

Das Alpha-Mind-Control-Training

Ursprünge

Ende der siebziger Jahre erzählten sowjetische Wissenschaftler dem US-Gewichtheber Charles Garfield von Trainingsmethoden, die gemeinsam von Physiologen und Psychologen für sowjetische Kosmonauten entwickelt wurden.

Neu daran war, dass das vegetative Nervensystem mittels gedanklicher Simulation von Abläufen und Arbeitsprogrammen gestärkt werden konnte. Garfield überredete die Sowjets, ihre Methoden an ihm auszuprobieren. Obwohl er damals monatelang nicht trainiert hatte, stemmte er in wenigen Tagen seine Bestleistung.

Die Geburt des Mentaltrainings (im Sport), mit dem bereits vorhandene gute Leistungen spielerisch in Spitzenleistungen verwandelt werden konnten. Diese mentale Technik hielt dann einen beispiellosen Einzug in viele andere Bereiche wie Verkauf, Management, Menschenführung, strategisches Handeln und andere.

Hintergründe und Verbreitung

Das steigende Interesse an Mentaltrainings dokumentiert auch eine Initiative des schweizerischen Olympischen Verbandes: in Magglingen, an der Uni Genf und der ETH Zürich wurden beispielsweise Anlaufstellen für Sportler geschaffen.

Und bereits 1997 waren auch im Management Zentrum St. Gallen in der Schweiz mentale und psychologische Führungsmethoden Teil der Ausbildungskurse. Insbesondere dann, wenn „*Führungskräfte ihr eigenes Potenzial sowie das ihrer Mitarbeiter noch besser nutzen wollen*“. Denn: „*Wer mentale und psychologische Führungsmethoden beherrscht, kann unternehmerische Veränderungsprozesse aktiv einleiten und durchsetzen*.“ (Quelle: Mentale und psychologische Führungsmethoden des Management Zentrums St. Gallen)

Aus den USA wird seit vielen Jahren von äußerst positiven Ergebnissen berichtet. „*Mind Control*“ ist dort schon häufig als Hauptfach oder Seminar an vielen Colleges und Universitäten Lehrinhalt und auf seine Effizienz hin überprüft worden.

Als Ergebnis ergab sich eine „*bedeutende Verschiebung hin zu einem stärkeren ICH, zu erhöhtem Selbstbewusstsein und zu größerer Gelassenheit – weg von Ungeduld, Unsicherheit und Absonderung*.“ Besonders der Langzeiteffekt wurde hierbei hervorgehoben.

Mentale Stärke ist gefragt! Denn: Erfolg beginnt im Kopf!

Über Tillmann Coaching

Mentaltrainer Frank Tillmann trainiert seit Jahren in Seminarform erfolgreich Einzelpersonen und/oder Firmengruppen in den genannten Methoden. Die Inhalte des Trainings können auf die Rahmenbedingungen Ihrer Lebensumstände oder Ihres Unternehmens abgestimmt werden:

- ✓ **Mentales Training – „Grundtraining“ / „Spezialtraining“**
- ✓ **Mentales Verkaufstraining**
- ✓ **Mentales Top-Training – emotionale / soziale Kompetenzen**
- ✓ **Mentales Motivations- und Führungskräfte training**
- ✓ **IMPULS – Training zu unterschiedlichen Themen**
- ✓ **NEW Future – mentales Kindertraining**

Stellen Sie gemeinsam mit Tillmann Coaching konkrete Bezüge zu Ihrer individuellen Situation her und entwickeln Lösungen und Strategien für Ihre Zukunft. Die Seminare können in Ihrem Unternehmen oder Umfeld sowie an öffentlichen Veranstaltungsorten durchgeführt werden.

Das Alpha-Mind-Control-Training ist eine Technik frei von religiösen Dogmen oder spirituellen Versprechungen. Es ist eine Kombination aus neuen Techniken und bekannten Methoden – wie Mind-Control, Mind-Power, NLP, Psycho-synthese, autogenes Training u.a. –, die zu einem neuen einzigartigen Konzept zusammengefasst wurden. Leicht erlernbar,



vielseitig anwendbar, mit nachhaltiger Wirkung und neuen positiven Impulsen für Ihre persönliche Entwicklung.

Ich freue mich auf spannende Begegnungen mit Ihnen!

Ihr Frank Tillmann
Mentaltrainer



TEL +49 (0) 160 767 22 82
FAX +49 (0) 611 182 27 89 96
MAIL info@tillmann-coaching.de

Mentaltraining / Personal Training / Coaching / Alpha-Mind-Control

Mittelsorpe 10
D-57392 Schmallenberg
www.tillmann-coaching.de



Alpha-Mind-Control-Training

Die mentale Methode
für Spitzenleistungen

www.tillmann-coaching.de

„Erfolg bedeutet, mein Leben so zu gestalten, dass ich es gar nicht erwarten kann, jeden Morgen aufzustehen.“

John P. Strelecky, US-amerikanischer Bestsellerautor

Nutzen auch Sie die Technik der Profis aus Spitzensport und Spitzenmanagement für Ihr Leben – beruflich und privat.

Frank Tillmann, Mentaltrainer

Das Alpha-Mind-Control-Training

Grundlage

Mentaltraining ist heute aus den Bereichen Spitzensport und Spitzenmanagement nicht mehr wegzudenken. Es nutzt neueste Erkenntnisse moderner Gehirnforschung. Mentaltraining wurde mit hohem Erfolg erstmalig für Astronauten und Kosmonauten als wissenschaftliche Trainingsmethode entwickelt und eingesetzt.

