

Mira Salm

# Resilienz

braucht

Mentale Stärke



Impressum:

RESILIENZ BRAUCHT MENTALE STÄRKE!

Wie Sie beides in praktischen Schritten aufbauen  
(inkl. Mentales Training für Resilienz und echte mentale  
Stärke)

Mira Salm

Copyright: © 2019 Mira Salm

Copyright Coverbild: © by-studio-fotolia.com

published by: neopubli GmbH, Berlin

[www.epubli.de](http://www.epubli.de)

Ein Ratgeber aus der Reihe der Mira Salm Bücher

Die Mira Salm Buchreihe macht Frauen  
stark, gelassen, geliebt und glücklich

(aber natürlich dürfen auch Männer dieses Buch lesen)



# **Inhalt**

## Resilienz braucht mentale Stärke

### Teil I – So gewinnen Sie die Macht über Ihre Gedanken und werden frei

Schritt 1: Schärfen Sie Ihren Fokus

Schritt 2: Richten Sie Ihren Fokus neu aus

Schritt 3: Verwandeln Sie Ihren inneren Saboteur in Ihren größten Unterstützer

Schritt 4: Erschaffen Sie einen starken Geist (Technik)

Schritt 5: Befreien Sie sich von blockierenden Glaubenssätzen

### Teil II – So verändern Sie Ihr Selbstbild und erschaffen Ihr neues, unbesiegbares ICH

Die Macht des dynamischen Selbstbildes

So erlangen Sie in 5 Tagen ein unbeirrbar starkes ICH! (Praxisprogramm)

### Teil III – 30 Tage Mentaltraining (inkl. Komfortzonentraining) für Ihre neue Resilienz

Die hohe Kunst des Wechsels zwischen (mentaler) Höchstleistung und Erholung

Ihre Komfortzone und wie weit Sie sie wirklich verlassen sollten

Sie brauchen gute Gründe, um Ihre Komfortzone zu verlassen – Finden Sie IHRE Gründe!

Ihr Mentaltrainingsplan für 30 Tage

Wie Sie sich auf mentaler Ebene entspannen und warum das so wichtig ist

### Teil IV – So werden Sie größer als Ihre Probleme

Ein neuer Umgang mit lösbaren Problemen

Ein neuer Umgang mit nicht lösbaren Problemen

Wie Sie sich von unnötigen Sorgen befreien und in Ihre Stärke zurückfinden

### Teil V – So erreichen Sie Ihre Ziele und sprengen die Blockaden

Schritt 1: So setzen Sie Ihr Ziel richtig

Schritt 2: So lösen Sie die Glaubenssätze auf, die Ihnen den Weg versperren

Schritt 3: Der vergessene Erfolgsfaktor für die Zielerreichung

Schritt 4: Die Macht einer klaren Entscheidung

Schritt 5: Wie die richtige Art zu visualisieren Ihren Geist präzise auf Ihr Ziel ausrichtet

### Teil VI: So bauen Sie echtes Selbstvertrauen und innere Resilienz auf

Das Geheimnis echten Selbstvertrauens

Die 3 Voraussetzungen für echtes Selbstvertrauen und wie Sie sie aufbauen

[Die 3 Schritte, mit denen Sie das Geheimnis umsetzen](#)

[Praxis: Wie Sie in 30 Tagen Ihr Selbstvertrauen explodieren lassen](#)

[Geben Sie sich selbst ein Versprechen und werden Sie unbesiegbar!](#)

[Schlusswort](#)

[Mein Geschenk für Sie - Ein 7 Tage Übungsprogramm für mehr Selbstliebe](#)

[Anhang, Haftungsausschluss und Copyright](#)

# Resilienz braucht mentale Stärke

Wir bewundern starke Menschen. Menschen mit einem ruhigen, klaren, und doch fokussierten, einem zielgerichteten, starken und unbeirrbar Geist. Einem Geist, der unabhängig ist und sich weder besiegen noch brechen, und schon gar nicht in die Irre führen lässt. Der sich von harten Zeiten und den Schicksalsschlägen des Lebens „nicht unterkriegen“ lässt. Und der sich auch nicht von Widerständen aufhalten lässt und sich seinen Weg zum Ziel bahnt...

Nicht viele Menschen besitzen einen solchen Geist.

