

# 0590 Mentaltechnik Visionboard

## Zweifel ausräumen und Visionen umsetzen

Mentaltraining ist im Spitzensport seit Jahrzehnten gängige Praxis. Die Technik vom bewussten Fokussieren und zielgerichteten Visualisieren kann auch jederzeit im Alltag als „Zielerreichungs-Booster“ eingesetzt werden. Wie Sie Ihre Wünsche greifbar machen, Ihre Gedanken lenken, das nächste Ziele benennen, und mögliche Stolpersteine am Weg dorthin ausräumen können, lernen und üben Sie schrittweise im Rahmen des Lehrgangs. Dazu werden Ihnen verschiedene Techniken und Methoden vorgestellt, die Sie in einem sicheren Rahmen unter Anleitung ausprobieren und üben werden. All das geschieht mit Hilfe Ihres höchstpersönlichen Visionboards.

Viele von uns wissen oft sehr genau, was sie nicht (oder „nicht so“ oder „nicht mehr“) in ihrem Leben haben wollen, können aber nicht genau sagen, was sie sich stattdessen wünschen. Und genau an dieser Stelle beginnt der Schlamassel, denn ohne Ziel ist leider jeder Weg der falsche (Zitat Konfuzius). Damit dieses Dilemma der Vergangenheit angehört, lernen Sie das Resonanzprinzip kennen, beschäftigen sich mit unbewussten Basisprogramme, Glaubenssätzen und Blockaden, und üben verschiedene Mentaltechniken, mit denen Sie zukünftig bewusst und effizient genau dort gegensteuern können, wo es sinnvoll und hilfreich ist.

Michael Jordan ist angeblich nie auf den Basketball-Court gegangen, ohne sich seinen Sieger-Korb-Wurf des anstehenden Spiels vor das geistige Auge zu holen, und Marcel Hirscher ist laut eigenen Aussagen die perfekte Rennlinie in Gedanken zigmal gefahren, bevor er zum Starthäuschen fuhr. Warum das so war, erfahren Sie spätestens dann, wenn die neuronale Funktionalität der Gedanken im Gehirn in unseren Lehrgang-Fokus rückt. Sie lernen, wie Sie Ihre Gedanken vom alten Trampelpfad auf den neuen Zielweg lenken, und so neue Denkmuster erschaffen können.

Manchmal erschrecken wir vor den eigenen großen Zielen und Träumen. Sobald wir uns innerlich für eine Vision entschieden haben, können mögliche Hindernisse, Zweifel und Stolpersteine systematisch gesucht, und nacheinander ausgeräumt werden. Und während all diese Themen gemeinsam erarbeitet, Techniken geübt und offene Fragen geklärt werden, füllt und gestaltet sich Ihr persönliches Visionboard Stück für Stück.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass Visualisierungsarbeit eine Brücke zwischen dem Bewussten und unserem Unbewussten schafft. Damit diese Brücke stabil bleibt, ist regelmäßiges Training nötig denn: Visualisieren ist ein bewusster, aktiver und kontinuierlicher Prozess. Der Lehrgang ist so aufgebaut, dass Sie alle neu gewonnenen Wissensbausteine umgehend in der Praxis erproben, und in die Erstellung Ihres höchstpersönlichen Visionboard einfließen lassen können.

### Die Trainingsziele:

Ziel des Lehrgangs ist es, alle mit ihren mentalen Fähigkeiten vertraut zu machen, damit dieses Potenzial sichtbar und zu jederzeit nutzbar wird. Der direkte Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Selbstwert soll vermittelt werden, damit bewusste Veränderungen ermöglicht und erleichtert werden kann. Verschiedener Selbstreflexionstechniken sollen erlernt, und in der Praxis geübt werden. Durch die tatsächliche Erstellung eines Visionboard soll die zuvor erworbene Theorie in die Praxis umgesetzt und verankert werden. Im Anschluss an den Lehrgang wird jeder Absolvent in der Lage sein, ungünstige Gedankenmuster zu erkennen, eigenständig Gedankenhygiene vorzunehmen, persönliche Ziele optimal zu definieren, ein Visionboard zu erstellen und sein mentales Potenzial jederzeit zu nutzen.

### Die Zielgruppe:

- Alle, die ihre mentale Fitness trainieren wollen
- Alle, die ihr Leben bewusster und aktiver lenken möchten
- Alle, die die Realisierung von privaten, beruflichen oder sportlichen Zielen konzentriert beschleunigen möchten
- Alle, die ihren natürlichen Zielerreichungs-Booster aktivieren wollen

### Die Voraussetzungen: (optional)



Kursbuchung und weitere Details unter **0590** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0590 Mentaltechnik Visionboard

## Zweifel ausräumen und Visionen umsetzen

- Bereitschaft, Eigenverantwortung für sich und eigene Entscheidungen zu übernehmen
- Aufgeschlossenheit für Selbstreflexion
- Offenheit für Veränderung
- Aktive Mitarbeit

### Die Trainingsinhalte:

Theorie:

- Entstehung von Gedanken, Gefühlen, Verhaltensmuster (inklusive Vermeidungsstrategien & Selbstsabotage)
- Das Resonanzprinzip

Praxis:

- Selbstreflexionstechniken
- Biografie-Arbeit
- 5 Stressoren (basieren auf Konzepten der Transaktionsanalyse (TA))
- Reframing-Technik
- S.M.A.R.Te Formulierungstechnik

### Die Methoden:

Trainerinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, systemische Interventionen

### Ihr Qualifikationsnachweis:

Der Lehrgang dient der eigenen Persönlichkeitsentwicklung und schließt mit einer Teilnahme-Bestätigung ab (Achtung: diese ersetzt keine Trainer-Befähigung zur kommerziellen Nutzung der Visualisierungstechnik).

### Die Trainerin:

Mag. Margit Ellinger



Kursbuchung und weitere Details unter **0590** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)