



Mental stark!


Mobilisieren Sie Ihre unentdeckten Kraftreserven

Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,

ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der Praxistipps zur Stärkung Ihrer persönlichen Ressourcen von unserer Autorin Gabriele Mühlbauer.

Trainerin, Coach und Mediatorin Frau Mühlbauer unterstützt seit 25 Jahren Mitarbeiter und Führungskräfte in ihrem beruflichen Entwicklungsprozess. Sie ist hierbei unter anderem auf hochwirksame Methoden des Mentaltrainings spezialisiert. Als Expertin für Mentaltraining referiert Gabriele Mühlbauer auch auf Seminaren des FORUM Instituts zum Thema „Mental stark!“.

Freundliche Grüße

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sina Zeiß', with a stylized flourish extending to the right.

Sina Zeiß
Konferenzmanagerin Führung & Assistenz
FORUM · Institut für Management GmbH

Entdecken Sie die Kraft Ihres Unterbewusstseins

Über die Autorin



Gabriele Mühlbauer ist Expertin für Mentaltraining und führt bereits seit 1990 sehr erfolgreich ihr eigenes Beratungs- und Trainingsunternehmen.

Sie ist Coach und Trainer aus Überzeugung, da Sie andere Menschen sehr stark wahrnimmt und dadurch besondere Fähigkeiten entwickelte, Erwachsenen neue Kompetenzen zu vermitteln.

Es arbeitet im Verborgenen und beeinflusst unser Verhalten – positiv wie negativ. Doch wir können das Unterbewusstsein zu unserem Vorteil programmieren – und so glücklicher, stärker werden.

So nutzen Sie Ihr wahres Potenzial

Ob wir selbstbewusst durchs Leben gehen oder nicht, ist keine Frage des Naturells. „In den ersten sieben Jahren unseres Lebens saugen wir alles wie ein Schwamm in uns auf. Und das, was wir hier erleben, prägt unser Verhalten und unsere Denkweise für das restliche Leben“, erklärt Mentaltrainerin Gabriele Mühlbauer.

„Oft erinnern wir uns nicht einmal mehr an die Geschehnisse, aber die Informationen bleiben in unserem Unterbewusstsein, werden in einem Teil des Gehirns wie auf einer Computer-Festplatte abgespeichert.“ Wie bei einem Eisberg liegt also nur ein kleiner Teil unserer Erfahrungen und Gefühle an der Oberfläche – ist uns bewusst. „Die anderen etwa 80 Prozent sind im Verborgenen.“ Dieser Teil ist wie ein Schatzkästchen. „Der Ort, an dem all unsere Vorstellungen, Erinnerungen, Motive und Eindrücke versteckt sind“, so die Expertin. „Außerdem registriert unser Unbewusstes permanent unzählige Dinge: visuelle und akustische Wahrnehmungen, Gerüche, und vor allem Stimmungen und Gefühle.“ Und mehr noch. Das scheinbar verschüttete Wissen beeinflusst unser Verhalten jeden Tag. „Ein ganz simples Beispiel ist das Autofahren: ohne nachdenken zu müssen, schalten wir, geben Gas oder bremsen.“ Alle diese Vorgänge sind in unserem Unterbewusstsein abgespeichert. „Wenn wir eine Entscheidung treffen müssen können wir uns also durchaus auf unser Bauchgefühl verlassen.“ Denn wir greifen dann unbewusst auf unser gesamtes Wissen, alle Erlebnisse und Wahrnehmungen

zurück, die im Unbewussten gespeichert sind. „Negative, verdrängte Erfahrungen können sich dort leider genauso manifestieren und zu fest verwurzelten falschen Glaubenssätzen führen.“ Diese können uns hemmen oder uns unbewusst bei Zielen, die wir erreichen möchten, im Weg stehen. Was hilft? „Die Arbeitsweise des Unterbewusstseins lässt sich vorteilhaft nutzen“, sagt die Mentaltrainerin. „Wir können es umprogrammieren und falsche innere Überzeugungen regelrecht löschen, indem wir ihm entsprechende Botschaften vermitteln.“ Forscher haben herausgefunden, dass unser Gehirn mindestens 28 Wiederholungen braucht, damit es eine neue Struktur angelegt – und sich Denken, Fühlen und Handeln verändern. „Denn positive Gedanken verursachen automatisch gute Emotionen und umgekehrt.“ Am besten trainieren Sie spezielle mentale Techniken mithilfe eines Coaches. Für den Einstieg sind die folgenden Übungen sehr hilfreich.

So programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein um

1 Erinnerungen aktivieren: TRÄUME STEUERN

Gehirnforscher fanden heraus: Wenn wir mit guten Gedanken einschlafen, träumen wir besser, wachen mit schönen Gedanken auf und starten glücklicher in den Tag. Schieben Sie deshalb alle negativen Erlebnisse zur Seite und denken Sie an einen tollen Moment. Erleben Sie ihn noch einmal – und zwar mit allen Sinnen.

2 Wünsche Visualisieren: INNERE SAMMLUNG

Was möchten Sie in Ihrem Leben gerne ändern, welchen Wesenszug stärken? Stellen Sie sich vor, wie es sein soll - malen Sie sich das Bild in den buntesten Farben aus. Und spüren Sie, wie gut sich Ihre neue Situation anfühlt. Ignorieren Sie Ihren Verstand, wenn er dagegen rebellieren sollte. Er kann dem Einsatz Ihres Unterbewusstseins nichts entgegensetzen. Machen Sie diese Übung am besten täglich, z. B. beim Aufwachen oder Einschlafen.

3 Affirmationen nutzen: SPIEGEL-SUGGESTION

Affirmationen sind gesteuerte Gedanken, die man regelmäßig und mindestens 20-mal hintereinander ausspricht. Es fällt Ihnen zum Beispiel manchmal schwer, sich selbst ganz und gar anzunehmen? Dann wiederholen Sie voller Überzeugung den Satz „Ich liebe mich, so wie ich bin“. Sprechen Sie diese Worte am besten jeden Morgen und Abend vor dem Badezimmerspiegel. Und zwar an 28 Tagen hintereinander, ohne Unterbrechung. So lange dauert es, bis Ihr Unterbewusstsein die Affirmation akzeptiert und glaubt – und Ihr Wunsch wahr wird. Auch wichtig: Formulieren Sie die Botschaften an Ihr Unterbewusstsein immer positiv. Sonst versteht es sie nicht. Statt „ich lasse mich nicht stressen“ also besser „ich bin ganz gelassen.“



Weitere Angebote finden Sie hier:

Praxiswissen für Ihren Erfolg im Job

Erfahren Sie in unseren Seminaren praktisches Know-how zum Thema Persönlichkeitsentwicklung und trainieren Sie dieses in Ihrem Alltag anzuwenden. [Jetzt informieren.](#)

e-Learning – Klicken und Lernen

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen. [Jetzt gratis testen.](#)

Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als [Inhouse-Training](#). Jetzt individuelles [Angebot anfordern](#).

