



Antje Heimsoeth

111 Mental Hacks

Einfache Techniken,
die Ihre mentale
Stärke und Positivität
steigern

SACHBUCH



Springer

111 Mental Hacks

Antje Heimsoeth

111 Mental Hacks

Einfache Techniken, die Ihre mentale
Stärke und Positivität steigern



Springer

Antje Heimsoeth
Heimsoeth Academy
Rosenheim, Deutschland

ISBN 978-3-658-37999-5 ISBN 978-3-658-38000-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-38000-7>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 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.

Titelbild: Energy of Insight von agsandrew (stock.adobe.com)

Planung/Lektorat: Carina Reibold

Springer 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

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
2	Mentale Stärke	5
	#1 Ängste in „Treibstoff“ verwandeln	6
	#2 Mentale Stärke – was ist das eigentlich?	7
	#3 Mit Kopf, Herz und Können zum Erfolg: Was wir von den Olympioniken lernen können	8
	#4 Was Sie mit mentaler Stärke erreichen können	10
	#5 Das 4 C-Modell/Mental Toughness	13
	Literatur	14
3	Selbstreflexion und (Selbst-)Wahrnehmung	17
	#6 Die Kraft sich zu hinterfragen und sich-seiner-selbst-bewusst-zu-sein	17
	#7 Selbstreflexion immer am Freitag	19
	#8 Warum	20
	#9 Veränderung ist die Voraussetzung für Verbesserung	21
	#10 Erweitern Sie Ihre Perspektive in diesen Zeiten großer Veränderungen	23

VI Inhaltsverzeichnis

#11 Mut	25
#12 Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt	26
#13 Schwerer Rucksack – leichter Rucksack	27
#14 Ursache vs. Wirkung	28
#15 Wer ist daran Schuld?	29
#16 Die Vergangenheit in der Vergangenheit lassen	30
#17 Lassen Sie los!	31
Literatur	34
4 Vision, Ziele und Werte	35
#18 Mentaltrainingszyklus	35
#19 Werte	36
#20 Bucket List	37
#21 Vision	39
#22 Zuerst kommt das Ziel, dann die Strategie	40
#23 POSITIVer Zielrahmen	43
#24 Anleitung POSITIVer Zielrahmen	44
#25 Positives Zielbild visualisieren	45
#26 Die Zielcollage	46
#27 Gefahr Falscher Fokus: Warum Antworten aufs „Wie“ mehr liefern als Fokus auf Zahlenwerte	47
#28 Die Wirkung des Umfelds	50
#29 Vom Vorsatz in die Tat – wie Sie erfolgreich ans Ziel gelangen	52
#30 Was ist eigentlich Erfolg?	54
#31 Der Preis für Erfolge	55
#32 Die Kunst der Selbstdisziplin	59
Literatur	62
5 Umgang mit Scheitern	65
#33 Lehrmeister Misserfolg: Wie Sie von Niederlagen profitieren	66
#34 Triple A: Akzeptieren, analysieren, abhaken!	67
#35 Fehler – der ungeliebte Mentor des Erfolgs	68
Literatur	72

6	(Selbst)Verantwortung	73
	#36 Raus aus der Opferrolle	74
	#37 Zuversicht ist kein Zufallsprodukt, sondern eine Entscheidung	76
	#38 Selbstverantwortung ist der Schlüssel zu mehr Einfluss	77
	#39 Eine Frage der Verantwortung	80
	#40 Die Lücke zwischen Reiz und Reaktion	82
	Literatur	84
7	Die Macht der Gedanken	87
	#41 Das Leben ist nur so gut wie Ihr Mindset	88
	#42 Einstellung	88
	#43 Optimismus	89
	#44 Die Macht der Gedanken	90
	#45 Fixed Mindset vs. Growth Mindset	93
	#46 Der innere Kritiker	94
	#47 Häufige Anzeichen dafür, dass Ihr innerer Kritiker aktiv ist	95
	#48 Lassen Sie limitierende, einschränkende Glaubenssätze los	97
	#49 Mit den Gedanken im Hier und Jetzt bleiben	100
	#50 Erste Hilfe-Technik: Der Gedankenstopp	102
	#51 Die Kraft der Affirmationen (positive Selbstgespräche)	103
	#52 Einfache Erstellungsregeln für Affirmationen	107
	#53 Übung: 4 L's – lachen, lieben, lernen, leisten	108
	#54 Dankbarkeit ist eine unterschätzte Kraft	109
	#55 Vorteile des Fühlens und Ausdrucks von Dankbarkeit	113
	#56 Warum Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch führen sollten	115
	#57 Der förderliche Effekt von Freundlichkeit	118
	#58 Freundlich zu sich selbst sein	122
	Literatur	124

