

# Mentale Stärke im Alltag

Praxis-Brücke



Freitag, 12. September 2025 in  
Lenzburg

Wer gelernt hat, sich zu fokussieren und mit seinen Ressourcen haushälterisch umzugehen, lebt **gesünder und ist erfolgreicher**. Mentales Training unterstützt Sie in Ihren Zielen enorm.

Durch den zunehmenden Leistungs- und Erfolgsdruck wird es immer wichtiger, sich in kurzen Ruhepausen zu erholen. In diesem Seminar bauen Sie Ihre gedankliche Flexibilität aus. Sie erkennen, wie Sie die Wirkung und Funktion Ihres Gedächtnisses gezielter für Ihre Interessen nutzen können. Sie lernen eine **mentale Basisverankerung, welche die Grundlage für**

**jegliches Mentaltraining darstellt**. Ausserdem erlernen Sie ein **mentales Zieltraining, das auch Spitzensportler anwenden** sowie aus der NASA entwickelte **Schlafmethode**.

**CHF 890.00**

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

## Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

### Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

### Veranstalter

[Praxis-Brücke](#)

### Telefon bei Fragen

044 586 86 37

## Beschreibung

### Ziele dieses Mentaltrainings

- Grundlagen und Methoden des mentalen Trainings kennen
- Abbau von Stress, Spannungen und Belastungen aus dem Alltag
- Wie man Ziele mit weniger Energieaufwand umsetzt
- Wie es gelingt, Energie kurzfristig wieder aufzubauen
- Das richtige Rüstzeug, um Körper und Geist fit zu halten
- Mentaltraining selbstständig anwenden

### Zielgruppe

Personen, die anhand der Methode Mentaltraining erfahren möchten, wie man mit weniger Energieaufwand die täglichen Belastungen und Herausforderungen leichter bewältigen kann.

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)