Checkliste

Praxisleitfaden für Mentales Training in der Therapie

1. Einstieg

- [ ] Mit dem/der Patient:in klären, in welcher Situation Unsicherheit oder Unterstützungsbedarf besteht (z. B. Bewegung, Gespräch, Alltagssituation)

2. Perspektive

- [ ] geduldig Patient:in anleiten, die Situation Schritt für Schritt vor dem inneren Auge durchgehen lassen
- [ ] Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen wahrnehmen lassen
- [ ] Erfolgserlebnisse und gelungene Abläufe betonen

Beispiel: „Stellen Sie sich vor, wie Sie ruhig und sicher die Treppe hochgehen."

3. Positive Selbstgespräche

- [ ] Gemeinsam motivierende Sätze formulieren (z. B. „Ich schaffe das", „Ich bleibe ruhig", „Ich kann auf meine Fähigkeiten vertrauen.")

4. Ressourcen aktivieren

- [ ] Nach früheren Erfolgen fragen (z. B. „Wann ist Ihnen etwas Ähnliches schon einmal gelungen?")
- [ ] Stärken und Erfolge gemeinsam notieren

5. Reflexion

- [ ] Nach der Übung Gefühle und Erfahrungen besprechen (z. B. „Wie haben Sie sich gefühlt? Was war hilfreich?")
- [ ] Optional: Notizen oder ein Erfolgstagebuch anlegen

6. Transfer im Alltag

- [ ] Patient:in motivieren, die Übung regelmäßig zu wiederholen
- [ ] Kleine Hausaufgaben geben (z. B. Visualisierung vor dem Schlafengehen, positives Selbstgespräch am Morgen)

Hier ist deine **6-Punkte-Checkliste** für mentales Training in der Therapie – klar strukturiert, praxisbewährt und direkt anwendbar für deinen therapeutischen Alltag!

Happy Breathing

Deine Dana