



Antje Heimsoeth

Kopf gewinnt!

Der Weg zu mentaler
und emotionaler Führungsstärke

3. Auflage

 Springer Gabler

Kopf gewinnt!

Antje Heimsoeth

Kopf gewinnt!

Der Weg zu mentaler und emotionaler
Führungsstärke

3. Auflage

Verantwortlich im Verlag: Carina Reibold

 Springer Gabler

Antje Heimsoeth
Heimsoeth Academy
Rosenheim, Deutschland

ISBN 978-3-658-36130-3 ISBN 978-3-658-36131-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-36131-0>

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

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2015, 2018, 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/lektorat: Carina Reibold

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort zur dritten Auflage

Erfolg wird im Kopf entschieden

Der Geschäftsführer eines mittelständischen Dienstleistungsunternehmens rief eines Tages alle Mitarbeiter zu einem Krisengespräch zusammen. Ständige Streitigkeiten unter den Mitarbeitern, mangelnde Motivation und sinkende Umsatzzahlen hatten ihm den letzten Nerv geraubt. Er wollte seinem Ärger gegenüber den Mitarbeitern einmal so richtig Luft machen und zu disziplinierterem Verhalten untereinander ermahnen. Dazu knöpfte er sich jeden einzelnen Mitarbeiter vor der versammelten Mannschaft vor und teilte ihm in sehr emotionaler Art und Weise seine Meinung zum vermeintlichen Fehlverhalten mit.

Das Ergebnis der Krisensitzung: Alle Mitarbeiter waren entsetzt über das Auftreten ihres Geschäftsführers. Zwei führende Mitarbeiter kündigten kurze Zeit später. Bei allen sank die Motivation, sich mit voller Arbeitskraft für das Unternehmen einzusetzen – sie machten sich auf die Suche nach einem neuen Arbeitsplatz. Der aufgebaute Druck führte zwar kurzzeitig zur Steigerung der Umsatzzahlen, das Unternehmen verlor aber immer mehr wichtige Mitarbeiterressourcen. Sie hatten die emotionale Bindung an ihren Arbeitgeber durch den durchweg negativ empfundenen „Auftritt“ ihres Chefs komplett verloren.

Als Führungskraft sind Sie ein Vorbild für Begeisterung, Respekt, Mut, Klarheit, Loyalität, Kundenorientierung, Leistungsbereitschaft, Pünktlichkeit und viele weitere Werte. Werte, die Sie als Führungskraft gering schätzen, werden von Ihren Mitarbeitern ebenfalls wenig gepflegt werden. Mit welcher Stimmung Sie ins Meeting kommen – ob freundlich, gut gelaunt, ausgeglichen, gestresst oder verärgert –, all das wirkt sich auch auf Ihr Team aus. Im Ausgangsfall: Dieses völlig überzogene Verhalten gegenüber den Mitarbeitern zeichnet ein Bild der Überforderung, Unsicherheit und fehlenden Souveränität und Autorität. Darüber hinaus wurden die Mitarbeiter vor versammelter Mannschaft bloßgestellt – ein deutliches Zeichen für fehlende Loyalität und mangelnden Respekt. Die fehlende Vorbildfunktion wirkte sich verheerend auf das Team aus – es irrte führungslos umher und verließ anschließend das „sinkende Schiff“.

Dieses Beispiel verdeutlicht, dass Ihre mentale und emotionale Stärke als Führungskraft maßgeblich für den Erfolg im Unternehmen ist. Welche Visionen und Ziele haben Sie? Wie motivieren Sie sich und Ihre Mitarbeiter? Wie gehen Sie mit Emotionen um? Für welche Werte stehen Sie im Unternehmen und wie vermitteln Sie diese an Ihre Mitarbeiter?

