

# *3 kraftvolle Methoden des Mentaltrainings*

---

Melanie Pignitter, Dipl. Mentaltrainerin, Autorin & Selbstliebe-Mentorin

[www.honigperlen.at](http://www.honigperlen.at)

# Überblick für die heutige Reise

- Mentaltraining – Fakts Ratespiel
- Die Spiegelmethode – Erkenntnis-Tool
- Begriffe entstressen mit der Phantasie Methode
- Swish Methode – Veränderung erwirken



# Gedanken und ihre Wirkung

## Was sind Gedanken und wie wirken sie?

- Elektromagnetische Schwingungen
- **Quantenphysik** sagt – **Energien, die sich Energien ihresgleichen suchen** – positive Gedanken haben andere Frequenz als negative Gedanken.
- **Logische Auswirkung:** Gedanken gestalten das Bild, das wir **uns selbst und der Welt haben**. Wenn wir glauben wir sind nichts wert, gehen wir so in die Welt hinaus und das Umfeld reagiert.
- **Gedanken sind die Vorboten unserer Gefühle**. Auf negative, qualvolle Gedanken folgt Schmerz – auf positive, bejahende Gedanken folgt Freude



# Spiegelmethode - das Erkenntnistool

## Theorie:

Etwas im Außen tritt in Resonanz mit etwas, das in dir ist. Aufregung, Wut oder Schmerz sind ein Anzeichen dafür, das noch etwas geheilt werden möchte.

## Anwendung für

- Menschen, die dich verletzen, triggern, zur Weißglut bringen
- Situationen, die dich schmerzen
- Körperlicher Schmerz, Krankheit

*Was dich trifft,  
betrifft dich*

# Die 4 Schritte der Spiegel-Methode

1

Benenne das **Symptom und seine Eigenschaften**. Wie ist das Spiegelbild? Was macht es?

2

„Ich akzeptiere, dass mein Spiegelbild etwas mit meiner inneren Einstellung zu tun hat und deswegen übernehme ich die Verantwortung dafür“.

3

Finde die **positive Qualität** des Symptoms. Was kann jemand besonders gut, der...

4

Frage dich: **Erlaube ich mir** diese positiven Qualitäten in meinem Leben?

# Begriffe entstressen - Phantasy Methode

## Wissenswert

- Wort verknüpfen wir immer mit Bildern. **Bildern erfassen unser Unterbewusstsein** wesentlich schneller als Worte und führen zu Emotionen.
- Fast jeder von uns leidet an seinen Stressbereichen und Stressworten.
- Mit dieser Methode ist es möglich, die **Begriffe bzw. Lebensbereiche** mit neuen, positiven Bildern und Gefühlen zu behaften und negative emotionalen Reaktionen vorzubeugen.



# Begriffe entstressen - Phantasy Methode

## 1. Visualisierung

- Schließe deine Augen und nun beginne ich das Wort in meiner Vorstellung freundlicher zu gestalten.
- Verändere die Farbe, die Schriftart, den Hintergrund, die Position und besetze es mit Mustern und Bildern.
- Integriere Begriffe oder Bilder mit denen du Freiheit, Freude oder Heilung verbinde.
- Tue dies solange bis du das Bild als neutral oder positiv wahrnimmst.

## 2. Positive Worte integrieren

z.B. Arzt

A = Affe

R = Rutsche

Z = Zauberstab

T = Tafelspitz

# Die Swish Methode - Veränderung erwirken



## Theorie:

Eingefahrene Gedanken- und Verhaltensmuster durch die Kraft der inneren Bilder verändern

## Einsatz:

Problem – Zustand, den ich nicht mehr möchte gegen Wunschzustand austauschen

## Swish-Prozess:

1. Ein Bild, das das Problem beinhaltet
2. Ein Bild, das das Ziel enthält
3. 10 Sekunden in das Problembild eintauchen
4. Zielbild über das Problembild schieben. 1 Minute eintauchen.
5. Augen öffnen durchatmen. Den Prozess noch 4-5 Mal