivieren.

Abgesehen von körperlichen Tätigkeiten besteht Morgenroutine aus Reflexionsarbeit, Meditation und auch Lesen. Wenn du dazu Literaturempfehlungen möchtest, dann lies Der 5 Uhr Club von Robin Sharma oder Magic Morning von Hal Elrod

Journaling

Journaling ist das Ausrollen deines Tages nach vorne. Anders als beim Tagebuch-Schreiben geht Journaling sehr tief. Dazu gibt es eigene Prozesse, Anleitungen oder freies Schreiben.

Affirmationen

Affirmationen sind Sätze, die dich exakt in dem bestärken, was du tun, erleben, haben willst und die absolut positiv gerichtet sind. Hier gibt es unterschiedliche Qualitäten von Sätzen, je nachdem, wie intensiv du sie einsetzen möchtest.

Literatur gibt es unendlich viel, starte mit der Grand Dame der Affirmationen – Louise Hay

Mentale Basisarbeit 1: Visualisieren

Der Klassiker im Mentaltraining. Inneres Sehen. Achtung! Das hat nichts mit Augen schließen und dann siehst du alles genau wie im Aussen zu tun. Inneres Sehen heißt, mit deinem Mind arbeiten. Dein Mind stellt bildliche Assoziationen her, die intensiver emotional erlebt werden können, als die äusseren Bilder.

Mentaltraining light

Mentaltrianing heißt, die inneren Sinne voll ausnutzen, den inneren Dialog auf deine Ziele ausrichten, dein inneres Labor dazu nutzen, dich zu entspannen, wenn es wichtig ist. Im light-Training erfährst du erste Schritte und aktivierst wichtige Bilder für dich.

Mentaltraining

Das klassische Mentaltraining beinhaltet Trainingssequenzen, in denen du erwünschte Ziele, Zustände, Träume erst erschaffst, dann so lange mental aktivierst, bis du sie in dein Leben gezogen hast. Dabei gehst du immer von deiner Vergangenheit (dem bisherigen Lernen) in die Gegenwart bis zur Zukunft vor (du testest, ob deine Ziele auch wirklich gut genug für dich sind).

Mentaltraining intensiv

Beim intensiven Mentaltraining arbeitest du zusätzlich auch mit externen Mitteln, um immer im perfekten Zustand zu sein und zu bleiben, egal, wie viel Stress von aussen da ist. Das Intensivtraining wird angewandt, wenn du sportliche Höchstleistungen erbringen willst, wenn du im Business einen nächsten Level anstrebst aber schon am Limit arbeitest, wenn du in einer festgefahrenen Situation steckst und weißt, dass du etwas grundsätzlich anderes tun musst, um wieder in deine Erfolgsschiene zu kommen.

Glaubenssatz-Arbeit

Das ist einer der wichtigsten Aspekte im Mentaltraining (und gehört zu allen 3 Stufen dazu): finde heraus, was wahr ist für dich, was wahr sein muss und wie du negative, einschränkende Glaubenssätze umwandelst und für dich neu lebbar machst.



Body-Mind-Works

Eine Kombination aus körperlichen Übungen, geistiger Arbeit und zeitlichen Abläufen, die deinem Gehirn extrem gut zuspielen. B-M-W macht sehr fokussiert und konzentriert und hat den angenehmen Nebeneffekt, dass du deinen Körper wirklich in Form bringen kannst.

Biohacks

Du kannst mit einfachen Mitteln dein Gehirn stärken und dein System auf Vordermann bringen. Von der Blaulicht-Filter-Brille bis zum Performance food, vom Schlaf optimieren bis Keto- oder Paleo Ernährung gibt es eine riesige Bandbreite, wie du an deinem Output arbeiten kannst. Im Grunde geht es darum, den eigenen Körper so gut kennen zu lernen, dass du lernst, die kleinsten Stellschrauben zu finden, die dir helfen, noch besser drauf zu sein und abzuleisten.

