

# Infos zu deinen Audio-Mentaltrainings

Etwa **90 % unseres Handelns läuft unbewusst ab**, nur rund 10 % bewusst. Mentales Training setzt genau hier an: Es arbeitet mit deinem Unterbewusstsein und hilft dir, **unbewusste Gewohnheiten nachhaltig zu verändern**.

## Wie entstehen Gewohnheiten?

Gewohnheiten entstehen durch wiederholtes Ausprobieren und Lernen. Findet das Gehirn eine Handlung, die in einer bestimmten Situation funktioniert oder als belohnend erlebt wird, speichert es diese ab. Mit der Zeit wird diese Lösung automatisiert und läuft unbewusst ab – unabhängig davon, ob sie hilfreich oder hinderlich ist.

Man kann sich Gewohnheiten wie **einen Trampelpfad im Gehirn** vorstellen: Je öfter du denselben Weg gehst, desto breiter und leichter begehbar wird er.

Das Gute ist: **Neue Trampelpfade können jederzeit entstehen**. Dieses Phänomen nennt man **Neuroplastizität** – die Fähigkeit des Gehirns, sich durch Gedanken, Erfahrungen und gezielte Übungen neu zu formen.

## Audiotrainings

Die Audiotrainings sind eine wirkungsvolle Form des mentalen Trainings und unterstützen dich dabei, deine (**Ess-)Gewohnheiten positiv und langfristig zu verändern**. Wissenschaftlich ist belegt, dass das Gehirn **nicht zwischen real erlebten und vorgestellten Situationen unterscheidet** – die körperlichen Reaktionen sind identisch. Genau diesen Effekt nutzen wir im mentalen Training.

Durch die regelmäßige Anwendung erreichst du dein Ziel **schneller und nachhaltiger**, da neue Verhaltensweisen direkt im Unterbewusstsein verankert werden. Deine neuen Gewohnheiten laufen dadurch zunehmend **automatisch** ab.

## So nutzt du die Audiotrainings optimal

Mentales Training braucht **Wiederholung**. Höre daher **täglich mindestens ein Audio**. Studien zeigen, dass es etwa **21 bis 60 Tage** dauert, bis sich eine neue Gewohnheit etabliert. Plane dir dafür **fixe Zeiten** im Alltag ein und mache das Hören zu einer Priorität.

**Visualisiere die Inhalte aktiv**, verstärke die Gefühle und erlebe die Situationen so, als wären sie real – das vertieft die Wirkung. Wenn deine Gedanken abschweifen, ist das völlig normal. Sobald du es bemerkst, kehrst du einfach ganz entspannt zu meiner Stimme zurück.

Auch **Einschlafen ist in Ordnung** – dein Unterbewusstsein nimmt die Inhalte weiterhin auf.

Ich wünsche dir nun viel Freude und Entspannung beim Hören deiner Audio-Trainings.

Alles Liebe,  
deine Theresa

*Bitte beachte, dass die Audios ausschließlich für dich bestimmt sind und nicht an Dritte weitergegeben werden dürfen!* Theresa Kapferer

Ernährungstraining  
Mentaltraining  
Lebens- und Sozialberatung  
Energetik

Theresa Kapferer  
Kammerland 3  
6173 Oberperfuss  
  
+43 677 629 25 771  
theresalifebalance@gmail.com  
www.theresalifebalance.com