Nutzen Sie die Technik der Profis für Ihr Leben – sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich.

Erlernen Sie, das *Gesetz von URSACHE und WIRKUNG* gezielt für Ihre persönlichen Ziele einzusetzen. Erlernen Sie, das Potenzial des Unterbewusstseins zu erschließen und dadurch Ihre Fähigkeiten erheblich zu verbessern. Erlernen Sie, wie Sie ohne Stress und Druck, jedoch mit Leichtigkeit zu neuen **persönlichen Höchstleistungen** gelangen. Erlernen Sie, flexibel zu bleiben – auch bei veränderten Rahmenbedingungen. Erlernen Sie die *Subjektive Kommunikation*, eine effektive Kommunikationstechnik für Manager*innen, Verkäufer*innen und Personen, deren Beruf den Umgang mit Menschen zum Inhalt hat.

Alpha-Mind-Control-Training

- ✓ Erreichen Sie effizient Ihre persönlichen Ziele.
- ✓ Entspannen Sie innerhalb weniger Sekunden.
- ✓ Bleiben Sie auch in stressigen Situationen locker.
- ✓ Lösen Sie berufliche Problemsituationen besser.
- ✓ Erleben Sie mehr persönliches Wohlbefinden.
- ✓ Erreichen Sie mehr persönlichen Wohlstand.

„Es kommt die Zeit im Leben, da bleibt einem nichts anderes übrig, als seinen eigenen Weg zu gehen.“

Sergio Bambaren Roggero, peruanischer Schriftsteller

„Jedes Lebewesen - vom Einzeller, der Amöbe, bis zum hochorganisierten Mehrzeller Mensch - versucht, seine Lebensumstände zu verbessern!“

Konrad Lorenz, Verhaltensforscher

Wissenschaftlich basierte Trainingsmethode

Merkmale

Die Trainingsmethode selbst beruht auf wissenschaftlichen Grundlagen und verhilft den Teilnehmenden einerseits zu einem teamorientierten Verhalten (weg von rein egoistischem ausgeprägten Profilstreben), unterstützt andererseits in intensiver Weise persönliche Fähigkeiten, Ziele und Lösungsorientierung.

Im Vordergrund stehen

- ✓ die Entwicklung und Schulung von „Soft Skills“; (alle Eigenschaften, Fähigkeiten und Qualifikationen, die neben den *Hard Skills* beruflich und private Erfolge bestimmen – im Besonderen persönliche, soziale und methodische Kompetenzen)
- ✓ das Erlernen von Methoden zur Stress- und Problembewältigung;
- ✓ eine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit;
- ✓ eine Verbesserung der Lernfähigkeit auf unterschiedlicheren Ebenen.

Basierend auf Erkenntnissen der Hirnforschung – u. a. von Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth (ehemaliger Direktor am Institut für Hirnforschung an der Universität Bremen) – wird beim Alpha-Mind-Control (Mental)-Training der unterschiedlichen Funktionsweisen der beiden Gehirnhälften Rechnung getragen.

Eine der wirksamsten mentalen Trainingsmethoden ist dabei *das zielgerichtete Visualisieren* in einer entspannten Situation. Diese Methode stammt aus der (Verhaltens-) Psychologie. Ihre Wirksamkeit wurde wissenschaftlich überprüft, u. a. durch Roger Shepard von der Stanford University, Palo Alto/USA.

„Wir sollten lieber das Morgen erfinden, statt darüber zu grübeln, was gestern passiert ist“

Steve Jobs, Mitgründer und langjähriger CEO von Apple

„Es gab immer bessere Talente, also musste ich versuchen mich auf eine andere Art durchzusetzen. Es war schnell klar, dass beim Torhüter der Kopf eine ganz entscheidende Rolle spielt.“

Oliver Kahn, aus seinem Buch „Ich. Erfolg beginnt von innen“

Zielgruppe

Durch Alpha-Mind-Control-Training können z. B.

- ✓ Menschen aus allen Gesellschaftsbereichen ihr Leben ziel- und leistungsorientierter gestalten;
- ✓ Sportler*innen Höchstleistungen erreichen;
- ✓ Verkäufer*innen beständige Umsätze erzielen und wachstumsorientiert handeln;
- ✓ Unternehmen und ihr Management Ziele entspannter und effizienter erreichen.

Mentaltraining ist grundsätzlich für jeden geistig und psychisch gesunden Menschen geeignet. Besonders sind jedoch Menschen angesprochen, **die mehr aus sich selber und ihren Fähigkeiten machen wollen.** Menschen, denen zunehmend bewusst wird, dass Körper und Geist in gefühlsmäßiger Balance zusammenarbeiten müssen, um ein besseres und erfolgreicher Leben zu führen und zu gestalten.

Eigene Fähigkeiten und Talente erkennen und wahrnehmen, um daraus die Bereitschaft zu entwickeln, diese auch zielorientiert zu nutzen und einzusetzen.

Mentaltraining ist kein Wundermittel. Das Alpha-Mind-Control-Training ist eine Methode zur optimalen Entwicklung und Nutzung des eigenen Leistungspotentials – **im Leben, bei der Arbeit, im Sport, bei sozialen Kontakten und in der Kommunikation.**



Frank Tillmann

Mentaltrainer / Personal Trainer
Coaching / Alpha-Mind-Control

www.tillmann-coaching.de

