

**Vortrag:** Bernadette Kälin-Wetterwald, akad. Mentalcoach, Mutter  
17. Januar 2016 in der Cafeteria Wohnen der BZS, Seewen

# Mental vital -



**Im Elternalltag mit all seinen Gefühlen klar zu kommen ist eine Höchstleistung.  
Stimmung und Verhalten werden durch Ihre Gedanken beeinflusst.  
Wie den Kopf frei bekommen – sich schnell regenerieren?**

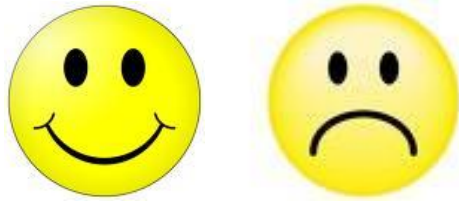
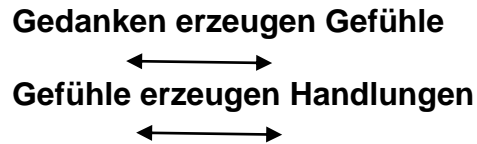
**Alles entsteht im Kopf!  
Ihre Gedanken und Ihre Einstellung sind die Kräfte für Ihr Wohlbefinden.  
In diesem Vortrag erkennen Sie, wie Sie selber imstande sind, Bedeutendes  
für einen glücklichen Alltag zu gewinnen.**

**Inhalt:**

- Welches Gefühl verspüre ich, wenn ich an meinen Alltag denke
- Welches Gefühl wünsche ich mir vermehrt im Alltag
- Wo hat mein ICH Platz im Alltag
- Was tut mir gut
- Nächste Woche erlaube ich mir ....
- Meine positive Selbstbestätigung
- Meine Highlights

# Mentale Gesetze

Warum ist es wichtig, was oder worüber wir denken:



1. **Denken**  
Im Kopf fängt alles an: Erfolg und Misserfolg, Gesundheit oder Krankheit, Sein oder Schein. Mit der Qualität der Gedanken wird die Qualität der Zielerreichung bestimmt.  
**UNSER LEBEN IST DAS PRODUKT UNSERER GEDANKEN** (Mark Aurel)
2. **Kommunikation**  
Nutzen Sie die (positive) Macht der Sprache. Seien Sie ein guter Hin-Hörer. Zeigen Sie Interesse. Fragen Sie nach, um Missverständnisse und Ärger zu vermeiden. Sind Sie offen für neue Kontakte.
3. **Lachen**  
Wer über sich selbst, über eigene Misserfolge und Pannen, über ärgerliche Situationen lachen kann, der lebt gesünder, gelassener und fröhlicher. Lachen schafft Verbindungen zu Menschen und ist der Schlüssel zur erfolgreichen Kommunikation.

Welches Gefühl verspüre ich, wenn ich an meinen Alltag denke?

.....

.....



Welches **gute Gefühl** wünsche ich vermehrt im Alltag?

.....

.....





# Tagesablauf

Morgens:

---

---

---

---

---

---

Nachmittags:

---

---

---

---

---

---

Abends:

---

---

---

---

---

---

**Wo hat mein ICH Platz:**

---

---

---