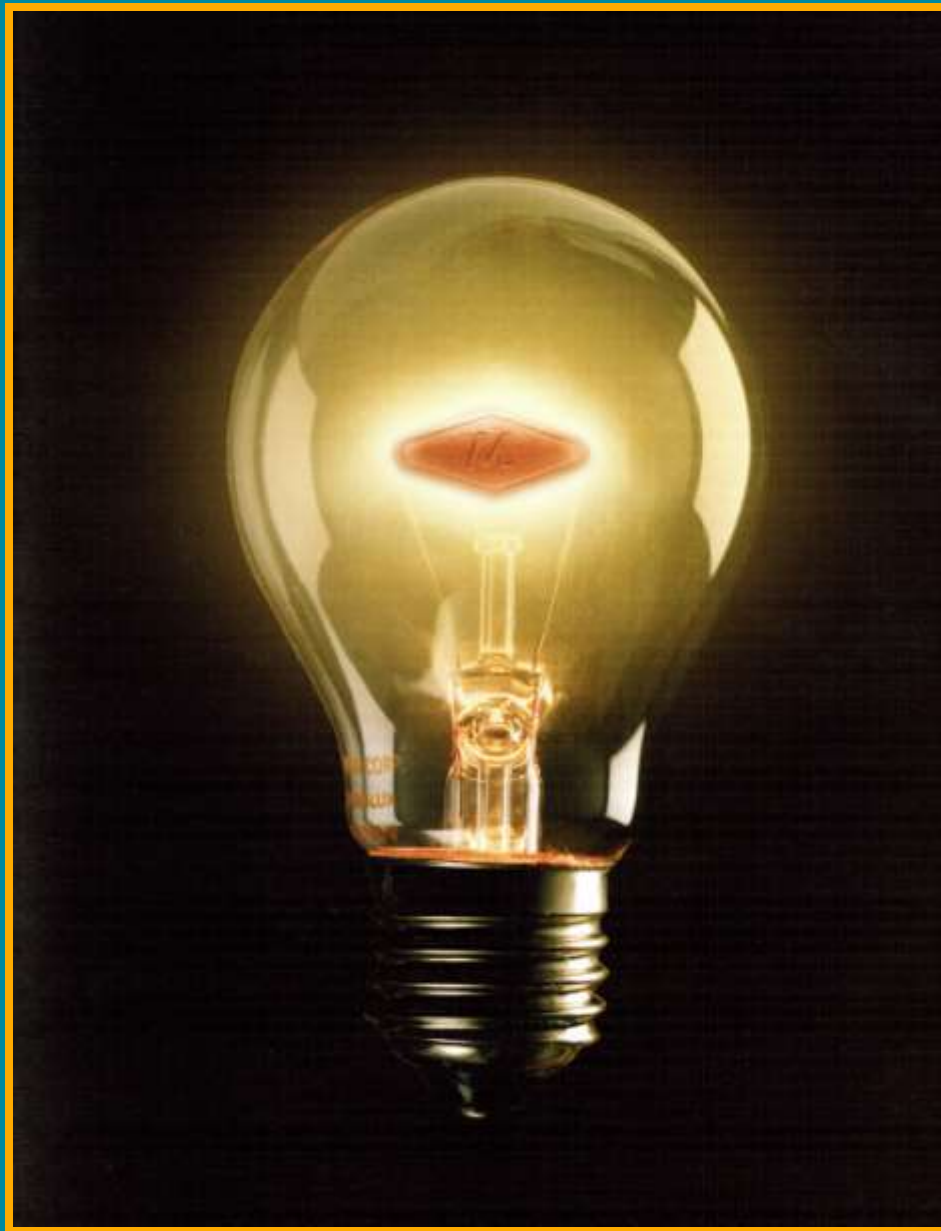
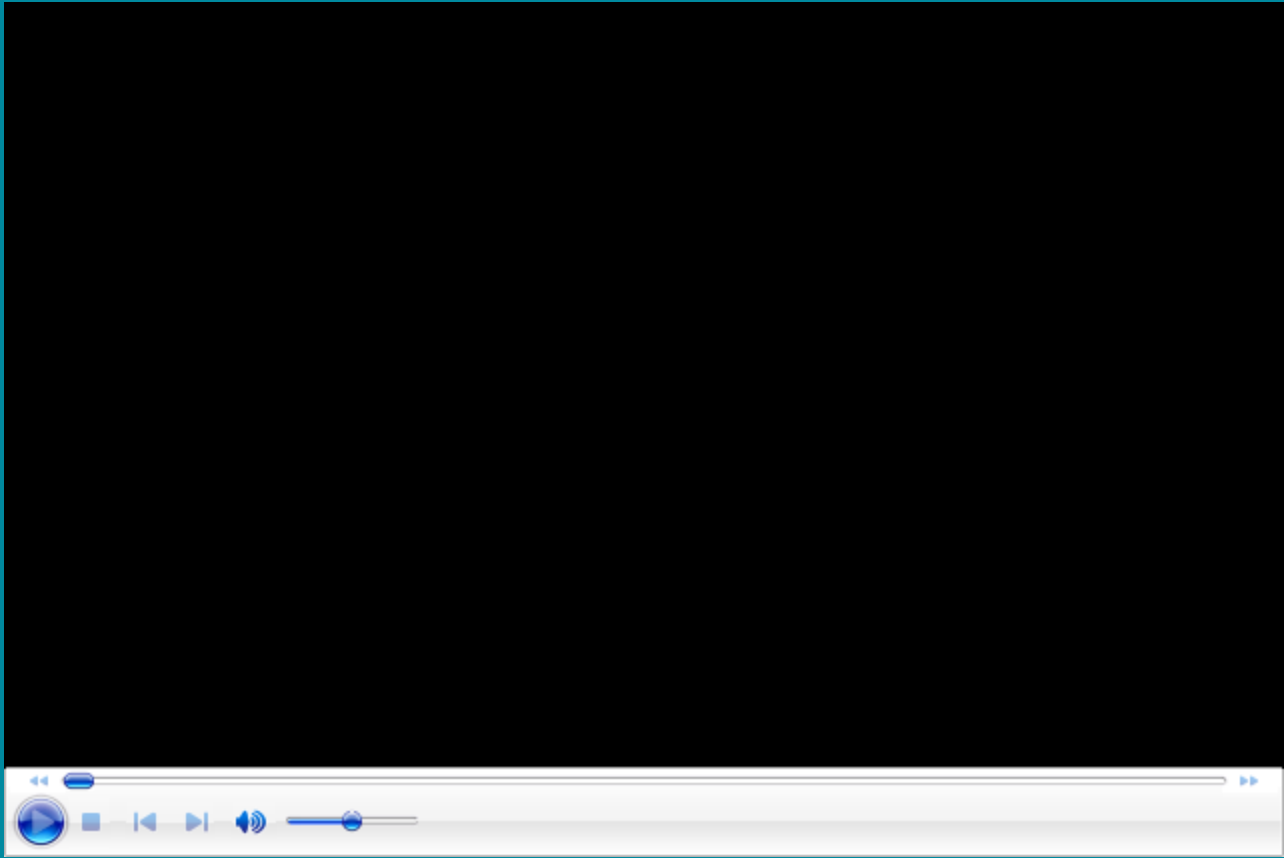