Auf welchem Weg sorgen Sie für Stabilität und Sicherheit im Unternehmen? Und ganz wichtig: Wie gehen Sie mit Erfolg und Misserfolg um? Würdigen Sie die Erfolge Ihrer Mitarbeiter? Wie gehen Sie mit Scheitern und mit Fehlern um? Häufig werden all diese wichtigen Erfolgsfaktoren von Führungskräften vernachlässigt. Doch Sie sollten diese Faktoren eher ganz oben auf Ihre Agenda setzen, denn nur mit Ihrer eigenen mentalen Stärke und Selbstführungskompetenz sind Sie als Führungskraft in der Lage, Ihr Unternehmen erfolgreich in die Zukunft zu führen.

„Kopf gewinnt!“ zeigt Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, den Weg dorthin. Als ehemalige Leistungssportlerin weiß ich, wie wichtig mentale Stärke als Vorbereitung auf den Wettkampf und den sportlichen Erfolg ist. Als frühere Führungskraft und heute anerkannte Rednerin, Mentaltrainerin und Mental- & Business Coach vermittele ich nahezu täglich mein Fachwissen und meine Kompetenz, mein eigenes Erfolgsmodell, erfolgreich an Dritte. Für „Kopf gewinnt!“ habe ich darüber hinaus Interviews mit bekannten Spitzensportlern und Führungskräften geführt, viele Stunden recherchiert und die Ergebnisse in diesem Buch zusammengeführt.

Nutzen Sie „Kopf gewinnt!“, um ihre eigene mentale und emotionale Stärke zu entdecken und zu trainieren. Die Erkenntnisse dieses Buches werden Ihnen helfen, den „Erfolgsfaktor mentale Stärke“ auch in Ihrer eigenen Praxis anzuwenden. Aber nicht nur für Unternehmer, Chefs und Führungskräfte, die sich erfolgreich weiterentwickeln möchten, ist „Kopf gewinnt!“ genau der richtige Leitfaden. Auch Sportler, Eltern, Trainer, Berater und Coaches können damit ihren Klienten den Weg in eine erfolgreiche Zukunft vermitteln. „Kopf gewinnt!“ ermöglicht jedem Menschen, der sich persönlich weiterentwickeln möchte, die entscheidenden Schritte in Richtung mehr persönlichem Erfolg zu machen – was immer „Erfolg“ für Sie bedeutet.

Rosenheim, Deutschland
Oktober 2021

Antje Heimsoeth

Die Interviewpartner

In diesem Buch kommen folgende Top-Trainer und Spitzensportler zu Wort:

Jutta Kleinschmidt

Sie gehört zu den weltweit erfolgreichsten Frauen im Motorsport und ist bislang die einzige Frau, die eine Gesamtwertung der Rallye Dakar gewinnen konnte. Nach 17 Dakar-Teilnahmen mit sechs Platzierungen unter den Top 5 interessiert sie heute mehr die technische Weiterentwicklung von Fahrzeugen als das Fahren selbst. Als Instruktorin, Rednerin und Autorin gibt sie mittlerweile ihre Erfolgsgeheimnisse an ein breites Publikum weiter.

Rita König-Römer

1995 wird die Florettfechterin Juniorenweltmeisterin im Einzel, in den nächsten Jahren folgen zahlreiche Titel in Einzel- und Mannschaftsdisziplinen bei Europa- und Weltmeisterschaften. Vier Jahre nach ihrem Gewinn der Silbermedaille im Einzel und der Bronzemedaille mit der Mannschaft bei den Olympischen Spielen in Sydney beendet die 28-fache Deutsche Meisterin 2004 ihre sportliche Karriere als aktive Fechterin. Sie verantwortet seit 2014 die Vermarktungsagentur des erfolgreichsten Fechtvereins der Welt, des Fechtclubs Tauberbischofsheim e. V.

