

Mental-Training für Kraftfahrer

Klaus Jürgen Becker – Zoran Baranji

Mentaltraining für Kraftfahrer - Becker/Baranji 1

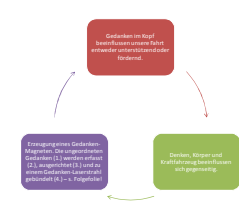
Das Märchen vom Hasen und dem Igel



Verlag: Bitte nachzeichnen oder ähnliche Grafik einbauen!

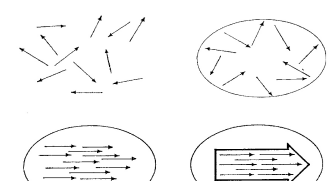
Mentaltraining für Kraftfahrer - Becker/Baranji 2

Was ist Mental-Training?



Mentaltraining für Kraftfahrer - Becker/Baranji 3

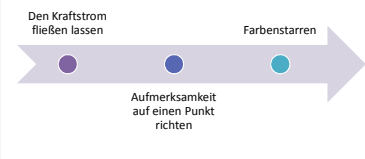
Der Gedanken-Magnet



Verlag bitte neu zeichnen!

Mentaltraining für Kraftfahrer - Becker/Baranji 4

Konzentrations-Übungen



Mentaltraining für Kraftfahrer - Becker/Baranji 5

Mentale Fahrtvorbereitung



Mentaltraining für Kraftfahrer - Becker/Baranji 6

Mentale Selbstprogrammierung praktisch



Mentaltraining für Kraftfahrer - Becker/Baranji 7

Weitere mentale Techniken

- Mentale Tagesrückschau/ Umerleben nach Kay Pollak
- Speed-Mental-Training: Handballen in die Augenhöhlen, idealen Verlauf sich vorstellen.
- Alternativ: Stirn- und Hinterkopf halten: Psychostress abbauen.
- Ja-Technik (negative Gedanken löschen)
- Widerstände bewusst loslassen/Sedona

Mentaltraining für Kraftfahrer - Becker/Baranji 8

Weitere Anwendungsgebiete

Stau mental auflösen	Parkplatz bestellen	Pannenhilfe mental
Radarfalle voraussehen – löschen – mildern.	Schutz vor Diebstahl	Kfz.-Schlüssel finden

Mentaltraining für Kraftfahrer - Becker/Baranji 9

Praktische Checkliste

Mentalförderung für Kraftfahrer - Becker/Barwig 10

Ihr Kraftfahrzeug

Mentalförderung für Kraftfahrer - Becker/Barwig 11

Innere Checkliste – während der Fahrt

Mentalförderung für Kraftfahrer - Becker/Barwig 12

Schlaf und Powernapping

- Regelmäßiger Schlafrythmus
- Lüften
- Elektrosmogfreie Zone
- Mentale Tagesrückschau
- Powernapping: Kurzschlaf 5-10 Min.

Mentalförderung für Kraftfahrer - Becker/Barwig 13

Fitness-Ernährung

- Essen, was stärkt, nicht essen, was schwächt.
- Obst
- Grüner Tee und Wasser, viel trinken
- Trockenfrüchte, Nüsse
- Gründlich kauen
- Verzicht auf Junk Food, Zucker, Aufputschmittel

Mentalförderung für Kraftfahrer - Becker/Barwig 14

Optimale Ziel- und Zeitplanung

Mentalförderung für Kraftfahrer - Becker/Barwig 15

Äußere Faktoren, welche die Psyche beeinflussen

Mentalförderung für Kraftfahrer - Becker/Barwig 16

Anti-Stress-Übungen für Kraftfahrer

- Atmungsverlangsamung/Pfademalmung
- Atmen von Quaderen
- Augenbad
- Augenrollen
- Autogenes Training
- Daumen in die Ohren stecken
- Energie-Gebühren
- Hör-Meditation
- Jochbeinpunkte halten oder klopfen
- Lippen ein wenig gegen Äpfel
- Nasenspitzenziehen
- Ohren ausrollen
- Progressive Muskelentspannung/mentale progressive Muskelentspannung
- Prüfung/Dünkelbad
- Schlüssel auf „ja“ Ziel Feiernabendritual
- Sternhüter halten
- Sonnen
- Willy haben
- Würgisch sein
- Zentrierungshaltung

