



Mental Modul «Kombination Einschlafen»

vor dem Einschlafen, mentale Verstärkung des Sporttrainings

PMR Übung

Direkt in verkürzter Form. Spiralmethode mit 3 - 2 - 1

A - Trigger Aktivierung Zahl 3 - 2 - 1. vor und zurück / seitwärts / drehen

B - langsam Nase einatmen / Zahl Spiral drehen aufwärts, lautlos Zahl sprechen

C - gleichzeitig über Füße und Arme Muskelanspannung aufbauen und verstärken

D - Lunge gefüllt Gesichtsmuskeln zusätzlich Muskelkontraktion intensiv anspannen

E - langsam Lippen ausatmen - Zahl wie Feder hin und her Pendeln, Zahl sprechen

Zahl 3 1 x Ausführen 1 x rechts Spirale drehen (1 x Spirale links drehen) *fakultativ

Zahl 2 1 x Ausführen 1 x rechts Spirale drehen (1 x Spirale links drehen) *fakultativ

Zahl 1 1 x Ausführen 1 x rechts Spirale drehen (1 x Spirale links drehen) *fakultativ

Farben

ein Modul auswählen, in bewegter Form, Farben vorstellen

Entspannung

rot - orange - gelb - grün - blau - lila - violett

Sporttraining

Reflektion, welche Elemente des Trainings habe ich nicht so perfekt gemacht

Optimierung

Sport Trainingsübung, mental mit der Impact Modellierung korrigieren, verbessern

A - Kamera Perspektive Slowmotion Focus visuell

B - Eigenperspektive Slowmotion Focus alle relevanten Wahrnehmungsbereiche

C - Eigenperspektive Accelerate Focus alle relevanten Wahrnehmungsbereiche

Ziel- und

Erfolgstraining

Impact Modellierung nächster, wichtiger Wettkampf

A - als sie das Ziel bereits erreicht, mit starken, positiven Emotionen

B - Perspektiv Return Projektion beginnend mit Siegerehrung, Resultate

C - Finish Wettkampf, Energie Aktivierung, Resultattafel etc