8	Motivation	125
	#59 Motivation	126
	#60 Intrinsische und extrinsische Motivation	127
	#61 Ein Paradebeispiel für die Macht der Motivation	128
	#62 Was facht das innere Feuer an?	129
	#63 Was zahlt auf unsere Motivation ein	130
	#64 Was wirklich motiviert im Beruf	131
	#65 Motiviert am Montagmorgen: 5 Tipps für einen guten Wochenstart	132
	Literatur	135
9	Selbstvertrauen steigern	137
	#66 Selbstvertrauen steigern	137
	#67 Stärken stärken	141
	#68 Vorbilder fördern Selbstvertrauen	143
	#69 „Sei verdammt noch mal stolz auf dich“	143
	#70 Erfolgsfaktor Erfolge abspeichern	145
	#71 Erfolgstagebuch	145
	#72 Ihre Körpersprache beeinflusst, wer Sie sind	148
	#73 So können Sie Schwächen in Stärken umwandeln	149
	#74 Selbstliebe	155
	#75 Selbstliebe: Übungen und Tipps	156
	#76 Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen	161
	Literatur	165
10	Konzentration	167
	#77 Die Kunst der Konzentration	167
	#78 Tipps, wie Sie sich selbst die Konzentration erleichtern	170
	#79 Flow	173
	Weiterführende Literatur	176
11	Emotionen	177
	#80 Emotionen als Motor unserer Motivation	178
	#81 Wut – Eine produktive Kraft	179
	#82 Wege, negative Emotionen abzubauen	180

#83 Submodalitäten – Das Feintuning Ihrer Emotionen	183
#84 Weniger Angst	185
#85 Wege, Ihre Ängste anzuerkennen und loszulassen	187
#86 Der Kampf um die Gewissheit	190
#87 „Musikalische Hausapotheke“	191
#88 Resilienz	192
#89 Lampenfieber überwinden – mutig auftreten	193
Weiterführende Literatur	199
12 Mentale Gesundheit: Den Stress im Griff	201
#90 Mentale Gesundheit – Warum sie uns alle angeht	202
#91 Viele Manager stressen sich durch eigenen Leistungsanspruch	203
#92 Erfolgsfaktor Zufriedenheit	204
#93 Selbstfürsorge	205
#94 Willkommen Stress – ich tanze mit dir!	206
#95 Aktivierung der Thymusdrüse	210
#96 Besser abschalten können	211
#97 Atemübungen zum Entspannen	216
#98 4–7-8-Atemtechnik	218
#99 Pausen machen	219
#100 Schlaf	220
#101 Multitasking – wer viel gleichzeitig will, verliert mehr als er gewinnt	221
#102 Wie kann ich schlechte Gewohnheiten durchbrechen	223
#103 Die perfekte Morgenroutine finden: Übungen für Ihren Morgen	226
Literatur	228
13 Visualisierung	229
#104 Mit dem Kopfkino zum Erfolg	230
#105 Unter welchen Bedingungen haben Visualisierungen die stärkste Wirkung?	232
#106 Was, wenn Sie kein besonders visueller Mensch sind?	234

X Inhaltsverzeichnis

#107 Selbstvertrauen aufbauen mit Visualisierung	234
#108 Zukunftsbild	234
#109 Erfolgsvisualisierung	236
#110 Entspannung durch Visualisierung (Ruhebild)	236
#111 Was Visualisieren NICHT kann	238
Literatur	238
14 Abschließende Gedanken zur Entwicklung mentaler Stärke	239

Über die Autorin



Antje Heimsoeth. (© Maria Irl)

Antje Heimsoeth, Jahrgang 1964. 2003 gründete Sie als Vermessungsingenieurin ihr eigenes Unternehmen – Heimsoeth Academy. Sie coacht und trainiert als Leadership- 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 Springer Gabler, 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, „Vortragsrednerin des Jahres 2014“). Bei Managern und Medien gilt sie als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“ (FOCUS). 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.

