



Dein Kursplan im Überblick

Abschnitt 1: Dein Mentaltraining im Mentalen Fitnessstudio

- Lektion 1: Dein Mentaltraining – Das ist Dein Kurs
- Lektion 2: Das ist Dein Kurs im Überblick
- Lektion 3: Deine Mentalcoaches Kathrin & Kai

Abschnitt 2: Modul #1 – Was ist mentale Stärke?

- Lektion 4: Mental stark – bestimme Dein Ziel
- Lektion 5: Mentale Stärke und emotionale Stabilität – Was ist das eigentlich?
- Lektion 6: Die besten Tipps für Deine mentale Stärke vom Olympiasieger Andreas Kuffner

Abschnitt 3: Modul #2 – Deine mentale Schnellkraft

- Lektion 7: Woran merkst Du, dass Du Stress hast? Teil 1
- Lektion 8: Woran merkst Du, dass Du Stress hast? Teil 2
- Lektion 9: Was passiert bei Stress körperlich?
- Lektion 10: Was passiert bei Stress im Gehirn?
- Lektion 11: Mentaltraining – Übungen zur bilateralen Hemisphärenstimulation
- Lektion 12: Brain Gym fürs Büro
- Lektion 13: Konzentrationsblick und weitere Augenbewegungen
- Lektion 14: Yoga fürs Büro
- Lektion 15: Zustandsänderungen durch Atemtechniken

Abschnitt 4: Modul #3 – Deine mentale Kraft

- Lektion 16: Schwierige Situationen meistern – Tipps von der Schauspielerin Isabell Gerschke
- Lektion 17: Gewappnet gegen Lampenfieber – Isabells Übung
- Lektion 18: Mental stark durch Aufmerksamkeitslenkung
- Lektion 19: Digital detox oder: Geh doch mal offline!
Mit der Unternehmerin Katja Günther!
- Lektion 20: Grau statt farbig – Kais Bildschirm-Tipp für Dich
- Lektion 21: Mentale Kraft durch Ordnung

- Lektion 22: Die Balance zwischen Ordnung und Chaos
- Lektion 23: Deinen Schweinehund lieben lernen – die positive Absicht
- Lektion 24: Vom Aufschieber zum Sofort erlediger
- Lektion 25: Du bist woran Du glaubst - Sinnvolle Glaubenssätze entwickeln
- Lektion 26: Erfolgsgeschichten für Deine mentale Kraft
- Lektion 27: Stark. Stärker. Am stärksten
- Lektion 28: Nicht ohne Deine Talente
- Lektion 29: Mentale Kraft durch Resilienz
- Lektion 30: Produktive Paranoia
- Lektion 31: So erreichst Du (fast) alles: Lösung in 3 Schritten
- Lektion 32: Assoziation & Dissoziation bewusst einsetzen
- Lektion 33: Ein Beispiel für mentale Stärke: Abraham Lincoln
- Lektion 34: Dein ständiger Begleiter: Meditation & Achtsamkeit
- Lektion 35: Gehmeditation

Abschnitt 5: Modul #4 – Deine mentale Ausdauer

- Lektion 36: Du bist, was Du isst – Brainfood – Iss Dich fit!
- Lektion 37: Du bist, was Du isst – die wichtigsten Tipps
- Lektion 38: Sport und Bewegung
- Lektion 39: Mental fit durch Pausen – Unsere Tipps
- Lektion 40: Dein ultradianer Leistungsrhythmus – Pausen richtig machen
- Lektion 41: Die Kraft der inneren Bilder – Visualisiere Deine Erfolge
- Lektion 42: Autosuggestion
- Lektion 43: Entspannter Umgang mit Geld
- Lektion 44: Auf Dauer gelassen – mit Deiner Life-Balance
- Lektion 45: Minimalismus & Achtsamkeit für Deine mentale Kraft

Abschnitt 6: Modul #5 – Deine mentale Beweglichkeit

- Lektion 46: Strukturiertes Arbeiten für mehr Ruhe und Gelassenheit
- Lektion 47: Fokus statt Multitasking – Das Experiment
- Lektion 48: Mental beweglich mit Neurobics

Abschnitt 7: Modul #6 – Unsere Top-Tipps zum Schluss

- Lektion 49: Schrittweises Vorgehen und Ehrenrunden