

# Mentales Fitnessstraining = PQ Training

Diese Form des mentalen Fitnessstrainings (PQ-Training) ist in Anlehnung an das Buch «Positive Intelligenz» von Shirzad Chamine und basierend auf seinem App gesteuerten Trainingsprogramm entstanden. Ebenfalls Einfließen werden Erkenntnisse aus dem Buch «Peak Mind» von Amishi P. Jha. Dieses mehrwöchige Programm werde ich individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen und Wissensvermittlung, Selbsterfahrung, Training und Coaching zu einem prägenden und nachhaltigen Erlebnis verschmelzen.

Im ersten Teil erfahren Sie mehr über die Entstehung des Programmes und auf welchen Erkenntnissen es basiert. Im zweiten Teil, gehe ich näher auf das eigentliche Training und den Programmaufbau ein.

## Erkenntnisse aus der Forschung

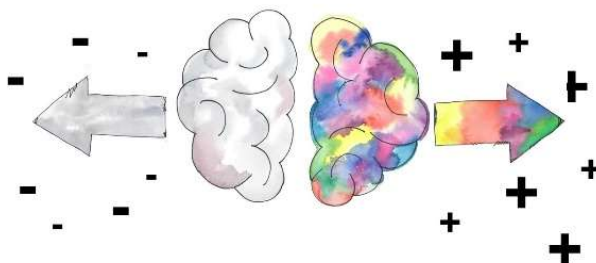
Die Faktorenanalyse der Positiven Intelligenz-Forschung hat ergeben, dass es nicht tausende, sondern zehn grundlegende Arten gibt, negativ auf eine Situation zu reagieren (10 Saboteure). Auf der anderen Seite gibt es 5 Arten positiv auf eine Herausforderung zu reagieren. (5 Arten der Weisheit)



Die Entdeckung dieser grundlegenden Faktoren für Leistung und Wohlbefinden vereinfacht die persönliche Weiterentwicklung erheblich. Erkennen und bremsen der eigenen Saboteure und das Aktivieren der eigenen Weisheit führen automatisch zu einer Vielzahl von Auswirkungen: Bessere Stressbewältigung, tiefere Beziehungen, bessere Leistung, mehr Kreativität, klarere Führung, erhöhte Belastbarkeit, schnellere Erholung aus Tiefen und Glück.

Dies liegt daran, dass wir das Gehirn auf einer tieferen Ebene neu aktivieren und neue Denkmuster und Gewohnheiten antrainieren.

## Zwei unterschiedliche Hirnregionen

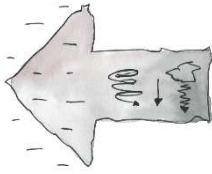


negativer Gedanken und Gefühle verantwortlich sind, zu identifizieren.

Jüngste Fortschritte in der Bildgebung des Gehirns haben es Wissenschaftlern und Psychologen ermöglicht in Echtzeit zu beobachten, wie die neuronale Aktivität den Blutfluss im Hirn verändert. Es ist nun möglich, spezifische Regionen, welche an der Erzeugung positiver oder

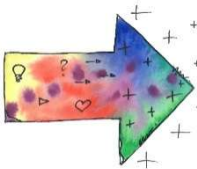
Je nachdem wie Sie mit den Herausforderungen des Lebens umgehen, sind zwei sehr unterschiedliche Regionen in Ihrem Gehirn aktiv:

## 1) Saboteurmodus



Saboteure sind die Stimmen im Kopf, die negative Emotionen erzeugen. Sie sind verantwortlich für **Stress, Angst, Selbstzweifel, Wut, Scham, Schuld, Frustration und Gedankenkreisen**. Sie existieren im Hirnstamm, im limbischen System und in Teilen der linken Gehirnhälfte. Diese Regionen können zusammengefasst auch Überlebensregion, Alarmsystem oder Stressmodus genannt werden. Diese negativen Emotionen sind für kurze Zeit durchaus hilfreich, da sie Sie auf Gefahren oder Probleme aufmerksam machen. Länger in diesem Modus zu bleiben, verhindert jedoch Ihre Fähigkeit klar zu sehen und die wirkungsvollste Reaktion zu wählen.