Weltweit tätig. Infos unter www.heimsoeth-academy.com, www.antje-heimsoeth.com



1

Einführung

Das Wichtigste zuerst, ich bin keine ausgebildete Psychologin. Ich bin ein sehr gut ausgebildeter Coach, Business Coach und Mental Coach, „Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin“ (FOCUS) und Persönlichkeitstrainerin des Jahres 2021. Ich möchte meine Erkenntnisse, Erfahrungen, Lebenseinstellung und mentalen und emotionalen Techniken weitergeben, die mein Mindset und mein mentales Wohlbefinden stark verbessert haben, nachdem ich in meinem Leben mal total depressiv war und nicht mehr weiter wollte*

Mentale Stärke ist in meinen Augen in erster Linie eine positive Lebenseinstellung. Zu dieser positiven Einstellung bin ich nicht von heute auf morgen gekommen. Dazu brauchte es die kontinuierliche Anwendung mentaler und emotionaler Techniken über Jahre hinweg bis heute. Der Weg hin zu einer positiven Lebenseinstellung war hart und steinig, und ist in den letzten 21 Monaten aufgrund einer Krebserkrankung und Corona bedingt wieder oftmals steinig.

Mein Ziel ist es, Ihnen die Gewissheit zu geben, dass Sie Ihre Gefühle verändern können, indem Sie mentale und emotionale Techniken anwenden. Es geht nicht darum, zu versuchen, die Auswirkungen negativer Gedanken und Gefühle sekundlich zu verringern. Es geht

darum, die Gewissheit zu haben, dass Sie dies mit mentalen Techniken tun können. Gedanken und Gefühle machen Ihnen dann keine Angst mehr.

Ich weiß aus Erfahrung, dass Gedanken ein außergewöhnlich mächtiges Werkzeug sind, um Gefühle zu verbessern. Ich habe eine Phase durchgemacht, in der ich sehr stark aus dem Gleichgewicht geraten war. Ich war depressiv, traurig und ängstlich, und Gedanken an die Zukunft erfüllten mich mit Gefühlen der Angst und Traurigkeit. Die Welt war im Allgemeinen beängstigend. Aber dann begann ich zu versuchen, Wege zu finden, um mein Wohlbefinden und psychische Gesundheit zu verbessern, und so gelang es mir, genügend Inhalte zu lernen, um Bücher damit zu füllen.

Die mentalen Techniken, Denkweisen und Erkenntnisse, die ich gelernt hatte, veränderten meine Gefühle deutlich und gaben mir die Gewissheit, dass ich stärker war als meine negativen Angst Gedanken und Gefühle. Ich kam langsam aus der Opferrolle raus, obwohl ich noch lange traurig und instabil war.

Ich hoffe und bin fest davon überzeugt, dass Sie das auch erleben können.

Es gibt kein Erfolgsrezept. Jeder Mensch ist einzigartig, so einzigartig wie jede Schneeflocke, die zu Boden fällt. Und daher ist es wichtig, dass Sie Ihre mentalen Techniken, Denkweisen und Erkenntnisse finden, die zu Ihnen und ihrem Leben passen.

