

# IFIMP 2016 Mentaltraining

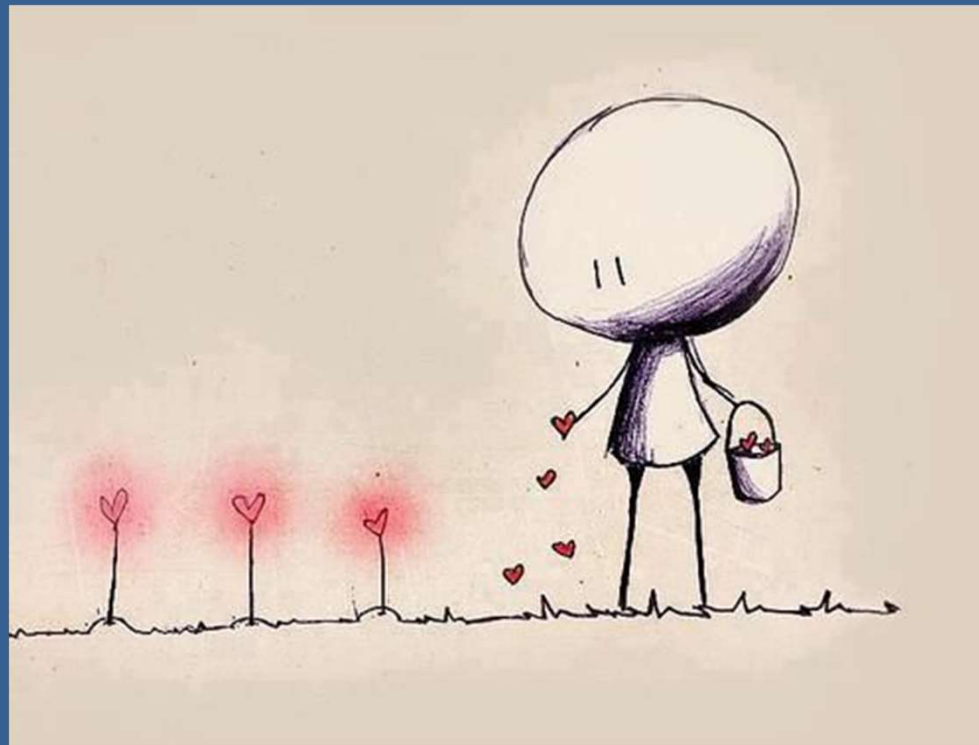
Inge Baumgartner  
Intensivschwester und  
Dipl. Mentaltrainerin

# 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!**

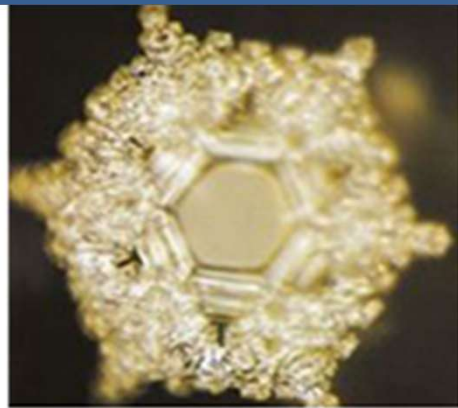




# Wasser



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



*Kristall  
Liebe und Dankbarkeit*



*Kristall  
Dummkopf*

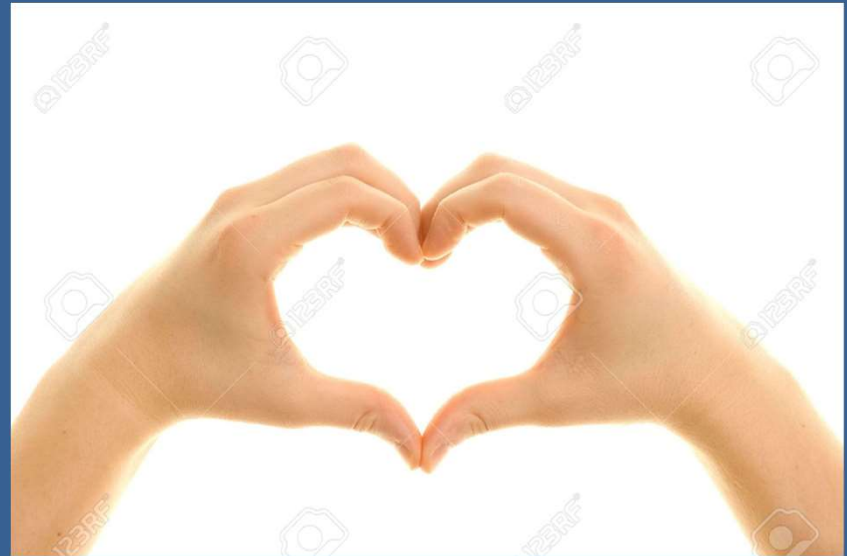
# Lebe im Hier und Jetzt!

Vergangenheit ist vorbei,  
die Zukunft noch nicht da.



# Anwendungsbereiche von MT

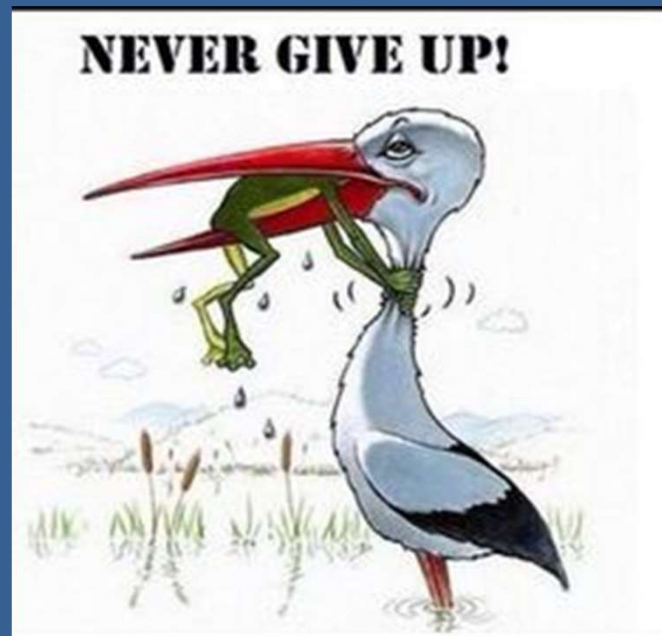
- Das Wichtigste in meinem Leben bin ICH!
- Fördert das positive Denken
- Spiegelneuronen
- Affirmationen





# Prinzipien

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



# Meditation



Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!