Graham P. Rogers
thinktall Mental Training
g.rogers@thinktall.com
Tel: +49 (69) 63307107
Cell: +49 (171) 1421019
www.thinktall.com







Mentales Training ist systematisches Denken

Denken, bis der Bizeps schwillt

US-Forscher: Muskeltraining ist allein mit gedanklicher Konzentration möglich

VON NORBERT LOSSAU

Cleveland - „No sports.“ Dieses berühmte Motto von Winston Churchill ist für manche Zeitgenossen noch immer eine zitierfähige Ausrede, um sich den schweißtreibenden Anstrengungen eines Fitnesscenters mit Würde versagen zu können.

Für eher vergeistigte Typen, die sich für Jogging, Radfahren oder Schwimmen partout nicht erwärmen können und andererseits doch gerne mit einigen vorzeigbaren Muskelrundungen aufwarten würden, kommt jetzt eine wirklich gute Nachricht aus den USA. Es mag zunächst wie ein verfrühter Aprilscherz klingen, doch Wissenschaftler des Lerner-Research-Instituts in Cleveland wollen tatsächlich herausgefunden haben, dass sich Muskeltraining allein mit der Kraft der richtigen

Gedanken bewerkstelligen lässt. Der Physiologe Guang Yue und seine Teamkollegen wiesen zehn männliche Testpersonen im Alter zwischen 20 und 35 Jahren an, sich in Gedanken intensiv vorzustellen, wie sie bestimmte Muskeln trainieren würden. Dabei sollten sie allerdings peinlichst darauf achten, die betreffenden Muskeln nicht auch tatsächlich anzuspannen. Die Wissenschaftler kontrollierten dies während der gesamten Mentaltrainingzeit.