Mein Anliegen für dieses Buch war, auch Themen anzusprechen, die ich in meinen Büchern zum Thema „Mentale Stärke“ wie zum Beispiel „Kopf gewinnt“ teilweise noch nicht angesprochen habe. Themen, die nicht unbedingt auf die Steigerung der Leistungsfähigkeit einzahlen, dafür auf Lebensqualität, positive Beziehungen und Gesundheit. Und wie schon Albert Schweitzer sagte: „Erfolg ist nicht der Schlüssel zum Glück. Glück ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn du liebst, was du tust, wirst du erfolgreich sein.“

Aspekte, die ich in diesem Buch ansprechen werde

- Wie Sie Ihre mentale und emotionale Stärke verbessern
- Wie Sie Ihre Aufmerksamkeit steigern können
- Wie Sie sich motivieren und Ihren Antrieb wieder finden können
- Wie Sie herausfinden, was ist Ihnen wirklich wichtig
- Wie Sie Ihre Stärken ausspielen können
- Wie Sie Schwächen in Stärken umwandeln
- Wie Sie Ihre Tage, Wochen, Monate und Jahre wirklich nutzen können
- Wie Sie Gestalter Ihres Lebens werden

Dieses Buch konzentriert sich weniger auf Studien und Theorie als vielmehr auf umsetzbare Tipps, auf Dinge, die Sie schon heute anwenden können. Nichts würde mich glücklicher machen, als wenn Sie dieses Buch lesen und auf der Grundlage der darin enthaltenen Impulse zielgerichtet und sofort handeln.

Wie Sie dieses Buch für sich arbeiten lassen können

Sie werden im Laufe des Buches auf zahlreiche Übungen stoßen. Bitte ignorieren Sie diese nicht. Nehmen Sie sich die Zeit, diese zu machen. Die meisten der Übungen sind sehr einfach und erfordern wenig Zeit und Mühe.

Ich möchte Sie ermutigen, anders zu sein. Machen Sie die Übungen mit der Zuversicht, dass sie Ihnen helfen werden, mental und emotional stark zu werden. Obwohl dieses Buch vom Layout her kein Arbeitsbuch ist, stellt es das Handeln und TUN über das bloße Lernen in den Vordergrund.

Ich füge Ihnen hier die Vorlage für Mentale Stärke, Erfolg, Lifebalance und Optimismus ein, die Sie beim Lesen des Buchs begleiten kann und in die Sie ihre Ergebnisse aus dem Gelesenen und Arbeit eintragen können.

*Aus Gründen der Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Selbstverständlich sind alle Geschlechter gemeint.

Vorlage für Mentale Stärke, Erfolg, Lifebalance und Optimismus im Beruf, Sport und Leben

für das Jahr

Selbstfürsorge

Was stärkt mich?
Was schätze ich an mir?
Was behalte ich bei?
Wovon mache ich mehr?
Was lasse ich los?
Was möchte ich verändern?



Miteinander

Wie will ich beitragen?

Konkrete Maßnahmen



Meine nächsten Schritte?
3 konkrete Maßnahmen
benennen.



Unterstützer, Förderer & Wegbegleiter

Wer ist mein Vorbild?
Wo finde ich
Unterstützer & Förderer?

Meine Ziele



Meine persönlichen Ziele?
Entwicklungsziele?
Vision · Werte · Mission

Mein Traum

Was aus meinen kühnen
Träumen und meinem
Kopfkino soll in diesem
Jahr real werden?



