

Mentaltraining, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmotivation

Dozentin

MMag.^a Birgit Ahlfeld-Ehrmann,
Psychotherapeutin, Trainerin



100 offene Lernfragen zur Stoffreflexion

1. Wie viel Prozent unserer Gehirnaktivität nützen wir im Alltagsbewusstsein?
2. Was sagt Dr. Murphy über unser Unterbewusstsein?
3. Wie viele Gedanken denken wir pro Tag?
4. Welcher Gehirnforscher konnte nachweisen, dass unsere Gedanken in Form von synaptischen Einheiten gespeichert werden?
5. Abzüglich unserer Alltagsgedanken denken wir wie viel Prozent positiv und kreativ?
6. Abzüglich unserer Alltagsgedanken denken wir wie viel Prozent negativ?
7. Was kreierte das positive Denken im Gehirn?
8. Was versteht man unter der „Plastizität des Gehirns“?
9. Wie können zehn negative Gedanken lauten?
10. Wie können zehn positive Gedanken lauten?
11. Wie lautet die Arbeitshypothese des mentalen Trainings?
12. Was sind die vier Kategorien für eine geglückte Affirmation?
13. Für welche drei Lebensbereiche sind Affirmationen zum Beispiel anwendbar?
14. Wie können drei Beispiele für eine kreative Affirmation lauten?
15. Wie lautet das Resonanzprinzip?
16. Wie lauten die drei Phasen des kreativen Prozesses?
17. Was passiert während der 1. Phase im kreativen Prozess?
18. Was passiert während der 2. Phase im kreativen Prozess?
19. Was passiert während der 3. Phase im kreativen Prozess?

20. Wie könnte man anhand eines Beispiels die Abläufe innerhalb der drei Phasen beschreiben?
21. Was versteht man unter dem „Placeboeffekt“?
22. Was versteht man unter dem „Hebb`schen Lernen“?
23. Welche Arten von Gehirnströmen gibt es?
24. In welchem Herzbereich befindet sich der Beta-Zustand?
25. In welchem Hertzbereich befindet sich der Alpha-Zustand?
26. In welchem Hertzbereich befindet sich der Theta-Zustand?
27. In welchem Hertzbereich befindet sich der Delta-Zustand?
28. In welchem Hertzbereich befindet sich der Gamma-Zustand?
29. Welche Gehirnströme werden im mentalen Training besonders stark verwendet?
30. Mit welchem inneren Stärkebild wurde die Sportlerin Leena Günther erfolgreich?
31. Wie lauten die fünf verschiedenen Informationskanäle?
32. Welche 10 Worte verwendet der visuelle Mensch zum Beispiel gerne?
33. Welche drei Merkmale beschreiben den visuellen Typ zum Beispiel?
34. Welche 10 Worte verwendet der akustische Mensch zum Beispiel gerne?
35. Welche drei Merkmale beschreiben den akustischen Typ zum Beispiel?
36. Welche 10 Worte verwendet der kinästhetische Typ zum Beispiel?
37. Welche drei Merkmale beschreiben den kinästhetischen Typ zum Beispiel?
38. Welcher der verschiedenen Typen spricht am schnellsten?
39. Wer setzte die Visualisierungstechnik erfolgreich in der Krebsbehandlung ein?
40. Wie heißen die drei Untergehirne nach Paul Mac Lean?
41. Welches sind die drei Funktionen des Hirnstamms?
42. Vor wie vielen Jahren ist der Hirnstamm entstanden?
43. Welche drei Funktionen werden zum Beispiel vom Kleinhirn gesteuert?
44. Vor wie vielen Jahren ist das Kleinhirn entstanden?
45. Welche drei Funktionen werden zum Beispiel vom Limbischen System gesteuert?
46. Vor wie vielen Jahren ist das Limbische System entstanden?

