

MENTAL TRAIL GESUNDHEITSMANAGEMENT



1

„Die Gesundheit ist viel zu kostbar um sie achtlos zu vergeuden.“

Rüdiger Michel

Seite	INHALTSANGABE MENTAL TRAIL PROGRAMM
4	VORWORT
5	BASISPRÄMISSE MENTAL TRAIL
	1.0 WOZU MENTAL TRAIL?
	2.0 GRUNDLAGEN MENTAL TRAIL
	2.1 Positive Psychologie
	2.2 Salutogenese im Mental Trail Programm
6	2.3 Resilienz im Mental Trail Programm
	2.4 Gehirn und Bewusstsein
	3.0 WIRKSAMKEIT & NUTZEN
7	4.0 METHODE
	4.1 Selbstwirksamkeitsüberzeugungen
	4.2 Resilienz
	4.3 Achtsamkeit
	4.4 Selbstfürsorge
	4.5 Sinnggebung
8	5.0 KONTEXTABHÄNGIGE INTERVENTIONEN
	5.1 Beratungssysteme
	5.2 Methodik Mental Trail
	5.3 Beratungsverfahren
9	5.4 Mentaltraining und Persönlichkeitsentwicklung
	5.5 Aktionsmethoden
	5.6 Gesundheitsförderung mit Mental Trail
10	5.7 Praxistransfer und Handlungsfähigkeit
	5.8 Qualitätssicherung
	6.0 BEISPIELE VON PRAKTISCHEN INTERVENTIONSANGEBOTEN
	6.1 Bedarfsermittlung
	6.2 Auftragsziele – Zielvereinbarung – Zielentwicklung - Zielkonkretisierung
	6.3 Rückkopplung in eine erfolgreiche Vergangenheit
	6.4 Ressourcen
	6.5 Unterschiedsbildungen
	6.6 Erhöhung der Wahlfreiheit
11	6.7 Paradoxe Interventionen
	6.8 Entscheidungshilfen:
	6.9 Stärkung der Autonomie
	6.10 Praxistransfer
	6.11 Lösungsevaluation & Handlungskompetenzen
	6.12 Qualitätssicherung und Feedbackverfahren
12	7.0 AUSFÜHRUNG
	7.1 Praktische Ausführungen
	7.2 Briefing
	7.3 Wanderungen mit Mentaltraining und Persönlichkeitsentwicklung
13	7.4 Gruppendynamik: Mensch unter Menschen, Gleiche/r unter Gleichen
	7.5 Auswirkungen
	7.6 Dauer und Kosten
	7.7 Transparenz
14	7.8 Kooperationspartner
	7.9 Veranstaltungsorte

- 8.0 ZIELSETZUNG**
- 15 **9.0 ZIELGRUPPEN**
- 10.0 QUALITÄTSSICHERUNG**
- 11.0 BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT MENTAL TRAIL**
- 11.1 Zielsetzung
- 16 11.2 Umsetzung
- 11.3 Zielgruppe
- 17 **Berichte von Teilnehmern**

Liebe Leser,

mal angenommen Sie sind Teilnehmer einer Mental Trail Veranstaltung. Wie viele andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden auch Sie zu Beginn vielleicht etwas aufgeregt sein. Immerhin wissen Sie nicht genau was Sie nun erwartet. Zudem begegnen sich hier Menschen, welche sich noch gar nicht richtig kennen. Es kann aber auch sehr spannend sein, mit diesen unterschiedlichen Personen etwas Neues und sehr Wertvolles zu erleben.

Alle Beiträge von Teilnehmern werden gleichermaßen wertgeschätzt. Durch Achtsamkeitsübungen werden Gefühle besser wahrgenommen und der Sinn dahinter bemerkt. Das kann von großer Bedeutung sein, denn womöglich handelt es sich hierbei um berechnete Bedürfnisse. Mit den richtigen Fragen kann es gelingen innere Schätze zu heben um diese wichtigen Erkenntnisse und Fähigkeiten für das, was wirklich gebraucht wird, nutzbar zu machen.

In diesem Zusammenhang können Sie entdecken, dass Ihre Gefühle die Botschafter Ihrer emotionalen Intelligenz sein können. Sie lernen, wie Sie auf Ihre eigene Art und Weise Ihre emotionale Intelligenz für ein Gelingen bei alltäglichen Anforderungen zu nutzen wissen und damit Ihre Ziele besser realisieren können.

Während des Gehens und des Achtsamkeitstrainings sind die meisten Gruppenmitglieder ruhiger, gelassener und irgendwie zentrierter geworden. Mit der Zeit haben sich ein „Gleichklang“ im Gehen und ein vertrautes und freundliches Miteinander eingestellt. Nicht nur das Gangbild wirkt entspannter und scheint elastischer zu sein, es haben sich auch Körperhaltung, Antlitz und Intonation der Stimme spürbar und angenehm verändert.

Die Einladungen zu Perspektivenwechsel, vor dem Hintergrund eigener Wertevorstellungen mit praktischen Beispielen in der Natur, regen die Teilnehmer an, neue Befähigungen zu entwickeln. Dabei werden aber auch verborgene und vergessene Talente und sehr wertvolle persönliche Eigenschaften wieder in Erinnerung gerufen.