Mentalförderung für Kraftfahrer - Becker/Barwig 17

Fitnessübungen für Kraftfahrer

- Abstreifen
- Becken kreisen im Sitzen
- Beine hochlagern
- Brustwirbelsäule von hinten
- Fußreflexzonen-Selbstmassage mit Tennisball
- Griffe (Fersenreiben)
- Hand-Ärmpressur
- Hand-Sitz
- Große Streckung nach vorne
- Innen-Faden
- Langsames Fingeröffnen
- Nacken- und Schulterentspannung (s. Folgefolie)
- Oberschenkelmuskulatur dehnen
- Perlenkette im Stehen
- Schulgarbier
- Streckung mit Latex-Band
- Tai Chi
- Wadenentspannung
- Yantramatte

Mentalförderung für Kraftfahrer - Becker/Barwig 18

Praktisches Augen-Training

Mentaltraining für Kraftfahrer - Baden (Baden)

Nacken- und Schulterentspannung

- Bodendrucker
- Doppelpropellor
- Ellenbogenfasser – Schulter dehnen
- Kopfdrehen ohne/ mit Hilfe der Hände
- Kopf kreisen
- Kopfnicken
- Kopfkippen zur Seite
- Langsame Axt
- Schulterkreisen
- Schwungvolles Gehen – vom eigenen „Blues“ freilaufen

Mentaltraining für Kraftfahrer - Baden (Baden)

Hilfreiche Einstellungen für Kraftfahrer

- Aktiv und im Jetzt wahrnehmen
- Auf Kritik mit Ruhe antworten
- Atmen statt sich zu ärgern oder stressen
- Bewusstseinsauslöser anlernen
- Die Lösung suchen, nicht den Schuldigen
- Drei Arten von Angelegenheiten
- Freude in Ihre Fahrt bringen
- Ja! – Das grösste Wort der Welt
- Kurvengeschwindigkeit optimieren
- Leben aus dem „aus“ ist er denn Bewusstsein“
- Mitgefühl im Verkehrschaos macht frei
- Realistische Erwartungen setzen und durchführen
- Status und Werteschlangen als Aufgabebatterien nutzen (s. auch Folie „Intuitionstraining“)
- Statt „ich muss...“ besser „ich entscheide mich für...“ (s. Foliefolie)
- Tempo drosseln
- Übung macht den Meister
- Wahrnehmbar sein
- Ziele in Taktziele zerlegen

Mentaltraining für Kraftfahrer - Baden (Baden)

Positive Selbstgespräche

Vor, während und nach der Fahrt.	In Einzelsituationen.
Mit sich Selbst.	Mit Ihrem Kraftfahrzeug (loben, als Wesen behandeln).

Mentaltraining für Kraftfahrer - Baden (Baden)

Positive Gespräche mit anderen Verkehrsteilnehmern

Mentaltraining für Kraftfahrer - Baden (Baden)

Hilfreiche Affirmationen

- Vor, während und nach der Fahrt.
- Augenachten mit Ihrer Affirmation verbinden.
- Stirnhiickerhalten
- Vorder- und Hinterkopfhalten mit Blick in den Spiegel
- Wasserübertragung positiver Affirmationen

Mentaltraining für Kraftfahrer - Baden (Baden)

Positive Neubewertung (Reframing)

1. Was ist passiert?
2. Welche Bewertung habe ich darüber?
3. Welche positive Bewertung könnte ich statt dessen haben?

Beispiel: Jemand raubt Ihnen die Vorfahrt.

Mentaltraining für Kraftfahrer - Baden (Baden)

Das Gesetz der Anziehung

- Sie erhalten, was Sie aussenden!
- Liste: Was will ich erleben, was nicht?
- Das Gesetz des inneren Spiegels beachten.
- Vier Spiegel (nach Rüdiger Schache): Gleichartiges, Abgelehntes, Gegensätzliches, Wunder.
- Ihre Fahrt-Ereignisse spiegeln Sie
- Ihr Kraftfahrzeug spiegelt Sie

Mentaltraining für Kraftfahrer - Baden (Baden)

Die Wahrnehmung umspringen lassen

Figur-Grund-Prinzip	Anwendungen
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Vexierbildtechnik (s. Folgefolie). ❖ Den Hintergrund wahrnehmen, z. B. bei einer Zeitung oder Vexierbild (s. Folgefolie). ❖ Das... hätte ich gerne so... 	<ul style="list-style-type: none"> • Verkehrshindernis: Von der Störung zur Ausweichmöglichkeit • Glätteis: Vom Schock in die Konzentration. • Ärger: Von der Emotion in die Bewusstheit.