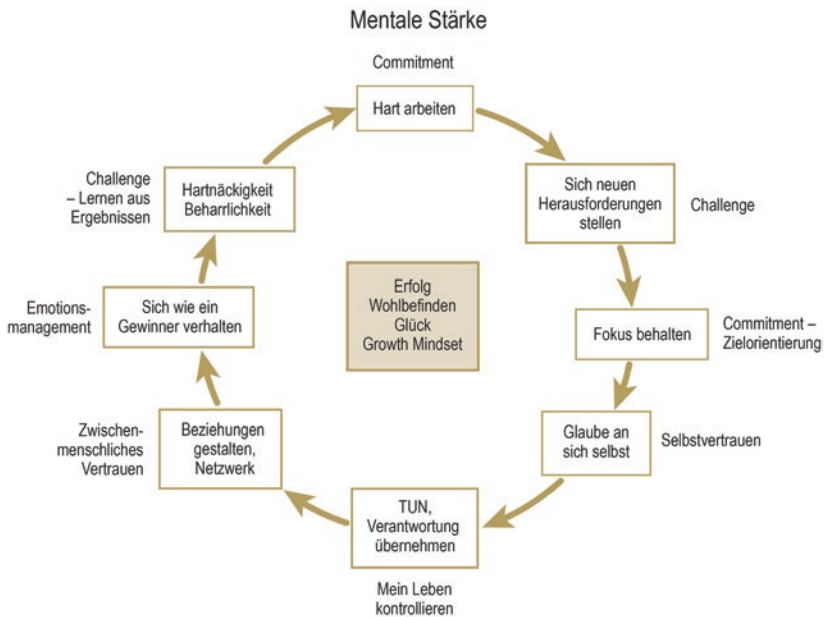
Meine Ressourcen und Chancen

Was habe ich in
diesem Jahr gelernt?
Was hilft mir in
schweren Zeiten?
Was will ich feiern?



2

Mentale Stärke



Text: Mentale Stärke vgl. Peter Clough, Doug Strycharczyk (2015) Developing Mental Toughness. Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing. Kogan Page, S. 224

Mentale Stärke.

#1 Ängste in „Treibstoff“ verwandeln

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie unglaublichen Erfolg haben? Fühlen Sie ein Gefühl tiefer Zufriedenheit und „Richtigkeit“ – als ob die Zukunft, von der Sie immer wussten, dass sie kommen würde, endlich eingetreten ist? Oder empfinden Sie ein unbehagliches Gefühl der Angst, als wäre Ihr Erfolg zu schön, um wahr zu sein, und als würde etwas kommen und Ihr Glück zerstören – weil Sie tief im Inneren das Gefühl haben, dass Sie es nicht verdient haben?

Wenn Ihre Antwort Letzteres ist, leiden Sie wahrscheinlich unter einer weit verbreiteten Angst, die viele Menschen davon abhält, ihre Träume zu verwirklichen und das Leben zu leben, das sie sich wünschen.

Und obwohl diese Angst sehr weit verbreitet ist, wissen die meisten Menschen nicht einmal, dass es sie gibt! Verwandeln wir Ihre Ängste in Treibstoff. Angst ist kein Zeichen dafür, dass Sie nicht das Zeug zum Erfolg haben.

Jeder verspürt ein gewisses Maß an Angst, wenn er sich einer neuen Herausforderung stellt oder sich in einer ungewohnten Situation befindet, in der er nicht sicher ist, was er tun soll oder was von ihm erwartet wird. Und ja, ich meine JEDEN – sogar die erfolgreichsten Menschen, die Sie sich vorstellen können! Erfolgreiche Menschen lassen sich jedoch nicht von ihren Ängsten davon abhalten, ihre Träume zu verwirklichen. Sie spüren die Angst und unternehmen trotzdem etwas, weil sie wissen, dass sie ihre Ziele erreichen und ihre Träume verwirklichen können, wenn sie nicht aufgeben. Und genau diese Einstellung sollten Sie kultivieren, wenn Sie große Ziele in Ihrem Leben haben!

Hilfsmittel wie [Visualisierung](#), [Die Macht der Gedanken](#), Tagebuchführung und EFT-Klopfen können Ihnen dabei helfen.

Ich gebe Ihnen in diesem Buch Werkzeuge und die Unterstützung, die Sie brauchen, um Ihre Blockaden zu überwinden und Ihren Träumen ein großes Stück näher zu kommen.

Aber SIE müssen derjenige sein, der etwas unternimmt und es geschehen lässt!

Also, wie sieht es aus? Sind Sie bereit sich mit sich selbst und Ihren großen Lebenszielen zu beschäftigen?

#2 Mentale Stärke – was ist das eigentlich?

Zwei Fragen tauchen regelmäßig auf: „Ist mentale Stärke heute wichtiger als je zuvor, weil das Leben heute stressiger ist als je zuvor?“ und „Sollte jeder mental stark sein? Die Antworten lauten: ja, nein und vielleicht.“

Aber zunächst ein paar Begriffsklärungen.

