



MENTALTRAINING – WAS BRINGT MIR DAS?

Mentaltraining ist für viele Menschen eine grosse Blackbox. Die meisten denken: „Ja es ist wichtig, aber wie geht das?“ Und ähnlich viele, wissen nicht so richtig was das eigentlich ist! Und schon gar nicht, wie die praktische Umsetzung aussehen könnte?“

Im Gegensatz zu Sport, wo die allermeisten wissen, was es praktisch zu tun gäbe. „Zu tun **gäbe**“...leider passiert es meistens doch nicht. Denn der innere Schweinehund meldet sich lautstark und verhindert jegliche sportliche Aktivität.

Und da kommen wir dem mentalen Thema schon sehr nahe. Denn die inneren Programme sind verantwortlich, dass wir den Sport eben nicht machen, obwohl wir natürlich wissen, wie wichtig es wäre. Der logische Verstand funktioniert also – aber warum handeln wir dann so konträr?

Und genau da setzt Mentaltraining an. Mein Ziel ist es, Deine inneren Programme mit Dir gemeinsam upzudaten. Das, was Du bei Deinem Computer und Smartphone ganz selbstverständlich machst – ein regelmässiges Update.

Genauso kannst Du Deine innere Software verändern um entspannter, leichter und glücklicher durchs Leben zu schreiten.

Lass uns loslegen, Dein Coach Andreas

[ERSTGESPRÄCH BUCHEN](#)

1. WAS TREIBT DICH AN?

Ich behaupte ALLES was Du machst und bisher getan hast, hast Du nur aus 2 Gründen gemacht! Entweder...



um Freude zu gewinnen



um Schmerz zu vermeiden

Ich weiss, eine steile These, aber das sind eben die menschlichen 2 Triebfedern. Überlege einmal in welchen Situationen, welcher dieser Triebfedern Dich antreiben...

Warum arbeitest Du so viel?



Aus Freude an der Arbeit?
(Freude)



Weil Dich Geld glücklich macht?
(Freude)



Aus Angst nicht „gut genug zu sein“?
(Schmerz vermeiden)



Aus Flucht vor anderen unangenehmen Themen?
(Schmerz vermeiden)

Solltest Du Dich evt. mehr um Deine Fitness & Gesundheit kümmern? Warum klappt es nicht?

Weil nichts tun bequemer ist?
(Freude kurzfristig)

Weil Du lieber isst & trinkst was schmeckt?
(Freude)

Aus Angst eine schlechte Diagnose vom Arzt zu bekommen
(Schmerz vermeiden)

Aus Angst vor Anstrengung, Schweiß und Blamage?
(Schmerz vermeiden)

Denke mal über diese 2 Triebfedern nach, was sie für Dein Leben bedeuten. Oft bevorzugen wir die kurzfristige Freude bezahlen aber mit langfristigem Schmerz.

Beispiel: wer immer nur isst, was lecker schmeckt (kurzfristige Freude) wird langfristig Gesundheits- und Figurprobleme bekommen (langfristiger Schmerz).

Im 1-zu-1 Coaching werden wir Deinen sogenannten **Antreibern** noch wesentlich intensiver auf den Grund gehen. Es ist überaus wichtig zu wissen, was es damit auf sich hat!

2. ENERGIEMANAGEMENT

Viele Menschen klagen über zu wenig Energie. Während in jungen Jahren noch Antrieb, Euphorie und Tatkraft an der Tagesordnung stand, wird mit zunehmendem Alter alles mühsamer. Ist das nur aufs älter werden zurückzuführen? Bei weitem nicht!

Wer beschäftigt sich denn aktiv mit seinem persönlichen Energiemanagement? Fast niemand! Was tut mir gut bzw. was dagegen raubt mir Energie? Es lohnt sich zu reflektieren und anschliessend Dinge aktiv zu verändern. Es lohnt sich!

Im Coaching-Modul 4 „my body-my friend“ des Mentoring-Programms widmen wir uns unter anderen genau diesem Thema.

| | | |
|---|---|--|
| <p>Was gibt mir momentan Energie?</p>  _____ _____ | <p>Wie viel Schlaf brauche ich, um mich gut erholt zu fühlen?</p>  _____ | <p>Gibt es Essen, welches meinem Energiehaushalt besonders guttut?</p>  _____ _____ |
| <p>Was raubt mir momentan Energie?</p>  _____ _____ |  | <p>Gibt es Essen, welches meinem Energiehaushalt gar nicht guttut?</p>  _____ _____ |
| <p>Wodurch kann ich meine Energiespeicher gezielt wieder auffüllen?</p>  _____ _____ | | <p>Wann kann ich mich am Tag am besten konzentrieren?</p>  _____ _____ |
| <p>Wie kann ich Energieverluste einschränken?</p>  _____ _____ | <p>Wie viele Pausen mache ich am Tag? Und wie gestalte ich sie am besten?</p>  _____ _____ | <p>Wann kann ich mich am Tag am schwersten konzentrieren?</p>  _____ _____ |

3. LEBENSZEIT - eine Geschichte!

Michael Schneider war ein erfolgreicher Manager. Der typische Karrieremensch, der es in kurzer Zeit weit nach oben gebracht hatte. Er war in seiner Firma sehr angesehen, verdiente eine Menge Geld und arbeitete viel. Sehr viel. So viel, dass er nur äusserst wenig Zeit für seine Frau und seine kleinen Kinder hatte.

