

Mentale Stärke

Erfolg beginnt im Kopf



Business-Bereich

Management

Personal

Führung

Erfolg & Karriere

Kommunikation

Marketing & Vertrieb

Finanzen

IT & Office

Sofort-Nutzen

Sie erfahren:

- was mentale Stärke im Alltag bewirkt.
- wie Sie das Mentaltraining umsetzen.
- wie Sie banale Dinge schnell erreichen.
- wie Sie Ihre Glaubenssätze transformieren.
- wie Sie mit Visualisierungen Ihr eigenes Drehbuch schreiben.

Sie können:

- Ihre Ziele mental programmieren.
- mit der Dreifingertechnik umgehen.
- Ihre beschränkten Glaubenssätze auflösen.
- sich mit PEP fit klopfen.
- Ihre Nervosität vor wichtigen Reden zähmen.

Autorin

Heike Eberle

Dipl.-Betriebswirtin, Kommunikationstrainerin
Im Schallschen Garten 2
D-76829 Landau

Telefon: +49 (0)6341 9555 10
Fax: +49 (0)6341 9555 39
E-Mail: Heike.Eberle@eberlebau-landau.de

www.eberlebau-landau.de
www.klug-managen.de



Heike Eberle, Jahrgang 1967, ist mit Herzblut Unternehmerin, Trainerin und Autorin.

Seit zwölf Jahren ist sie im eigenen Baubetrieb engagiert, der trotz vieler Turbulenzen gut dasteht. Das beweist Ihre mentale Stärke. Sie weiss: Nur derjenige, der innerlich stabil ist, übersteht die Turbulenzen im Aussen.

Mittlerweile gilt sie als Baufüchsin und gibt das, was sie mit Leib und Seele im familiengeführten Baubetrieb lebt, an offene und neugierige Unternehmen in Form von Trainings und Beratungen weiter.

Sie ist ein Bewegungsmensch. Sie ist glücklich, wenn sie etwas bewegen und Dinge nach vorne treiben kann. Sie liest, spielt Tennis, bloggt, joggt, surft im Internet und lernt gerne jeden Tag etwas dazu.

Impressum

WEKA Business Dossier

Mentale Stärke – Erfolg beginnt im Kopf

Satz: Ivo Lüthi
Korrektur: Linda Burgher

WEKA Business Media AG
Hermetschloostrasse 77
8048 Zürich
Tel. 044 434 88 34
Fax 044 434 89 99
info@weka.ch
www.weka.ch

1. Auflage 2012

VLB – Titelaufnahme im Verzeichnis Lieferbarer Bücher:
ISBN: 978-3-297-01555-1

© WEKA Business Media AG, Zürich

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden.

Inhalt

Mentale Stärke – Erfolg beginnt im Kopf

Mentales Vorwort: Im Sport hat mentales Training längst Einzug gehalten	4
Mentale Stärke	5
Was heisst es mental stark zu sein?	5
Warum fehlt es uns an mentaler Stärke?	6
Gewonnen wird im Kopf	8
Mentale Einstellung	10
Ziele definieren	11
Die Energie folgt der Aufmerksamkeit	13
Der Atem ist pure Lebensenergie	14
Blockaden auflösen (Gedanken machen den Weg frei)	15
Wege zur mentalen Stärke	21
Innere Dialoge	21
Innere Stimme	22
Innerer Fokus	24
Innere Kraftbilder.....	24
Mentale Stärke im Alltag	25
Im Stau – die Dreifingermethode	25
In schwierigen Kundengesprächen.....	26
Vor grossen Auftritten	27
Fazit: Auf den Punkt gebracht	29
Literatur	30

Mentales Vorwort: Im Sport hat mentales Training längst Einzug gehalten

Jeden Sommer das Gleiche. Vor dem ersten Interclubspiel Nervenkitzel und höchste Anspannung bei den Spielern. Wer ist der Gegner? Wie spielen die? Kann man seine Leistungsklasse halten? Ist man konditionell fit, um ein ellenlanges Match in der Bruthitze zu überstehen? Ja, das alles sind Fragen, die die Spieler vor dem Match tausendmal denken. Und dann rückt das erste Spiel näher.

