

Für Neurofeedback-Therapeuten

Die Mental-Trainings-CD ist eine optimale Ergänzung zur Neurofeedback-Therapie.

Der 1. Track (Mentaltraining mit Musik) kann beim Alpha-Theta-, Alpha Peak- oder Alpha-Training mit geschlossenen Augen angewendet werden.

Die Musik ohne Text, (Track 2) eignet sich ebenfalls für Peak-Performance Trainings. Wenn der Neurofeedback-Klient zusätzlich Zuhause vor dem Einschlafen das Mentaltraining hört, wird er ans Neurofeedback-Training erinnert und kann so einen optimalen Transfer des Neurofeedbacks in den Alltag schaffen.

Wir wünschen Ihren Kindern viel Erfolg und Freude beim Lernen!

Praxis LernWerk
Ihre Neurofeedback-Spezialisten

Elena Arici
Lic. phil. Psychologin FSP
Lernwerk@hotmail.com
www.lernwerk.org
076 455 26 64

CD:
Track 1: Mentaltraining mit Musik (CH-Deutsch) MP3
Track 2: Musik MP3



Mentaltrainings – CD für Schüler



1 CD: 65 CHF
5 CDs: 325 CHF plus 6. CD dazu
10 CDs: 650 CHF plus 11. + 12. CD dazu
(ideal für Therapeuten zum Verkauf)

Mentales Training zählt bei Spitzensportlern seit Jahren zum fixen Bestandteil der Ausbildung. Denn erwiesenermaßen ist mentale Stärke ein wichtiger Erfolgsfaktor.

Die Praxis LernWerk hat vorliegende CD entwickelt, damit auch Schüler von diesem Wissen aus dem Hochleistungssport profitieren können. Das Mentaltraining hilft **Lernblockaden zu lösen, Motivation aufzubauen** und die **Konzentration zu steigern**.

In einem meditativen Zustand wird das Gehirn optimal aufs Lernen ausgerichtet. Dies geschieht mit **positiven und motivierenden Aussagen**, die dem Gehirn helfen, sich leichter auf das Lernen einzulassen und sich **besser zu konzentrieren**.

Das Lernen gelingt den Kindern und Jugendlichen am besten, wenn die Motivation dafür vorhanden ist. Deshalb bildet die Zielvorstellung einen wesentlichen Teil des Mentaltrainings. Das bedeutet, sich als erfolgreichen und motivierten Schüler zu visualisieren, und das **Lernen** mit einem **guten Gefühl** zu verbinden.

Da das Gehirn nicht unterscheiden kann, ob etwas wirklich geschieht, oder nur gedacht wird, verbessert positives Denken die gegenwärtige und zukünftige Lernhaltung. Denn das Gehirn schüttet im motivierten Zustand Serotonin aus, das ein Türöffner für Lernprozesse ist.

Anwendung:

Vor dem Einschlafen

Die CD sollte 21 Tage jeweils abends vor dem Schlafengehen angehört werden. Denn im Schlaf können die Inhalte direkt im Unterbewusstsein verankert werden. Die CD ist so aufgebaut, dass der Schüler in einen tieferen Entspannungszustand eintaucht, und die Widerstände des Wachzustandes umgangen werden. Das Gehörte kann deshalb direkt ins Unterbewusstsein aufgenommen werden.

Beim Lernen

Das Mentaltraining ist mit Musik unterlegt, die auf dem 2. Track ohne Text nochmals zu hören ist.

Es ist sinnvoll, die Musik während des Lernens abzuspielen. Das Gehirn wird dabei in den neuen Lern-Modus versetzt, und der Schüler erinnert sich automatisch an das positive Gefühl des Mentaltrainings (operante Konditionierung).

Das Mentaltraining zeigt dem Lernenden neue Wege auf, um **selbstsicher, konzentriert** und **motiviert** zu lernen.