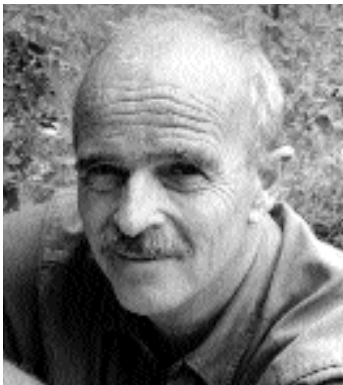


HRM-Dossier

Erfolgreicher durch mentales Training

**Die Methoden und ihre
Umsetzung im Berufsalltag**

◆ **SPEKTRA und JOB-INDEX**



Robert B. Lauber
Ausbildungs- und Mentaltrainer

Praxis Brücke Seminare
Freidorf 125, 4132 Muttenz
Telefon 061-641 90 40
Fax 061-641 90 41
Internet: www.pbstraining.ch
E-Mail: info@pbstraining.ch

Technische Grundausbildung, Weiterbildung am SAWI. Weiterbildung in Mentaltraining am IAP Zürich. Langjährige Führungserfahrung und Ausbildungstätigkeit. Seit 1992 tätig als Ausbildungs- und Mentaltrainer, 1994 Gründung von Praxis Brücke Seminare. Schwergewicht in Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung, Unterstützung in schwierigen Prozessen wie Umstrukturierungen und Entwicklung von lösungs- und erfolgsorientiertem Denken und Handeln. Öffentliche Kurse sowie Seminare für Unternehmungen, mentales Lern- und Prüfungstraining an Schulungsinstituten, kaufmännischen und Berufsschulen sowie Hochschulen. Sport-Mentaltraining in J+S-Organisationen, Sportverbänden, -vereinen sowie Betreuung von Einzelathleten.

Inhaltsverzeichnis

Vom Sport lernen, Spitzenleistungen zu erzielen	Seite	9
Keine Angst vor dem Tabuthema «Leistungsdruck»	Seite	9
Mentale Stärke – das beste Mittel gegen Erfolgsdruck	Seite	13
Was ist mit Mentaltraining erreichbar?	Seite	15
Die Angst vor dem Versagen kommt von der Schule	Seite	20
Leistungen vollbringen ist etwas wunderbares	Seite	24
Aufbau und Funktion mentaler Trainingsmethoden	Seite	28
Sie bleiben Herr der eigenen Gefühle	Seite	28
Erfahrungen sammeln mit mentalem Training	Seite	31
Die drei Wirkungsdimensionen der mentalen Methode	Seite	34
Konkrete Übungsanleitungen für den Aufbau mentaler Stärke	Seite	38
Entspannung durch progressive Muskelentspannung	Seite	38
Lernen Sie, Ihre Stressoren zu erkennen	Seite	42
Wandeln Sie negative Gedanken in positive um	Seite	42
Steigern Sie Ihre Bewusstheit	Seite	44
Sorgen Sie für geistiges Wohlbefinden	Seite	44
Halten Sie sich körperlich fit	Seite	45
Bereiten Sie sich gedanklich auf heikle Situationen vor	Seite	45
Wie finden Sie den richtigen Mentaltrainer?	Seite	47
Erfolgreich im Spiel des Lebens	Seite	50
Ausgewählte Literatur und Audiogramme	Seite	50

Erfolgreicher durch mentales Training

Die Methoden und ihre Umsetzung im Berufsalltag

Der Druck aus Wirtschaft und Privatleben nimmt rapid zu – auf jeden und jede von uns. Da bieten sich mentale Techniken an, um die natürliche Stärke der Persönlichkeit durch körperliche und geistige Ausgeglichenheit wieder zu erreichen. Sie helfen, Stress abzubauen und sich selber an die eigene, jeweils weiter gesteckte Leistungsgrenze zu führen.

Dieses HRM-Dossier zeigt, worum es bei der mentalen Stärke geht und wie diese Techniken entwickelt wurden. Es beweist mit zahlreichen Beispielen aus dem Sport und der Wirtschaft, zu welchen Erfolgen eine konsequente Anwendung des mentalen Trainings führt. Anhand konkreter Übungsmöglichkeiten wird dargestellt, wie sich mentale Stärke im eigenen Leben integrieren und nutzen lässt.

Der Autor Robert B. Lauber kann als ausgebildeter Sporttrainer und Geschäftsführer aus der Wirtschaft auf eine reiche mentale Trainings-erfahrung zurückblicken. Er versteht es, die Thematik anschaulich und leicht verständlich zu schildern.

Das HRM-Dossier ist ein Konzentrat mit Fachinformationen für Personal- und Ausbildungsfachleute. Jede Ausgabe behandelt ein ausgewähltes Thema ausführlich.

Das HRM-Dossier erscheint quartalsweise und ist bei SPEKTRA beziehungsweise JOB-INDEX im Abonnement mit dem HRM-Journal «Interview» oder als Einzelexemplar erhältlich.

SPEKTRA, Grütstr. 46, 8047 Zürich, JOB-INDEX, Technopark, 8005 Zürich