



7 SCHRITTE ZUR MENTALEN STÄRKE

Bist Du bereit die Beste Version Deiner Selbst zu werden?
Bist Du bereit Dich weiterzuentwickeln und Deine
Komfortzone zu verlassen? Und, bist Du entschlossen
die Hindernisse auf dem Weg dahin zu nehmen?

Dann brauchst Du auf Deinem Weg mentale Stärke!

Mentale Stärke ist eine unbedingte Voraussetzung für Erfolg, nicht nur in den turbulenten Zeiten, in denen wir uns gerade befinden. Um den Menschen vorzubeugen, die einwenden „mentale Stärke alleine reicht nicht“, sage ich „Ja, das ist richtig!“ Man muss auch die nötigen fachlichen Fähigkeiten und genügend Ressourcen, wie Zeit, Geld und ein unterstützendes Umfeld haben.

Mentale Stärke ist so etwas wie eine unterstützende Funktion auf dem Weg Dein Ziel und Deine Wünsche zu erreichen. Talent ist überbewertet. Es ist sogar manchmal hinderlich. Ich habe häufig erlebt, dass hochtalentierten Menschen nicht gelernt haben zu kämpfen und sich durchzubeissen, wenn es eng wird.

Bevor ich dazu komme was Du konkret tun kannst, um Deine mentale Stärke zu verbessern, definiere ich den Begriff, wie ich Mentale Stärke verstehe:

Mentale Stärke ist die Fähigkeit seine Ziele trotz aller Krisen, Niederlagen und heftigen Schicksalsschläge zu erreichen. Dein Erfolg hängt weniger vom Zufall ab, noch ist er gottgegeben, oder genetisch determiniert. Es ist vielmehr die (lern- und trainierbare) Fähigkeit mit allen Lebensumständen – dazu gehört neben den negativen Themen auch **plötzlicher grosser Erfolg** – umgehen zu können.

Damit geht meine Auffassung von Mentaler Stärke weit über Resilienz und Widerstandskraft hinaus. Es geht hier nicht darum in extremen Erfahrungen zu „funktionieren“, sondern die Dinge nicht persönlich zu sehen und stets die richtigen Lehren zu ziehen und weiter seinen Weg zu gehen. Die Kritiker des grossen Philosophen und Stoikers Seneca, warfen diesem öfters vor, dass Stoizismus nicht mit der „Denke“ von Epikur zu vereinbaren ist. Seneca jedoch suchte nach Weisheit und Wahrheit, unabhängig aus welcher Quelle sie kommt, er wollte seinen Weg gehen. Um mentale Stärke zu erlangen, muss es Dir egal sein, was andere von Dir denken. Mental stark ist jemand, der **Erfolg und Misserfolg nicht persönlich nimmt**, sondern aus Rückmeldungen lernt, um Besser zu werden. Mental weniger gefestigte Menschen sind leichter frustriert und oft nicht in der Lage „die PS auf die Strasse zu bringen“.

Oft begleite ich Menschen und Unternehmen dabei ihre innere mentale Stärke wiederzuerlangen (bzw. zu verbessern) und mit ihnen Strategien zu erarbeiten, zukünftig ihre Ziele zu erreichen. Auf dem Weg dahin braucht man neben guten Werkzeugen und wirksamen Methoden die Fähigkeit und die Erfahrung mentale Stärke zu entwickeln.

Das Training mentaler Stärke befähigt Dich Deine eigenen Fähigkeiten abzurufen, wenn es darauf ankommt. Durch das Bündeln Deiner Kräfte verbesserst Du Deine Erfolgchancen erheblich!