Nach einer Woche regelmäßigen Übens stellten die Wissenschaftler von der Abteilung für Biomechanik dann das verblüffende Ergebnis fest: Bei allen Testpersonen hatte die Masse der virtuell trainierten Muskeln tatsächlich zugenommen. Der messbare Kraftzuwachs beim Bizeps betrug durchschnittlich fast 15 Prozent.

Wir sollten uns also nicht darüber wundern, wenn auf Grund dieser bahnbrechenden Erkenntnis Fitnesscenter demnächst Meditations-Krafttrainings-Räume anbieten, in denen ganz ohne Verletzungsgefahr und nasse Handtücher der Muskelaufbau rein geistig betrieben werden kann.

Vorstellbar natürlich auch, dass jetzt Fitnesskurse schlicht per Internet angeboten werden und sich manch bewegungsarmer Surfer wenigstens online ein wenig fit hält. Flachbauch vor dem Flachbildschirm?

Doch im Ernst: Schöner als jedes virtuelle Fitnessprogramm bleibt es doch allemal, an einem sonnigen Frühlingstag gemeinsam mit Freunden in der aufblühenden Natur zu wandern oder über einen weichen Waldweg zu joggen. Man kann dabei ja zusätzlich noch daran denken, wie gerade die Muskeln wachsen.

Ahnen – Fühlen - Denken

Ursache



Wirkung

Ergebnis - Ziel

BREAKING NEWS

LIVE

JESSICA WEISENHEIMER REPORTS



**CHINA: RICE BAG FALLEN OVER
SITUATION UNCLEAR**

STOCK MARKETS REMAIN CALM IN SPITE OF RICE INCIDENT - LOCAL FARMERS: "YAWN"

