

# SPORT. MENTALTRAINING.

## Stressfrei und konzentriert

Übungen z.T. nach BrainGym (Dennison, Gehirnintegration) u.a.

GUNDA HABERBUSCH  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE

Die Reihenfolge und die Auswahl der Übungen richten sich nach deinem Bedarf.

**Tappen** re/li im Wechsel mit überkreuzten Armen an der Schulter. Oder re/li im Wechsel Daumen/Zeigefinger tappen

**Für: Selbstberuhigung**



### HOOKS-UP

Arme und Beine „verknoten“, bequem sitzen, liegen, stehen. So lange, bis sich innere Ruhe einstellt.

**Für: Konzentration, innere Mitte, Gehirnintegration re./li.**



### LIEGENDE ACHT

Beginne nach links oben. Nur die Augen folgen Daumen. Kopf bleibt ruhig. Große und ruhige Bewegung. Mit rechter und dann mit linker Hand.

**Für: Aufnahme- und Lernfähigkeit, Konzentration, Gehirnintegration re./li.**

### Konzentrierte KÄMPFERHALTUNG/Auftrittshaltung

Mit einem tiefen Atemzug in die konzentrierte Kämpferhaltung gehen. So tun, „als ob“ ...Aufrecht, stolz und innerlich stark. Gegen, stehen, sitzen.

**Für: Selbstbewusst auftreten, ganz egal wie es in dir aussieht ...**

### Überkreuzbewegung Knie/Ferse

Hände klatschen über Kreuz an Knie re./li. Und Fersen re./li. im Wechsel.

**Für: Konzentrationsfähigkeit, Lernbereitschaft, Gehirnintegration re./li.**

### HALLO WACH

Knete deine Ohren in alle Richtungen bis sie glühen.

**Für: Aufmerksamkeit, klarer Kopf.**

### Hände ausschütteln

Bis die Arme bitzeln. Mental durch Wassertropfen Stress über die Fingerspitzen abschütteln.

**Für: Abbau von Stress/Druck, freies Durchatmen.**

### Körper abklopfen – alles

Beine, Bauch Schultern, Arme, Schultern, Gesicht, Po, Beine, Waden.

**Für: Stress/Druck raus, Durchatmen, sich spüren.**

### Brust freiklopfen (Thymusdrüse ca. 7 cm unterhalb Brustbein)

Leicht mit der flachen Hand klopfen.

**Für: Abbau von Stress/Druck raus, zum Durchatmen, „Angstfrei“.**

### Energie einatmen – Stress nach unten rausatmen

Arme weit nach oben und Kraft einatmen. Körper nach unten klappen und Stress rausatmen.

**Für: Abbau von Stress/Druck, zum Durchatmen, Energie tanken.**

· MENTALE STÄRKE IST TRAININGSSACHE ·

· STARKE PERSÖNLICHKEIT ·

· STARKE LEISTUNG ·