

Bereiten Sie sich auf den Tag vor

Fachartikel Heft 11/2009

Mentaltraining kann helfen, verborgene, eventuell bereits früher aufgespürte Ressourcen zu aktivieren und mit einer winzigen Veränderung etwas Großes im Leben zu bewirken. In ihrem Buch „Mentaltraining in Frage & Antwort“ (Junfermann Verlag) gibt Ute Simon-Adorf Tipps zur Umsetzung.

Eine mentale Tagesvorbereitung kann folgendermaßen aussehen: 1. Überlegen Sie sich am Vorabend drei kleine Tätigkeiten für den nächsten Tag, die sich schnell erledigen lassen. So starten Sie mit Dingen, die Sie erfolgreich abhaken können, und sind danach motiviert für weitere Projekte. 2. Beenden Sie den Vorabend mit einem Ritual. Das gibt Ihnen Sicherheit und bereitet den Organismus auf den Schlaf vor. 3. Versöhnen Sie sich mit dem Tag und lassen Sie ihn Revue passieren. Nehmen Sie jede vermeintliche Kleinigkeit wahr, die gut gelaufen ist - Sie werden zufriedener einschlafen. 4. Wenn es vor dem Einschlafen noch offene Probleme geben sollte, gibt es auch dafür einen mentalen Trick: Bitten Sie Ihr Unterbewusstsein um eine Lösung. Das hört sich seltsam an, funktioniert aber. Am nächsten Morgen sollten Sie den neuen Tag begrüßen und sich auf das freuen, was kommen mag.

© HAUFE MEDIENGRUPPE 2009