

# 3 kraftvolle Methoden des Mentaltrainings



---

Melanie Pignitter

Dipl. Mentaltrainerin, SPIEGEL-Bestseller Autorin & Selbstliebe-Mentorin

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

# Überblick für die heutige Reise

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



# Gedanken und ihre Wirkung

- Gedanken = **elektromagnetische Schwingungen**
- Quantenphysik: **Energien, die sich Energien ihresgleichen** suchen; positive Gedanken haben eine **andere Frequenz** als negative.
- Logische Auswirkung: **Gedanken gestalten das Bild**, das wir von 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**.



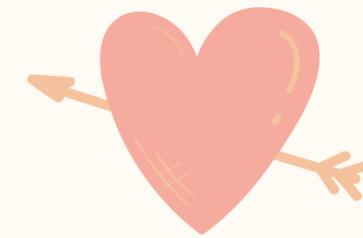
# Spiegelmethode - das Erkenntnistool

## Theorie:

Wenn dich etwas oder jemand triggert, hat es auch etwas mit dir zu tun. Das Außen ist dein Spiegelbild und zeigt wohin du schauen darfst

## Anwendung für

- Menschen, die dich verletzen, triggern
- 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

Worte verknüpfen wir immer mit Bildern. **Bilder erfasst unser Unterbewusstsein** wesentlich schneller als Worte und führen zu Emotionen.

Fast jeder von uns leidet an seinen **Stressbereichen und Stressworten.**

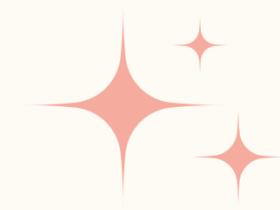
Mit dieser Methode ist es möglich, die **Begriffe bzw. Lebensbereiche** mit neuen, positiven Bildern und Gefühlen zu behaften und negative emotionalen Reaktionen vorzubeugen.



# Begriffe entstressen - Phantasy Methode

## 1. Visualisierung

- Schließe deine Augen und beginne, das Wort **in deiner 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** verbindest.
- Tue dies solange, bis du das Bild als neutral oder positiv wahrnimmst.



## 2. Positive Worte integrieren, Beispiel: 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 4-5 Mal wiederholen