Durchfall, wacklige Beine, dünne Schlaghand – das sind nur einige Wirkungen auf der Körperebene. Vielen Spielern sitzt die Versagensangst so sehr im Nacken, dass sie weit unter ihren Leistungsmöglichkeiten bleiben. Im Training spielen sie Weltklasse, doch im Match können sie das nicht umsetzen. Jammerschade. Verzweifelt fassen sie es selbst nicht wie schlecht sie spielen können. Die Schläge landen nur im Halbfeld und die mental stärkeren Gegner hauen ihnen die Bälle um die Ohren.

Wer sich als Verlierer sieht, verliert das Spiel, obwohl er technisch und körperlich seinem Gegner tausend Mal überlegen ist. Zu Unrecht?

«Schuld» an diesen Abläufen ist nicht die Fitness oder die Schlagtechnik, sondern die mentale Verfassung. Im entscheidenden Moment, am Wettkampftag, laufen im Kopf negative Programme ab, die den Akteur behindern, zu seiner Bestleistung aufzufahren.

Für einen guten Spieler, der im Training wie ein Weltmeister spielt, ist das enttäuschend und frustrierend. Oft stürzt er während des Wettkampfes in ein tiefes Loch, das ihm sogar den Spass am Tennis madig macht.

Im Sport weiss man mittlerweile, dass nicht nur körperliche, sondern auch mentale Fitness über den Sieg entscheidet. Gerade die Welttenniselite Becker, Agassi und Federer haben das oft genug bewiesen. Sie können ein anfänglich gegen sie laufendes Spiel aus eigener Kraft drehen und gehen als Sieger vom Platz.

So wie im Spitzensport, so hängt auch der Erfolg im Business nicht selten am «mentalen» Faden. Ein Universitätsabsolvent versagt im entscheidenden Moment bei seiner mündlichen Prüfung, ein Manager wird plötzlich vor einer Menschengruppe kreidebleich und ein Mediziner «pfuscht» bei einer wichtigen Operation.

Lange hat man die Wirkung des Mentaltrainings nicht ernst genommen und unter den Teppich gekehrt. Heute weiss man, dass die inneren Saboteure, Zweifler und Monster mit mentaler Kraft zu besiegen sind.

Mentale Stärke lässt sich trainieren. Die schlechte Nachricht: Sie fällt uns nicht zu. Die gute Nachricht: Jeder kann es! Wer mental gut drauf ist, erreicht mehr. Er wächst über sich hinaus. Wie heisst es so schön: Jedes Spiel wird im Kopf gewonnen!

Mentale Stärke

Was heisst es mental stark zu sein?

Das Adjektiv «mental» kommt vom lateinischen Nomen «mens», auf Deutsch «Geist». Mental stark zu sein heisst also Kopf, Verstand und Geist spielen in der geforderten Situation 100 Prozent mit. Denn nicht nur das fachliche Know-how, sondern die geistige Konstitution entscheidet über Erfolg oder Misserfolg. James E. Loehr, ein bekannter Mentaltrainer, weiss: «Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen.»

Mental gut drauf zu sein ist ohne Frage nicht leicht. Viele Umstände, Randbegleitungen, Störfelder bringen uns gerade dann in Schwulitäten, wenn es drauf ankommt.

Insbesondere Sportler können ein Lied davon singen, den alles entscheidenden Matchpoint zu verwandeln oder den Elfmeter ins Tor zu schiessen. Allein der Gedanke, «was passiert, wenn ich versage» bringt Sportler aus ihrer Präsenz. Die Konzentration wird von Hier auf die Zukunft gelegt – eine grundlegende Schwäche mentaler Stärke.

Gerade in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit, in der von morgens bis abends Hochleistung erwartet und gefordert wird, von jetzt auf nachher die richtigen Entscheidungen zu treffen sind, wird es immer wichtiger, in seiner mentalen Mitte zu bleiben und die Vielfalt negativer Einflüsse auszublenden.

Wer also mit den Störfeldern am besten umzugehen weiss, also mental gut eingestellt ist, gehört zu den Erfolgreichen. Erfolgreiche wissen, wie sie im richtigen Augenblick ihre Stärken abrufen und ihre Schwächen in Schach halten können.