Mit vielen anderen Topgrössen seiner Branche nahm er an einem Sonntag an einer Fortbildung teil. Als letzter Referent trat ein älterer Herr vor die Teilnehmergruppe. Der Vortrag ging dem Ende entgegen, als der Referent plötzlich lauter wurde:

«Ich möchte Ihnen von etwas erzählen, das mir die richtige Perspektive für mein eigenes Leben gegeben hat. Ich nenne es die "Lehre der 1500 Kieselsteine".

Ich war 46 Jahre alt und arbeitete die ganze Zeit. Ich war erfolgsbesessen! Alles andere war für mich sekundär. Nun, ich weiss nicht warum, aber eines Tages setzte ich mich an meinen Schreibtisch und machte ein paar Rechenspiele.

Nehmen wir an, der Mensch wird im Durchschnitt 75 Jahre alt. Ich weiss, einige werden älter, andere müssen leider früher sterben. Heute ist Sonntag. Der Tag an meinem Schreibtisch war auch ein Sonntag. Ich habe als Nächstes 75 mit 52 multipliziert, weil ein Jahr aus 52 Wochen besteht, und erhielt als Ergebnis 3900.

3900! Der Mensch erlebt im Durchschnitt genau 3900 Sonntage in seinem Leben. Nur 3900! Folgen Sie mir bitte gedanklich hier, denn jetzt komme ich zu dem wichtigen Teil der Theorie!

Ich habe 46 Jahre gebraucht, um mir einmal Gedanken über solche Dinge zu machen. Bis dahin hatte ich schon 2400 Sonntage erlebt. Und wie ich sie teilweise verschwendet habe. Mir wurde auf einmal Folgendes klar: Wenn ich ein ganz normaler Durchschnittsmensch bin, habe ich noch genau 1500 Sonntage vor mir, die ich geniessen kann.

Ich ging an den nächsten Tagen mit meinen beiden Söhnen viel spazieren und wir sammelten auf unseren Wegen 1500 kleine Kieselsteine. Ich nahm sie alle mit nach Hause in meinen Keller und warf sie in einen grossen, durchsichtigen Behälter. Genau 1500. Diesen Eimer habe ich an einem persönlichen Platz vor dem Rest meiner Familie versteckt.

Seitdem bin ich jeden Sonntagmorgen nach dem Aufstehen in den Keller gegangen, habe einen Stein aus dem Eimer genommen und ihn aus dem Fenster geworfen. Denn ich hatte wieder einen Sonntag weniger in meinem Leben.

Von diesem Tag an habe ich angefangen, bewusster zu leben. Wenn Sie sehen können, wie die Kieselsteine langsam aber stetig weniger werden, beginnen Sie unweigerlich, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren. Denn man merkt, wie der Sand der inneren Uhr verrinnt. Und auf einmal wird man sich bewusst, dass dieser Sand nicht für immer rinnen wird. Die Prioritäten in meinem Leben haben sich seitdem radikal verändert.

Letzten Sonntag, genau heute vor einer Woche, habe ich den letzten Kieselstein aus dem Behälter genommen. Und heute bin ich der glücklichste Mensch auf dieser Welt. Ich bin so glücklich, dass ich mich wie ein Vierzigjähriger fühle! Wissen Sie, warum? Weil ich ein bisschen mehr Zeit bekommen habe als der Durchschnittsmensch. Und dafür bin ich äusserst dankbar. Können wir nicht alle ein bisschen mehr Zeit in unserem Leben gebrauchen?

Versuchen Sie bitte, Karriere und Privatleben sinnvoll unter einen Hut zu bekommen. So, dass keins von beiden vernachlässigt wird. Ich habe es geschafft. Sie können es auch schaffen. Und ich hoffe, dass ich so viel Extra-Zeit bekomme, dass wir eine Chance haben, uns alle wiederzusehen."

Herr Schneider fuhr an diesem Tag tief in Gedanken versunken nach Hause. Auf den letzten Kilometern der Fahrt rief er seine Frau an: "Hi Schatz, ich bin gleich zu Hause. Zieh dein Lieblingskleid an, ich möchte dich und die Kinder zum Essen einladen!"

"Wow, Liebling, was für eine nette Überraschung!", antwortete seine Frau erstaunt, "Wie kommen wir zu diesem seltenen Vergnügen?" "Ach, nichts Besonderes. Es ist nur sehr lange her, dass wir alle einen Sonntag gemeinsam verbracht haben... Ach ja, könnten wir davor einen Spaziergang machen und ein paar Kieselsteine sammeln?"

MEINE MENTAL COACHING ANGEBOTE



MENTORING-PROGRAMM

Das Leben ist kein Sprint – es ist ein Marathon.

Und deswegen bekommst Du mit dem Mentoring-Programm in 6-9 Monaten alle Werkzeuge an die Hand, um Meister Deines Lebens zu werden. In dieser Zeit wirst Du zu 100% mit Andreas Bösch persönlich arbeiten. In mehreren Modulen werden wir Dich Schritt für Schritt mental stärker machen.

[MEHR DAZU](#)

KURZZEIT-INTENSIV-COACHING

Du hast ein Thema, das Dich stark beschäftigt?

Oder wirst Du mit bestimmten Situationen immer wieder konfrontiert? Meist lösen sich solche Probleme nicht von selbst, weil wir eben ticken wie wir ticken. Ein Intensiv-Coaching zu einem ganz konkreten Thema oder in einem bestimmten Lebensbereich kann hier grosse Erleichterung bringen.

[MEHR DAZU](#)



ANDREAS BÖSCH COACHING

 Eschner Strasse 4
9487 Gamprin-Bendern
Liechtenstein

 T:0041 76 310 56 11

 office@andreasboesch.com

 www.andreasboesch.com