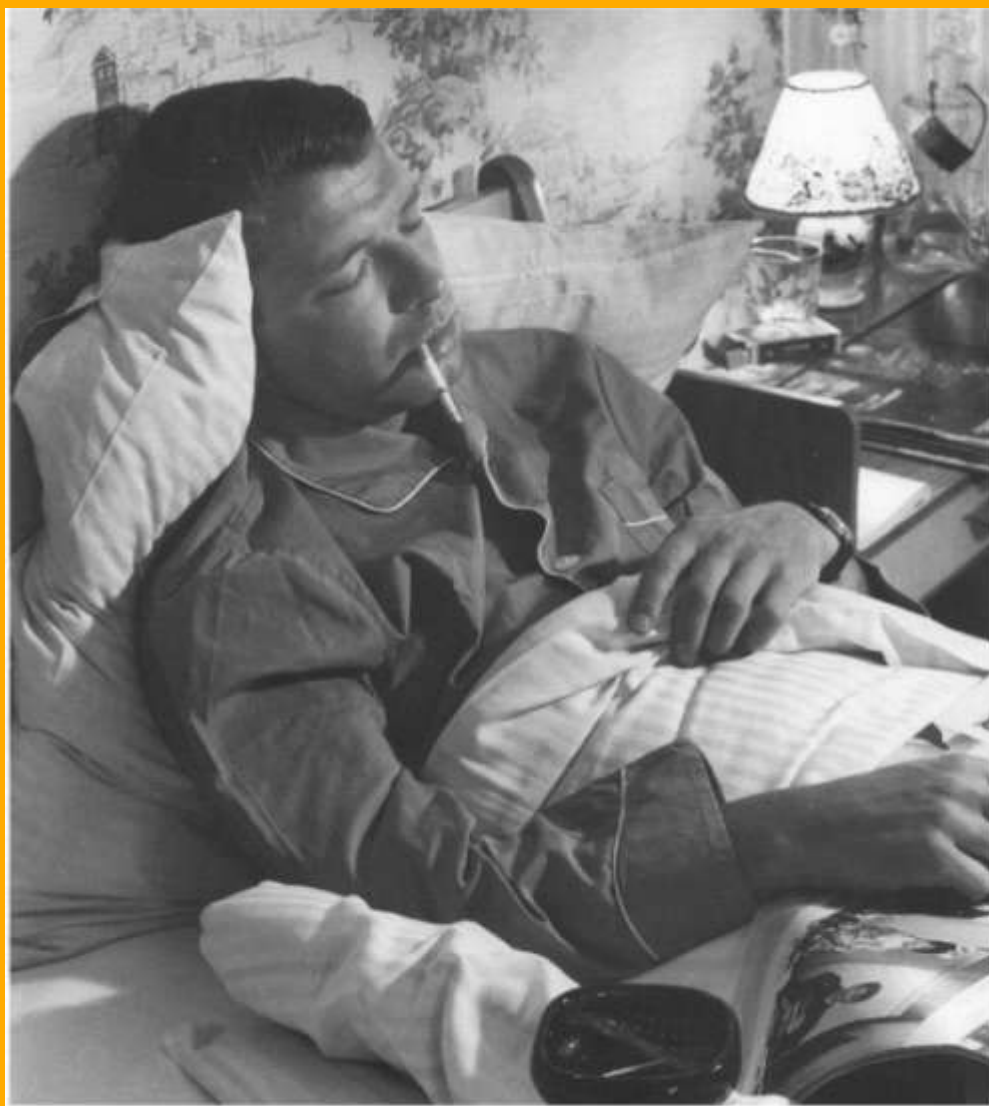
Arbeitsmarkt beflügelt

Nürnberg. Die gute Konjunktur mit vollen Auftragsbüchern und einem steigenden Kräftebedarf beflügelt den deutschen Arbeitsmarkt. So sei auch im Mai die Zahl der Arbeitslosen kräftig gesunken, berichteten Volkswirte deutscher Großbanken. Nach ihren Berechnungen waren im zu Ende gehenden Monat rund 3,81 Millionen Männer und Frauen ohne Arbeit; dies wären rund 150 000 weniger als im April und rund 730 000 weniger als vor einem Jahr.

Die gute Nachricht

Zigaretten sind bei Jugendlichen out

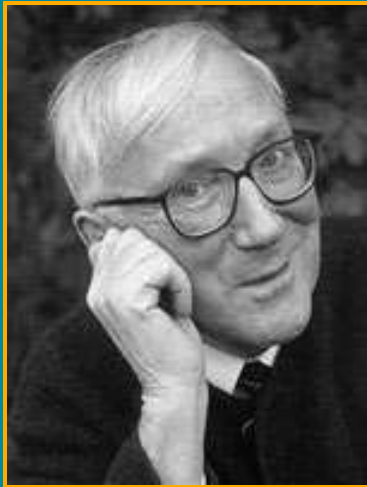
Berlin. Immer weniger Jugendliche greifen zur Zigarette. Nur noch 18 Prozent der Zwölf- bis 17-Jährigen rauchen, das sei ein „historischer Tiefstand“, verkündete die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Vor sechs Jahren hätten noch rund 28 Prozent der Jugendlichen geraucht, 2005 griffen 20 Prozent der Jugendlichen zur Zigarette.



Kreativ-Abteilung – ständig im Einsatz



Die Motivation der meisten
Menschen frühmorgens
aufzustehen besteht darin,
..... dass sie **pinkeln**
müssen.



Dr. Albert Ziegler, Jesuiten Pater,





Siemens, C2
Eines der
allerersten C-Netz
Funktelefone,
kam 1987 auf
den Markt,
kostete
etwa 8000
Mark.

Mobile Gesellschaft

Das Handy ist unser ständiger Begleiter geworden und hat uns in nur 15 Jahren völlig verändert

Von Steven Geyer

Meine Freundin Wencke ist eindeutig privilegiert: Ihre Bekannten kommen zu Verabredungen stets pünktlich, ihre Chefs nerven sie nie nach Dienstschluss und ihr ist noch nie ein Handy geklaut worden. Sie hatte nämlich noch nie eins. „Bei mir kann keiner schnell anrufen und sagen: Du, es

wird zehn Minuten später“, preist sie ihren Handyverzicht. Und bis heute kann sich Wencke über Straßenbahn-Telefonate aufregen wie: „Hallo, ich wollte nur sagen, ich bin in fünf Minuten bei dir.“

Mir fällt solcher Kommunikationsmüll längst nicht mehr auf. Nach den 15 Jahren, in denen sich die Handys in Deutschland nun ausbreiteten und in denen sie die Festnetzanschlüsse zahlenmäßig überholten, erscheinen mir heute die letzten lebenden Handy-Verweigerer (zumindest die unter 60) als die Verrückten. Arme Iren! Verstehen den Wirbel nicht, den die Markteinführung des Apple-Handys auslöst? Wissen nicht mal, wie schlimm es ist, telefonierend in



Motorola, International 7200
Kam 1992 als erstes Handy in Deutschland auf den Markt, kostete etwa 3000 Mark. Man konnte damit telefonieren, mehr nicht.