Der Kursleiter bestärkt und motiviert die Teilnehmer ihre eigenen mentalen Fähigkeiten wahrzunehmen. Er ermächtigt die Teilnehmer in nachgestellten und alltagsbezogenen Übungssituationen ihre Kompetenzen kontextbezogen und sinnhaft einzusetzen. Dies wird gestützt durch Angebote zu Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Einzelgesprächen, Kleingruppenarbeit, Sharings und in Rollenspielen, bei welchen jeder Teilnehmer im Rahmen seines Anliegens mehr Zuversicht und Stärkung seiner autonomen Fähigkeiten erlangen kann.

Durch Anregungen zu hilfreichen Denk- und Verhaltensmustern mit praktischen Übungssituationen können maßgeschneiderte Strategien und eine erfolgversprechende Haltung zu systemischem Problemlösen entwickelt werden.

Womöglich empfinden viele Teilnehmer beim Ausklang eines 6-Tages Programms, dass diese kostbare Zeit viel zu schnell vorüber ging. Sie werden vielleicht das Bedürfnis haben, mit den freundlichen und nun vertrauten Menschen aus der Gruppe weiterhin in Kontakt zu bleiben.

Ganz sicher aber wird jeder Teilnehmer nun stärker mit seinen mentalen Fähigkeiten und seiner emotionalen Intelligenz in Kontakt bleiben **...bei seinem ganz persönlichen Mental Trail!**

Rüdiger Michel
Begründer der Mental Trail Methode
Bad Krozingen im September 2014

MENTAL TRAIL GESUNDHEITSMANAGEMENT

(Nutzbarmachung von mentalen Fähigkeiten für eine verbesserte Handlungsfähigkeit)

BASISPRÄMISSE

*Dein gestriges
Denken und Handeln
hat Deine heutige
Lage bewirkt.
Dein heutiges
Denken und Handeln
bewirkt wer Du
morgen bist.*

Der Fokus des Mental Trail Programms liegt nicht allein im praktischen Erlernen und individuellem Entwerfen von Denk- und Verhaltensweisen zur Gesundheitsförderung, Entspannung und Stressbewältigung. Primär handelt es sich beim Mental Trail Programm um die **Bildung einer sinnhaften und gesundheitsförderlichen mentalen Grundhaltung** (Positive Psychologie, Salutogenese, Resilienz, Problemlösungskompetenzen).

1.0 WOZU MENTAL TRAIL?

Für das menschliche Streben nach mentalen Stärken und Erfüllung in Bereichen wie Liebe, Glück, Gesundheit, Autonomie, Zufriedenheit, sozialer Zugehörigkeit und Erfolg sind kontextabhängige und übereinstimmende Denk- und Verhaltensweisen bedeutsam.

Richtungsweisend und hilfreich hierfür können Angebote für Persönlichkeitsentwicklung, Mentaltraining, die Art der Wahrnehmung, Selbstreflexion, Handlungsfähigkeit, Kompetenzerweiterung, Gesundheitsförderung, Klärungshilfen und Konfliktfähigkeit sein und damit entscheidend zum Gelingen erwünschter Wirklichkeiten beitragen.

5

2.0 GRUNDLAGEN MENTAL TRAIL

*Gehirn und mentale
Fähigkeiten
charakterisieren den
ganzen Mensch.*

Das Mental Trail Programm fokussiert sinnvolle gesundheits- und kompetenzorientierte Denk- und Verhaltensweisen (Salutogenese & Resilienz). Dabei werden persönliche Wertevorstellungen und Kontextbedingungen sowie die möglichen Auswirkungen berücksichtigt. Mental Trail fördert die Bildung einer sinnhaften und gesundheitsförderlichen mentalen Grundhaltung.

2.1 Positive Psychologie

*Finde heraus was dir
gut tut und mache
mehr davon!*

Im Mittelpunkt steht die Würdigung aller Wertesysteme, Anliegen und der bisherigen Resultate eigener Anstrengungen. Veränderungen werden unterstützt durch Angebote einer kompetenz-, lösungs- und ressourcenbasierten inneren Haltung. Das Mental Trail Gesundheitsprogramm unterstützt keine pathologie- oder defizitorientierten Ausrichtungen.

2.2 Salutogenese im Mental Trail Programm

Erkennen und Durchdringen eigener Muster und zielführender Möglichkeiten. Ermächtigung zu einer selbstinitiierten gesundheitsförderlichen Denk-, Handlungs- und Erlebnisweise (Empowerment).

*Ich bestärke
Menschen ihre
Fähigkeiten
zielgerichtet
einzusetzen und
weiterzuentwickeln.*

2.3 Resilienz im Mental Trail Programm

Erkennen eigener Stärken und Bewältigungsstrategien. Wahrnehmen von Belastungsanzeichen und Belastungsgrenzen und damit frühzeitiges Erkennen von Missverhältnissen zwischen Belastung und Belastbarkeit. Einladungen zu einer autopoetischen und autonomen Haltung. Individueller Transfer eigener Fähigkeiten unter Alltags- und Kontextbedingungen. Schaffung eines spürbaren Kohärenzgefühls (Sinn und Stimmigkeit) und Konzentration auf das Wesentliche.

