

**Quellennachweis:**

Zeitschrift **AKTIV** Morbus Bechterew  
Ausgabe Nr. 117 – Juni 2013  
Foto & Text: Mag. Hermine Kohlweis

**Mentale „Power-Tipps“ beim Kärnten-Stammtisch****Das wird ein schöner Tag, mein Bechti!**

Unser Bechterew ist unser ständiger Begleiter. Er ist da. Ob wir es wollen oder nicht. Lächeln wir ihm entgegen. Eva-Maria Baumgartner, Dipl. Mentaltrainerin und selbst Bechterew-Patientin, gab beim



Eva-Maria Baumgartner, Dipl. Mentaltrainerin und selbst Bechterew-Patientin, gab beim Kärntner Stammtisch im April mentale „Power-Tipps“ für einen erfüllten Alltag.

Kärntner Stammtisch im April mentale „Power-Tipps“ für einen erfüllten Alltag. Ihre Botschaft: „Mentaltraining ist ein Werkzeugkoffer fürs Leben. Für jede Lebenssituation, für jedes Ziel und jede Veränderung die ich erreichen möchte, gibt es ein spezielles Tool (Werkzeug).“ Die Anwesenden erhielten fünf praktische Tipps, die sofort im Alltag umsetzbar sind und dazu beitragen können, das Leben jeden Tag schöner und angenehmer zu machen.

**Tipp 1: Jeden Tag mit einem „Lächeln“ begrüßen**

Gleich nach dem Aufwachen die Mundwinkel für kurze Zeit nach oben ziehen. Das Lächeln aktiviert automatisch gute Gefühle, der Körper setzt positive Hormone frei und stärkt unsere Lebensfreude.

**Tipp 2: Dankbar sein**

Dankbarkeit bewirkt Sympathie und gute Laune. Wir sollten schon am Morgen dankbar sein: Dankbar für diesen herrlichen Tag. Dankbar für die tollen Menschen, denen wir heute begegnen und für die Erfolge, die wir heute haben werden...

**Tipp 3: Die Natur bewusst wahrnehmen**

Morgens aus dem Bett heraus und aus dem Fenster schauen. Einfach einmal schauen, was es so in unmittelbarer Nähe zu sehen gibt. Auf die Schönheit der Natur achten. Und zwar im Detail. Die Grünschattierungen des Baumes. Die Form der Baumkrone...

**Tipp 4: Sich selbst auf die Schulter klopfen**

Am besten gleich in der Früh nach dem Aufstehen. Vor wichtigen Terminen oder einfach zwischendurch. Mit dem Schulterklopfen machen wir uns bewusst, was wir heute schon alles geschafft haben. Eine Übung, die das Vertrauen zu sich selbst stärkt und das Selbstbewusstsein hebt.

**Tipp 5: Stress abbauen**

Die Aktivierung der Thymusdrüse ist eine schnelle und effektive Methode, um Stress abzubauen und unsere Abwehrkräfte und Energie zu steigern. Übung: Kurzes sanftes Klopfen im Uhrzeigersinn 10 bis 15 Mal auf die Mitte der Brust, etwa eine Handbreite unterhalb des Kehlkopfs.

Danke an Eva-Maria Baumgartner für ihren lebendigen, interessanten Vortrag. Wer mehr über die Diplomierte Mentaltrainerin und die verschiedenen Mentaltechniken erfahren möchte, findet Infos auf der Homepage [www.mental-baumgartner.at](http://www.mental-baumgartner.at) ●

Mag. Hermine Kohlweis