Vielleicht kennst Du Trainingsweltmeister, Menschen die sich gut vorbereiten, aber dann wenn es darauf ankommt, ihr Potential nicht abrufen können. Das genaue Gegenteil ist die „Rampensau“, der Kämpfer der, oder die genau ihr Bestes geben, wenn es darauf ankommt. Ob High Potential, Leistungssportler, Führungskraft, Trader oder Selbständiger, die folgenden **7 Schritte zur mentalen Stärke** funktionieren:

1

Emotionen „in den Griff zu bekommen“ ist wohl die grösste Herausforderung, um in stressigen Situationen nicht in Panik geraten. Emotionen wie Angst und Gier sind sehr starke Emotionen mit denen Du lernen musst umzugehen. Angst und andere „negative Emotionen“ sind grundsätzlich nichts Schlechtes. Sie aktiviert die Kampf- und Fluchtreaktion, die die letzten Jahrtausende sehr hilfreich war, um uns das Überleben zu sichern.

Es gibt viele Situationen die Ängste auslösen. Manchmal ist es überhöhter Leistungsdruck, ein andermal die Sorge den Test, das Beförderungsgespräch, oder die Präsentation nicht zu bestehen. Vielleicht ist es auch die Angst am Cut oder der Quali zu scheitern. Die **biochemische Reaktionskette des Körpers** auf Angst und andere „negative“ Emotionen, ist immer gleich. Unabhängig, ob es sich um eine echte Gefahr, oder eine „eingebildete“ Gefahr handelt. Das Angstzentrum, die Amygdala, stimuliert die Hypophyse und regt zur vermehrten

Ausschüttung von Kortisol und Kortison an. In der zweiten Reaktionskette werden hochdosiert Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, die Herzschlag, Blutdruck und die Energiefreisetzung erhöhen. Während also den Muskeln mehr Energie zur Verfügung gestellt wird, werden Denkvorgänge unterdrückt bzw. vollkommen blockiert. Gerade, wenn Ängste und wahrgenommener Stress langfristig wirken, hallt die nicht abgebaute Angst lange nach und der Körper kommt nicht in sein „normales“ Gleichgewicht zurück. Der Mensch wird empfindlicher und **erreicht früher die Angschwelle**, was im Umfeld zu „unerwarteten“ Reaktionen führt.

Wenn die Angst Überhand nimmt und uns lähmt, wird es Zeit sie zu überwinden. Aber statt sie zu unterdrücken, sie loswerden zu wollen, oder sie zu rationalisieren oder sich abzulenken, gilt es sich der Angst (soweit es geht) zu stellen. Wenn Du merkst, dass Dich die Angst befällt, nimm Dir Zeit und begegne ihr! „Angst komm her! Befreie mich!“

2

Es gilt die Situation realistisch sehen: „As-it-is!“. Zu starke Emotionen sind hinderlich die Reize unserer Umwelt richtig einzuordnen. Ist die jetzige Situation eine Gefahr, oder eine Chance? Es gilt das über unsere Sinneskanäle Wahrgenommene richtig zu interpretieren. Da unser Bewusstsein, im Gegensatz zu unserem Unterbewusstsein, stark limitiert ist, laufen diese Prozesse unterbewusst ab. Ob wir eine Situation als bedrohlich oder positiv sehen, wird innerhalb von Millisekunden entschieden. Der Weg zur Mentalen Stärke liegt darin, „nicht-zielführende“ unterbewusste Gedankenprozesse anzuschauen und sich uns diese bewusst zu machen. Willst Du Deine mentale Stärke verbessern schaue Dir diese unterbewussten Denkprozesse an und prüfe sie daraufhin, ob sie Deinem Ziel dienen. Falls nein, lass sie fallen.

3

Priorisiere Deine wichtigen Dinge: Statt es allen Leute Recht zu machen und alles als gleich wichtig zu behandeln, fokussiere Dich auf die Dinge, die wichtig für Dich sind. Das heisst auch: Du musst den Mut haben unwichtige Dinge zu beenden. „Nein“ zu sagen ist ein guter Anfang! Was würde schlimmstenfalls passieren, wenn Du „Nein“ sagst? Und, was würde passieren, wenn Du Menschen, die Dich kleinmachen oder ausnutzen wollen, die rote Karte zeigst? Sei Dir bewusst: Deine Zeit ist limitiert. **Zeit ist Deine wertvollste Ressource!** Geld dagegen ist nur Mittel zum Zweck.

