

Malte Jörg Uffeln
Magister der Verwaltungswissenschaften
Rechtsanwalt(Zulassung ruht nach § 47 BRAO)
Mediator (DAA)
Lehrbeauftragter für Wirtschaftsprivatrecht an der VFH Wiesbaden
Ringstraße 26
D- 36396 Steinau an der Straße
www.maltejoerguffeln.de

Stand der Bearbeitung 28.02.2018



Humor im Mentaltraining

Folien

“ Mental zu trainieren, heißt sich eine bereits bekannte Bewegung bewusst zu vergegenwärtigen, ohne diese praktisch auszuführen”

Mentaltraining

Mentaltraining ist auch eine Methode , mit der geistige Barrieren durch zielgerichtetes Programmieren von Körper und Geist überwunden werden können.

Dem Mentaltraining eigen ist die Autosuggestion, im Rahmen derer Zielsituationen konkret gedacht und im Rahmen innerer und äußerer Filme immer und immer wieder simuliert werden.



Otto Julius Bierbaum:

**Humor ist, wenn
man trotzdem
lacht !**

Lachen

“ Diese Körperreaktion besteht aus einer Reihe von kleinen, aber heftigen Atembewegungen, die von unwillkürlichen Kontraktionen der Gesichtsmuskeln abhängen. Sie werden immer von einer Vokalisierung begleitet, die durch heftiges Ein- und Ausatmen mit Hilfe des Zwerchfelles gebildet wird. Gleichzeitig lockern sich die übrigen Muskeln mehr oder weniger stark“

Konfrontative Techniken

**„Humor kann dazu führen
den Klienten zu entwaffnen
“**

In die Suppe spucken

verdrehte Sprichwörter

Quintessenzen zu Humor und Lachen im Mentaltraining

Quintessenz 1

Humor und Lachen und die hierzu wissenschaftlich durch Untersuchungen zum Therapeutischen Humor entwickelten Methoden können im Mentaltraining die Zielfindungsarbeit erleichtern und intensivieren.

Quintessenz 2

Humor und Lachen können einen festen Standort im Mentaltraining haben bei

- dem Schaffen eines schöpferischen- positiven- Bewusstseinszustandes**
- dem Auflösen von gedanklichen Blockaden und geistigen wie auch körperlichen Verspannungen**

Quintessenz 3

Humor und Lachen beflügeln im Mentalen Training den Klienten beim Aufbrechen eigener Barrieren und können Aphrodisiaka für die eigenständige Konditionierung von Zielen und Wünschen des Klienten sein.

Ha Ha Ha Ha Ha Ha

Ha Ha Ha Ha Ha Ha

Ha Ha Ha Ha Ha Ha

Ha Ha Ha Ha Ha Ha

Ha Ha Ha Ha Ha Ha

Ha Ha Ha Ha Ha Ha

Ha Ha Ha Ha Ha Ha

Ha Ha Ha Ha Ha Ha

Ha Ha Ha Ha Ha Ha

Ha Ha Ha Ha Ha Ha

Ho Ho Ha Ha Ha

Ho Ho Ha Ha Ha

Ho Ho Ha Ha Ha

Ho Ho Ha Ha Ha

Ho Ho Ha Ha Ha

Ho Ho Ha Ha Ha

Ho Ho Ha Ha Ha

Ho Ho Ha Ha Ha

Ho Ho Ha Ha Ha

Ho Ho Ha Ha Ha

Hihihi

Hehehe

Hahaha

Hohoho

Huhuhu