2.4 Gehirn und Bewusstsein

Wie Gehirn Bewusstsein macht, wissen wir nicht. Empirisch sind aber nachfolgende Tatsachen unstrittig und sind die Inhalte des Mental Trail Programms.

*Gestaltungsraum für
Ideenreichtum und
Wege zum Besseren.*

*Freude über ein
halb volles Glas
statt Kummer über
ein halb leeres Glas.*

*Wenn Du in den
Garten gehst um
Dich zu freuen,
riechst Du dann an
Deinen Rosen oder
an dessen Dornen?*

*Entzünde eine Kerze,
statt Dich über die
Dunkelheit zu
beklagen.*

2.4 Stärken stärken und für scheinbare Schwächen kreative Lösungen finden

Statt einer pathologie- und defizitorientierten Betrachtungsweise hin zu einer lösungs-, kompetenz- und ressourcenorientierten Betrachtungsweise. Hierzu zählen Denk- und Handlungsfähigkeiten für erfolgreiche Alltagstransfers:

- Es sind nicht die Probleme welche uns Schwierigkeiten bereiten - sondern der Umgang damit
- Weniger ist mehr - Voller Genuss statt Überfluss
- Ein Genesungstagebuch statt einem Schmerzstagebuch
- Vergnügliche Anregungen statt permanent trübsinniger Gedanken
- Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse und Erfüllung von wichtigen Begehren
- Einhaltung von Mindeststandards für die Sicherstellung der eigenen Fürsorgeverpflichtung
- Akzeptanz und Abgrenzungsfähigkeit von äußeren Bedingungen und Angelegenheiten
- Erkennen wesentlicher Lebensinhalte
- Stärkung der Autonomie
- Gesundheitsbezogene Werte und deren kreative Umsetzung
- In Balance bleiben: Wähle den mittleren Weg
- Sinnggebung und sinnhafte Lebensgestaltung
- Gewichtsreduktion – Lebensweise und Essgewohnheit
- Zeitmanagement - Das Dringende von Wichtigem trennen

3.0 WIRKSAMKEIT & NUTZEN

Eine Teilnahme am Mental Trail Programm bewirkt eine gesundheitsorientierte innere Haltung mit Motivation und Bindung zu gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen. Ein spürbares Erleben für den hohen gesundheitlichen Wert von Spaziergängen oder Wanderungen in einer natürlichen Umgebung und frischer Luft. Die Schönheit der Wahrnehmung mit allen Sinnen. Einfachheit und Klarheit beim Betrachten der Natur. Achtsamkeit für das „Innen und Außen“.

*Konzentration auf
das Wesentliche
und Anregungen zu
individuellen
Gestaltungsräumen
fördern eigene
Erkenntnisse und
Schlussfolgerungen.*

Die Wanderungen in der Natur sind eine Überleitung für die im Mental Trail Training erlernte rückbezügliche und ressourcenorientierte Wahrnehmung der eigenen Natur, eigener Gefühle und körperlichen Empfindungen. Freude an regelmäßigen und sanften Körperaktivitäten. Tägliches erinnern und rückbesinnen der im Mental Trail Programm gewonnenen Erfahrungen, Erkenntnisse und gesundheitsförderlichen Strategien.

4.0 METHODE

Bei den Mental Trail Trainings handelt es sich um die Wahrnehmung und ein positives Einwirken auf das biopsychosoziales Zusammenspiel.

(Biopsychosozial: Zusammenwirken und Wechselwirkungen von einer vorhandenen Lebenswirklichkeit, einer veränderbaren Wirklichkeit unter Berücksichtigung vorherrschender Kontextbedingungen, menschlichem Erleben und Verhalten, Mitmenschlichkeit und Teilhabe)

*Ich ermutige
Menschen abseits
von ausgetretenen
Pfadern zu gehen.*

4.1 Selbstwirksamkeitsüberzeugungen

- Es spielt eine Rolle ob ein Betroffener das Gefühl hat, dass er an seiner Situation etwas verändern kann oder nicht => Kontrollierbarkeit verdrängt Hilflosigkeit.
- Selbst verursachte gesundheitliche und mentale Erfolge stärken die Selbstwirksamkeitskompetenzen. *Nichts stärkt den Erfolg mehr als der Erfolg.*

*Nutzen Sie Ihr
Potenzial und setzen
Sie starke Akzente!*

4.2 Resilienz (Kohärenzprinzip von Aron Antonovsky)

- Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Gruppendynamik, Sinn und positive Bedeutungsgebung tragen zu mehr Widerstandskraft bei. Erweiterung der Akzeptanz für Unveränderbares. Förderung der emotionalen Intelligenz und Erkennen von bereits bewährten Bewältigungsstrategien.