Brainbased-Soundwork

Hierzu gibt es Apps schon fast ohne Ende. Wie du dir diverse Gehirnfrequenzen auf Musik oder einfach so einspielen kannst, mit dem Effekt, den du wünscht: totale Entspannung und tiefer Schlaf oder super Aktivierung.

Inner work Strategie-Arbeit (fortgeschritten)

Das ist in meinem Verständnis ein individuell zugeschnittener Plan von Inner Work, die strategisch, also klar nach einzelnen Stufen und mit Zeitzielen zusammengestellt wird. Nicht jeder ist ein Schreibtyp und manche tun sich leicht, wenn sie fast nebenbei etwas hören, das eine Wirkung auf ihre Leistung und ihren Zustand hat. Inner Work Strategie-Arbeit zielt auf High Performer ab, die sich zwar Zeit für zB dieses Coaching nehmen, für sonst aber wenig Zeit in ihrem Leben finden.

Intuitive Arbeit

Deine Intuition kannst du bewusst stärken bzw. wieder aktivieren. Damit das auf einem guten Leven geschieht, ist es wichtig, dass du deine Intuition so entdeckst und trainierst, dass du dich im entscheidenden Moment wirklich auf sie verlassen kannst.

Dankbarkeitstagebuch

Morgens schreiben, wofür du in deinem Leben dankbar bist und abends schreiben, was du heute alles erlebt hast, das dich dankbar macht, ist eine der Anleitungen dazu. Dankbarkeit ist eine Energie, die wirklich im gesamten Körper spürbar ist und laut Studien führt regelmässige Dankbarkeits-Arbeit zu einem höheren Wohlbefinden.

Abendroutinen

Das ist das Pendant zur Morgenroutine, auch hier ein konstanter Ablauf, der dich allerdings nicht aktiviert, sondern nach Reflexion entspannt – mit klarer Ausrichtung auf die Nacht und den folgenden Tag.



Wie sieht es also aus bei dir?

Bist du mindfit? Tust du genug für dich, dein Hirn, deinen Mind?

Wenn ja, dann einfach weitermachen. Erfolg folgt. Sicher sogar. Du weißt, was zu tun ist und bist Herrln deines Minds.

Wenn nein, dann hab ich ein paar Angebote für dich: **Starte mit EINER Sache.**

Nicht zu viel, aber konsequent.

Du brauchst Anleitung?

Sehr gerne. Check dir gerne aus meinen Angeboten, was für dich jetzt richtig ist.

Ich lege dir besonders <u>MindLand</u>, das mentale Fitnesscenter ans Herz. Da bekommst du neben Kursen im Wert von über 3000,- Euro JEDEN TAG einen Impuls zum Nachdenken, Freuen, Entspannen...

Vielleicht bist du aber schon ganz gut dran, hast aber immer wieder ein paar Baustellen, über die du einfach nicht drüber kommst? Lass uns gerne reden.

Schick mir dein dringendstes Anliegen und wir vereinbaren ein Gespräch. Einfach per Messenger oder Mail (kontakt@petralehner.com)

In jedem Fall wünsche ich dir, dass du dich auf dich und deinen Mind perfekt verlassen kannst. Dann bist du Erfolg-reich.

Denk großartig – sei großartig! Sei dir das Wert! Petra



Eine kleine Auswahl aus meinem Mind-Portfolio für dich:

<u>Journaling - eine Anleitung</u>

<u>MindLand – dein Mentales Fitnesscenter</u> Hier findest du Kurse und tägliche Impulse

<u>Beliefs – glaub, was dich erfolgreich macht</u> Alles ums Thema Glaubenssätze

<u>MindReset – deine Mentale Auszeit</u> verschiedene Themen nach Gehirn-orientierten Schritten

Brain Dance - lass die Neuronen tanzen Falls du mal feststeckst...

Zweifel-los erfolgreich Zweifel sind Geisseln, finde heraus, wie DU loslässt

Wenn du Spitzenleistungen liebst, dich und dein Unternehmen auf die nächste Stufen bringen möchtest, dann kann unser gemeinsames Coaching genau das Richtige für dich sein. Ich freue mich auf dich,

Petra

