MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

Diabetes Schweiz
«100 Jahre Insulin»
25. Juni 2022

«Typ1D Gesundheitsmarathon erfolgreich meistern – dank mentaler Stärke»

MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

Mental stark mit TYP1D

Sie sind in der Lage, das Denken und Wahrnehmen so zu steuern, dass Sie ihre Herausforderungen auf Dauer wirkungsvoll bewältigen können. Ihre mentale Kraft unterstützt ihre innere Stärke (Resilienz, psychische Widerstandsfähigkeit), und es gelingt ihnen, eine für Sie persönliche ausgeglichene Balance herzustellen.

Kurz:

Ihr „Kopf“ trägt dazu bei, dass sie physisch und psychisch gesund bleiben.

James Loehr, Die neue Mentale Stärke, 2012

MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

Erfolgreiche Bewältigung von Herausforderungen

- Komfortzone verlassen
- Annehmen
- Ziele formulieren
- Gedankenkontrolle / positive Affirmationen
- Ziele visualisieren

MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

Am Anfang steht die Vision

MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

SMART Ziele setzen

S: spezifisch
M: messbar
A: attraktiv/anpassbar
R: realistisch
T: terminiert

MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

Autosuggestionen / Selbstgespräche

MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

Umgang mit störenden Gedanken

- **Wahrnehmen:** Gedanken aufschreiben
- **Anhalten:** bewusst «Halt» sagen
- **Verändern:** in stärkenden Glaubenssatz
- **Einüben:** neue Gedanken verinnerlichen

Jörg Wetzel, Gold, 2010

MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

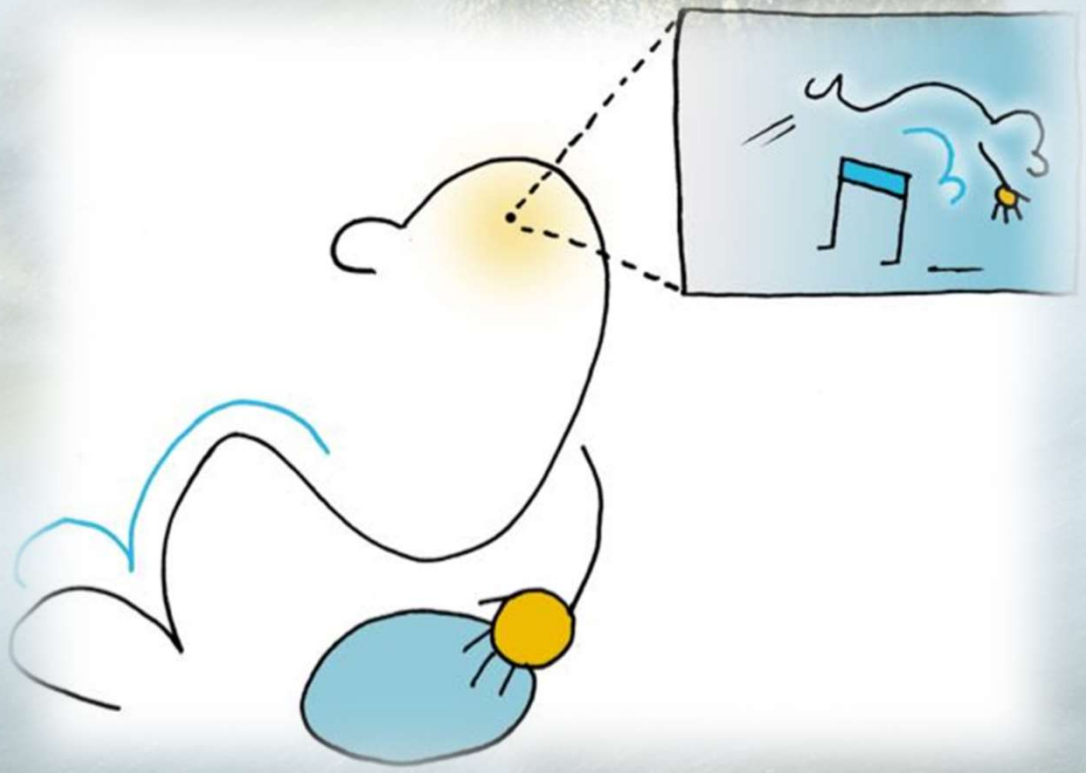
Autosuggestionen / positive Affirmationen

- das Wort ICH enthalten
- die eigenen Stärken thematisieren
- positiv formuliert sein
- lösungsorientiert und handlungsrelevant sein
- die Gegenwart oder Zukunft betreffen
- realistisch sein

Jörg Wetzel, Gold, 2010

MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

Visualisieren



MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

Übung

Geführtes Visualisieren Ihres Kraftortes oder Lieblingsplatzes

- Alle Sinnesempfindungen so gut als möglich miteinbeziehen
- Gefühle und Stimmung

MONIKA WICKI-HESS
MENTALTRAINING

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit