

Mentales Training zur CORONA ZEIT



Gestärkt zurück

pka.
PHYSIOTHERAPIE REHAMED

30. MÄRZ.2020

PKA Götzens

Verfasst von: **Raphaella**

(Physiotherapeutin & Mental-
Trainerin)

Mentales Training zur CORONA ZEIT

Gestärkt zurück

Mein Name ist Raphaela und ich bin Physiotherapeutin in der PKA in Götzens, sowie Mentaltrainerin seit 2015. Prinzipiell lasse ich das Mentaltraining auch in die Physiotherapie bei meinen Klienten/-innen miteinfließen. Ansonsten verwende ich es aber hauptsächlich für mich selbst.

Zeiten wie **CORONA** sind für viele von uns **NEULAND** und erfordern jede Menge Energie. Somit wäre es wichtig, wenn wir diese bewusst einsetzen würden.

Doch wie geht das?!

Mit Hilfe von mentalem Training nützt du die macht deiner Gedanken aus

- um dein Leben positiver zu gestalten,
- deine Gesundheit zu verbessern
- und dein Immunsystem zu stärken.

Deine innere Welt ist der Schöpfer deiner äußeren Welt.

Was bedeutet dies denn genau?!

Alles was du denkst wird durch regelmäßiges Training deiner Gedankenkraft im Unterbewusstsein verankert und spiegelt sich in der Realität, genauer gesagt, in **DEINER** Realität (im echten Leben) wider. Natürlich braucht es dazu etliche Wiederholungen und es funktioniert auch nicht von jetzt auf dann.

Je öfter man diese Gedanken realisiert, desto schneller treten diese in dein Leben ein. Wichtig ist jedoch, dass du mit dir selbst im Einklang bist und zu diesem Zeitpunkt glücklich bist, oder dass du gegebenenfalls einen positiven Moment hast.

Damit dies funktioniert sind ausschließlich positive Gedanken erlaubt, negative Gedanken haben keinen Platz auf dieser Welt.

Leider finden wir in den sozialen Medien, Zeitungen, im Radio, aber auch im Fernsehen hauptsächlich negative Beiträge, zumindest zum größten Teil dieser Zeit.

Daher habe ich den Social-Media-Konsum für meinen Teil sehr stark reduziert.

Schlussendlich tut es uns allen nicht gut und wir sollten unsere Zeit sinnvoller nützen als diese hauptsächlich auf Social-Media zu verbringen.

Unser Fokus auf das Positive geht spätestens am Abend verloren, denn zu jeglicher Uhrzeit hört man meist dasselbe in Zeiten von Corona.

Über Nacht jedoch vervielfachen sich diese Gedanken im Unterbewusstsein. Wenn man sich nicht abgrenzt bekommt man es spätestens nach einer Woche mit der Angst zu tun? Ist euch das noch nie aufgefallen? Dinge vor denen man sich fürchtet zieht man meist sogar noch magisch an.

Passt also bitte sehr gut auf eure Gedanken auf!!!

Helft dieser Welt zu einer besseren zu werden als zuvor.

Es ist definitiv notwendig, dass ein Umdenken stattfinden muss.

Begegnet Corona mit Respekt und Akzeptanz, seid vorsichtig aber bitte vergesst einmal, wenn auch nur für einen Augenblick, die Angst.

Die Welt ist nicht immer so grau wie sie vielleicht für viele von euch zum jetzigen Zeitpunkt erscheint.

Seht das „zu Hause“ bleiben als Chance an, neue Dinge in euren Leben zu lassen.

Oft genügt es, wenn man die Dinge einfach mal aus einer anderen Perspektive sieht.