Nokia, 68
Kam 1998 auf den Markt, Gewicht: 260 Gramm, besondere Ausstattung: Man konnte SMS senden.

Nokia 3210
Kam 1999 auf den Markt, besonderer Service: Wecker, Rechner, drei Spiele.

Nokia 3510
Kam 2002 auf den Markt, Klang- und Bilddateien, die per MMS ankamen, können als Klingelton oder Bildschirmschoner verwendet werden.

Nokia 6210
Kam 2001 auf den Markt, konnte Kurzmitteilungen von bis zu 160 Zeichen senden und empfangen.

BlackBerry 8300
Kam 2007 auf den Markt, kostet etwa 360 Euro. Gut geeignet, um E-Mails zu senden. Nachteil: Man hat nie Feierabend.

Ericsson T39m
Kam 2001 auf den Markt. Eines der ersten Modelle mit Klappe.

Als wahre Ideenschmiede stellte sich das Auto der Ingenieure heraus – 60% bezeichneten ihre Fahrt zur Arbeit als „prime time“ für neue Ideen, bei 28% kommen die Geistesblitze gar im Stau. 47% hingegen finden Musik hilfreich für Inspirationen.

Professional
Engineering
7. Mai 2003

Ideas form under the duvet

FORGET Computer Aided Engineering and 3D simulation – an engineer's best friend is his pillow, a new survey by Vauxhall has revealed. Nearly two thirds of engineers taking part in a national research by the car maker said that sleeping on a problem is the best way to come up with a solution.

Engineers' cars were also viewed as popular think tanks – 60% identified driving to work as a prime time for new ideas, with 28% claiming brainwaves when stuck in traffic. On the other hand, 47% found music helped inspire them.

For bosses seeking to inspire ingenuity, the survey indicated either hard cash or

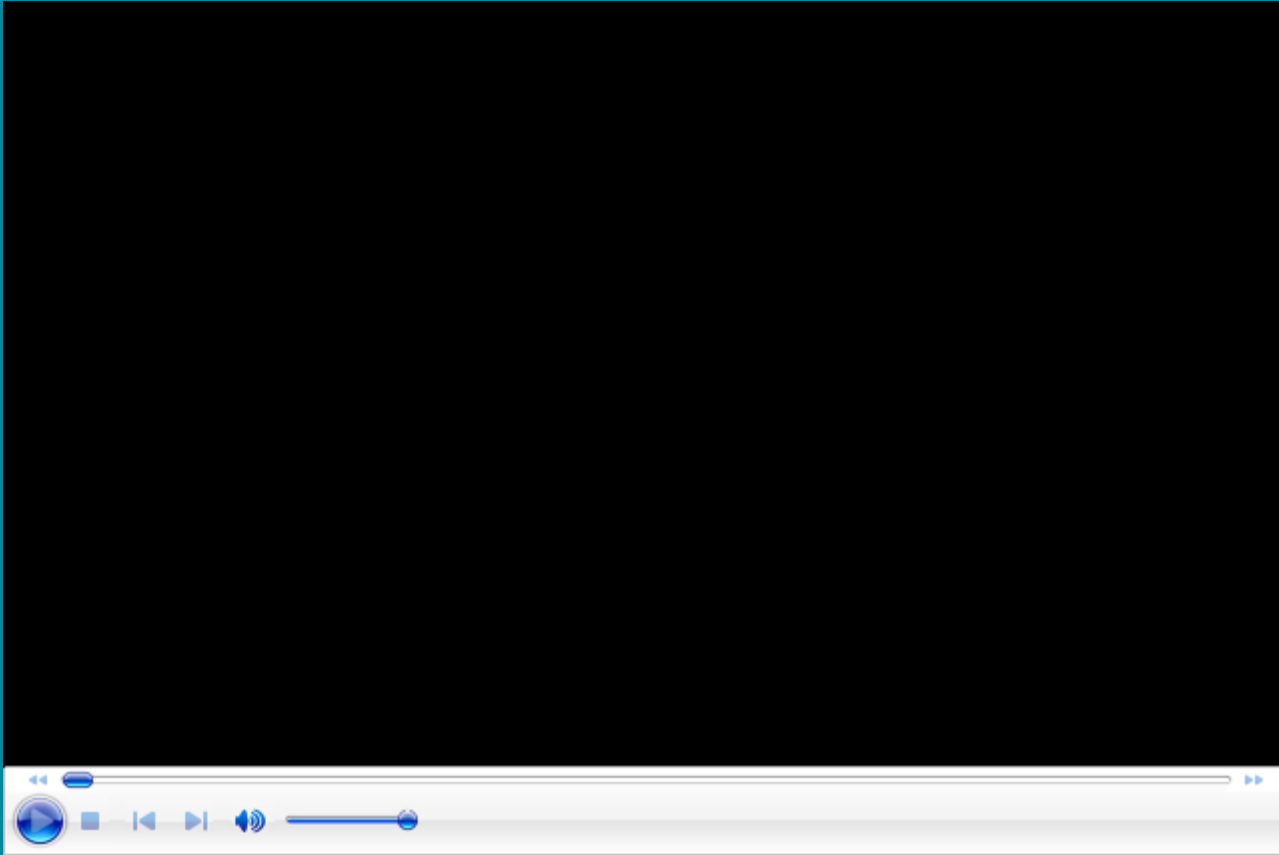
a chill-out zone as the best options. Nearly half cited financial rewards as the best way to get them “thinking outside the box”, but a similar number were easier to please – make the stationery cupboard into a thinking space with bean bags.