Bernhard Peters

Der Direktor Sport des Hamburger Sportvereins hat als ehemaliger Bundestrainer der deutschen Hockeynationalmannschaft fünf Mal den WM-Titel gefeiert. Der Diplom-Sportlehrer und Diplom-Trainer erntet viel Anerkennung für seine innovativen Methoden zur Selbst- und Fremdmotivation.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| 1 Einführung | 1 |
| Literatur | 11 |
| 2 Das Gehirn: Möglichkeiten und Grenzen | 13 |
| 2.1 Die Rolle des limbischen Systems | 14 |
| 2.2 Neuroplastizität | 15 |
| 2.3 Emotionen als Basis von Veränderung | 17 |
| 2.4 Das Geheimnis der Spiegelneuronen | 20 |
| Literatur | 23 |
| 3 Interview mit Rita König-Römer: „Glaube, Zuversicht und die Liebe, wozu für mich auch die Leidenschaft zählt, machen die Mentalität eines Siegers aus“ | 25 |
| 4 Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken | 31 |
| 4.1 Pessimistisches Denken | 31 |
| 4.2 Optimismus | 33 |
| 4.3 Gedanken: Kleine Ursache, große Wirkung | 33 |
| 4.4 Das Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung | 36 |
| 4.5 Der innere Dialog | 38 |
| 4.5.1 Übung Gedankenprotokoll | 40 |
| 4.5.2 „Ich schaffe es“ – Selbstgespräche | 41 |
| 4.5.3 Erstellungsregeln für Affirmationen | 42 |
| 4.5.4 Übung Gedankenstopp | 43 |
| 4.6 Das innere Team | 44 |
| 4.6.1 Selbsterforschung des inneren Teams | 47 |
| 4.7 Übung Dankbarkeits- und Erfolgstagebuch | 49 |
| 4.8 Die Wirkung des Umfelds auf den Erfolg | 51 |
| Literatur | 53 |

| | |
|---|-----|
| 5 Visionen, Wünsche, Ziele | 55 |
| 5.1 Was ist eine Vision, was ein Wunsch? | 55 |
| 5.2 Übungen zur Visionsentwicklung | 56 |
| 5.2.1 Das Fernsehporträt | 56 |
| 5.2.2 Vision | 57 |
| 5.3 Die Zielsetzung | 57 |
| 5.3.1 Ziele | 58 |
| 5.3.2 Annäherungsziele statt Vermeidungsziele | 63 |
| 5.3.3 Ergebnis- und Handlungsziele | 64 |
| 5.4 Zielvisualisierung: Mental arbeiten | 65 |
| 5.5 Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board | 66 |
| 5.6 Erinnerungshilfen | 69 |
| 5.7 Übung Stärkendusche | 69 |
| 5.8 Emotionale Bindung an Ziele | 70 |
| Literatur | 71 |
| 6 Motivation – was entfacht das innere Feuer? | 73 |
| 6.1 Intrinsische und extrinsische Motivation | 75 |
| 6.2 Führung ist Beziehungsarbeit | 77 |
| 6.2.1 Die Kunst des Zuhörens | 79 |
| 6.3 Die Schlüsselrolle von Wertschätzung und Anerkennung | 80 |
| 6.4 Vertrauen fördert (Mitarbeiter-)Motivation | 82 |
| Literatur | 85 |
| 7 Interview mit Jutta Kleinschmidt, Rallyefahrerin und Instruktorin: „Wenn es im Kopf nicht stimmt, geht gar nichts“ | 87 |
| 8 Visualisierung: Die Kraft der inneren Bilder | 95 |
| 8.1 Was bedeutet Visualisierung? | 97 |
| 8.2 Zwei Vorgehensweisen: Dissoziation und Assoziation | 100 |
| 8.3 Der Zitronentest | 101 |
| 8.4 Vorstellungstraining | 103 |
| 8.4.1 Übung für den Anfang | 103 |
| 8.5 Das Drehbuch | 104 |
| 8.6 Umgang mit negativen Gedanken | 105 |
| 8.7 Erfolgsvisualisierung | 106 |
| 8.8 Ruhebild | 106 |
| 8.9 Der imaginäre Schutzraum | 107 |
| Literatur | 108 |
| 9 Umgang mit blockierenden Emotionen – Emotionen im Unternehmen | 111 |
| Literatur | 114 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 10 | Stärkenorientierte Führung | 115 |
| 10.1 | Das Verständnis von Werten | 118 |
| 10.1.1 | Wertekultur in Unternehmen | 118 |
| 10.1.2 | Übung: Erkundung der eigenen Werte | 120 |
| 10.2 | Stärken stärken | 121 |
| 10.3 | Stärkenanalyse | 124 |
| 10.4 | Erfolge würdigen | 126 |
| 10.4.1 | Das Erfolgsspalier | 126 |
| 10.4.2 | Die Erfolgsanalyse | 127 |
| 10.4.3 | Das Erfolgstagebuch | 128 |
| 10.5 | Erfolg fordert den nächsten Schritt | 129 |
| | Literatur | 129 |
| 11 | Interview mit Bernhard Peters, „Direktor Sport“ beim HSV: „Als Führungskraft sollte man nicht nur Stärke zeigen, sondern auch Schwächen zulassen und eingestehen“ | 131 |
| 12 | Stabilität und Sicherheit durch Routinen | 137 |
| 12.1 | Die Macht der Gewohnheit | 139 |
| 12.2 | Rituale | 140 |
| 12.2.1 | Rituale im Unternehmen | 141 |
| 12.2.2 | Rituale im Umgang mit E-Mails, Smartphone, Internet | 143 |
| 12.2.3 | Feierabend-Ritual | 143 |
| 12.2.4 | Ritual für den Jobwechsel | 144 |
| 12.3 | Mentales Momentum | 146 |
| | Literatur | 147 |
| 13 | Umgang mit Scheitern | 149 |
| 13.1 | Resilienz im Job – der erfolgreiche Umgang mit veränderten Bedingungen | 154 |
| 13.2 | Das Triple-A-Prinzip: Akzeptieren, analysieren, abhaken! | 155 |
| | Literatur | 158 |