Resilienz erfordert mentale Stärke. Und die ist in Zeiten des Multitasking, der Reizüberflutung und Ablenkung und der Zerstreuung des Fokus eine Rarität.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch zeigen, wie Sie Resilienz aufbauen, indem Sie Ihre mentale Stärke trainieren und gezielt aufbauen. Denn das wird Sie stark, resistent gegen Probleme und Schwierigkeiten, beharrlich, ausdauernd und geradezu unbesiegbar machen.

Resilienz, also psychische Widerstandskraft, die auf mentaler Stärke basiert, lässt uns größer und stärker sein als alles, was uns Angst macht und uns aufhält – und zwar in allen Lebenslagen. Sie zu besitzen ist deshalb wohl ein Urwunsch eines jeden Menschen.

Wir träumen davon, zu einem Menschen zu werden, der sich nicht mehr beirren, verunsichern oder aus der Bahn werfen lässt, der sich mit großer innerer Ruhe und Kraft und einem

messerscharfen Fokus unbeirrbar und stetig auf seine Ziele zubewegt, bis er sie erreicht hat. Der sich nicht von inneren und äußeren Widerständen aufhalten lässt und selbst das Unmögliche möglich macht. Der mutige und klare Entscheidungen trifft und für sie alles aufs Spiel setzt, weil er sich selbst felsenfest vertrauen kann.

Der sich und seine Kräfte kontrolliert und sie lenken kann wie ein Shaolin Mönch. Ja, der der Meister über seine eigenen Kräfte ist. Der keine Angst hat vor der Angst... und durch sie hindurch geht, anstatt vor ihr davon zu laufen. Der sich dem Leben stellt, anstatt sich zu verstecken. Und der die Stürme des Lebens aufrecht und würdevoll übersteht...

Ich habe eine gute Nachricht für Sie:

Mentale Stärke lässt sich durch gezieltes Training dauerhaft aufbauen. Und dadurch werden Sie auch bald eine vollkommen neue Resilienz besitzen.

Denn es stimmt zwar, dass Entwicklungen in unserer Kindheit mit darüber bestimmen, wie stark sich unsere Resilienz ausprägt, doch dieser Zustand ist veränderbar! Wir müssen nicht für immer das Resultat unserer kindlichen Prägungen sein. Die positive Psychologie hat verstanden, dass wir viel weiter kommen, wenn wir uns weniger mit unseren Schwächen und Defiziten, und mehr mit unseren Stärken und Möglichkeiten beschäftigen.

Fragen wir uns deshalb also:

Was können Sie tun, um hier und heute Ihre Resilienz aufzubauen – ganz gleich, wie Ihre Kindheit aussah?

Die Antwort lautet: Trainieren Sie nach bestimmten Prinzipien Ihre mentale Stärke!

Und das ist bei weitem nicht so schwer wie Sie jetzt vielleicht glauben. Alles was Sie dafür brauchen, finden Sie

in diesem Buch.

Ich verspreche Ihnen: Wenn Sie sich ernsthaft dafür entscheiden, Ihren Geist stark zu machen und Ihrer Entscheidung Taten folgen lassen, wenn Sie das Mentaltraining aus diesem Buch umsetzen und echte mentale Stärke aufbauen, dann wird bald nichts in Ihrem Leben mehr so sein, wie es bisher war.

Sie werden ein resilienter - ein wirklich starker und widerstandsfähiger - Mensch werden!

Probleme, die Ihnen bisher bedrohlich erschienen, werden Sie mit einem Fingerschnippen lösen und kaum noch wahrnehmen, Ziele, die Ihnen bisher unerreichbar schienen, können Sie mit Leichtigkeit erreichen. Sie werden über den Dingen stehen, und doch in der Lage sein, tief in sie einzutauchen, um sie zu erleben. Denn je stärker Ihr Geist wird, desto größer werden Sie im Vergleich zu Ihren Problemen, zu den Herausforderungen des Lebens und auch zu Ihren Zielen.

Das erscheint Menschen oft utopisch, wenn sie noch am Beginn dieses Weges stehen. Sie können sich einfach nicht vorstellen, dass sie sich selbst so stark verändern können. Doch echte geistige Stärke hat Kräfte, die Sie erst begreifen können, wenn Sie sie selbst entwickelt haben und beginnen, die Früchte zu ernten.

Ich kann Ihnen diesen Weg nur wärmstens ans Herz legen. Denn alles beginnt mit unserem eigenen Geist. Er entscheidet darüber, was für uns im Leben möglich ist und was nicht.