Engineers seem to think being alone is the best way to get creative juices flowing, although brainstorming ranked second. Fresh air and working out were also named.

The survey also highlighted some worrying aspects – 58% of the UK workforce believes tough business conditions are causing us to think more creatively, but many feel discouraged from voicing their ideas.

	EEG Elektro- Enzephalogramm	MEG Magneto- Enzephalographie	Bewusstseins- stufe
Beta 13—30 Hz	Wach... „Kopfdanken“ Denken logisch, analysieren Linear, rational, 5 Sinne aktiv: Sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken	Äußere Wahrnehmung Objektive Realität Lösen math. Aufgaben Alle physikalischen Gesetze = erleben	1. Bew. Stufe
Alpha 7 — 13 Hz	Schlummer Zustand, „Herzdenken“ Ganzheitlich, kreativ, Intuition, Ideen, (Dusche, Auto ...) Gefühle, Musik, Phantasie, Rhythmus. Sehr gesunder Zustand Naturnahes Denken, Erfindungsgabe, Voraussicht, hochsensibel	Innere Wahrnehmung Subjektive Realität <u>Grundstufe</u>	2. Bew. Stufe
Theta 3.5 — 7 Hz	Tiefer Schlaf Denken nicht mehr	<u>Labor</u>	3. Bew. Stufe
Delta 0.5 — 3.5 Hz	Bewusstlos		4. Bew.

Wenn Du es nicht machst ...