Über die Autorin



Antje Heimsoeth Antje Heimsoeth, Jahrgang 1964. 2003 gründete Sie als Vermessungsingenieurin ihr eigenes Unternehmen – Heimsoeth Academy. Sie coacht und trainiert als Business-, Mental- und Performance Coach Führungskräfte, Unternehmer, Vorstände, Politiker und Wirtschaftspersönlichkeiten. Heimsoeth gehört zu den bekanntesten Mental Coaches im deutschsprachigen Raum.

Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen, DAX Unternehmen und traditionsreichen Mittelständlern sowie zahlreichen internationalen Spitzensportlern – in ihrem Klientenkreis befinden sich zahlreiche Olympiasieger und Weltmeister -, deutschen und internationalen Sportteams und Bundestrainern – machen sie zu einer der gefragtesten Vortragsrednerinnen auf Kongressen und Veranstaltungen in Deutschland, der Schweiz, Österreich, China und Luxemburg.

Antje Heimsoeths Veröffentlichungen in bekannten Verlagen, wie u. a. Haufe, C.H. Beck und SpringerGabler, unterstreichen ihre Fachkompetenz.

Aus der Praxis, aus dem wahren Leben, ohne Schnickschnack!

Frau Heimsoeth versteht es, mit ausdrucksstarken Zitaten und Bildern und vielen persönlichen Beispielen, unter anderem aus dem Sport, Ihre Aussagen ganz klar auf den Punkt zu bringen, einfach und verständlich. Sie vermittelt klare Botschaften. Was ihr besonders am Herzen liegt: Respekt, Vertrauen, Wertschätzung, warme Menschlichkeit.

Mehrfach ausgezeichnete Keynote-Speakerin (Speaker des Jahres 2021, „Vortragrednerin des Jahres 2014“) und ehemalige Leistungssportlerin. Bei Managern und Medien gilt sie als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“ (FOCUS). Gastrednerin an Universitäten. Ende 2019 wurde sie zum Senat der Wirtschaft berufen und so Teil eines exklusiven Kreises von Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft.

