



# MindMatters

V 1.0

## Mental-Trainingsplan

### Anleitung

Die nachfolgende Vorlage soll dir dabei helfen, einen individuellen mentalen Trainingsplan zum Erreichen deiner Ziele zu entwickeln.

In diesem Trainingsplan legst du deine Ziele fest und definierst die mentalen Techniken, mit denen du sie erreichen willst. Du entwickelst eine Strategie, wie du das Training in deinen Alltag einfließen lassen willst. Ein mentaler Trainingsplan kann dich motivieren und bei deinem Einstieg ins Mentaltraining dabei unterstützen, auf dein Ziel fokussiert zu bleiben. Du gewinnst einen guten Überblick über den voraussichtlichen Aufwand und kannst deine Fortschritte besser verfolgen.

Es ist meist wirkungsvoller, mit einer kleinen Auswahl an Techniken zu arbeiten und diese regelmäßig und intensiv durchzuführen, anstatt viele Techniken nur ab und zu einzusetzen. Du kannst den Plan auch als praktische Motivationshilfe verwenden, indem du ihn zum Beispiel an einer gut sichtbaren Stelle in deiner Wohnung aufhängst.

So gehst du Schritt für Schritt vor:

Lege dein **Ziel** fest – was willst du durch Mentaltraining genau verbessern oder verändern?

Definiere **Meilensteine** – welche und wie viele Schritte sollen dich zu deinem Endziel führen?

Wähle die **Methoden** – mit welchen Techniken willst du arbeiten, wann und wie oft?

Wähle deine **Belohnungen** – womit willst du dich motivieren, wenn du deine (Zwischen-) ziele erreicht hast?

Du kannst deinen mentalen Trainingsplan natürlich jederzeit bei Bedarf anpassen, indem du die Reihenfolge der Techniken oder den Zeitpunkt der Durchführung änderst, wenn sich das als wirkungsvoller für dich erweist.

Zur besseren Orientierung findest du eine leere Version und im Anschluss daran eine ausgefüllte Mustervorlage. Sie soll dir als Beispiel dienen.

Ein mentaler Trainingsplan kann Teil deines *mental*en Trainingsbuches sein. Dieses Arbeitsblatt ist nur als ein erster Ausgangspunkt für dich konzipiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Du kannst es jederzeit nach deinen Bedürfnissen anpassen, indem du es erweiterst oder abwandelst.

Diese Vorlage wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Für etwaige Schäden wird keine Haftung übernommen.



Mein **ZIEL** – das will ich durch Mentaltraining erreichen/verändern:

---

---

---

Den **1. MEILENSTEIN** habe ich erreicht, wenn ...

---

---

Dann **belohne** ich mich mit ...

---

Den **2. MEILENSTEIN** habe ich erreicht, wenn ...



---

---

Dann **belohne** ich mich mit ...

---

**METHODEN** – mit diesen Techniken will ich arbeiten:

Name der Technik	Dauer	Durchführung	Zeitpunkt		
			Morgens	Mittags	Abends
		___ Tag ___ Woche			
<hr/>	<hr/>	___ Tag ___ Woche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>	<hr/>	___ Tag ___ Woche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>	<hr/>	___ Tag ___ Woche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>	<hr/>	___ Tag ___ Woche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Mein **ZIEL** – das will ich durch Mentaltraining erreichen/verändern:

Ich will gelassener und ruhiger bleiben, wenn in meinem Job spontan viel Arbeit anfällt und ich mich dadurch unter Druck gesetzt fühle.

Den **1. MEILENSTEIN** habe ich erreicht, wenn ...

Wenn ich in solchen Augenblicken deutlich entspannter und zuversichtlich bleibe und eine gute Laune behalte.

Dann **belohne** ich mich mit ...

einem Wellness-Wochenende in der Therme meiner Wahl.

Den **2. MEILENSTEIN** habe ich erreicht, wenn ...

Dann **belohne** ich mich mit ...

**METHODEN** – mit diesen Techniken will ich arbeiten:

Name der Technik	Dauer	Durchführung	Zeitpunkt		
			Morgens	Mittags	Abends
<u>Luft rauslassen</u>	<u>3 Min.</u>	<u>1X</u> Tag ___ Woche	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
<u>Emotions-Shredder</u>	<u>2 Min.</u>	___ Tag <u>2X</u> Woche	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
<u>Probleme schrumpfen</u>	<u>15 Min.</u>	___ Tag <u>1X</u> Woche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
_____	_____	___ Tag ___ Woche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	_____	___ Tag ___ Woche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>