Tatsächlich sind es nicht Ihre Intelligenz, Ihr Fleiss, Ihre gute Ausbildung, Ihr gutes Aussehen, oder Ihre problemfreie Kindheit, sondern es ist die Stärke Ihres Geistes, die entscheidet, ob Sie voller Entschlossenheit und Mut,

Selbstvertrauen, Zuversicht und Freude von einem Erfolg zum nächsten gelangen, oder ob Sie ein Leben in den Ketten menschlicher Ängste und Unsicherheiten verbringen und mit den Jahren immer kleiner, unglücklicher und unbeweglicher werden.

Denn der Grad der Stärke Ihres Geistes bestimmt Ihren Umgang mit dem Leben.

Geben Sie diesem Buch und sich selbst die Chance, Ihre inneren Ketten zu sprengen und Ihren Geist in sein volles Potenzial zu bringen. Die Ergebnisse, die Sie mit einem starken und unabhängigen Geist erzielen werden, werden Sie in einen Zustand der Euphorie und der tiefen Dankbarkeit bringen.

Ihr (mentales) Potenzial ist unendlich viel größer als Sie es sehr wahrscheinlich jetzt gerade ahnen. Erlauben Sie Ihrem Geist, sein Potenzial zu entfalten und Ihnen neue Welten zu eröffnen...

Doch wie lässt sich mentale Stärke (und damit auch Resilienz) aufbauen? Was müssen Sie dafür beachten, wissen und tun?

Sie können Ihre mentale Stärke durch ganz gezieltes Training aufbauen wie einen Muskel, und dadurch Resilienz entwickeln. Und auch hier ist die Regelmäßigkeit beim Training ebenso wichtig, wie eine gewisse Grunddisziplin.

Sie müssen dafür unter anderem die Fähigkeit entwickeln, Ihre Energie und Ihren Fokus auf Abruf zu bündeln, in eine bestimmte Richtung zu lenken und beides laserscharf auf einen bestimmten Zielpunkt zu richten, den Sie erreichen oder verändern wollen. Denn Erfolg ist die Konzentration von Energie.

Und um diese Fähigkeit aufzubauen, müssen Sie die Kontrolle über Ihre bewussten und unbewussten Gedanken,

Glaubenssätze und Überzeugungen erlangen und einen neuen Umgang mit Ihren Ängsten und Unsicherheiten erlernen.

Doch eine Veränderung Ihrer Gedanken und eine bessere Kontrolle über Ihren Fokus reicht nicht aus, um mentale Stärke zu erlangen. Auch die Steigerung Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit, Ihrer Entscheidungsfähigkeit, Ihrer praktischen Problemlösungskompetenz und Ihres Mutes, Hürden zu überwinden, gehören dazu. Deshalb ist unter anderem auch ein konsequentes Komfortzonentraining im Rahmen Ihres Mentaltrainings unverzichtbar. Sie müssen bereit sein, Ihre Komfortzone in regelmäßigen Abständen immer ein Stück weiter zu verlassen.

All das werden Sie in diesem Buch praktisch lernen.

Und nicht zuletzt werden wir gemeinsam einige Ihrer entscheidenden inneren Blockaden und Sabotageprozesse enttarnen und beseitigen, die Sie wahrscheinlich schon sehr lange heimlich von innen heraus verunsichern, zurückhalten, verängstigen und viel schwächer und kleiner halten, als Sie es eigentlich sind.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Stärke Ihres Geistes auf all diesen Säulen beruht.

Wenn Sie mentale Stärke aufbauen wollen, reicht es nicht aus, sich nur einer dieser Säulen zu widmen und an ihr zu arbeiten. Sondern Sie müssen sie alle berücksichtigen, verändern und im richtigen Zusammenspiel stabil und dauerhaft entwickeln.

Sie erhalten deshalb in diesem Buch ein Gesamtkonzept, das alle Säulen mit einschließt und das Sie sicher an Ihr Ziel führen und mental stark machen wird. In jedem der sechs Teile dieses Buches werden Sie eine Säule kennenlernen.

Sie werden lernen, alle sechs nötigen Säulen echter mentaler Stärke zu verstehen und dauerhaft aufzubauen und erhalten zu jedem Schritt praktische Übungen, mit denen Sie Ihren Fortschritt mit Leichtigkeit meistern.

Keine Sorge: Die praktischen Schritte, die ich Ihnen zeigen werde, sind einfach und machen Spaß. Ich begleite Sie auf Ihrem Weg...

Lassen Sie uns also gleich beginnen!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich viel Erfolg bei der Umsetzung!

