

Eine positive Einstellung hilft

ELTERN MIT WIRKUNG ORGANISIEREN EINEN ELTERNVORTRAG

Am kommenden Dienstag findet im Reformierten Kirchenzentrum ein Vortrag zum Thema «Mentale Stärke, ein Schlüssel zum Erfolg» statt. Referentin Marzena Kopp-Podlewski wird den Zuhörern einen Einblick ins Mentaltraining geben und aufzeigen, weshalb Erfolg im Kopf beginnt – auch in der Erziehung.

Mentaltraining kennt man vor allem aus dem Sport. Dass es auch in anderen Bereichen eingesetzt werden kann, zeigt Marzena Kopp-Podlewski an ihrem Vortrag in Sempach auf. «Mentaltraining beinhaltet Themen wie Motivation aufbauen, Visualisierung des Sieges, Umgang mit Nervosität, Konzentration und Durchhaltevermögen sowie Entspannung. Das

sind Themen, die auch in anderen Lebensbereichen wie Schule oder Beruf aktuell sind», so Marzena Kopp-Podlewski. In der Schule stehen Kinder unter Leistungs- und Erwartungsdruck, erleben Stresssituationen oder haben Prüfungsangst. Dazu kommen Konflikte mit Mitschülern, Mobbing oder andere Schwierigkeiten im persönlichen Umfeld. Durch die Kenntnis der mentalen Zusammenhänge und Einsatz passender Techniken werden Kinder in ihrer Persönlichkeit gestärkt, um die Herausforderungen besser meistern zu können. Dabei kann Mentaltraining eine hilfreiche Stütze sein.

Erfolg beginnt im Kopf

Damit Mentaltraining erfolgreich umgesetzt werden kann, ist eine grund-

sätzlich positive und lösungsorientierte Einstellung Herausforderungen und Problemen gegenüber hilfreich. An ihrem Vortrag wird Marzena Kopp-Podlewski den Zuhörern Einblick ins Mentaltraining mit Kindern geben und aufzeigen, wie und weshalb Erfolg im Kopf beginnt. Sie wird erläutern, welchen Einfluss Gedanken auf das eigene Leben haben und anhand von Beispielen und Übungen die Zuhörenden erste Erfahrungen mit mentalen Techniken machen lassen. **RED**

Elternvortrag zum Thema «Mentale Stärke, ein Schlüssel zum Erfolg», Dienstag, 10. Juni, 19.30 bis 22 Uhr, Reformiertes Kirchenzentrum Sempach. Eintritt kostenlos. Referentin: Marzena Kopp-Podlewski, Dr. oec. publ., Dipl. Mental-Coach, Schulpflegerin Meilen, Mutter von zwei Knaben.