Mentale Stärke ist die Fähigkeit:

- sich unabhängig von den **äusseren Bedingungen** in einem optimalen Leistungszustand zu bewegen. Fehler, Enttäuschungen, Hindernisse, Blockaden bringen mentalstarke Menschen nicht aus der Ruhe.
- schwierige **Situationen souverän zu meistern**. Mentalstarke Menschen sind emotional stark und stabil, flexibel und engagiert. Sie sind sehr belastbar und werden den hohen Ansprüchen unserer Gesellschaft gerecht.
- mit **Stress** gelassener umzugehen. Ein «dickes» mentales Fell schützt vor Überlastungssituationen und dem gefürchteten Burnout.
- bessere **Entscheidungen zu treffen**. Wer Kontakt zu seiner inneren Mitte hat weiss genau, welche Entscheidungen richtig sind, zu ihm passen und vertraut auf seine Intuition.
- über eine **hohe Problemlösungskompetenz** zu verfügen. Der Blick über den Tellerrand ermöglicht den Zugang zu neuen Lösungspfaden. Mentalstarke Menschen wachsen über sich hinaus.

Mentalstarke Menschen sind selbstbewusst, zuversichtlich, ruhig und entspannt. Sie sind mit positiven Emotionen aufgeladen, äusserst resilient und sprühen vor Kampfgeist. Sie sind hochkonzentriert und geistesgegenwärtig. Sie stehen schnell wieder auf, wenn sie am Boden liegen. Ihre Aktionen sind instinktiv, sie folgen ihren intuitiven Eingebungen und haben Spass an ihrer Arbeit. Sie wirken ausgeglichen und glücklich. Sie strahlen Wärme aus und ziehen den Erfolg magisch an.

Nun sind Sie gefragt: Durchleuchten Sie Ihre Mentalstärke:

- Gelingt es Ihnen auf Knopfdruck Ihr gesamtes Leistungsvermögen abzurufen?
- Wie gehen Sie mit persönlichen Tagesschwankungen und äusseren Störfaktoren um?

Mentaltraining ist der Türöffner zur mentalen Stärke

Mit Mentaltraining erlangen Sie mentale Stärke. Diese Stärke brauchen Sie, wenn Sie Ihre blockierenden Sabotageprogramme auf Eis legen. Mit Mentaltraining lernen Sie, sich gegen die widrigen Umstände und die inneren Widerständler zu wehren. Sie legen sich quasi einen dicken Schutzfilm um, der Sie vor Aussen- und Innenangriffe abgrenzt. Dadurch kommen Sie in Ihre eigene Grösse, das Leben beginnt Spass zu machen und Ihre Schöpferkraft nimmt zu.

Warum fehlt es uns an mentaler Stärke?

Gerade in wichtigen Situationen stehen wir manchmal wie der Ochs vor dem Berg. Da bleibt uns die Spucke weg, unser Wissen scheint wie durch einen Virus gelöscht worden zu sein, wir sind fahrig und unkonzentriert. Kurz: Wir geben kein gutes Bild ab. Im Nachgang ärgern wir uns über uns selbst, wie blöd, ungeschickt und deplaziert wir uns verhalten oder verkauft haben.

Warum ist das so? Warum verlässt uns gerade im entscheidenden Augenblick unsere innere Kraft? Warum gehen wir in Nullkommanichts in die Luft und vergessen uns ganz? Was sabotiert uns in unserem Tun?

Wenn Wut, Krampf und Druck zunehmen, ist es ganz normal, dass die innere Anspannung ansteigt. Druck erzeugt Gegendruck.

Jeder kennt die Tage, wenn er morgens mit dem falschen Bein aufsteht, unausgeschlafen ins Büro fährt und der erste Kundentyrann vor der Tür steht. Die schlechte Kundenlaune schwappt über – und der ganze Tag scheint gelaufen zu sein. Eine negative Szene jagt die Nächste. Wir sind mit einer solchen Negativenergie aufgeladen, dass wir nur noch schlecht drauf sind.

Wir helfen dieser miesen Stimmung dann noch damit nach, indem wir unser Hirn mit Negativsätzen wie «Ich hab's ja gleich gewusst, dass das heute nichts mehr werden kann.» füttern. Diese inneren Saboteure mit den unbewussten Überzeugungen aus den vergangenen Jahren halten uns zusätzlich zu den äusseren Umständen auf Trab.

Wir glauben das, was uns tausendmal widerfahren ist oder unsere Vorfahren uns jahrelang eingetrichtert haben. Ängste, Zweifel und Sorgen haben sich über die Jahre auf unser Herz abgelegt. Und sie steigen immer wieder hoch, obwohl sie längst abgehakt und überholt zu sein scheinen. Dabei sind sie solange aktiv, bis sie endgültig gelöst oder geheilt werden.