Ihre Mira Salm

# **Teil I - So gewinnen Sie die Macht über Ihre Gedanken und werden frei**

Sie haben bereits erfahren, dass wir, um mentale Stärke aufzubauen, unsere Gedanken ebenso verändern müssen, wie unser Handeln und unsere praktischen Fähigkeiten.

Wir beginnen nun mit der wichtigsten Voraussetzung für einen unbesiegbaren Geist:

Und zwar mit der Neuausrichtung und gezielten Veränderung der Gedanken.

Unsere Gedanken haben einen enormen Einfluss auf unser Leben, ja auf unser gesamtes Schicksal. Und nur wenige Menschen wissen, dass wir unsere Gedanken mit etwas Übung selbst wählen und nach unseren Wünschen verändern und neu ausrichten können.

Wir können selbst entscheiden, was wir denken! Und wir sollten diese Fähigkeit erlernen und trainieren, denn selbst wenn Sie alle anderen Strategien aus diesem Buch perfekt umsetzen, werden Sie keine mentale und emotionale Stärke erlangen, solange Sie unbewusst immer wieder schwächende und blockierende Gedanken denken und Ihren Fokus auf die falschen Dinge richten.

Wenn Sie mentale Stärke entwickeln wollen, dann ist Ihre Fähigkeit, Ihre Gedanken selbst zu wählen und Ihre inneren Sabotageprozesse zu durchschauen und zu beseitigen, ein unverzichtbarer Zwischenschritt zum Ziel.

Aber Ihre Gedanken haben nicht nur entscheidenden Einfluss darauf, wie stark Ihr Geist werden wird. Sondern Ihre Gedanken beeinflussen darüber hinaus automatisch auch Ihre Gefühle, Ihre Körperchemie und Ihre Handlungen und formen dadurch Ihre gesamte persönliche Realität.

Veränderungen auf der Ebene Ihrer Gedanken bewirken ganz automatisch Veränderungen auf allen anderen Ebenen. Dadurch können uns zum Beispiel negative, schwächende oder blockierende Gedanken (die uns manchmal gar nicht bewusst sind) in eine Negativ-Spirale an Gefühlen und Erlebnissen führen und positive, stärkende Gedanken hingegen in eine entgegengesetzte Positivspirale.

Lassen Sie uns deshalb zunächst einmal ansehen, warum unsere Gedanken eigentlich so enorm mächtig sind und wie sie unsere Realität tatsächlich beeinflussen und formen:

Unsere Gedanken sind der erste Dominostein in der Ursache-Wirkungskette unserer persönlichen Realität. Jeder Gedanke, den wir denken, löst einen mächtigen Dominoeffekt aus, der alles verändern kann.

Aber wie funktioniert dieser Dominoeffekt genau?

Immer wenn wir einen Gedanken denken, dann erzeugt dieser Gedanke in uns ein Gefühl und er bewirkt in unserem Körper bestimmte Reaktionen z.B. Hormonausschüttungen, Blutdruckveränderungen, Herzschlagveränderungen, Reaktionen im Verdauungssystem und viele andere.

Wenn ein Gedanke sehr starke Emotionen auslöst dann ist unsere Körperreaktion meist so stark, dass wir sie wahrnehmen. In allen anderen Fällen jedoch fällt sie so schwach aus, dass wir sie nicht bemerken. Trotzdem verändert sich permanent etwas in unserem Körper durch die vielen, vielen Gedanken, die wir den Tag über denken.

Unser Körper reagiert auf unsere Gedanken... Und wir wissen ja: Steter Tropfen höhlt den Stein.

Wir verändern durch unsere Gedanken in einem gewissen Rahmen also tatsächlich auch unseren Körper! Nicht umsonst sagen wir, dass Sorgen krank machen, Stress uns auf den Magen schlägt, ein verliebter Mensch kaum Schlaf braucht und vieles mehr...

Unsere Gedanken führen außerdem natürlich auch zu entsprechenden Entscheidungen und Handlungen und bestimmen in hohem Maße die Art, wie wir auf andere Menschen und auf Situationen reagieren und wie wir mit dem Leben und mit uns selbst umgehen. Je nachdem, wie wir eine Situation bewerten und wie wir darüber denken, werden unsere Handlungen entsprechend unterschiedlich ausfallen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie sich dies bewusst machen. Denn nur wenn Sie wirklich verinnerlicht haben, welche enorme Macht Ihre eigenen Gedanken haben und dass Sie KEINEN GEDANKEN denken können, ohne dadurch Ihre persönliche Realität zu verändern, werden Sie sehr viel bedachter und auch bewusster mit Ihren eigenen Gedanken umgehen. Sie werden beginnen, auf sie zu achten und bewusst Gedankenhygiene zu betreiben - also nicht nur Ihre Wohnung, sondern auch Ihren Kopf regelmäßig zu entrümpeln und Ihre Gedanken auszumisten...

