

Dein Skript zum Impulsthema:

## Warum Mentaltraining sinnvoll für uns Eltern ist

Mentaltraining kommt ursprünglich aus der Sportpsychologie und benennt eine geistige, nicht körperbezogene Methode, damit sich die Leistung der Sportler verbessert.

Der Begriff Mentaltraining bedeutet: „mens“ = „Geist, Denken, Verstand“. Training bedeutet, die Steigerung von Fertigkeiten durch regelmäßiges Üben. Somit kann auch kurz gesagt werden, dass Mentaltraining, die **Weiterentwicklung der geistigen Fähigkeiten** bedeutet.

Mentaltraining gibt dir Werkzeuge in 4 Bereichen zur Hand, damit du...:

- Emotional flexibel bleibst: Das Leben mit Kindern ist nicht planbar. Verharre nicht krampfartig bei deinen Erwartungen!
- Emotional engagiert bist: Engagiere dich für die Beziehung zu deinem Kind, auch, wenn es gerade nicht so gut läuft.
- Emotional stark bist: Erlange eine innere liebevolle Klarheit und lebe deine natürliche Autorität (Keine Machtausübung damit sich Kind unterwirft). Natürliche Autorität meint, dass du weißt, was du willst, wohin du willst und was du brauchst.
- Emotionale Spannkraft: Vergebe dir selbst Enttäuschungen und Fehler und nimm dich und deine Kinder an.

Diese 4 Bereiche hat kaum ein Elternteil von Beginn der Geburt des Kindes. Aber Eltern können diese Fähigkeiten erlernen und an ihrer Persönlichkeitsentwicklung arbeiten.

