

## Gestärkt durchs Studium mit Mentaltraining



Gabriele R. aus Purkersdorf

Ich habe mir zum Ziel gesetzt im Alter von 44 Jahren einen akademischen Titel zu erlangen. Dachte mir, dass schaffe ich leicht, da ich seit 16 Jahren selbständig tätig bin und das nötige Durchhaltevermögen habe.

Plötzlich stand ich jedoch vor einer mir scheinbar ausweglosen Situation Arbeit – Studium – Privatleben. Meine Gedanken kreisten ständig – auch während des Schlafes – um die Erreichung dieses Zieles. Ich malte mir die schlimmsten Situationen aus und konnte am nächsten Tag keinen klaren Gedanken mehr fassen war unausgeschlafen und dadurch auch wenig leistungsfähig. In meinem Kopf befand sich ein Knoten. Ich schaffte es nicht ihn zu entwirren.

Durch Zufall stieß ich im Internet auf Mentaltraining und auf die Webseite von Josey. Ich schrieb ihn an und schilderte ihm mein Problem.

In mehreren Einzelgesprächen half Josey mir strukturiert an das Problem heranzugehen. Nicht zuviel auf einmal zu wollen, sondern step by step war die Lösung. Eine Prioritätenliste zu erstellen stand im Vordergrund.

Faszinierend war folgendes: Ich schrieb die Termine neben die zu erledigenden Punkte – schon Tage vor dem Termin konnte ich diese abhaken.

Ich lernte von Josey, dass es wichtig ist immer mit Herz – Hirn – Körper bei der Sache zu sein, die man gerade ausübt. Nur dann kann man diese auch in vollen Zügen genießen und sich wohlfühlen. Ob dies im Sport, in der Arbeit oder einfach nur beim Schlafen ist.

Lieber Josey, ich bin sehr froh, dass ich Dich gefunden habe und Du mich bei meinem Studium mental begleitest.