4.3 Achtsamkeit

- Frühzeitige Wahrnehmung von Überforderungsanzeichen
- Schnelle Auffassungsgabe mit Konzentration auf das Wesentliche

*Mental Trail ist eine
Reise zu sich selbst
und den eigenen
Möglichkeiten.*

4.4 Selbstfürsorge

- Erkennen dass Gefühle und körperliche Beschwerden womöglich auch Ausdruck von berechtigten Bedürfnissen sind
- Erfüllung von grundlegenden Bedürfnissen
- Entscheidungsfindung: Was tut mir jetzt gut?

4.5 Sinngebung

- Sinn wird erzeugt
- Sinn lässt keine andere Wahl als zu wählen
- Sinn schafft Verantwortlichkeit
- Sinn erzeugt sinnhaftes Handeln
- Sinn gibt dem Leben Sinn und fördert die Gesundheit und Widerstandskraft

5.0 Kontextabhängige Interventionen

*Das Mental Trail
Programm ist eine
Fortbildung zur
Entdeckung und
Nutzung eigener
Fähigkeiten.*

5.1 Beratungssystem (Setting)

Kooperation mit einem Menschen oder mit Menschen in Organisationen sind nur möglich durch:

- Achtsamkeit, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Begegnung auf Augenhöhe, verständliche Kommunikation
- Transparenz, Verstehbarkeit mit plausiblen Angeboten
- Einladung und Vertrauensbildung
- Glaubhaftigkeit und Anerkennung aller Beiträge
- Sinnhaftigkeit und Verantwortlichkeit. Aus dem „WOFÜR“ gehen Motivation, Begeisterung und Verantwortung hervor
- Gestaltungsfreiraum und Ermutigung zu zieldienlichen Herausforderungen
- Verbindlichkeit für zielführende Resultate und gemeinschaftliche Erfolgskontrolle

5.2 Methodik Mental Trail

- Arbeit mit der Kultur und dem Wissen des Klienten
- Partnerschaftlich-partizipierender Ansatz
- Wertschätzender und respektvoller Umgang
- Verständnisvolle und freundliche Atmosphäre
- Spielerische und motivierende Einladungen zu eigenem Handeln
- Klient als Experte für seine Anliegen sowie Autor und Autorität für seine eigenen Lösungen
- Bewusste Zurückhaltung des Beraters für Schlussfolgerungen. Der Klient wird ermächtigt selbst „seinen Schlussstein zu setzen“ => Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Zeigarnik-Effekt)

8

*Die Lösung des
Problems merkt man
am Verschwinden
des Problems.*

5.3 Beratungsverfahren

- Systemisch-konstruktivistischer Ansatz
- Kompetenz- und lösungsorientierte Verfahren
- Gesundheitsorientierte Bewegungs- und Beratungsangebote
- Bedarfsermittlung, Auftragsklärung, Zielentwicklung, Zukunftsvision
- Prüfung bisheriger Lösungsversuche, zielführende Ressourcen
- Zeit- und Stressmanagement
- Kontextbasierte Interventionsstrategien
- Potenzialentfaltung und Transfer-Sicherung
- Kommunikationstraining
- Feedbackverfahren und sinnstiftende Rückmeldungen
- Positionierung
- Krisenmanagement und Konfliktfähigkeit
- Entscheidungs- und Fehlermanagement
- Risikokompetenz
- Bosten Consulting Group Matrix
- Prozesscontrolling

*Mental Trail ist kein
Abschalten, sondern
vielmehr ein
Einschalten von
Achtsamkeit und
persönlichen
Fähigkeiten.*

5.4 Mentaltraining und Persönlichkeitsentwicklung

- Achtsamkeitsbasierte Wahrnehmung
- Wirksame systemische Aufmerksamkeitsfokussierung
- Gegenwartsbezogenheit
- Wahrnehmung aus einer selbstrückbezüglichen Beobachterposition (Kybernetik 2. Ordnung)
- Training einer empathischen und wertschätzenden Kommunikation und Körpersprache
- Nomind Verfahren
- Sharings
- Supervision
- Intevision
- Imaginations- und Tranceverfahren
- Kleingruppenarbeit

*Vor dem Wind der
Herausforderung
weichen viele
Menschen aus,
andere bauen
Windmühlen.*

5.5 Aktionsmethoden

- Gesundheitsorientiertes Körperbewusstsein und Mentaltraining
- Achtsamkeitsübungen
- Einnehmen einer Beobachterposition (Metaebene)
- Fragen aus einer situativen Selbstreflektion heraus wie beispielsweise: „Was Sie hier sehen.. inwiefern könnte das ein Zeichen im Zusammenhang mit Ihrem Anliegen darstellen?“
- Simulationsverfahren und Systemische Aufstellungen nach Virginia Satir
- Psychodrama nach Jakob Levi Moreno
- Inneres Team
- Embodiment
- Schema Coaching
- Spontantheater
- Praxisorientierte Rollenspiele für Praxistransfer-Sicherung
- Und weitere kontextabhängige und individuelle Aktionsmethoden

5.6 Gesundheitsförderung mit Mental Trail

- Wanderungen mit Achtsamkeitsübungen
- Atemübungen
- Gangschulung
- Wahrnehmungstrainings
- Sinnzentriertheit
- Körperwahrnehmung
- Praktische und individuelle Maßnahmen der Salutogenese
- Resilienz Verfahren
- Medizin der Emotionen
- Körperliche Botschaften für berechnigte Bedürfnisse
- Hypnotherapie
- Stilleübungen (Nomind)
- Zeit- und Stressmanagement
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (Seite 11)