Mentaltraining für Kraftfahrer - Baden (Baden)

Vexierbild-Technik

Mentoring für Kraftfahrer - Becker/Baranji 28

Ich entscheide mich für eine optimale Fahrt

Ich muss wird zu... Ich entscheide mich für!

Gegenmagnete schaffen; Statt „ich wäre lieber zuhause“ – „wie schön, wenn ich mein Ziel erreicht habe“.

Das... hätte ich gerne so...

Mentoring für Kraftfahrer - Becker/Baranji 29

So lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit um

1. Wahrnehmen, was los ist.
2. Den Widerstand gegen das, was Sie erleben, wahrnehmen, akzeptieren und loslassen.
3. Die Aufmerksamkeit auf das richten, was Sie statt dessen erleben wollen.

Das... hätte ich gerne so...

Mentoring für Kraftfahrer - Becker/Baranji 30

So ändern Sie Ihren Spiegel

1. Beschreiben
2. Negative Eigenschaft
3. Auf sich beziehen
4. Versöhnungsformel: „Auch wenn ich... akzeptiere ich mich voll und ganz!“
5. Eine neue Wahl formulieren.

Mentoring für Kraftfahrer - Becker/Baranji 32

Intuitions-Training

- Antworten aus der Intuition bewusst machen
- Atembeobachtung
- Den intuitiven Bewusstseinsstrom fließen lassen.
- Die „nehmen wir einmal an – Formel“
- Die Körperintelligenz befragen (somatische Marker)
- Geistig ausprobieren
- Imagination des älteren Selbst.
- Intuitionsspiel
- Mental vorausleben, wie die Intuition diesmal funktioniert.
- Sich an eine Zeit erinnern, in der Ihre Intuition funktioniert hat.
- Status intuitiv umgehen und als Außenbeobachter nutzen

Mentoring für Kraftfahrer - Becker/Baranji 33

Fahren im Flow

Flow ist nicht vereinbar mit...

- Angst, Anstrengung, Befehlen, Furcht, Kritik, Stress
- Äußerem Leistungsdruck
- Aufgetriebener Handlung gegen unseren Willen
- Nervenkitzel
- Fun

Flow bedeutet hingegen...

- Übereinstimmung zwischen Fähigkeiten und Anforderungen
- Schrittweise werdend aktiv erlebt
- Fahrtauf mit allen Körperpunkten und fließend schief
- Essenssituation vom Inneren heraus ohne Anstrengung
- Aufklärung von allem, was nicht als jetzt Situation fördert
- Sensibel vorgehen wie Menschen, man führt das, was man will
- Verschmelzen von Selbst und Tun.

Mentoring für Kraftfahrer - Becker/Baranji 34

Flow – Merkmale und Effekte

Merkmale	Effekte
Aktivität auf ein klares Ziel ausgerichtet.	Kontrolle über die Aktivität
Fähig sein, das Ziel zu erreichen.	Sorgen um das Selbst verschwinden.
Angemessene Anforderung	Handlung und Bewusstsein werden eins.
Freudvolles tun bringt uns in den Flow.	„Zuinneresinnlich“, Motivation und Umgebung treffen in produktiver Harmonie zusammen.
Spielerisch dissoziieren und assoziieren.	Anhaltende Euphorie

Mentoring für Kraftfahrer - Becker/Baranji 34

Leserservice

Klaus Jürgen Becker	Zoran Baranji
Dipl. Lebensberater Dipl. Life Coach Hauptstr. 28 82229 Seefeld klaus@klausjuergenbecker.de	Mental-Coach Seminarleiter Gerhart-Hauptmann-Ring 15 72336 Balingen baranji@der-lebensfuehererschein.de

Mentoring für Kraftfahrer - Becker/Baranji 35