Mental Power für die Schule

Mein Kind stark machen

Heidi Haberl-Glantschnig
Alles beginnt im Kopf

„Das Glück unseres Lebens hängt von der Beschaffenheit unserer Gedanken ab.“

–Kaiser Marc Aurel

Eigene Ziele (inkl. Auftrag von außen)

- RICHTIGE ZIELSETZUNG
  - In eigener Kontrolle
  - Positiv
  - Als wäre ich schon dort (Gehirngerecht!)
  - Es geht um den ZUSTAND

Zielarbeit

- Zielvisualisierung mit allen 5 Sinnen (VAKOG)
- Visuell, auditiv, Kinesthetisch, olfaktorisch, gustatorisch
- Zielbild oben!
- Als Zeichnung (Zielcollage), Erinnerungshilfen (Klingelton, Passwort…)

SINN DER ZIELSETZUNG

- EIGENMOTIVATION
- Durchhaltevermögen
- Orientierung und Richtung

WEITER ABLEITEN

- Zwischenziele
- Was braucht es dafür?- Action Steps
- Vertrag mit Eltern?- Selbstständigkeit!!!

Das Konzept der Positiven Absicht

- Gruppendynamik nach Raoul Schindler- Alpha/ Omega
- Auch „schwarzes Schaf“ innerhalb unserer Persönlichkeitsanteile
- Jeder „Ist-Zustand“ hat einen positiven Aspekt- Bsp. Rauchen
- Erst wenn wir diesen „Schatz“ auch ins Ziel bringen, wird das Ziel richtig attraktiv
- Bsp. Hausaufgabenkonflikte, Niederlage im Spitzensport

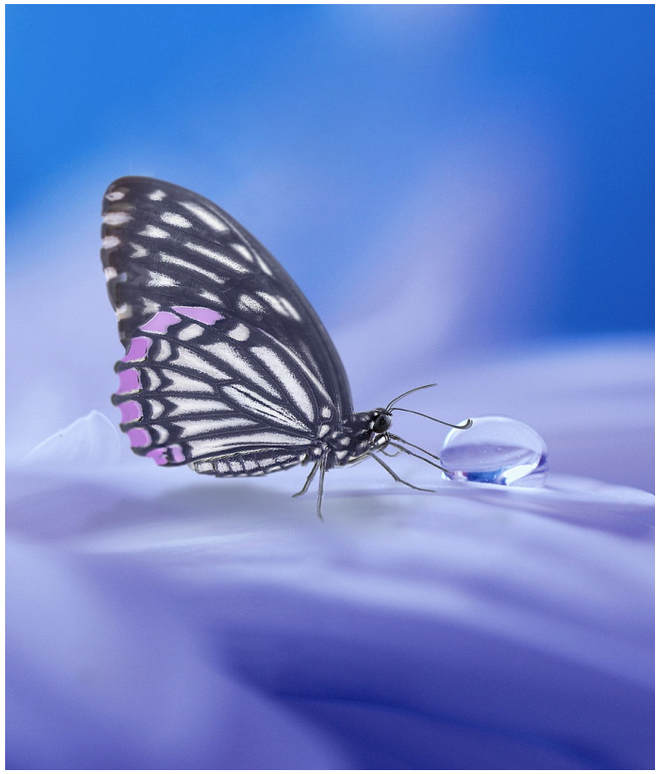
Umgang mit ANTEIL, der dagegen ist

ANTEIL, der für Angst zuständig ist

- ERNST NEHMEN! (statt ist ja nicht schlimm, es kann nichts passieren… nicht rational!!)
- Als ein Persönlichkeitsanteil wahrnehmen, externalisieren
- Wer spricht hier? Wer würde bei der Tür hereinkommen? Wie würde er aussehen? Welcher Name? (Kennenlernen)
- Was will dieser Teil? Was möchte er Gutes für mich?
- Könnte er ein bisschen weniger böse sein? Mir auf eine nettere Art helfen? Wie verändert er sich=>Kompromiss finden!
- Im Körper Platz finden

Zustandskontrolle

- Embodiment (Körperhaltung)-**Modelle**
- **Moment of Excellence** ankern
  - Erinnerung an eine kraftvolle Situation
  - Vorstellen als wärst du jetzt dort - VAKOG
  - Hingreifen, wo du es im Körper am stärksten spürst-Als Körperanker mitnehmen
  - Testen



KRAFTTIERE

Selbstvertrauen

- Stärken kennen (z.B. Stärkenbaum, Ressourcenjeans, 10 Finger…)
- Erfolge sichtbar machen (z.B. Erfolgstagebuch- Kind und Eltern)
- Erfolg = Folge von Einsatz
- Wieviel traue ich meinem Kind zu? => Ängste, Herausforderungen, Niederlagen sind Lernprozesse und die Bewältigung stärkt das Selbstvertrauen
- Immer Verhalten von Person/ Kind trennen….. Ich bin gut!!!

Entspannung

- Klopfen Thymusdrüse
- Tiefes Atmen
- Rapid PMR (progressive Muskelentspannung)
- Fantasiereisen
- Ort der Ruhe

Reflexion

- Welche Fragen sind offen?
- Was war für mich besonders wichtig?
- Wovon möchte ich mehr haben?
- Was möchte ich konkret ausprobieren/ umsetzen?

Vielen Dank für Ihr Kommen und das Interesse!

Heidi Haberl-Glantschnig

www.haberl-glantschnig.at
www.sprungkraft.consulting
www.mentalestaerke.at

heidi@haberl-glantschnig.at

Tel: 0680/3331321