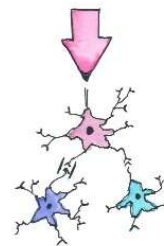
## 2) Weisheitsmodus



Ihre Weisheit lebt in einer völlig anderen Region Ihres Gehirns, dem mittleren präfrontalen Kortex, "Empathie-Schaltkreisen" und Teilen der rechten Gehirnhälfte. Diese Regionen erzeugen positive Emotionen. Dazu gehören **Empathie, Mitgefühl, Dankbarkeit, Neugier, Freude an der Kreativität und ruhiges, klares fokussiertes Handeln**. Aus dieser ruhigen, gelassenen inneren Haltung heraus, wissen Sie genau was wichtig und welches die beste Vorgehensweise ist.

## Neuroplastizität

Ihr Gehirn besteht aus Neuronen. Ein Signal wandert durch ein Neuron und wird via Synapse mit dem nächsten Neuron verbunden. Es gibt jedoch mehrere Möglichkeiten, in welche Richtung sich das Signal bewegt. Die Frage ist, welches Neuron aktiviert wird. Jedes Mal, wenn ein Neuron ein anderes Neuron aktiviert, werden sie enger miteinander verdrahtet. Es entsteht ein "neuronalen Pfad" und somit eine gewohnte Denkweise.



Werden Tätigkeiten und Denkmuster wiederholt, entstehen daraus Gewohnheiten. Im PQ-Training (mentalen Fitnesstraining) wird die 10-Sekunden-PQ-Rep-Technik angewendet, um die alten Denkmuster (Saboteure) zu durchbrechen. Mit dieser bewussten Pause wird es möglich bewusst eine neue Reaktion auszuwählen. Im Gegensatz zu Erkenntnissen, die wir aus Büchern, Vorträgen und von Vorbildern gewinnen, führt das mentale Fitnesstraining zu anhaltenden Veränderungen. Der Unterschied bilden die Übungen. Ähnlich wie beim Muskeltraining werden durch regelmäßige Wiederholungen neue, positive Nervenbahnen gebildet.

### 3 Hauptmuskeln im PQ-Training

#### Saboteur-Bremse



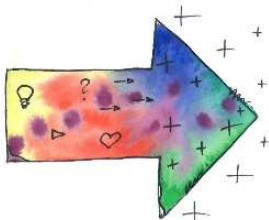
Ihre Saboteure erzeugen all Ihre negativen Emotionen: Stress, Angst, Selbstzweifel, Wut, Vermeidung, Aufschieben oder Unzufriedenheit. Mit regelmässigem PQ-Training erhalten Sie die Fähigkeit Saboteure zu erkennen. So erkennen Sie wie negative Gedanken ihr Handeln beeinflussen. Durch bewusstes Erkennen lernen Sie diese negativen Denkmuster zu durchbrechen.

#### Selbstlenkung



Steigern Sie Ihre Fähigkeit ihre Gedanken zu erkennen und zu beeinflussen. Mit einfachen täglichen Übungen lernen Sie, Ihre Gedanken und Gefühle zu lenken. Sie entscheiden bewusst den Saboteurmodus zu verlassen und in den Weisheitsmodus zu wechseln. Sie halten einen Moment inne und lenken Ihr Hirn in neue, positive Bahnen.

#### Weisheit



Ihre Weisheit erlaubt Ihnen, den Herausforderungen des Lebens mit einem klaren und ruhigen Geist und positiven Emotionen zu begegnen. Ihre Weisheit können Sie auf fünf Arten einsetzen. **Empathie, Kreativität, Neugier, Tatkraft und Klarheit.** Je nach Situation verhilft eine andere Stärke gelassen, wohlwollend, offen, klar oder initiativ zu reagieren.