

# MENTALES TRAINING

## EINZELSELBSTERFAHRUNG

Sie möchten Entspannungstechniken erlernen, Negativstress bewältigen?

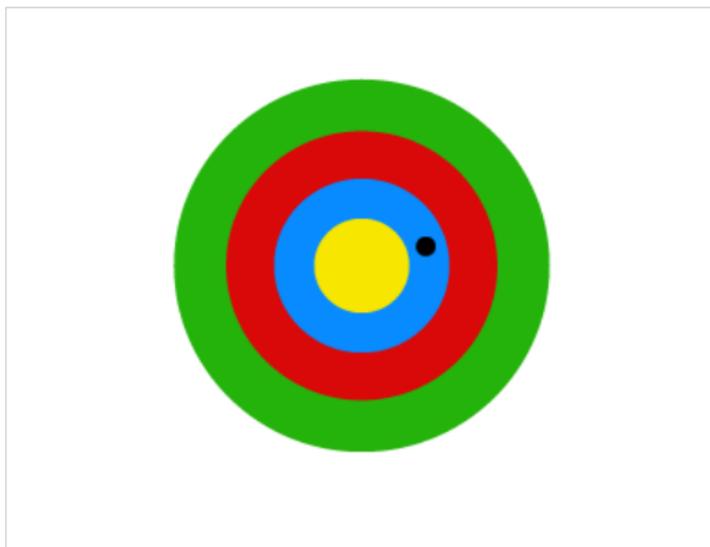
Sie möchten eine Verbesserung ihrer Konzentrationsfähigkeit, mehr Körperbewusstsein?

Sie wünschen sich mehr Vertrauen in sich selbst – mehr Selbstbewusstsein – mehr Selbstsicherheit?

Dies alles sind Ziele eines gelungenen Trainingsprogramms. Ein allgemein gültiges Rezept gibt es leider nicht, aber viele verschiedene Ansätze, die es ermöglichen die ganz persönlichen Stärken und Ressourcen zu entdecken und zu nützen. Mein **Mentaltraining** ist das Ergebnis meiner bisherigen Lebenserfahrungen, der Ansatz daher gleichermaßen tiefenpsychologisch wie kreativ orientiert.

Beinhaltet sind unter anderem:

- Autogenes Training
- Progressive Tiefenmuskelentspannung
- Aktive Imagination
- Atemübungen
- Körperbewusstsein
- Elemente aus dem NLP
- Kreativer Ausdruck



## GRUPPENSELBSTERFAHRUNG

Mentales Training an der Kunstuniversität Graz ( KUG )

Seit 2003 können Studierende der Kunstuniversität Graz als Pflichtfach oder Wahlfach über 1 oder 2 Semester meine Lehrveranstaltung Mentales Training besuchen. Der allgemeine Begriff Mentales Training lässt verschiedenste Ansätze zu. Durch unterschiedliche Persönlichkeiten, Berufe, diverse Ausbildungen und die damit verbundenen Lebenserfahrungen ergeben sich ganz spezielle Kombinationen. Als Musikerin, Analytikerin und Kunsttherapeutin für multimedialen Ausdruck ist mein Konzept des Mentalen Trainings daher gleichermaßen analytisch wie kreativ orientiert.

Beinhaltet sind Aktive Imagination, Konzentrationstraining, Körper und Atemübungen, Elemente aus dem NLP, Autogenes Training, Progressive Tiefenmuskelentspannung, Gruppendynamik und die Förderung eines ursprünglich kreativen, dh. lebendigen, schöpferischen Ausdrucks.

Lehrinhalte und Ziele auf KUG Online

