



Mentaltraining Tu so als ob...

Veränderung wird leicht, wenn du dir mental vorstellst, dass sie schon passiert ist. Tu einfach so, als wäre es schon passiert...

Was möchtest du konkret lernen? Was möchtest du konkret erreichen?

Ein Schlüssel für gutes Lernen und Mentaltraining ist Vorstellungskraft. Stell dir vor, du hast das Ziel jetzt schon erreicht: Beantworte dazu folgende Fragen:

An welchem Ort bist du? Wie sehen die Gegenstände um dich herum aus? Welche Informationen hast du jetzt? Welche Menschen sind um dich herum?

Welche Fähigkeiten und welche Kompetenzen hast du jetzt dazubekommen?

Welche Einstellung hast du jetzt? Was glaubst du nicht mehr? Was glaubst du stattdessen? Was ist weniger wichtig geworden? Was ist wichtig geworden?

Welche Menschen sind dir dort näher? Welche Menschen sind weiter weg?

Welche Herausforderungen und Ziele hast du dort?

Tu von nun an so, als ob du das Ziel schon erreicht hast...