Mit ihrer Expertise geht sie häufig auf Sendung bei Fernsehsendern wie RTL Aktuell, n-tv, Sky, BR, nrw.tv, Hamburg1 und RFO, in Zeitungen wie F.A.Z. , WELT und WELT AM SONNTAG sowie bei Radiosendern wie Bayern 3 – Frühaufdreher, Sport1, BR und ManagementRadio.

Heimsoeth AcademyAntje Heimsoeth email: info@antje-heimsoeth.de Kontakt zur Autorin: www.antje-heimsoeth.com, www.heimsoeth-academy.com.



Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entspringt der Gedankenwelt. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
Buddha

Unser Kopf ist gleichzeitig Steuerzentrale für Ihr eigenes Handeln und für den Umgang mit Ihren Mitarbeitern. Die meisten Menschen denken gar nicht über ihre innere Einstellung und Haltung, ihren Kopf und das, was zwischen den Ohren abgespeichert ist, nach (vgl. Abb. 1.1). Ihre Gedanken und Gefühle sind Teil Ihrer inneren Haltung. Ihre innere Haltung spielt, neben anderen Faktoren, auf die ich später eingehen werde, eine wichtige Rolle bei der Umsetzung von Zielen und für den Erfolg. „Erfolg ist, was erfolgt“, so formulierte es ein kluger Mensch. Ihre innere Haltung ist der Kompass, der Ihren Weg bestimmt. Die innere Haltung gibt uns Orientierung und Stabilität im Leben. Sie ist der Ursprung unseres Handelns, Denkens und Fühlens. Als Führungskraft wird von Ihnen erwartet, dass Sie die Marschrichtung festlegen. Damit Ihnen die anderen folgen und Sie gemeinsam das Ziel erfolgreich erreichen, muss die Richtung ethisch vertretbar sein und im Rahmen der vorhandenen Gesetze liegen. Eine klare und aktive Zielformulierung kommt von Ihnen und dem Vorstand. Wie das Ziel erreicht wird und wie sich jeder Einzelne an der Zielerreichung beteiligt, ist hingegen ein gemeinsamer Prozess mit Ihren Mitarbeitern. Als Führungskraft sollten Sie dabei vorausschauend handeln: Was können mögliche Hindernisse auf dem Weg zum Ziel sein? Wo sind Kurskorrekturen erforderlich? Ein weiteres Mittel sind strategische Etappenziele – wie lauten Etappen- und Zwischenziele und welche Konsequenzen entstehen daraus?

Führungspersönlichkeiten brauchen folgende Eigenschaften: Authentizität („echt sein“ im Handeln und Reden), Überzeugungskraft, Selbstdisziplin, Selbstreflexion, Lernbereitschaft, Ehrgeiz, Empathie, Selbstvertrauen, Glaubwürdigkeit und Vertrauenswürdigkeit. Wenn Sie nicht authentisch und kongruent sind, Ihre gesprochenen Worte, Ihre Körpersprache und Ihre innere Haltung auseinanderklaffen, spüren Ihre Mitarbeiter das. Und sie werden in der Konsequenz vermutlich eher unsicher, beginnen gar die vorgegebene



Abb. 1.1 Gewonnen wir im Kopf, verloren auch!. (© Antje Heimsoeth)

Richtung anzuzweifeln. Als Führungskraft sind Sie in vielerlei Hinsicht gefordert: Sie sollen nicht nur im Sinne des Unternehmens gewinnbringend wirtschaften, sondern auch motivieren, inspirieren, fördern und stets ein Vorbild sein. Insbesondere die Rolle des Steuermanns und Strategen wird von Führungskräften selbst als besonders wichtig eingestuft. In diesen Rollen sowie in der des „Mobilisierers“ halten sich die meisten Führungskräfte für sehr gut (Akademie-Studie 2009). Doch wie gut sind Sie wirklich?