Mach Dir bewusst: Was würde passieren, wenn Du von jetzt an nur die wichtigen und dringenden Dinge angehst? Wie schnell würdest Du Dein Ziel erreichen?

4

Dinge angehen: Mit Visualisierung die Kräfte Deines Unterbewusstseins zu aktivieren? Check! Das geht und das solltest Du unbedingt machen. Studien belegen, dass selbst rein geistige durchgeführte Übungen muskulärer Aktivitäten 70% des Ergebnisses von dem bringt, was man erreicht, wenn man sich tatsächlich sportlich betätigt. Doch es gibt viele Gründe darüber hinaus ins TUN zu kommen. Also nicht NUR die Dinge im Geiste durchzuspielen, sondern tatsächlich in den zu Ring gehen und die Hindernisse zu lösen und Dein Ziel zu erreichen. Dabei gilt es dranzubleiben und nicht nach dem ersten oder zweiten Versuch aufzugeben. Sei hartnäckig!

Als Du als kleines Kind Deine ersten Schritte gemacht hast um auf zwei Beinen zu gehen, hast Du auch nicht nach dem dritten Mal, als Du hingefallen bist, aufgegeben und gedacht „Oh Mann! Das wird nie was. Dann werde ich eben weiter auf allen Vieren kriechen!“ Nein! Du hast weitergemacht! Und Du hast es geschafft! Und Du wirst es wieder schaffen!

5

Erwartungshaltung: Manage Deine Erwartungen! Sind sie zu hoch, wirst Du enttäuscht sein, weil Du das Ziel nicht erreichst. Sind Deine Ziele zu niedrig, langweilst Du Dich und bist unterfordert. Beides (!) ist nicht optimal. Also, was kannst Du realistisch zum jetzigen Zeitpunkt mit gegebenen Mitteln erreichen?

Du brauchst den richtigen Grad von Erwartung. Sie soll eine gewisse Spannung auslösen, nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Sei Dir mehr und mehr bewusst, was Du von Dir in einer Situation erwartest. Ist die Erwartung realistisch, oder nicht? Wenn Du Dir das immer öfters bewusst machst und Dich richtig einstellst, stärkst Du Deine Willenskraft und erreichst Deine Ziele.

6

Selbstvertrauen: Es hilft, wenn Du Dir selber vertraust. Dazu gehört Mut! Oft hast Du eine zarte, leise innere Stimme, die Dir etwas zuflüstert und sehr realistisch die Lage beurteilt und Dir wertvolle Tipps gibt. Lerne dieser zarten, leisen Stimme zu vertrauen. Sei nachsichtig mit Dir und bleib an dem Thema dran! Eine gute Übung ist es sich und seinen Körper zu beobachten. Unser Körper gibt uns untrügliche Signale. Wie gut fühlt es sich an, wenn Du etwas erreichst, was Du aus ganzem Herzen wünschst? Ich rede von etwas, das nur geklappt hat, weil Du fest von Dir und Deinen Fähigkeiten überzeugt warst. Das ist Dein Selbstvertrauen, wenn Du an Dich glaubst. Wenn Du an Deinem Selbstvertrauen arbeitest, macht Dich das mental stark. Du bleibst authentisch und musst Dich nicht verstellen.

7

Wisse um Deine Stärken, wisse um Deine Schwächen. Wisse was Du weißt, Wisse auch was Du nicht weißt! Und wisse was Dich erwartet: Sei vorbereitet! Be prepared! Ein Schritt in diese Richtung ist es Persönlichkeitstests, wie den **SECO²R**-Test zu machen. Es hilft Dir selbstbewusster zu werden, was Dir wiederum hilft, Dir Selber zu vertrauen und gut mit Stresssituationen umzugehen.

Der Kreis schliesst sich und Deine mentale Stärke wird immer besser und besser.