*Der Unterschied
zwischen Theorie und
Praxis ist in der
Praxis größer als in
der Theorie.*

5.7 Praxistransfer und Handlungsfähigkeit

- Nachstellen von Alltagssituationen mit praktischen Lösungsversuchen
- Selbstwirksamkeitserfahrungen und Selbstwirksamkeitskonzepte
- Rollenspiele

5.8 Qualitätssicherung

- Evaluation und Maßnahmen zur messbaren Erfolgskontrolle
- Feedbackverfahren
- Reflecting Team

6.0 Beispiele praktischer Interventionsangebote

*Für jeden Menschen
seine eigene Schule
gründen.*

6.1 Bedarfsermittlung

- Was ist der Anlass Ihrer Teilnahme am Mental Trail Programm?
- Was sollte für Sie nach einer Teilnahme anders sein als zuvor?

*Wonach nicht
gesucht und gestrebt
wird, das wird
unentdeckt bleiben.*

6.2 Auftragsziel – Zielentwicklung - Zielvereinbarung - Zielkonkretisierung

- Woran würden Sie ihre erfolgreiche Teilnahme am Mental Trail Programm ablesen?
- Woran würden Sie erkennen, als Ergebnis ihrer Teilnahme am Mental Trail Programm und unserer Zusammenarbeit, dass Sie da angekommen sind wohin Sie wollen?

6.3 Rückkopplung in eine erfolgreiche Vergangenheit

- Gab es schon Versuche Ihrerseits?
- Waren diese zielführend? Gab es Ausnahmen vom Problem?
- War mal was anders? Wann mehr? Wann weniger? Wann nicht?

*Kai-Zen
Der Weg zum
Besseren, welcher
auch über Umwege
führen kann.*

6.4 Ressourcen

- Was war jetzt schon in wünschenswerter Weise hilfreich?
- Was hat Sie bisher befähigt diese Situation durchzustehen / zu meistern / durchzuhalten / zu bestehen?
- Auf welche guten Erfahrungen und hilfreichen Kompetenzen können Sie zurückgreifen?
- Was sollte ich von Ihnen erfahren, was Sie in ähnlicher oder vergleichbarer Weise an Problemen, Themen oder Angelegenheiten in Ihrem Leben bereits überstanden oder bewältigt haben?

6.5 Unterschiedsbildung

- Angebote von Hypothesen: Mal angenommen, Sie würden sich dazu entschließen von dem hilfreichen XY mehr zu tun... Welche Auswirkungen hätte das? Wann mehr? Wann weniger?

6.6 Erhöhung der Wahlfreiheit

- Was könnte außerdem noch hilfreich sein? Und was noch?

*Wenn Du etwas
Neues lernst, so
solltest du höflich
mit dir umgehen.*

6.7 Paradoxe Interventionen & Verschlimmerungsfragen

Diese legen Auswirkungen bei Fortbestehen des Problems offen. Wer weiß wie sich Probleme oder Schwierigkeiten verschlechtern lassen, weiß auch, wie sich die Situation verbessern lässt.

- Was müssten Sie tun um das Fortbestehen des Problems zu verewigen?
- Wenn alles so bleibt, wo sind Sie dann in 1 Monat, 1 Jahr, in 5 Jahren? Und ist das gewollt?
- Was müssten Sie tun um das Problem zu verschlimmern?
- Wen müssten Sie kontaktieren um Ihr Problem zu verstärken?

6.8 Entscheidungshilfen

- Was spricht dafür? Welche Auswirkungen sind zu erwarten?
- Was spricht dagegen? Welche Auswirkungen sind zu erwarten?
- Was wäre außerdem hilfreich? Welche Auswirkungen sind zu erwarten?
- Wer könnte Sie dabei unterstützen? Welche Auswirkungen sind zu erwarten?
- Welche Allianzen können nützlich sein? Mit welchen Auswirkungen?

6.9 Stärkung der Autonomie

- Wenn Sie ihr eigener Berater wären, was würden Sie sich dann selbst empfehlen? Was wäre dann der nächste Schritt? Und welche Auswirkungen hätte das?

6.10 Praxistransfer

- Was wäre der nächste hilfreiche Schritt?
- Wer braucht was von wem am meisten?

6.11 Lösungsevaluation & Handlungskompetenzen

- Testsituation
- Welche Handlungskompetenzen sind noch für welche Bereiche zu stärken?
- Welcher Bedarf besteht noch in welchen Bereichen am meisten?

