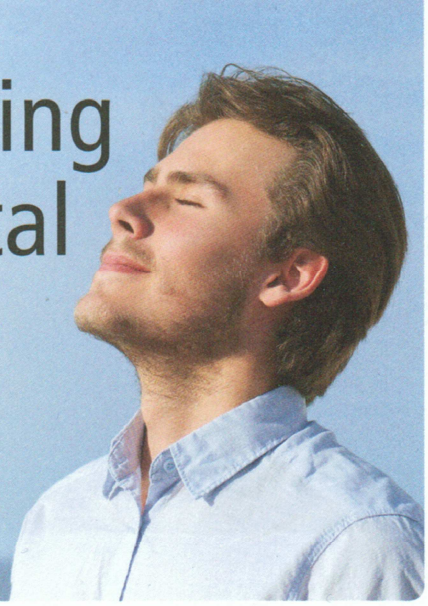
Mentalcoaching mit optiMental



Die Anforderungen an die einzelnen Personen steigen heute stetig an. Immer wieder stehen Veränderungen an, wo jeder Einzelne in seiner Flexibilität, Kreativität und Entscheidungsfähigkeit gefordert ist. Das Mentaltraining hilft Ihnen dabei sich zu entwickeln.

Daniel Krenn

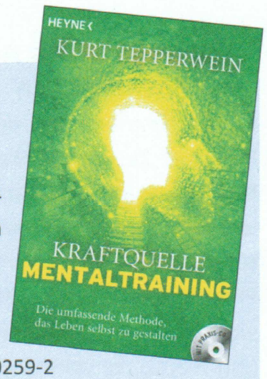
Mentaltraining und Mentalcoaching

Durch die Anwendung der Mentaltechniken lernt man, das Wissen um das Mentaltraining für sich zu nutzen und für die Verwirklichung seiner Ziele einzusetzen, um den persönlichen Erfolg zu erreichen. Mentaltraining lässt sich in allen Lebensbereichen, ob beruflich oder privat, anwenden. Mit Mentaltraining können die eigenen Kräfte besser eingesetzt und genützt werden, denn die inneren Kräfte werden auf das fokussiert, was man erreichen will. Die Zielfindung ist dabei ein wesentliches Element. Man setzt die Kraft der Gedanken ein und aktiviert das Unterbewusstsein, um diese Ziele zu erreichen.

Die Techniken des mentalen Trainings sind erlernbar wie das Gehen oder Sprechen. Erfolg oder Misserfolg spielt sich zu 80 Prozent in unseren Köpfen ab. Im Mentalcoaching definiert und visualisiert man die eigenen Ziele, seien es physische oder auch psychische Ziele. Wichtig dabei ist immer, dass man eine klare Strategie entwickelt und weiss, dass man das Ziel auch erreichen will.

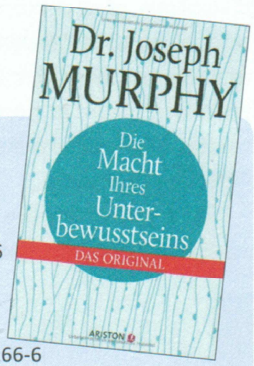
Die folgenden Bücher haben mich auf meinem Weg immer unterstützt, begleitet und weiterentwickelt:

Kraftquelle Mentaltraining war die Basis für meine persönliche Entwicklung und für mein Weiterkommen als Mentalcoach und Kursleiter. Meine Events und Coachings sind nicht 1:1 auf diesem Buch aufgebaut, aber es hat mir gezeigt, dass manchmal die einfachen Dinge im Leben wichtig sind, um vorwärtszukommen.



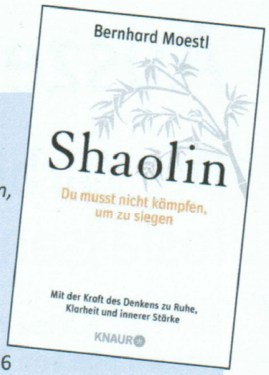
Kurt Tepperwein
Kraftquelle Mentaltraining
Heyne Verlag, 2014
10 Abb., 256 Seiten
inkl. CD:
Laufzeit 29:32 Min.
Paperback
ISBN: 978-3-453-70259-2

Wo stehe ich heute dank dem Buch: Ohne Mentaltraining wäre ich heute nicht da, wo ich heute bin. Ich setze Ziele, mache Fehler und Erfahrungen, korrigiere, beisse mich manchmal durch und gehe meinen eigenen Weg. Das Mentaltraining ist eine Kraftquelle für mich – in der Ruhe liegt ja bekanntlich die Kraft.



Joseph Murphy
Die Macht des Unterbewusstseins
Verlag Ariston, 2016
320 Seiten
kartoniert
ISBN 978-3-424-20166-6

Die Macht des Unterbewusstseins ist ein Klassiker und hat schon einige Jahre auf dem Buckel aber keinen inhaltlichen Wert verloren. Unsere innere Festplatte programmieren wir im Laufe des Lebens selber und können so unsere Ziele und Werte festlegen. Dank diesem Buch kenne ich meine innere Festplatte noch besser und kann die Programmierungen stets gut für mich und meine Ziele anwenden.



Bernhard Moestl
Shaolin – Du musst nicht kämpfen, um zu siegen
Verlag Knaur, 2010
272 Seiten
Paperback
ISBN 978-3-426-78398-6

Das Buch Shaolin hat mich inspiriert für meinen neuen Workshop «Achtsamkeit und Gelassenheit» nach den zwölf Shaolin-Prinzipien, welcher im Jahre 2019 erstmals durch optiMental organisiert und durchgeführt wurde. Die Shaolin-Prinzipien auf die westliche Mentalität umzuwandeln, ist gar nicht schwer, z. B. besiege Eile mit Langsamkeit. Es lohnt sich, die Shaolin-Prinzipien anzuschauen und für die eigenen Bedürfnisse anzuwenden.

Persönliches Fazit

Wenn alles stimmig ist, man realistisch bleibt und täglich an seinen Zielen mit Mentaltraining arbeitet, hat man manchmal schon in relativ kurzer Zeit langfristigen Erfolg. Das Mentalcoaching unterstützt die Personen mit Mentaltraining, ihre individuellen Ziele im persönlichen und beruflichen Bereich zu verwirklichen. Bereits seit fast 15 Jahren trainiert und coached optiMental Privatpersonen und Institutionen. Wenn ich Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele unterstützen kann, dürfen Sie sich gerne zu einem Erstgespräch Mentalcoaching melden. Ansonsten sind auch im Jahre 2019 Seminare beim vdms-asmm geplant, was mich sehr freut.

KURSHINWEIS

Mentaltraining mit Daniel Krenn:
Energieräuber im Alltag
Donnerstag, 6. Juni 2019
Burnoutprävention
Donnerstag, 24. Oktober 2019
Details: *www.vdms.ch/kursprogramm*

AUTOR
Daniel Krenn
dipl. Mentaltrainer und Coach
optiMental, mit Praxis in Aarau
Tel. 079 270 57 48
E-Mail optimental@bluemail.ch
www.optimental.ch