Der Begriff „mental“ leitet sich vom lateinischen „mens“ = Geist ab und bedeutet: den Geist oder das Denken betreffend. Das Wort hört man mittlerweile oft von Sportkommentatoren, viele Menschen verwenden das Wort fast selbstverständlich: Man muss sich mental auf etwas vorbereiten, etwa auf eine berufliche Herausforderung oder ein wichtiges Gespräch. Oder aber jemand sagt: „Ich bin mental nicht gut drauf.“

Unter Mentalem Training ist die planmäßig wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Bewegung oder Handlung ohne deren gleichzeitiger Ausführung zu verstehen (Eberspächer 2001).

Mentale Stärke bedeutet, sein Leistungsspektrum ungeachtet von Widrigkeiten und inneren und äußeren Störfaktoren am Tag X voll und ganz ausschöpfen zu können (vgl. Loehr).

Es gibt viele Begriffe, die synonym mit mentaler Stärke verwendet werden, und einige sind weniger genau als andere. Nachfolgend einige Beispiele: Grit, Ausdauer, Beharrlichkeit, Durchhaltewille, Gleichmut, Resilienz, Resoluthet, Entschlossenheit, Stehvermögen, innere Stärke, Disziplin.

Eine mental starke Person kann ihre eigenen Gedanken ins Positive deuten. Mentale Stärke entsteht durch den Einklang zwischen Sein und Handeln, zwischen Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Wollen und Tun. Wer mental und emotional stark ist, kann sein Leistungsspektrum ungeachtet aller Widrigkeiten voll ausschöpfen. Dieses Vermögen

spielt in der heutigen Arbeits- und Lebenswelt, geprägt von etlichen Anforderungen und ständigem Wandel, eine entscheidende Rolle.

„Jeder Mensch kann – unabhängig von Herkunft oder Ausbildung – Leistungen vollbringen, die ihm zunächst unmöglich schienen. Wie? Mit mentaler Stärke. Wir können uns mental so motivieren, dass zuvor scheinbar unerreichbare Ziele greifbar werden. (...) Die Startrampe dafür war mein Wille, mein inneres Feuer, meine Leidenschaft für den Sport, mein Kampfgeist, meine innere Haltung zu dem, was ich tat.

Mein Motto, das mich in meiner sportlichen Karriere stets antrieb, war: Immer das Beste zu geben, um der Beste zu sein! (...) Den Zugang zum eigenen Potenzial erschließen wir uns über die Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen, wie wir äußere Umstände betrachten, wie wir Ziele setzen und sie verfolgen. Mit der richtigen Selbsteinschätzung und Einstellung, Motivation, Visionen und Zielen ebnen wir uns den Weg zur Spitze.“ Oliver Kahn (Heimsoeth, 2018).

Mentale Stärke ist nicht angeboren, sondern von jedermann erlernbar!

Mentaltraining dient, so formulierte es einst Sportprofessor Hans Eberspächer, der Optimierung des Eigenzustands, dem effektiven Handeln und dem klaren Umgang mit Anforderungen jenseits der Routine (vgl. Eberspächer, Ressource Ich: Der ökonomische Umgang mit Stress, München, 2004). Das Unterbewusstsein wird darauf programmiert, eine bevorstehende Situation erfolgreich zu meistern.

#3 Mit Kopf, Herz und Können zum Erfolg: Was wir von den Olympioniken lernen können

Die Olympischen Winterspiele von Beijing sind im Februar 2022 zu Ende gegangen. Mit zwölf Goldmedaillen belegte Deutschland den zweiten Rang im Medaillenspiegel nach Norwegen. Die Athletinnen und Athleten haben Spitzenleistungen erbracht – und gleichzeitig gezeigt, welche Faktoren diese Leistung beeinflussen. Denn für einen Platz auf dem Podest kommt es nicht nur auf die Technik und physische Kondition an, sondern ebenso auf die psychische Verfassung, innere wie äußere Einflussfaktoren.

