

Die MARS-Methode im Training

Im Training wird diese Methode wie folgt aufgebaut:

Motivation:

Grundlagen der Motivation kennenlernen

Wie erkenne ich Motivationsprobleme und Lösungswege entwickeln

Glaubenssätze – einschränkende und unterstützende

Selbsteinschätzung: Wie gut kann ich motivieren, was hilft mir dabei?

Welche Motivationsinstrumente gibt es und wie setze ich diese ein?

Übungen mit Visualisierungen

Agreement:

Ziele erarbeiten mit der Walt - Disney- Strategie

Ziele definieren

Wie erreiche ich mein Ziel

Übungen mit der SMART – Methode

Öko – Check – innere Zustimmung

Ressourcen:

Was sind Ressourcen und wie schaffe ich mir welche?

Erkennen von Schwächen und Stärken

Destruktive Verhaltensmuster auflösen und neue Sichtweisen finden

Entspannungsübungen (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)

Trancen mit Phantasiereisen

Strategien:

Die Pyramide der Logischen Ebenen nach Robert Dilts:

- In welchem Kontext bewege ich mich (Beruf, Familie, Hobby)?
- Welches Verhalten ist hier angebracht?
- Welche Fähigkeiten sind erforderlich, um erfolgreiche Handlungen durchzuführen?
- Welche Werte und Einstellungen bringen mich dazu, diese Fähigkeiten auszubilden bzw. weiterzuentwickeln
- Hieraus erschließt sich mein Charakter und somit meine Identität
- Ich erkenne meine Potenziale;
- Ziel und Zweck meines Lebens werden durch meine Vision geleitet

Das ist das Kernstück der MARS-Methode.

Sie kann je nach Zeitrahmen individuell angepasst werden.