- Gestalte deinen Alltag wie zuvor (Routine beibehalten)
- Positive Affirmationen / Gedanken verfassen
- Mache Dinge, für die du dir, zuvor keine Zeit genommen hast
- Nimm dir Zeit um geistig und körperlich FIT zu bleiben
- Sei Kreativ (Male, Bastle...)
- Probiere ein neues Rezept aus
- Mache einen Frühjahrsputz
- Backe jetzt schon einen Osterzopf / Lamm...
- Bringe Ordnung in dein Leben
- Kümmere dich nicht nur um dein Äußeres, sondern auch um deine Seele
- Akzeptiere wie es ist und mache das Beste aus der derzeitigen SITUATION
- Auch im Home- Office sollte eine gewisse STRUKTUR beibehalten werden

Im Optimalfall wachst du schon jeden Morgen mit positiven Gedanken auf und startest mit Zuversicht in den neuen Tag. Damit dir dies besser gelingt, solltest du dich schon am Vortag mit dementsprechenden Gedanken zum Schlafen gehen verabschieden.

Ebenso solltest du dir in Gedanken schon überlegen wie du deinen morgigen Tag gestaltest. Schreib es auf. Je mehr Emotionen vorkommen umso besser ist es für deine Visualisierung. Sei auch dankbar dafür, dass es dir gut geht. Es ist nicht

selbstverständlich, dass wir jeden Tag unsere Augen öffnen können, dankbar für die noch so kleinen Dinge im Leben. Schau auf das was du machen kannst und richte deinen Fokus bitte nicht auf das Negative.

Ausgangssperre hin oder her. Je mehr wir uns daran halten umso mehr Leben können wir retten. Also bitte bleibt zu Hause.

Auch, wenn zurzeit sehr viel Leid durch die Welt geht, gilt es trotz alledem positiv eingestellt zu bleiben. Jeder von uns kann seinen Teil dazu beitragen, indem wir unsere Gedanken bewusst einsetzen. Warum deshalb nicht gleich **positiv denken** und seinen Teil dazu beitragen?

Natürlich habe auch ich mir meine Gedanken gemacht. Deshalb will ich euch heute eine Möglichkeit aufzeigen, wie man am besten mit dieser SITUATION umgehen kann.

C ... CHANCE
O ... ORGANISATION
R ... REAKTION
O ... ORDNUNG
N ... NUTZEN
A ... AUFWACHEN

Sehe es als **CHANCE**.

ORGANISIERE dich **NEU**

RICHTE deinen Fokus auf das **WESENTLICHE**

ORDNE deine Gedanken zum **POSITIVEN**

NÜTZE die Zeit, die du hast, **SINNVOLL**

AKZEPTIERE was ist. Wache auf! **ALLES** wird **GUT**

Es ist nur eine Möglichkeit von vielen.

Mach dir selbst dein eigenes Bild.

Jeder von uns ist der Schöpfer seiner Gedanken.

DU selbst entscheidest ob du die Welt lieber in schwarz-weiß, grau oder sogar in FARBE sehen willst.

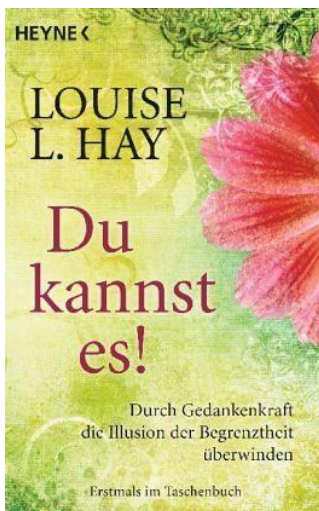
Vielleicht konnte ich ja den ein oder anderen dazu inspirieren sich darüber Mal Gedanken zu machen. Zeit haben die meisten Ja jetzt von UNS.

Ich wünsche euch in diesem Sinne nur das Beste und bleibt Gesund.

Zu guter Letzt möchte ich euch noch ein paar Bücher empfehlen. Vielleicht vorweg. Es sind Bücher, die dein Leben zum positiven beeinflussen können. Nun liegt es an dir was du daraus machst ...

Bücherempfehlung für zu Hause:

- 1) Louise L. Hay: „Du kannst es „
Oder auch von ihr: „Wahre Kraft kommt von Innen“



- 2) Kay Pollak: „Für die Freude entscheiden“