6.12 Qualitätssicherung und Feedbackverfahren

- Reflecting Team
- Bewertung der Seminarleitung
- Bewertung des Seminars
- Bewertung des Settings
- Bewertung des individuellen Nutzens der Seminarteilnahme
- Ausblick und Selbstvereinbarungen

*Es gibt nur 2 Tage im
Jahr an denen Du
nichts machen
kannst: der eine Tag
ist das Gestern und
der andere Tag ist
das Morgen. Leben
kann nur im Hier und
Jetzt geschehen.*

7.0 AUSFÜHRUNG

*Die Art und Weise
der körperlichen
Bewegung
verbunden mit
Aufmerksamkeits-
fokussierung wirkt
sich unmittelbar auf
die eigene
Gemütsverfassung
und
Gestaltungsfähigkeit
aus.*

7.1 Praktische Ausführung

Geführte Höhen-Wandertouren von ca. 3,5 bis 4 Stunden täglich (6-Tage) im Naturpark Schwarzwald mit Mentaltraining und Persönlichkeitsentwicklung. Die Gäste können bei kombinierten Angeboten die Atmosphäre und Zusatzleistungen von ausgezeichneten Hotels oder Gesundheits-Dienstleistern genießen (Wellness, Entspannungsverfahren, SPA, Massagen, Yoga, Autogenes Training, vitale Küche u.v.m. - je nach Anbieter).

7.2 Briefing/Kurzbesprechung

Zumeist am Morgen gegen 09:00 Uhr trifft sich die Gruppe im Besprechungsraum zu einer Kurzbesprechung. Dort werden die momentanen Anliegen, Fragen, Anregungen, Erkenntnisse, Feedbacks und Wünsche von den Teilnehmenden vorgetragen und die heutige Streckenführung und individuelle Aufgabenstellung kurz erörtert.

Jeder Teilnehmer kann innerhalb seines Anliegens und für seine heutige Aufmerksamkeitsfokussierung und Entwicklungsprozess einen Mental Trail Meilenstein wählen.

Mental Trail Meilensteine und methodische Aufmerksamkeitsfokussierungen. Solche können sein: Sinn, Wahrnehmung, Klarheit, Stille, Nomind, Achtsamkeit, Lebensfreude, Mitgefühl, Emotionale Intelligenz, Fähigkeiten, Potenzialentfaltung, Entscheidungskompetenz, Gesundheit, Zuversicht, Ziele, Gelassenheit, Charakterstärke, Dankbarkeit, Vertrauen, Selbstfürsorge, Handlungsfähigkeit, Selbstreflexion, ressourcen- und kompetenzbasiertes Denken und Handeln, Aufmerksamkeitsfokussierung und Schaffung einer inneren Zufriedenheit, Konzentration auf das Wesentliche, Akzeptanz, Autonomie und Verantwortlichkeit, Selbstmanagement, Zeit- und Stressmanagement, Überzeugungskraft, Durchsetzungsfähigkeit und zieldienliche Handlungsfähigkeit, Erkennen sinnhafter individueller Bewältigungsstrategien vor dem Hintergrund der Kontextbedingungen und möglichen Auswirkungen sowie Selbstentwürfe der Teilnehmer für die eigenen spezifischen Anliegen u.v.m.

7.3 Wanderung mit Mentaltraining und Persönlichkeitsentwicklung

Im Anschluss unternimmt die Gruppe eine Wanderung (ca. 6 bis 12 km) im Naturpark Südschwarzwald. Die Teilnehmer lassen sich inspirieren von der Stille, Ursprünglichkeit und Klarheit der Natur und erleben und erfahren so die zentralen Stärken und Kompetenzen ihrer eigenen Natur.

Achtsamkeit, Wahrnehmung, Entwicklungschancen, Handlungsfähigkeit und Charakterstärken werden zu wesentlichen Begleitern auf deren (Lebens-)Weg. Mit Anregungen des erfahrenen Coachs findet jeder Teilnehmer zu seinen inneren Stärken und entfaltet sein persönliches Entwicklungspotenzial.

*Es kommt nicht so
sehr darauf an was
geschieht, sondern
darauf, was Sie
daraus machen!*

7.4 Gruppendynamik: Mensch unter Menschen, Gleiche/r unter Gleichen

Durch einen wertschätzenden und respektvollen Umgang in der Gruppe können sich Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Begeisterung für den eigenen Gestaltungsraum zum Realisieren von Zielen einstellen.

7.5 Auswirkungen

Eine biopsychosoziale Konzeption wie bei Mental Trail wirkt sich bei Teilnehmenden gesundheitsfördernd aus (Salutogenese) und stärkt deren Widerstandskraft (Resilienz). Solche Merkmale sind hinlänglich erforscht und bereits mit unzähligen Ergebnissen aus den Neurowissenschaften (neuronale Plastizität), Verhaltensforschung, Psychoneuroimmunologie, Epigenetik und Psychologie belegt.

7.6 Dauer und Kosten

Je nach Vereinbarung beträgt die Dauer des Mental Trail Programms 6 Tage. In der Regel wird das Mental Trail Programm mit einer 6-tägigen Dauer angeboten. Dabei kann das Programm in Kooperation mit Gastgebern (Hotels, Kliniken, Gesundheitsanbieter, Organisationen u.a.) oder separat gebucht werden. Pro Tag finden ca. 4 Stunden Trainings statt (Beispielsweise von 09:00 bis 13:00 Uhr). Bei 6 Tagen sind dies 24 Stunden geführte Trainings.