Nachdem wir uns dieser Tatsache nun bewusst sind, können wir beginnen, unsere Gedanken zu steuern, um so unser gesamtes System einschließlich unserer Gefühle und unseres Körpers so zu verändern, dass wir auf allen Ebenen stärker werden.

Ihre Fähigkeit, Ihre Gedanken selbst zu wählen, die wir in diesem ersten Teil des Buches gemeinsam für Sie aufbauen werden, ist nicht nur der erste, unverzichtbare und

entscheidende Schritt zu mentaler Stärke, sondern sie ist darüber hinaus das Geheimrezept, mit dem Sie sich das Schicksal Ihrer Träume auf ganz realer Ebene erschaffen können.

Sie profitieren also gleich doppelt, wenn Sie diese Kunst erlernen und die folgenden Anleitungen umsetzen.

Dafür müssen Sie natürlich wissen, wie Sie Ihre Gedanken in der Praxis bewusst steuern und das ist zu Beginn gar nicht so einfach. Zumindest nicht für untrainierte Menschen.

Ich persönlich halte die Kunst, die eigenen Gedanken zu steuern für die höchste Kunst in der Persönlichkeitsentwicklung. Sie muss erlernt und (zu Beginn täglich) geübt werden, aber sie besitzt eine enorme Macht, mit der Sie alles verändern können. Sie ist das Werkzeug, mit dem Sie Ihr Leben formen und nach Ihren Wünschen erschaffen können. Es lohnt sich deshalb unbedingt, sie zu erlernen.

Und keine Sorge:

Es wird mit jeder Trainingseinheit immer leichter, Ihren Fokus bewusst auf die Dinge zu lenken, die Sie wahrnehmen, denken, fühlen und erleben MÖCHTEN und ihn abzuwenden von Dingen, die Sie schwächen und die Sie nicht mehr zum Zentrum Ihrer Realität machen wollen.

Doch Sie müssen dieses Training regelmäßig (!) absolvieren, denn wie ein Muskel wird auch Ihr Fokus mit der Zeit schwächer, wenn Sie ihn nicht regelmäßig benutzen und auch einmal an seine Grenzen bringen - oder eben immer stärker und stärker, wenn Sie täglich konsequent trainieren...

# **Schritt 1: Schärfen Sie Ihren Fokus**

Ich möchte Ihnen zu Beginn eine sehr simple, aber ungeheuer mächtige Übung verraten, mit der Sie innerhalb von wenigen Tagen lernen, Ihren Fokus und Ihre Gedanken zu kontrollieren und zu lenken, und mit der Sie gleichzeitig eine große innere mentale und emotionale Kraft aufbauen, und Ihr Selbstvertrauen und Ihre Resilienz (Ihre psychische Widerstandskraft) stärken.

Ich empfehle Ihnen, diese Übung für mindestens die nächsten 30 Tage morgens und abends für jeweils 5-10 Minuten zu machen. Und zwar parallel zu den anderen Schritten, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden. Am besten ist es natürlich, Sie machen diese Übung ein Leben lang weiter... Denken Sie an den Muskel, der immer im Training bleiben muss, um leistungsfähig zu sein.

Setzen Sie sich bequem und mit aufrechtem Rücken im Schneidersitz auf einen harten Untergrund (z.B. auf einen Teppich), schalten Sie Ihr Telefon aus und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig ein und aus und beginnen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten und ihn zu verfolgen, bis Sie innerlich ruhig werden.

Stellen Sie sich dann eine weiße Fläche vor. Sobald Gedanken, Bilder oder Erinnerungen auftauchen (was bei Anfängern in der Regel alle paar Sekunden geschieht), schieben Sie diese Gedanken und Bilder beiseite, bis die weiße Fläche vor Ihrem inneren Auge wieder frei ist.

Verlieren Sie die weiße Fläche niemals aus dem Blick. Geben Sie Ihre ganze Kraft und Ihre gesamte Konzentration, geben Sie wirklich alles, um Ihre weiße Fläche frei von Gedanken und Bildern zu halten und vertreiben Sie alles, was darin auftaucht, als ginge es um Leben und Tod. Strengen Sie sich