USI – Information Übungsbetrieb

Mentaltraining - Die Kraft der Gedanken / Die Macht der Gefühle

(nach Kurt Tepperwein)

Übungsleiterin: **Mag.ª Andrea Zellinger**, Diplomierte MENTALtrainerin und Kinder- und JugendMENTALtrainerin, Diplomierte Bewusstheitstrainerin, Systemischer Coach, Akademische Trainerin, Personalentwicklerin. www.andreazellinger.com

Ort: USI-Seminarraum, Julius-Raab-Str. 10
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr – 8 Termine ab 15.10.2019

Inhalte:

- **Bewusstmachen der Gedanken - bewusstes - unbewusstes Denken**
  - Wahres positives Denken
  - Die Kraft und Wirkung der Gedanken auf den Körper (kinesiologischer Test)
- **Gedankenkontrolle**
  - und Gedankendisziplin (bewusst Denken)
  - Gesetz von Ursache und Wirkung
- **Bewusstmachen der Gefühle**
  - Die Wirkung der Gefühle auf den Körper
  - Psychohygiene: Umgang mit Ärger, Aggression, Hass, Neid, Kritik, Stress, Schuldgefühl, Erwartungen
- **Vergangenheit, Blockaden, Bedürfnisse...**
  - Situation wahrnehmen statt urteilen
  - Gefühle erkennen, analysieren, optimieren
  - Einüben von Methoden und Techniken zum Umgang mit Gedankendisziplin
- **Psychohygiene und zur Problemlösung**
  - Praktische Übungen des "Korrigierens und Umerlebens" von negativen (unerwünschten) Gedanken und Gefühlen und der eigenen disharmonischen Verhaltensweise
- **Gedankenkraft stärken, Imaginationsübungen**
  - Aktivieren der rechten Gehirnhälfte
  - Wunschklärung (was will ich wirklich?)
- **Gedankenstille**
  - Entspannungsübungen, Mediation.



Was ist Mentaltraining nach Kurt Tepperwein?

Kurt Tepperwein hat in jahrzehntelanger Beschäftigung eine Methode entwickelt, die die Essenz, das Konzentrat des Wissens aus verschiedenen geistigen Richtungen zusammenfasst und hat sie ***Mentaltraining*** genannt.

Wer kann Mentaltraining nach Tepperwein anwenden bzw. gebrauchen?
Wir alle! - Mentaltraining ist ein uraltes Geheimwissen.
Ein Universalschlüssel zum inneren geistigen Potenzial. Ein universelles geistiges Werkzeug, mit dessen Hilfe Probleme lösbar, Wünsche erfüllbar und Ziele erreichbar werden. Das Schöne ist, dass mit Hilfe des Mentaltrainings der Erfolg in kurzer Zeit sichtbar wird! ***Sie lernen ihre eigenen schöpferischen Kräfte kennen und lernen sie einzusetzen***