47. Welche drei Funktionen werden zum Beispiel vom Großhirn gesteuert?
48. Vor wie vielen Jahren ist das Großhirn entstanden?
49. Wie heißt die Verbindung der Hirnhemisphären?
50. Welche drei Funktionen werden zum Beispiel von der Großhirnrinde gesteuert?
51. Wie heißt die kleinste Einheit im Gehirn?
52. Wie heißen die Schnittstellen zwischen den Gehirnzellen?
53. Was sind „Split-Brain-Patienten“?
54. Worin bestand eine der ersten Testreihen, die Sperry durchgeführt hatte?
55. Welche fünf Funktionen kann man zum Beispiel der rechten Hirnhälfte zuschreiben?
56. Welche fünf Funktionen kann man zum Beispiel der linken Hirnhälfte zuschreiben?
57. Was versteht man unter der „Mentalen Spannung“?
58. Welche drei Fehler können zum Beispiel bei der Einschätzung der gegenwärtigen Situation passieren?
59. Was sind zum Beispiel fünf Kategorien für die Zielformulierung?
60. Warum arbeiten wir beim Übungszielbild mit einer großen mentalen Spannung?
61. Auf welche drei Arten kann man sich zum Beispiel vor dem Visualisieren entspannen?
62. Wie kann man die „STOPP-Technik" beschreiben?
63. Wie könnte man das Oszillieren von Gedanken anhand eines Beispiels beschreiben?
64. Wie heißen die drei Bewusstseinssebenen?
65. Welche drei Funktionen kann man zum Beispiel dem Bewusstsein zuschreiben?
66. Welche drei Funktionen kann man zum Beispiel dem Unterbewusstsein zuschreiben?
67. Welche drei Funktionen kann man zum Beispiel dem Überbewusstsein zuschreiben?

68. Mit welcher Methode kann man zwischen dem Bewussten und dem Unterbewussten Kontakt aufnehmen?
69. Wie könnte man die 3-Schritt-Technik bei der Arbeit mit den Glaubensprogrammen anhand eines Beispiel beschreiben?
70. Warum ist die Wiederholung des neuen Leitsatzes wichtig?
71. Unsere Erziehung kann bei unseren Kindern zu welchen zwei weit auseinanderliegenden Verhalten führen?
72. Wie kann man das Phänomen der Anpassung beschreiben?
73. Wie kann man das Phänomen des Revolutionärs beschreiben?
74. Wie kann man das Phänomen des Visionärs beschreiben?
75. Wie lauten die sieben Möglichkeiten des Vermeidens?
76. Wie kann man das Verhalten „Wahl durch Vernunft“ beschreiben?
77. Wie kann man das Verhalten „Konzentration auf den Prozess statt auf das Ergebnis“ beschreiben?
78. Wie kann man das Verhalten „Wahl durch Elimination“ beschreiben?
79. Wie kann man das Verhalten „Wahl durch Unterlassung“ beschreiben?
80. Wie kann man das Verhalten „Wahl nur mit Bedingungen“ beschreiben?
81. Wie kann man das Verhalten „Wahl, um einen Konflikt zu vermeiden“ beschreiben?
82. Wie kann man das Verhalten „Wahl bestimmt durch die Wünsche anderer“ beschreiben?
83. Welche Zone liegt um die Komfortzone?
84. Wie können wir unsere Komfortzone erfolgreich verlassen?
85. Was wären zum Beispiel drei Beschreibungen für ein neues Selbstbild?
86. Was passiert während der 1. Phase des kreativen Prozesses?
87. Was passiert während der 2. Phase des kreativen Prozesses?
88. Was passiert während der 3. Phase des kreativen Prozesses?
89. Was passiert während der 4. Phase des kreativen Prozesses?
90. Was passiert während der 5. Phase des kreativen Prozesses?
91. Welche drei Eigenschaften treffen zum Beispiel auf den aktiven Menschentyp zu?

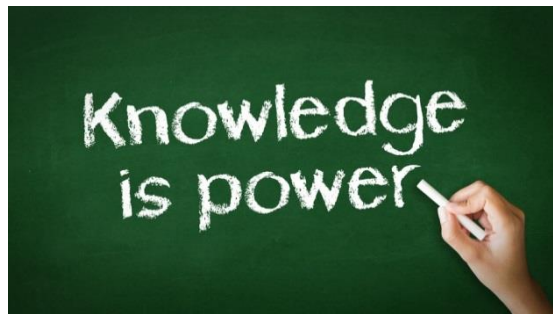
92. Welche drei Eigenschaften treffen zum Beispiel auf den passiven Menschentyp zu?
93. Anhand welcher drei Stichworte lässt sich zum Beispiel der Begriff „Zielgerichtetes Handeln“ beschreiben?
94. Was versteht man unter der „Annehmementchnik“?
95. Wie lautet der Ablauf bei der Durchführung des „Anerkennungsspiels“?
96. Welche zwei erfolglosen, blockierenden Muster im Kreativeprozess gibt es?
97. Wie lauten die einzelnen Ebenen von erfolgreichen Mustern im Kreativeprozess?
98. Was versteht man unter dem „Korrekturprinzip“?
99. Welche drei bedeutenden Erfinder oder Entdecker gibt es, die an ihre Vision geglaubt haben und sich nicht davon abbringen ließen?
100. Wie wirken sich „Offene Zyklen“ auf den Kreativeprozess aus?

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

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

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

Wir wünschen viel Erfolg im Studium!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

Version: 9

