

Eine Mental-Übung, bei der Sie die Wirkung sofort erleben können.

Für Menschen, die erst Beweise brauchen, bevor sie etwas glauben können.

Für die meisten Menschen ist klar, Mentaltraining ist eine höchstwirksame Methode. Einige zweifeln noch und brauchen Beweise.

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine geschlossen.
Beugen Sie sich nun nach vorne, lassen die Hände dabei nach unten fallen und versuchen bei durchgestreckten Knien, mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren. Versuchen Sie so weit als möglich nach unten zu kommen, bis es nicht mehr weiter geht.

Dann richten Sie sich wieder auf, gehen in die Ausgangsstellung zurück und schließen die Augen. Nun stellen Sie sich vor, dass Sie die vorhergegangene Bewegung langsam wiederholen, bis Sie nicht mehr weiter nach unten kommen. Nur vorstellen, nicht real bewegen!

Dann stellen Sie sich vor, wie Sie sich nun weiter nach unten bewegen Und zwar wesentlich weiter als vorher bei der realen Bewegung! So weit, dass Sie vielleicht sogar mit den Handflächen den Boden berühren können.

Dann öffnen Sie die Augen und machen die Übung real wieder, wie am Anfang. Wenn Sie sich beim Visualisieren richtig konzentriert haben, werden Sie zu Ihrer Überraschung feststellen, dass Sie sich nun tatsächlich weiter nach unten bewegen konnten als beim ersten Mal."