

## 1 Stärkung

### Daumenfokus

#### Beschreibung

Bitte Sie die Teilnehmer aufzustehen und sich so aufzustellen, dass sie auf einer Seite mindestens 180 Grad Platz haben. Platzieren Sie sich selbst so, dass Sie von allen gesehen werden können. Weisen Sie darauf hin, dass Sie die Übung erst einmal zeigen und sie dann erst gemacht werden soll. Sie können z.B. so anleiten: „Nehmen Sie die Hand so mit dem Daumen nach oben vor und sehen Sie mit einem Auge über den Daumen. Ich zum Beispiel sehe jetzt ... Merken Sie sich den Punkt. Dann drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Der Unterkörper bleibt dabei unverändert. Drehen Sie sich soweit, wie Sie es ohne Probleme tun können. Merken Sie sich dann den Punkt den Sie sehen. Ich z.B. sehe jetzt ... Dann drehen Sie sich wieder zurück. Jetzt alle einmal ausprobieren.“ Wenn alle wieder zurückgedreht haben, könnten Sie sagen: „Jetzt konzentrieren Sie sich. Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge vor, dass Sie sich wieder drehen. Sie drehen und kommen an den Punkt vom ersten Mal und dann noch ein großes Stück weiter. Bestimmt 10-20 cm.“ Sie können die mentale Vorbereitung nach Belieben weiter ausbauen. Dann lassen Sie es „in Echt“ ausprobieren.

Anschließend können sich die Teilnehmer wieder hinsetzen. Fragen Sie, wer beim zweiten Mal nicht so weit gekommen ist, wie beim ersten Mal (voraussichtlich erhalten Sie hier keine Meldung). Wer ist denn beim zweiten mal genauso weit gekommen, wie beim ersten Mal (hier sind wenige Nennungen zu erwarten). Und wer ist weiter gekommen (mit einem Grinsen werden sich fast alle melden). Erläutern Sie das Ergebnis als einen ersten Hinweis auf Mentaltraining. Weisen Sie darauf hin, dass es nicht darum geht, wie weit man beim ersten Mal gekommen ist, sondern um den Unterschied vom ersten zum zweiten. Das ist das Potential. Darum geht es.

#### Material

/

#### Hintergrund

Einführung zum Mentaltraining, Potentialentwicklung. Wird für verschiedene Systeme wie z.B. ZRM verwendet.

#### Zeitaufwand

Ca. 10 Minuten

#### Tipp

---

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...

---

---

---