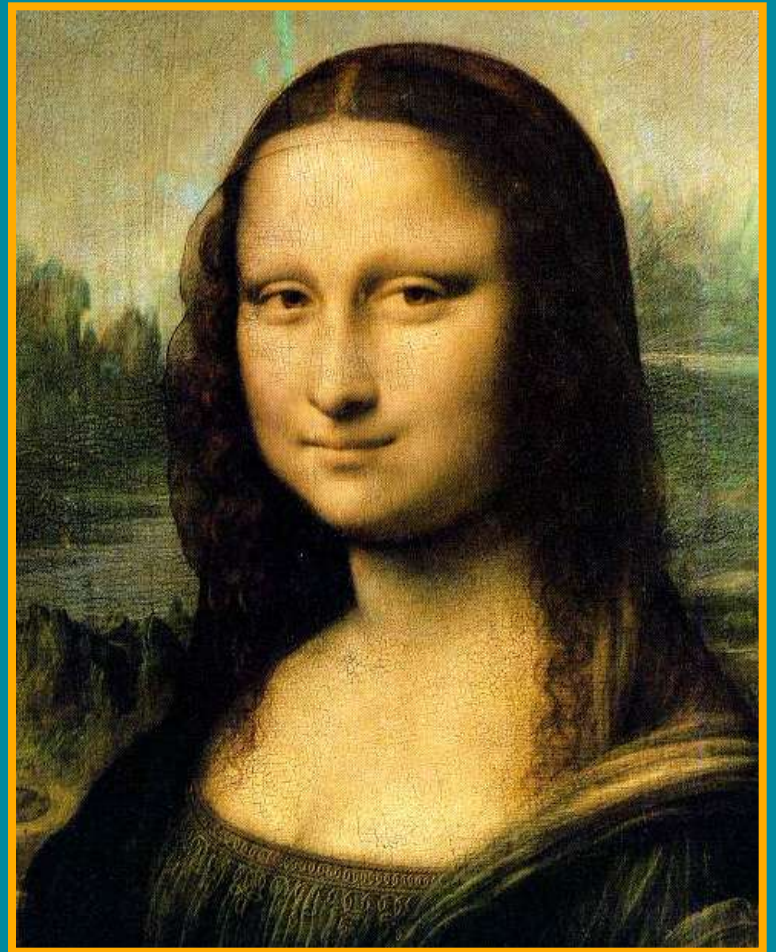
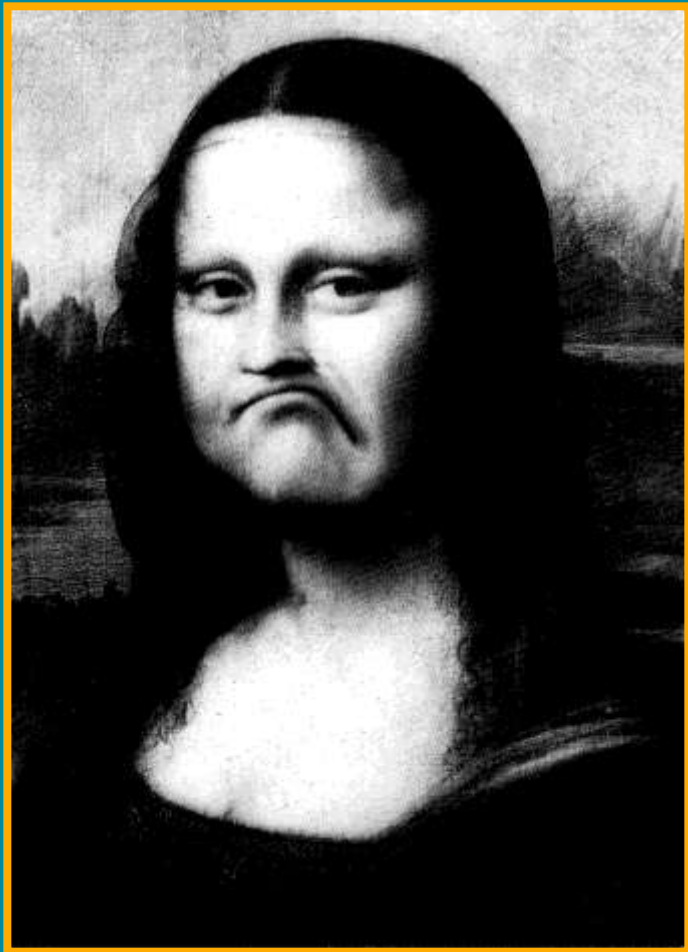


... dann macht es ein Anderer, und zwar g

Ellen
MacArthur got
just 1.7 hours
sleep one day
(picture: APP
Sports News)



Ellen managed to survive on about five-and-a-half hours' sleep a day, but never in one chunk. Instead, she divided it into short naps. Her average time asleep was just 36 minutes and during her 94-day voyage Ellen had 891 naps.





*Ein Lob
ist eine Vitaminspritze
für den Antrieb.*

Lothar Habler

Wie geht es weiter?

- Erlernen von Entspannungs- und Visualisierungstechniken
- Einschlafen, wann und wo ich möchte
- Ziele definieren und erreichen
- Probleme lösen – Gewicht, Rauchen, Phobien, zwischenmenschliche Themen

Was kann ich sofort umsetzen?

1. Notizblock & Stift, Diktiergerät
2. Spiegel für Vieltelefonierer
3. Mittagsspaziergang
4. Gedankenhygiene
5. Identifizieren Sie sich mit Ihrer Arbeit
6. Neue Produkt- und Dienstleistungsinformation sowie Kosten/Nutzen Argumentation auf Hör-
7. Loben
8. Mental Training planen!

Gute
Personalführung heißt,
den Mitarbeiter
so schnell über
den Tisch zu ziehen –
dass er die
Reibungshitze
als **Nestwärme**
empfindet