



**Ute Simon-Adorf**  
**Mentaltraining in Frage & Antwort**  
**Wie sich Geist und Körper wechselseitig beeinflussen. Soft Skills kompakt, Bd. 7**

Erschienen am 20.04.2009  
80 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0 cm  
ISBN: 978-3-87387-719-1

Ute Simon-Adorf

## Mentaltraining in Frage & Antwort

Wie sich Geist und Körper wechselseitig beeinflussen.  
Soft Skills kompakt, Bd. 7

Jeder von uns hat von der Welt, in der er lebt, seine ganz eigene Landkarte im Kopf, die sich im Lauf des Lebens durch Erziehung und eigene Erfahrungen entwickelt. Die Wahrnehmung wird folglich über ein Filtersystem gesteuert, das sich als nützlich, manchmal aber auch als hinderlich erweisen kann. Eines der vielen Anwendungsgebiete des Mentaltrainings besteht darin, eigene Wahrnehmungsfilter zu überprüfen und sie, wenn notwendig, einem "Update" zu unterziehen. Welche anderen Möglichkeiten das Mentaltraining bietet, aber auch, wo seine Grenzen liegen und welche Überlegungen im Zusammenhang mit einer angestrebten Leistungssteigerung Sinn machen, erläutert dieses Buch in 52 Fragen und Antworten. Es lädt ein, die Vielfalt von Anwendungsmöglichkeiten mentalen Trainings kennen zu lernen und Techniken auszuprobieren. Manchmal nämlich kann bereits eine winzige Veränderung etwas ganz Großes im Leben bewirken. Ein Buch der Reihe "Soft Skills kompakt".

## Biografien

Ute Simon-Adorf

Ute Simon-Adorf, geb. 1963, seit 2001 selbstständig im Bereich der Personal- und Persönlichkeitsentwicklung und als Coach und Trainerin zertifiziert. Seit 2005 arbeitet sie mit Leistungssportlern im Bereich des Mentalcoaching, dessen Bedeutung im Sport sowie in Unternehmen stetig wächst. Sie ist verheiratet, hat zwei Söhne und lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Koblenz. [www.simon-adorf.de](http://www.simon-adorf.de)