Erfolgsfaktor Mentale Stärke

Die olympische Goldmedaillengewinnerin im Eishockey, Kendall Coyne Schofield, Kapitänin des amerikanischen Frauenteam, spricht einen wichtigen Punkt an, der sich auch auf Mitarbeitende und Führungskräfte übertragen lässt: „Ich denke, über die körperliche Gesundheit eines Sportlers wird oft mehr gesprochen, weil man sie sehen kann“, sagt sie. „Man kann sehen, wie jemand im Krafraum Gewichte stemmt, oder man kann sie beim Puckschießen beobachten und sehen, wie hart ihr Schuss ist. Deshalb denke ich, dass oft mehr über die physische Stärke eines Sportlers gesprochen wird. Aber die mentale Stärke eines Sportlers ist genauso wichtig. Sie muss genauso stark sein wie die körperliche Stärke, wenn man auf höchstem Niveau spielen will.“ (olympics.com). Dasselbe gilt für jeden von uns. Wir können nur gut performen, wenn wir auch mental stark sind, das heißt u. a. stabil, gelassen, souverän, selbstbewusst, selbstsicher, konzentriert, zuversichtlich, zielorientiert, uns unserer Stärken und Fähigkeiten bewusst sind. Mentale Stärke ist ein Thema, für das ich gerade oft von Unternehmen für Führungskräfte aller Hierarchieebenen gebucht werde. Der mentale Aspekt sollte in meinen Augen stärker als bisher in Führungskräfteentwicklungs-Programmen thematisiert – und von Führungskräften sehr ernst genommen werden. Unsere mentale Stärke ist genauso wichtig wie unsere körperliche Stärke. So verriet Christopher Grotheer, der erste Skeleton-Olympiasieger, sein Erfolgsgeheimnis: „Ich habe mit jemandem zusammengearbeitet dieses Jahr. Diese Medaille habe ich im Kopf gewonnen.“ (OVB 2022).

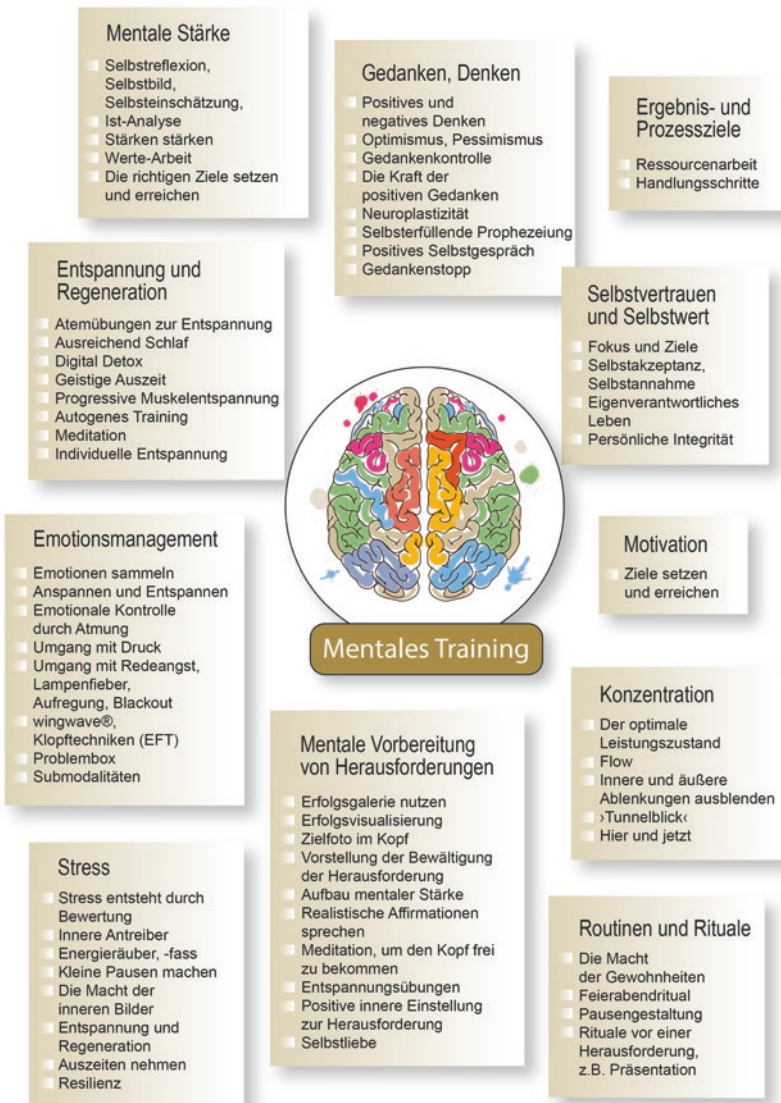
Mentale Stärke hilft uns auch dabei, Druck und Widrigkeiten Stand zu halten. Können wir mit dem Druck in einer herausfordernden Situation nicht gut umgehen, scheitern wir. Zur 15-jährigen Eiskunstläuferin Kamila Walijewa ist sehr viel geschrieben und gesagt worden. Ich beschränke mich hier allein auf ihre Performance in der Kür. Dort fiel sie mehrfach hin, belegte dadurch Rang 4 und glitt ohne Medaille weinend vom Eis. Dabei war sie vor Beginn der Spiele als größtes Talent aller Zeiten beschworen worden. Doch während der Olympiade wurde bekannt, dass sie Ende Dezember 2021 positiv auf ein Herzmittel getestet worden war. Dem Presseecho, der Kritik von Verbänden, Athletinnen und Athleten, die dem Dopingverdacht folgten, war die