Die Komplexität Ihrer Rollen spiegelt Ihre umfangreichen Aufgaben wider. Um diese erfüllen zu können, braucht es körperliche Fitness, Gesundheit, Klarheit, mentale und emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit (vgl. Abb. 1.2). Doch Ihre Verfassung und Ihre Fähigkeiten allein sichern noch nicht den Erfolg eines Unternehmens. Wohlbefinden und psychischer Zustand Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind ebensolche Erfolgsfaktoren. Die wichtigste Ressource eines Unternehmens sind die Menschen, die es beschäftigt. Ihr Führungsverhalten und Ihr Führungsstil wirken auf diese Ressource in einem erheblichen Maß. Sie beeinflussen damit gravierend Wohl und Wehe des Betriebs. Sie haben eine weitere Rolle inne, die noch oft unterschätzt wird, nämlich die des Gesundheitsfaktors. Je mehr Sie als Führungskraft über mentale Gesundheit wissen, umso „gesünder“ wird auch Ihr Führungsstil. Eine gesunde und wertschätzende Führung zeichnet sich vor allem durch zwischenmenschliches Wohlbefinden im Alltag aus – und damit meine ich nicht das Pflegen eines Streichelzoos! Ein wertschätzendes Miteinander erlaubt auch Konflikte. Sie erkennen die Konflikte anderer, sprechen sie an und finden Lösungen dafür. Sie sind ebenso empathisch wie kooperativ. Sie fördern das Wir-Gefühl im Team, pflegen und schaffen Werte. Sie sind bereit, sich berühren zu lassen und stets offen für Neues. Als Führungskraft leiten Sie auch Ihr Team zum Perspektivenwechsel an. Sie zeigen Dankbarkeit für die Leistung der Mitarbeiter, die gefundenen Lösungen, die



Abb. 1.2 Resilienz. (© Zacarias da Mata/[Fotolia.com](https://www.fotolia.com))

gemeinsamen Erfolg und die positiven Beziehungen. Was Sie einfordern, leben Sie auch vor. Zugegeben, das ist ein hoher Anspruch, ein Idealbild. Doch der gesunde Führungsstil ist der einzige Weg, der Unternehmen nachhaltig zukunftsfähig macht. Und alle genannten Punkte stehen mit Ihrer inneren Haltung in Zusammenhang.

Über Jahre hinweg lag der Fokus in Unternehmen auf dem Ergebnis. Heute verändern sich Dinge und Umstände rasant schnell. Mit diesem Buch möchte ich Sie dabei unterstützen, den ständig wachsenden Anforderungen und Veränderungen der Gesellschaft als Führungskraft mit Zuversicht, Klarheit, Offenheit, Dankbarkeit, Mut, Herz und Vertrauen zu begegnen. Es gibt kein Rezept für Erfolg. Was ich Ihnen vermitteln möchte, sind Lösungs-ideen. Ich gebe Ihnen Impulse und Anregungen. Dafür gilt es, das Denken zu öffnen und die eigene Komfortzone zu verlassen. Das Leben ist ein Auf und Nieder, immer wieder. Am meisten lernen wir in den Tälern. Auf dem Gipfel sind wir eher resistent für Anregungen, Tipps und Feedback von außen. Für die eigene Weiterentwicklung brauchen wir sozusagen die „Täler“ des Lebens. Sehr wichtig ist, nicht dort hängenzubleiben und aus den gemachten Fehlern zu lernen. Die Erkenntnisse aus der Fehleranalyse und Selbstreflexion verleihen uns dann den nötigen Schwung und Energie, um den nächsten Gipfel zu erklimmen.