Zusätzlich wird eine Stunde (60 Minuten) Einzelcoaching zu Beginn angeboten um die individuellen Anliegen jedes Teilnehmers besser zu erkennen und um für jeden Einzelnen und dessen Anliegen maßgeschneiderte Angebote anzubieten. Bei einem 6-Tage Programm kommen so insgesamt 25 Stunden Mental Trail Training zusammen.

Kosten Mental Trail Programm

Jeder Teilnehmer zahlt pro Tag 70,- € Seminargebühr plus einmalig 70,- € für seine Einzelsitzung. Daraus ergeben sich Kosten für ein 6 Tage Programm in Höhe von 490,- € pro Teilnehmer. (Ohne Transfer, Unterkunft und Verpflegung).

Rechnerisch zahlt somit jeder Teilnehmer pro Stunde Mental Trail Programm:
490,- € : 25 Stunden = 19,60 € pro Stunde

Für Personen in benachteiligter wirtschaftlicher Situation können Sonderkonditionen vereinbart werden. Bei Veranstaltungen in Organisationen oder Unternehmen kann ein Festhonorar vereinbart werden.

7.7 Transparenz

Von der Bewerbung bis zur Ausführung wird eine klare Darlegung aller Angebote, Absichten und Verfahrensweisen hergestellt. Menschen lassen sich nur dann begeistern, wenn Sie frühzeitig informiert und rechtzeitig in Prozesse eingebunden werden. Außerdem stärkt dies deren Selbstwirksamkeitserleben und Verantwortungsbewusstsein.

7.8 Kooperationspartner

- Unternehmen
- Krankenkassen
- Kliniken
- Kurhäuser
- Gesundheitsgastgeber
- Seminarhäuser
- Gesundheitsämter
- Gewerkschaften
- IHK
- Berufsverbände

7.9 Veranstaltungsorte

- Naturpark Schwarzwald
- Kurparks
- Kurgelände
- Naherholungsgebiete
- Sonstige Naturparks

*Einmal mehr
aufstehen wie man
hinfallen kann.
Hinfallen stärkt die
Kompetenzen um
wieder aufzustehen.
Das kann man von
kleinen Kindern
lernen.*

8.0 ZIELSETZUNG

- Bildung einer sinnhaften und gesundheitsförderlichen mentalen Grundhaltung
- Gesundheitsförderliche Denk- und Verhaltensweisen
- Gesundheitsförderliche und praxisbasierte Selbstwirksamkeitskonzepte für die Anliegen der Teilnehmer sowie für eine Balance von Leben und beruflicher Tätigkeit
- Kenntnis und Wertschätzung für individuelles Gesundheitsverhalten
- Vermeidung von Gesundheitsrisiken
- Kognitives Stressmanagement
- Individuelle Bewältigungskompetenzen
- Kenntnisse über die Wechselwirkungen von Gesundheit, Gemütsverfassungen und Lebensqualität
- Nutzung der Wechselwirkungen aus Sinngebung und Widerstandskraft
- Einstellungsänderung für eine individuell gelingenden Selbstfürsorge und Kohärenzgefühl
- Stärkung der Autonomie und Handlungsfähigkeit
- Systemische Problemlösungskompetenzen
- Innerer Wandel: Bewältigung von inneren und äußeren Krisen, Sinnkrisen, Klärungsprozessen und Überwinden von Widerständen
- Zeitmanagement

*Seien Sie der Wind
und nicht ein Blatt
im Wind!*

9.0 ZIELGRUPPE

- Einzelpersonen
- Paare
- Gruppen
- Für Führungskräfte
- Für Menschen mit hoher Arbeitsverdichtung und Stressbelastung
- Als zeitnahe Auszeit oder als Teil eines Sabbaticals
- Zur Gesundheitsstärkung und Prävention
- Im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung

10.0 QUALITÄTSSICHERUNG

- Bewertung des Mental Trail Programms und des Referenten durch die Teilnehmer/Sinnstifter
- Evaluation und Maßnahmen zur messbaren Erfolgskontrolle: was wird von wem wie umgesetzt?
- Kontinuierliche Verbesserungsprozesse (KVP)

11.0 BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT MENTAL TRAIL

11.1 Zielsetzung (neben 8.0 zusätzlich für berufliche Kontexte)

- Gesundheitsbewusste Lebens- und Arbeitseinstellung
- Gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen
- Geringer Krankenstand
- Motivation und Selbstwirksamkeitskonzepte
- Förderung von individuellen gesundheitsförderlichen Maßnahmen am Arbeitsplatz
- Partnerschaftliche Führungsmethodik mit gesundheitsgerechtem Führungsverhalten
- Psychische Arbeitssicherheit
- Mehr Flexibilität und Veränderungsbereitschaft
- Systemische Problemlösungskompetenzen
- Weiterentwicklung und Förderung von Sozial- und Führungskompetenzen
- Zeit- und Stressmanagement
 - A) Direkte Dämpfung von Stress durch sofortiges Erkennen und wirksame Bewältigungsstrategien
 - B) Dauerhafte Änderung der Stressanfälligkeit durch:
 1. Umorganisation und damit Änderung äußerer Einflüsse wie Arbeitsorganisation, Arbeitsverdichtung, Freizeitstress usw.
 2. Einstellungsänderung sowie Neubewertung von Vorkommnissen und Selbstreflektion
 3. Kontextabhängige kluge Kommunikation und damit stressverminderte Außenwirkung
 4. Durch Sinngebung und Stimmigkeitserleben langfristige Widerstandsfähigkeit und positive Selbstwirksamkeitserfahrungen

