

Carla Vieira

Autogenes- und Mentaltraining

Mit Strukturdiagrammen die Kraft der Visualisierung nutzen, um Denk- und Handlungsprozesse zu optimieren

Studienarbeit

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2004 Diplom.de
ISBN: 9783832487096

Autogenes- und Mentaltraining

Mit Strukturdiagrammen die Kraft der Visualisierung nutzen, um Denk- und Handlungsprozesse zu optimieren

Carla Vieira

Autogenes- und Mentaltraining

*Mit Strukturdiagrammen die Kraft der Visualisierung nutzen,
um Denk- und Handlungsprozesse zu optimieren*

Diplomarbeit
Institut für berufliche Weiterbildung Lörrach
Abgabe Juli 2004



Diplomica GmbH ———
Hermannstal 119k ———
22119 Hamburg ———

Fon: 040 / 655 99 20 ———
Fax: 040 / 655 99 222 ———

agentur@diplom.de ———
www.diplom.de ———

ID 8709

Vieira, Carla: Autogenes- und Mentaltraining -

Mit Strukturdiagrammen die Kraft der Visualisierung nutzen, um Denk- und Handlungsprozesse zu optimieren

Hamburg: Diplomica GmbH, 2005

Zugl.: Institut für berufliche Weiterbildung Lörrach, Diplomarbeit, 2004

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Diplomica GmbH

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2005

Printed in Germany

Curriculum vitae

Profile

Multicultural, multilingual, goal orientated, excellent analytical and conceptual skills, highly adaptable, intellectually curious

Education

May 2003 – October 2004	Msc Development Management <i>(Dissertation topic: respecting diversity in the health care sector: a new paradigm for the provision of health care services to the migrant population in Switzerland)</i> Open University, London
May 2000 – May 2001	Master of Business Administration (AMBA Accredited) Open University, London
October 1998 – December 1999	Master of Arts in European Business and Languages <i>(Dissertation topic: The great leap forward: the marketing of banking services in China)</i> South Bank University, London
February 1998 – October 2001	Bachelor of Arts (honours) <i>Including: Undergraduate Diploma in Economics (1998)</i> Open University, London
January 1994 – August 1997	A-Levels, RG Basel
August 1990 – June 1993	Diploma in Commerce, Basel Commercial High School

Work experience

March 2005	Project Consultant, Strategic Marketing, Miro Vision, Korea
January – February 2005	Co-Founder and Business Consultant, NewDimension Journeys (provisional name), India
November – December 2004	Project Consultant Microfinance, RCDP-Nepal
November 2004	Business Consultant, Nature Trail Trekking, Nepal
July – October 2004	Research Assistant, SFM, Switzerland
July 2003 – July 2004	Trainee, Government, Federal Aliens Office, Switzerland
October 2003	Language Expert, BrainStore, Switzerland
December 2002 – August 2003	Project Consultant, Marketing Strategy, IHTTI, Switzerland
January – April 2003	French Teacher, Minerva Schools, Switzerland
February – November 2002	Several diverse temporary jobs mostly in research
April 1998 – July 1998	Bank for International Settlements, Secretary, Switzerland
August 1994 – September 1997	Genossenschaft Migros Basel, Secretary to MD, Switzerland

Languages and Diplomas

Mother tongues	German, Portuguese
Fluent English	Cambridge Proficiency
Fluent French	Diplôme d'Alliance Française Supérieur
Fluent Spanish	Diploma Superior de Español, Universidad de Salamanca
Fluent Italian	Certificato della lingua Italiana, Perugia, highest level
Basic Japanese	Japanese Certificate, Eurocenter Kanazawa, Japan LSI Certificate, Bochum, Germany
Basic Chinese	Chinese Language Diplomas, Beijing Language and Culture University (basic level)
Basic Korean	LSI Certificate, Bochum, Germany

Continuous education

November 2003	Jurisprudence for non-jurists, RZW
January 2003	Project Management course, Philo Nova

Personal details

Date of birth	19 January 1972
Place of birth	Basle
Nationality	Swiss/Portuguese
Marital status	Single

Study Abroad

May – July 2002	Beijing Language and Culture University, China to study Chinese and business
July – August 1999	Beijing Language and Culture University, China to study Chinese and do primary research for my MA dissertation on the Marketing of Banking Services in China
December '97 – January 1998	Beijing Language and Culture University, China to Study Chinese
September – October 1997	Eurocenter Kanazawa, Japan to study Japanese language, culture and business

Hobbies

Dip. Lehrerin für Autogenes- und Mentaltraining, IBW
Dip. Yoga Lehrerin, IBW
Dip. Indian Head Massage, Kevala

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Teil I

1. Einleitung	3-5
2. Die Gehirnanatomie	6-10
3. Lernpsychologie	10-15
4. Lerntechniken	15-21
5. Autogenes Training	22
5.1 Geschichte des Autogenen Trainings	22-23
5.2 Funktionsweise des Autogenen Trainings	23-26
5.3 Anwendungsbereiche	26-28
5.4. Entspannungsphasen beim Autogenen Training	28-31
5.5 Stufen des Autogenen Trainings	31-32
5.5.1 Übungen in der Grundstufe	32-33
5.5.2 Übungen in der Oberstufe	33-34
5.6 Übungsanleitungen zum Autogenen Training	34-36
6. Mentaltraining	37-38
6.1 Übungsanleitung zum Mentaltraining	38-39
7. Einleitung zum praktischen Teil des Mentaltrainings	39

Teil II

8. Zielsetzung	40-41
9. Die Sprache	42-47
10. Strukturdiagramme	48-49
10. 1 Das Zieldiagramm	49
10.2 Das Evaluationsdiagramm	50
10.3 Das Ausgleichsdiagramm	50-51
10.4 Das Integrativdiagramm	51-52
10.5 Synthesediagramm	52-53
10. 6 Kreativitätsdiagramm	54-55

10.7 Enneagramm	55-57
10.7.1 Das Enneagramm als Charaktermodell	57-60
10.7.2 Das Enneagramm als Prozessmodell	60-62
11. Farbkarten	63-68
12. Nachwort	69
13. Quellen	70-71

