

# **ERFOLG - - - erfolgt. Mit mentalem Training !**

CooperaBB 06.07.2005

Hallo,

ich bin Caren Alke Peter, in Potsdam geboren und Trainerin für angewandtes mentales Training.

**Mentales Training** ist ein Training, welches uns **im Kopf, im Geist, im mentalen Bereich** fit macht. Fit und flexibel für **neue Aufgaben, neue Herausforderungen**, neue Bedingungen und **ständige Veränderungen**.

Entwickelt wurde Mentaltraining u.a. für den Leistungssport und Experten wissen es schon lange:

**70 % des Erfolges** eines Sportlers werden **im Kopf, im mentalen Bereich** entschieden !

Inzwischen ist Mentales Training nicht nur im Sport etabliert.

Diese neue Form der Aus – und Weiterbildung wenden alle an, die mehr aus sich machen wollen – ganz gleich, ob privat, beruflich, gesundheitlich oder im Sport.

Manager, Ärzte, Trainer, Spitzenverkäufer, Sportler, Politiker ... nutzen Mentaltraining für ihren Erfolg.

Gerade in der heutigen Zeit mit all ihrem Zeit – und Termindruck wird mentales Training für uns immer wichtiger. Es berührt inzwischen alle privaten und beruflichen Bereiche als Energielieferant für Körper, Geist und Seele.

Wenn wir es lernen, uns **wie Spitzensportler auf unsere Aufgaben vorzubereiten** und einfache Techniken kennen, die uns dabei unterstützen, dann können wir mehr Ruhe bewahren und müssen uns bei allem **viel weniger anstrengen ...**

Solch ein Training beruht auf einfachen Gesetzmäßigkeiten. Auf Naturgesetzen, die seit Jahrtausenden und länger diese Welt regieren und bestimmen. Nun sind wir Menschen Teil der Natur und folglich treffen diese Zusammenhänge auch für jeden von uns zu. Aber nur wer sie kennt, kann sie **für** sich nutzen. Andernfalls wirken sie einfach trotzdem - doch kann es passieren, dass sie genau das Gegenteil von dem bewirken, was wir wollen.

Hier liegen die Ursachen für die meisten unserer Probleme, für mögliche Unzufriedenheit, für gesundheitliche Störungen.

Niemand behauptet, dass uns allein mit mentalem Training gebratene Tauben zufliegen – etwas tun müssen wir schon.

Wir leben heute in einem Prozess dramatischer Veränderungen, bei dem kein Stein auf dem anderen zu bleiben scheint. Gesetze, Geschäftsbeziehungen, das Verhalten unserer Kunden... nichts bleibt, wie es war.

Eine aufregende Zeit mit unendlich vielen Möglichkeiten ! Was machen wir daraus ? Was machen wir aus unseren Ideen ? Sind wir bereit, sie auszuprobieren ? Sind wir bereit, dafür etwas zu „opfern“ ? Was wollen wir ? Was erwarten wir von anderen ? Wie begegnen wir anderen Menschen? Wie gehen wir mit unseren Kunden um ?

Gerade in Bezug auf unsere Kunden und Geschäftspartner werden wir lernen müssen, umzudenken.

Wir lesen ständig, es sei an der Zeit, neue Wege zu gehen. Ehe wir sie jedoch gehen können, müssen wir sie erst einmal denken können. Wenn wir denken können, dass eine Sache gehen kann, dann kann sie auch funktionieren. Wenn wir uns nicht ständig ablenken lassen, nicht ständig auf andere hören und in der Lage sind, „Zufälle“ zu erkennen und für uns zu nutzen.

Mentales Training ist systematisches, zielgerichtetes Denken.

Mein Ziel ist es, uns zu einem Denken zu verhelfen, mit dem wir genau das bekommen, was wir schon immer mal sein, haben oder erreichen wollten.

Um Schritt für Schritt zu erleben, was wir alles können, erlernen wir einfache Methoden und beginnen wir mit ganz alltäglichen Dingen:

- blitzschnell entspannen und Energiereserven schaffen
- einschlafen ohne Schlaftabletten, Gewicht regulieren und halten
- Süchte, Laster, Allergien in den Griff bekommen
- Migräne – und Verspannungsattacken abwehren

Und steigern uns: **W I E** kann ich

- langwierige Probleme lösen und hohe Ziele einfacher und schneller erreichen
- Ängste ( Existenzangst, Flugangst, Präsentationen ) und Hemmungen abbauen
- Überzeugungskraft, Durchsetzungsvermögen und eine positive Ausstrahlung erlangen
- Neue Kunden, Gäste, Geschäftspartner und Aufträge gewinnen
- Stress reduzieren und mich vor Burn-Out-Syndrom schützen

Wie ? Wie ? Wie ? Die Lösung dafür liegt immer in unserem Kopf. Der ist unser wichtigstes Kapital ! Der ist unser Unternehmen ! Im Sport sagt man: gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren ! Eben !

Warum sind uns denn einige immer eine Nasenlänge voraus ?

Weil sie simple Gesetzmäßigkeiten, die sich im Kopf, im Geist, im mentalen Bereich abspielen, perfekt beherrschen, sie konsequent anwenden und mit geeigneten Techniken noch verstärken !

Sie werden nach dem Seminar merken, dass auch Sie plötzlich immer am richtigen Ort sind, um von den richtigen Leuten die richtigen Informationen zum richtigen Zeitpunkt zu erhalten.

Dann können Sie gar nicht mehr verhindern, dass er erfolgt, Ihr Erfolg !

Dafür wünsche ich Ihnen allzeit bestes Gelingen !  
Herzlichst !

Ihre Caren Alke Peter,  
Tel / Fax 0331 / 870 403  
mobil 0172 / 39 248 42  
info@caren-peter.de