

IFIMP 2016 Mentaltraining

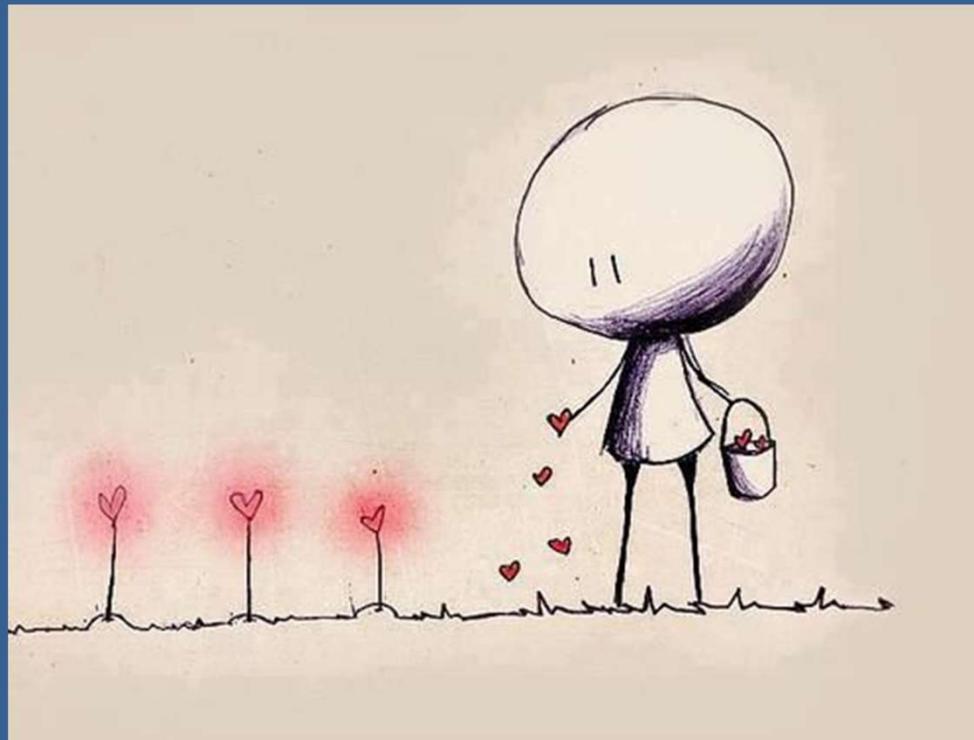
Inge Baumgartner
Intensivschwester und
Dipl. Mentaltrainerin

Was versteht man unter Mentaltraining?

- .MT beurteilt und erhöht die persönliche Wohlfühlqualität
- .MT ≠ Gehirnjogging
- .Fragebeispiele, ob MT helfen kann
- .Wichtigste Werkzeuge beim MT
 - Gedanken
 - Gefühle
 - Worte

Säen und Ernten

Nach dem Prinzip: Wer Rüben sät, kann keine
Tomaten ernten



Alles hat mit mir zu tun!

Was mich trifft, betrifft mich!



Du willst Veränderung?

Fang bei dir an!

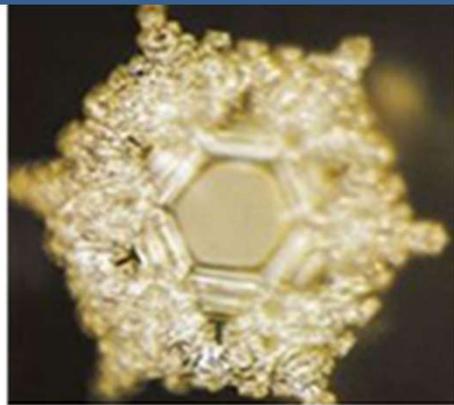




Wasser



Wasserforscher Masaru Emoto zeigt
Eindrucksvoll, welche Auswirkungen Lob und
Beschimpfung auf Wasser hat.



*Kristall
Liebe und Dankbarkeit*



*Kristall
Dummkopf*

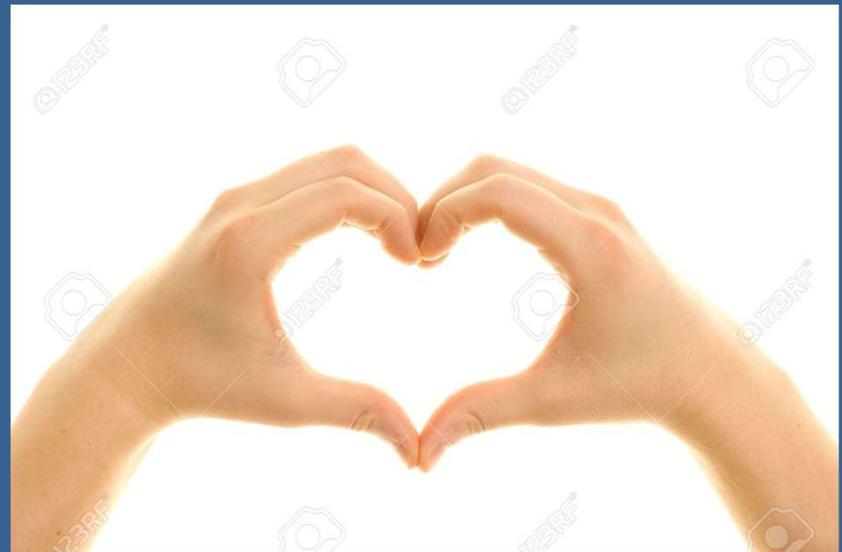
Lebe im Hier und Jetzt!

Vergangenheit ist vorbei,
die Zukunft noch nicht da.



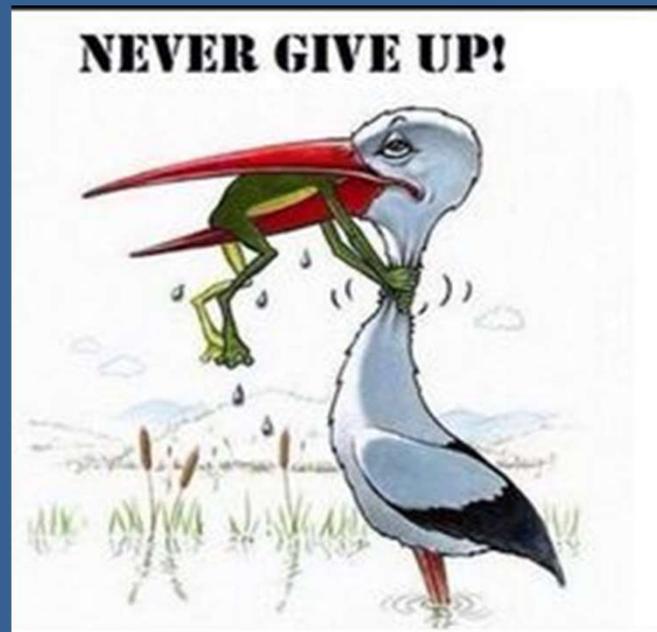
Anwendungsbereiche von MT

- Das Wichtigste in meinem Leben bin ICH!
- Fördert das positive Denken
- Spiegelneuronen
- Affirmationen



Prinzipien

- Positives Denken
- Gleiches zieht Gleiches an – in Resonanz gehen



Meditation



Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