junge Athletin mental nicht gewachsen. Ihre Trainerin hatte sich in dieser herausfordernden Zeit während des Wettkampfs nicht schützend vor die Athletin gestellt, sondern geschwiegen. Trainerin und Umfeld haben hier eine tragende Rolle. Hilft die Trainerin der Sportlerin beim Meistern einer Herausforderung, dann stärkt sie sie mental und gibt ihr das Gefühl, nicht allein zu sein. Schweigt die Trainerin hingegen eisern, ignoriert den wachsenden Druck und pocht auf Leistungserfüllung, wie hier passiert, dann passiert, was die ganze Welt beobachten konnte. Die Athletin konnte keine Medaille holen.

Dasselbe gilt in Unternehmen, in Familien (Eltern – Kinder), in Schulen und Freundschaften.

#4 Was Sie mit mentaler Stärke erreichen können

Mentale Stärke hilft Ihnen bei Stress und in belastenden Situationen Gelassenheit, Ruhe und einen klaren Kopf zu bewahren. Mentaltraining wirkt sich u. a. positiv auf Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstwert, auf selbstsicheres Auftreten, auf Konzentration und Motivation, auf die Fähigkeit zur Entspannung und Regeneration sowie auf die Zielerreichung aus. Es hilft dabei, Blockaden zu überwinden, die Nach- und Auswirkungen eines Fehlers oder einer Niederlage zu begrenzen, unter Druck Leistung – kognitiv wie physisch – abzurufen, das richtige Anspannungsniveau zu finden, das Körpergefühl und die Bewegungsvorstellung zu schulen sowie Gedanken und Emotionen zu kontrollieren. Mentale Stärke hilft Ihnen, die positiven Seiten des Lebens und Veränderungen als Herausforderung zu sehen. Mentale Stärke hilft dir Eigenverantwortung für dein Leben zu übernehmen.



Mentale Stärke ist nahezu in allen Bereichen des Lebens 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.

Beispiele für Mentale Stärke

Der erfolgreiche Fußballtrainer Pep Guardiola sagte einmal: „In der Schlussphase eines Spiels ist der Kopf oft wichtiger als die körperliche Fitness.“ Der Tennisprofi Novak Djokovic stand sich früher gelegentlich selbst im Weg, wenn er an mangelnder Willensstärke und zu wenig Selbstbewusstsein scheiterte. Mit Ex-Profi Boris Becker als Trainer fand er zur mentalen Stärke. Djokovic: „Boris erinnert mich daran, wie stark ich mental sein kann.“ Das Finale der Australian Open 2015 gewann Djokovic vor allem, weil er der mental Stärkere war. Ausdauersportler Joey Kelley sagt: „Ausdauer und Disziplin sind in meinen Augen die zwei wichtigsten Komponenten, um erfolgreich zu sein. Auch wenn man wenig begabt ist, schafft man es mit Ausdauer und Disziplin immer, erfolgreich zu sein, wenn man für eine Sache brennt und diese als Berufung sieht.“ Und diese Erfolgskomponenten sind im Mentalen begründet. (vgl. Heimsoeth [2017](#)).