Es bedarf eines inneren Gespürs für sich und andere Menschen. Zu spüren, was vorhanden ist und welche Bedürfnisse da sind. Jeder Mensch ist einzigartig und hat sein eigenes Modell der Welt – mit seiner individuellen Verarbeitungsweise und mit seinen persönlichen inneren und äußeren Ressourcen, die er braucht, um gewünschte Veränderungen zu

meistern. Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen, diese Ressourcen und Potenziale zu entdecken, zu entfalten und im richtigen Moment zur Verfügung zu haben. Das Buch enthält viele Angebote, mentale Übungen und Tipps. Sie entscheiden selbst, was Sie davon ausprobieren, anwenden und nutzen möchten. So einzigartig wie wir Menschen sind, so einzigartig ist auch die Kombination aus Theorien, mentalen Techniken und Übungen, die Ihnen hilft, Blockaden zu überwinden, Veränderungen zu meistern und Ihre Ziele zu erreichen. Vergleichen Sie es mit einem Kaufhaus: Wenn wir einkaufen, kaufen wir auch nicht das gesamte Sortiment, sondern wählen einzelne Produkte aus. Manchmal wird der Warenkorb voller als geplant, manchmal werden wir gar nicht fündig. Doch bevor Sie unverrichteter Dinge das Kaufhaus wieder verlassen, wünsche ich mir, dass Sie zumindest das eine oder andere „Produkt“ ausprobieren, statt ein vorschnelles Urteil übers Angebot zu fällen. Offenheit und Neugierde sind Grundvoraussetzungen für persönliche Weiterentwicklung.

Der Weg zu mentaler Stärke

Erfolgreich ist, wer vollen Zugang zu seinem Potenzial hat und seine Ressourcen für seine Zielerreichung nutzt. Ein gutes Selbstmanagement zeichnet sich durch mentale und emotionale Stärke aus. Mentale Stärke bedeutet, sein Leistungsspektrum ungeachtet von Widrigkeiten und inneren und äußeren Störfaktoren am Tag X voll und ganz ausschöpfen zu können (vgl. Loehr 1991). Mentale Stärke ist nahezu in allen Bereichen von Vorteil – im Berufsleben, insbesondere dort, wo täglich Verantwortung für Menschenleben getragen wird wie in der Fliegerei oder Chirurgie, im Umgang mit Partnern, Kindern oder Freunden, im Sport, beim Thema Gesundheit, in der Musik oder beim Schauspiel. Viele Spitzensportler nutzen Mentaltraining, um sich auf Wettkämpfe oder auch die Wettkampfsaison vorzubereiten.

Aber was bedeutet nun eigentlich Mentaltraining? Das Wort „mental“ ist abgeleitet vom lat. „mens“, das für Geist, Verstand, Intellekt steht. Mentaltraining ist die gedankliche Vorbereitung, ein geistiges Hineingehen in eine Situation im Vorfeld. Oder nach Sportprofessor Hans Eberspächer: „Mentales Training ist das planmäßig wiederholte, systematische, bewusste und kontrollierte Optimieren von Vorstellungen des Eigenzustands, einer Handlung oder eines Weges ohne gleichzeitige praktische Ausführung“ (Eberspächer 2004). Es geht darum, mit der geistigen Vorstellungskraft Situationen gedanklich auf optimale Weise durchzuspielen. Beispielsweise können Handlungspläne, Aufgaben, Verkaufsgespräche, erfolgreiche Wettkämpfe und Präsentationen mental durchdacht und Siegerehrungen, Ehrungen und Feierstunden simuliert werden. Das lässt sich auch für zu erwartende Widrigkeiten nutzen, um für jedes mögliche auftretende Problem im Geiste Lösungen parat zu haben. Dabei werden bildhafte Vorstellungen so intensiv im Kopf erzeugt, dass die nachfolgende wirkliche Leistung davon positiv beeinflusst wird. Das funktioniert wie ein Kopfkino: Man dreht sich seinen eigenen Film, natürlich mit Happy End (Erfolg, Sieg, Unterzeichnung eines Vertrags etc.). Wer regelmäßig mental trainiert, ist in der Lage, in herausfordernden Situationen Höchstleistungen abzurufen.