11.2 Umsetzung

- Erkennen und Verminderung von psychomentalen Arbeitsbelastungen
- Praktisches Einüben von Bewältigungskompetenzen für als schwierig und belastend erlebte Arbeitssituationen/Arbeitsbedingungen
- Schaffung einer besseren Arbeitszufriedenheit durch klare und verständliche Kommunikation, einen respektvollen Umgangsstil, Transparenz, Teilhabe, Anerkennung, Wertschätzung und Aufmerksamkeit => Wertschöpfung durch Wertschätzung
- Führungskräfte Trainings mit Kommunikations- und Stressmanagement sowie Alltagstransfer-Sicherung
- Verbesserung innerbetrieblicher Kooperation und Kommunikation
- Konfliktfähigkeit und Konflikt-Management
- Erhalt und Weiterentwicklung von Kernkompetenzen
- Motivationsförderung durch talentbezogene Arbeitsgestaltung
- Stärkung und Weiterentwicklung von Lernkompetenzen
- Gestalten von Lern,- Entwicklungs- und Veränderungsprozessen

11.3 Zielgruppe

- Mitarbeiter
- Führungskräfte
- Teams aus Organisationen
- Für Beschäftigte im Rahmen einer gesundheitsfördernden Personalentwicklung

Für Ihre Fragen können Sie mich persönlich unter der 07633 / 94 0 94 75 erreichen.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit.



*Ich trete für eine zieldienliche,
respektvolle und engagierte
Zusammenarbeit mit Ihnen an.*

*Ich freue mich für Sie, Ihre Anliegen
und Ihre Ziele tätig zu sein.*

Rüdiger Michel
Begründer des Mental Trail Programms

Alle Angaben freibleibend.

Das berichten Teilnehmer von Mental Trail:

„... während den Achtsamkeitsübungen im schönen Schwarzwald spürte ich wie ich mit meinen Sinnesorganen viel mehr wahrnehmen konnte. Es war gerade so als ob sich bei mir Riechen, Sehen und Hören verbessern würde. Besonders mein Geruchssinn hat sich deutlich verbessert. Ich wusste gar nicht mehr dass man Luft riechen kann. Besonders der würzige Duft des Waldes hat es mir angetan. Seither liebe ich Spaziergänge im Schwarzwald und gehe mit meiner „neuen“ Nase auf Entdeckungsreise...“

„... am Anfang hatte ich den Kopf voller Gedanken. Ich glaube das nicht einmal mehr bemerkt zu haben, weil es so gewöhnlich war. Durch das Training im Mental Trail hab ich den Kopf viel freier bekommen. Meine Familienmitglieder sagen, ich würde seither langsamer und deutlicher reden...“

... Lösungen können so einfach sein... das Ganze und hat mir sehr viel Spaß gemacht!“

„Seit dem ich mich in Achtsamkeit übe, gehe ich ruhiger die Dinge an und kann mich viel besser konzentrieren. Einmal wurde mir gesagt, ich sei viel präsenter... Das hat mich zuerst sehr verblüfft, es hat mich aber auch sehr gefreut. Ich bin begeistert und mache mit den mentalen Übungen weiter.“

„Mir hat das Mental Trail mit Herrn Michel und der Gruppe richtig viel gebracht... Sehr empfehlenswert...von ganzem Herzen ein großes Dankeschön...“

„... in nur einer knappen Woche kann man keine Wunder erwarten, aber ich gehe besser mit mir und Anderen um und das ist ja auch schon was...“

„... Ich habe richtig viel mitnehmen können und werde wieder mal teilnehmen...“

„Am Anfang war mir der Kurs viel zu lasch. Ich wollte einfach schnell vorankommen... Herr Michel erzählte eine seiner Geschichten, ich glaube ab da hat sich was bei mir verändert...“

„...Das, was Herr Michel mit seinem Mental Trail Programm anbietet, gehört für mich in die Lehrpläne von Schulen...“

„...Ich hab einfach nur teilgenommen weil meine Frau gemeint hat, dass könnte gut für mich sein... Hab sehr nette Menschen kennen gelernt.. wengleich ich auf die 70 losgehe, konnte ich noch Vieles lernen. Eines ist sicher: ich sollte öfters hinhören was meine Frau sagt.“

„... ich habe von dem Programm sehr profitiert und kann es nur weiterempfehlen...“

„Ich glaube ich war in sowas wie einer Sinnkrise. Mir fehlte es an Lebensfreude und... Ich wurde gefragt ob ich schon mal darüber nachgedacht habe, dass diese Gefühle ein Wegweiser sein könnten für etwas, was von mir gebraucht wird... Ich könnte mir für meine Gefühle oder Bedürfnisse eine Frage überlegen die passen könnte. So fand ich meinen Zauberspruch: Was brauche ich jetzt für mich...?“