

Neuigkeiten aus dem Mentalpool



Wichtige Termine !!!

25 Jahre DGMT Jubiläums - Event

27. - 29.07.2018

Neues auf der Homepage

News
[hier klicken](#)

Beiträge unserer Mitglieder
[hier klicken](#)

Qualitätssiegel der DGMT

Dieses Siegel darf ausschließlich von anerkannten Instituten der DGMT e.V. verwendet werden! Es steht für Qualität und Erfahrung!

[hier klicken](#)

Impressum

DGMT e.V.
Deutsche Gesellschaft f. Mentales
Training und Coaching e.V.
Innauenstr. 5
94060 Pocking

www.dgmt.de
dgmt-zentrale@t-online.de

Redaktion:
Bettina Hausmann

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Endlich ist es soweit....

Die ‚Neuigkeiten aus dem Mentalpool‘ sind da.

Hier finden Sie Informationen, Interessantes, Empfehlungen, Tipps und anderes Wissenswertes von und aus unserem Verein.

Alle ein bis zwei Monate bekommen Sie von uns eine E-Mail mit neuen Infos.

Vielleicht haben **Sie** interessante Infos oder redaktionelle Beiträge zur Veröffentlichung in unserem Rundbrief oder auf unserer Webseite - wir freuen wir uns auf eine Email!

Herzliche Grüße aus dem sonnigen Niederbayern

Bettina Hausmann

Veranstaltungshinweise

Jedes Mitglied der DGMT hat ab sofort die Möglichkeit, Veranstaltungshinweise auf der Homepage zu veröffentlichen.

Wenn Sie eine Ausbildung anbieten, ein Seminar oder eine Infoveranstaltung rund ums Mentale Training / Coaching - können Sie auf der Webseite der DGMT

(Unterpunkt Veranstaltungshinweise) bis zu drei Termine veröffentlichen.

Die Mitglieder sind für die Veröffentlichung und auch für die 'Updates' selbst verantwortlich. Sind die Termine abgelaufen werden sie automatisch nach einiger Zeit gelöscht.



Eine kleine Mentalübung...

"Stell dich aufrecht hin, die Beine etwa schulterbreit.

Strecke deine Arme vor dir aus, verschränke die Finger und richte die Daumen - wie ein Visier - nach oben auf.

Zentriere Dich auf Deine Daumen und drehe dich ganz langsam so weit nach rechts wie es geht. Die Füße bleiben fest auf dem Boden. Nun beobachte, was langsam bei Deinen Daumen vorbeizieht und merke Dir den Punkt, wo es nicht mehr weitergeht. (bitte ganz langsam drehen - Schneckentempo)

Dann geh langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück, entspanne, lass die Arme hängen und schließ Deine Augen. Und nun stell Dir vor, dass Du die vorhergegangene Bewegung langsam wiederholst bis zu dem Punkt, wo Du nicht mehr weitergekommen bist. Nur vorstellen, nicht real bewegen!

Dann stell Dir vor, wie Du Dich nun langsam weiterdrehen kannst. Und zwar wesentlich weiter als vorher bei der realen Bewegung!

Öffne die Augen und wiederhole die Übung nun noch einmal real wie am Anfang.

Wenn Du Dich beim Visualisieren richtig konzentriert hast, wirst Du zu Deiner Überraschung feststellen, dass Du Dich nun tatsächlich weiterdrehen kannst als beim ersten Mal."

viel Spaß beim Visualisieren - Bettina