Jeder Mensch kann sich – unabhängig von Herkunft, Ausbildung, Alter oder Fähigkeiten – mental zu Leistungen motivieren, die er vorher nicht für möglich gehalten hätte. Unser Kopf funktioniert ähnlich wie ein Computer. Und einen Computer muss man programmieren, damit er im Ernstfall richtig funktioniert und das Programm richtig abläuft. Wer seinen Kopf bereits in Alltagssituationen richtig programmiert, kann in Stresssituationen automatisch ein funktionierendes unterstützendes Programm abrufen.

Energie folgt den Gedanken. Wenn die Gedanken unbewusst schon in die richtige Richtung gehen, folgt auch die Energie dorthin. Sie können sich Ihr Unterbewusstsein wie die Festplatte eines Computers vorstellen. Ihre Gedanken, Worte und Bilder sind dort wie ein Programm abgespeichert. Diese Bio-Festplatte akzeptiert jede Information, die es erhält. Einzig unser Verstand entscheidet, was er glaubt und was nicht – je nach bereits einprogrammierten Lebenserfahrungen. Wenn unser Verstand etwas für wahr hält, selbst wenn es falsch ist, wird das Unterbewusstsein das als wahr akzeptieren und entsprechende Handlungen veranlassen. Fatalerweise gilt dies auch in solchen Fällen, wo der Verstand mit irrationalen, negativen Gedanken auf Situationen reagiert. Diese Gedanken beruhen auf tieferliegenden Glaubenssätzen oder Annahmen über uns, andere Menschen und Situationen. Mit Hilfe mentaler Techniken können Sie jedoch alte, negative, selbsterstörerische Programme Ihres Unterbewusstseins löschen und neu überschreiben. Mehr zur Funktion des Gehirns und dem Zusammenspiel von Verstand und Unterbewusstsein beschreibe ich in Kap. 4.

Der eigene Kopf lässt sich also als „Schaltzentrale“ unseres Körpers programmieren. Eingespeiste unterstützende Programme helfen beim Meistern von Herausforderungen. Doch das funktioniert nur, wenn sie rechtzeitig installiert werden. Der ehemalige österreichische Extrem-Radsportler Wolfgang Mader, der mit Hilfe von Mentaltraining Höchstleistungen erzielte, hat dafür einen anschaulichen Vergleich gefunden: So, wie man eine Powerpoint-Präsentation bereits vor dem Moment des Vortragens vorbereitet hat, gelte es auch den Kopf vor Herausforderungen entsprechend vorzubereiten. Wolfgang Mader: „Wenn dann die Stresssituation kommt und Sie vom Unterbewusstsein fast zu 100 % geleitet werden, dann wird auf dieses Archiv, diese Speicherplatte des Unterbewusstseins zugegriffen. Und da macht es einen Unterschied, ob ich da zwei Millionen negative Erlebnisse abgespeichert habe, weil ich ständig so denke, oder ob ich dort positive Erlebnisse habe.“ Der hauptberufliche PR-Leiter sagt, was er durch Mentaltraining in Monaten und in ein bis zwei Jahren an Leistungssteigerung und Leistungsvermögen erreicht und dazu gewonnen habe, dafür hätte er physisch, im körperlichen Training, mindestens zehn Jahre gebraucht (rfo-Interview 2014).

Mit Hilfe mentaler Techniken lassen sich nicht nur das Leistungsvermögen und die Performance steigern, sondern auch Lebensqualität, Wohlbefinden, Kreativität, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Mentale Übungen helfen, sich auch in schwierigen Situationen konzentrieren zu können, sich zu entspannen und Stress abzubauen. Wer mentale und emotionale Stärke aufbaut, reduziert Ängste und Selbstzweifel, geht anders mit Scheitern und Niederlagen um, lernt aus Fehlern.