

Mentaltraining, Persönlichkeitsentwicklung und Selbst-Motivation



Dozent

DI Thomas W. Albrecht,

Speaker – Profiler – Transformer

Buchautor „Die Rhetorik des Sebastian Kurz | Was steckt dahinter?“

100 offene Lernfragen zur Stoffreflexion

1. Beschreibe den Prozess, wie aus Sinneswahrnehmungen Erfahrungen werden?
2. Was ist der innere emotionale Zustand eines Menschen und welche Auswirkungen hat er?
3. Aus welchen Komponenten besteht die interne Repräsentation von Sinneswahrnehmungen?
4. Welche Filtersysteme der Sinneswahrnehmungen kennst du?
5. Erläutere den Begriff „Landkarte im Kopf“.
6. Beschreibe ausführlich, warum es keine zwei Menschen gibt, die die gleiche innere Landkarte haben.
7. Was unterscheidet den bewussten und den unbewussten Verstand?
8. Wie hängen Gedanken, emotionaler Zustand und Physiologie zusammen?
9. Gib je 20 Beispiele für positive und negative innere Zustände.
10. Beschreibe die Aufgaben und Grundlagen des Unbewussten.
11. Beschreibe, was man unter Ideomotorik versteht, und wie diese mit dem Carpenter-Effekt zusammenhängt.
12. Was versteht man unter Kinesiologie?
13. Was ist der kinesiologische Muskeltest.
14. Wie organisiert das Unbewusste Erinnerungen?

15. Welche Hauptkonzepte von „Zeit“ kennst du, und wie ist der Zusammenhang zur Lage der Time-Line?
16. Was sind Werte und Überzeugungen?
17. Beschreibe die Hauptperioden der Entwicklung der Persönlichkeit nach Morris Massey.
18. Beschreibe den Prozess, wie du dich selbst jederzeit in einen positiven emotionalen Zustand versetzen kannst.
19. Beschreibe den Begriff „Epigenetik“.
20. Erläutere die unterschiedlichen Bereiche der Gehirnwellen, und wie diese mit dem Bewusstseinszustand zusammenhängen.
21. Erläutere, wie Hypnose und Coaching zusammenhängen.
22. Beschreibe die hypnotischen Trancezustände.
23. Beschreibe ausführlich die Grundidee von Modelling.
24. Erläutere die Schritte des Modellings.
25. Was sind Strategien?
26. Welche Arten von Strategien kennst du?
27. Erkläre das T.O.T.E Modell.
28. Erläutere eine Kaufstrategie anhand des T.O.T.E Modells.
29. Beschreibe, wie du Strategien zur Veränderung menschlichen Verhaltens verwenden kannst.
30. Verwende die Fragen zur Strategie-Elizitation anhand eines konkreten Beispiels.
31. Erkläre, wie eine exzellente Lernstrategie aussieht.
32. Wende die exzellente Lernstrategie für dein eigenes Lernen an und dokumentiere die Veränderungen, die du bemerkst.
33. Erkläre, worauf eine typische Motivationsstrategie beruht und wie sie aussieht.
34. Erläutere die 4+1 Schritte des Lernens.
35. Erkläre, wie generatives Lernen funktioniert und den Unterschied zum einfachen Lernen.
36. Beschreibe Dilts' logische Ebenen.
37. Warum sind sie Teil des Höheren Selbst?

38. Bringe für jede Ebene mehrere Beispiele für Sprachmuster. Erläutere, warum du diese Muster gewählt hast.
39. Erkläre, welche Auswirkungen das Trennen des Verhaltens einer Person von der Person selbst hat.
40. Warum sind Werte und Überzeugungen Trigger für Strategien? Gib zumindest fünf Beispiele.
41. Wie kommen limitierte Kreativität und eingeschränkte Innovation zustande?
42. Was sind Meta-Programme?
43. Wer war Carl G. Jung?
44. Erkläre ausführlich die einfachen Meta-Programme.
45. Gib Verhaltensbeispiele zu den einfachen Meta-Programmen an.
46. Wer ist Leslie Cameron-Bandler?
47. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Richtungs-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
48. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Gründe-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
49. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Bezugsrahmen-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
50. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Überzeugungs-Repräsentations-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
51. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Überzeugungs-Demonstrations-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
52. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Management-Richtungs-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
53. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Zugehörigkeits-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
54. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Arbeits-Präferenz-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
55. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Primäres-Interesse-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
56. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Chunk-Größe-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.

57. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Beziehungs-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
58. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Emotionale Stressantwort-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
59. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Zeit-Speicher-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
60. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Modal-Operator-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
61. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Aufmerksamkeits-Richtung-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
62. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Informations-Verarbeitungs-Stil-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
63. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Zuhör-Stil-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
64. Beschreibe das komplexe Meta-Programm „Sprech-Stil-Filter“ und gib praktische Beispiele dazu an.
65. Erkläre, wie Verzögerungsstrategien und mentale Stärke zusammenhängen.
66. Wie sieht die Strategie geringer mentaler Stärke aus?
67. Wie sieht die Strategie hoher mentaler Stärke aus?
68. Erkläre den Begriff „negative Grund-Emotionen“.
69. Wie funktioniert Selbst-Hypnose.
70. Erläutere die Bedingung für die Wohlgeformtheit von Zielen.
71. Was versteht man unter SMART in Zusammenhang mit Zielsetzung?
72. Erkläre den Öko-Check von Zielen, und warum dieser so wichtig ist.
73. Erläutere den Zusammenhang von Lebensbereichen, Werten und Wertehierarchien.
74. Warum ist die Kongruenz von Werten entscheidend wichtig?
75. Wie hängen Werte und ihre Kriterien zusammen?
76. Warum ist die Kongruenz von Kriterien so wichtig?
77. Aus welchen Komponenten besteht das Kommunikationsmodell des NLP?
78. Erläutere Spiral-Dynamics im Überblick.
79. Beschreibe die acht Ebenen von Spiral-Dynamics im Detail.

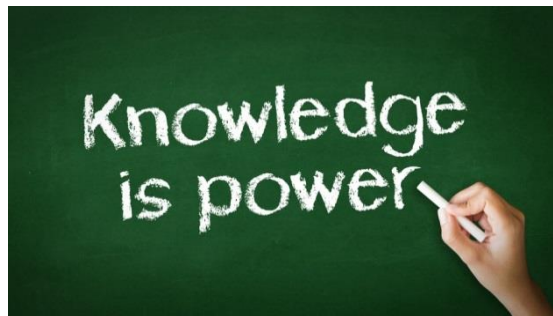
80. Was verstehst du unter Pacen und Leaden?
81. Was ist Rapport?
82. Welche physiologischen Ausdrucksweisen kannst du zum Rapport herstellen nutzen?
83. Erkläre im Detail, wie du die Motivationsstrategie nutzen kannst. Schreibe alle Schritte im Detail auf.
84. Was sind Wahrnehmungspositionen und wie kannst du sie verwenden?
85. Erkläre den Begriff Chunking.
86. Was versteht man unter Chunking-Up und Chunking-Down? Gib konkrete Beispiele.
87. Was versteht man unter Lateralem Chunken. Gib konkrete Beispiele?
88. Wie hängen Chunking, Verhandeln und Dilts' logische Ebenen zusammen?
89. Beschreibe ausführlich den Verhandlungsprozess.
90. Erkläre die Kriterienhierarchie-Technik anhand eines konkreten Beispiels.
91. Wie funktioniert die V-K Dissoziation?
92. Was versteht man unter Re-Framing?
93. Erläutere den Begriff Kontext-Reframing.
94. Erläutere den Begriff Inhalts-Reframing.
95. Wie funktioniert „Veränderung der Rahmengröße“?
96. Erkläre ausführlich, was man unter Submodalitäten versteht.
97. Erläutere, wie man Submodalitäten einsetzen kann, um den inneren emotionalen Zustand zu verbessern.
98. Erläutere den Wertewandel unserer Gesellschaft anhand Spiral-Dynamics.
99. Beschreibe, welche Denkmuster Leonardo da Vinci, Nikola Tesla und Walt Disney einzigartig machten.
100. Finde ein Role-Model mit einer exzellenten nachahmenswerten Fähigkeit, und modelliere diese Fähigkeit.

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

Fragen vor Kursbeginn: studienberatung@amc.or.at
Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

Infos zur Bildungskarenz:
<http://www.mba-studium.at/bildungskarenz>

Wir wünschen viel Erfolg im Studium!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

