

*"Glücklich ist nicht der, der alles hat was er will, sondern der,
der zu schätzen weiß, was er hat."*

Sportpsychologen verstehen unter mentalem Training „die planmäßig wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Bewegung oder Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung“.

Das Training im Kopf wird von Sportlern unterschiedlichster Disziplinen genutzt:

- Skialpinisten fahren kurz vorm Start noch einmal die Rennstrecke gedanklich ab.
- Turmspringer wiederholen den perfekten Sprung im Kopf usw.

Mit dem Kopftraining gehen viele Vorteile einher man kann trainieren, auch wenn man gerade im Flieger sitzt oder wenn man krank oder verletzt ist.

Studien belegen inzwischen, dass das Imaginieren von Bewegungen letztlich auch plastische Veränderungen im Gehirn auslöst, die dem physischen Training gleichen. Dein Gehirn kann nicht unterscheiden ob etwas real ist oder nur in deiner Vorstellung existiert. Dieses Phänomen hast du bestimmt schon öfters selbst erlebt.

Vielleicht hast du Höhenangst und nur die Vorstellung am Rand einer Klippe zu stehen lässt deine Hände feucht werden? Oder nur der Gedanke an ein leckeres Gericht lässt dir das Wasser im Mund zusammenlaufen? Umso lebhafter du dir ein Ereignis vorstellst, umso tiefere neuronale Spuren hinterlassen diese Gedanken.

Aus diesem Grund machst du in diesem Programm auch so viele Audio-Mental-Übungen. Diese dienen dazu, dein Gehirn auf deinen neuen Lifestyle zu konditionieren.

In diesem Schritt gibt es drei Audio-Mental-Übungen:

1. Energy-Audio

In dieser Audio-Übung beschäftigen wir uns mit einem sehr wichtigen Thema, nämlich mit unserer Atmung.

Leider machen wir uns über unsere Atmung in den seltensten Fällen Gedanken. Sie ist uns die meiste Zeit überhaupt nicht bewusst. Erst wenn uns wegen etwas Unerwartetem einmal der Atem stockt, oder uns bei Anstrengung die Puste ausgeht, schenken wir ihr vielleicht etwas Aufmerksamkeit.

Dabei ist die richtige Atemtechnik ein Schlüsselfaktor für unser Wohlbefinden! Auf körperlicher Ebene stimuliert die richtige Atmung deine inneren Organe, verbessert deine Durchblutung und deinen Zellstoffwechsel, regt deine Verdauung an und stärkt dein Immunsystem. Außerdem werden ca. 70 % der Giftstoffe deines Körpers über deine Lunge entfernt.



Doch nicht nur auf körperlicher Ebene wirkt die richtige Atmung Wunder. Auch dein seelisches Wohlbefinden wird stark durch den Atem beeinflusst. Die richtige Atemtechnik kann dir helfen, tiefer zu entspannen, gelassener zu werden und aktiv Stress abzubauen.

Wie du dir vorstellen kannst ist dieser Punkt besonders wichtig für dich, wenn du ein "Stress-Esser" oder ein "Frust-Esser" bist. Wenn du es nämlich schaffst, deinen allgemeinen Stresslevel zu reduzieren, greifst du automatisch weniger unkontrolliert zum Essen.

Zusätzlich führt die richtige Atmung dazu, dass du dich energiegeladener fühlst. Und ich denke, das ist genau das, was du jetzt brauchst, um mit deinem ersten Lifestyleplan voll durchzustarten.

Ziehe dir nun deine Schuhe an und verlasse das Haus!

Am besten machst du einen kleinen Spaziergang in der Natur. Aber auch ein Spaziergang durch dein Wohngebiet oder durch die Innenstadt ist besser, als diese Übung in einem geschlossenen Raum durchzuführen.

Und mach dich wegen der Atmung nicht verrückt. Es ist super schwierig genau so zu atmen, wie es vorgegeben wird. Finde einen Weg wie es für dich angenehm ist. Viel wichtiger ist, dass du draußen bist, bewusst atmest und deine Energiespeicher füllst.

2. Dankbarkeits-Audio

In dieser Audio-Übung wirst du dir gedanklich noch einmal vor Augen führen, wofür du in deinem Leben dankbar sein kannst.

3. Lifestyleplan_Mental-Übung

In dieser Audio-Mental-Übung wirst du deinen neuen Lifestyleplan mental trainieren, so dass die Bahnen für deine neuen Gewohnheiten schneller geprägt werden.

Desto öfter du zusätzlich mental trainierst umso besser.