

## Mit mentaler Stärke durch die Krise – Tipps

In Zeiten wie diesen wird unsere mentale und emotionale Stärke unter Beweis gestellt. Die Corona-Krise trifft viele von uns hart. Soziale Isolation, fehlende Alltagsroutine, fehlender sozialer und körperlicher Kontakt, Langeweile, Angst um die eigene Gesundheit und die der Angehörigen, Probleme durch Arbeitsausfall, finanzielle Abhängigkeit von Angehörigen, insbesondere bei Geringverdienern, Stress, Einsamkeit, Trennung von der Familie, hohe Belastungen im Home Office und körperliche und geistige Hochleistungen belasten Menschen. Hier hilft mentale und emotionale Stärke. Mentale Stärke kann man trainieren.

Ob es darum geht, sich zu motivieren, Krisen und Niederlagen zu bewältigen, Teamgeist zu fördern oder mit den eigenen Kräften zu haushalten – viele Spitzensportler wissen um die Bedeutung mentaler Stärke und trainieren sie ebenso wie ihre Athletik und Kondition. Höchstleistungen sind in unserer schnelllebigen, komplexen Welt auch jenseits der Sportarenen gefragt. Insbesondere unsere geistige Leistungsfähigkeit ist gefordert, um permanent Veränderungen zu verarbeiten – beruflich wie gesellschaftlich. Niemand will auf der Strecke bleiben, Erfolg ist die Währung gesellschaftlicher Anerkennung und Zugehörigkeit. Wo Performance gefragt ist, ist unser mentaler Zustand ein entscheidender Faktor über Sieg oder Niederlage.

### Definition

#### mental

lat. für die psychischen Vorgänge (Denken und Vorstellen) betreffend, zum Geist gehörend, den Geist betreffend, geistig, (nur) in Gedanken.

(vgl. wissen.de)

### Definition

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

„Mentale Stärke ist für mich die höchstmögliche Nutzung und Fokussierung aller geistiger und psychischen Fähigkeiten und Stärken auf ein gesetztes Ziel sowie die gleichzeitige Ausblendung oder Beherrschung (durch Kenntnis) der Schwächen auf dem Weg zum Ziel.“

Wolfgang Mader, Extremsportler

### Definition

#### Mentale Stärke

Als mentale Stärke bezeichnet man die „Fähigkeit, im entscheidenden Moment unter den gegebenen Bedingungen die bestmögliche Leistung zu erbringen“ (Venzl, 1993).

„Mental stark sein ist entscheidend. In einem olympischen Finale weißt du, dass alle physisches Talent haben. Wer wird also gewinnen? Derjenige, der mental am stärksten ist.“

Michael Phelps, Schwimmer,

26 Olympiamedaillen, davon 22 Mal Gold, erfolgreichster Olympionike der Geschichte

### Mental starke Menschen ...

- machen Fehler, betrachten Rückschläge und [Niederlagen als Lernchancen](#).
- wissen, dass sie nicht perfekt sind.
- setzen sich für ihre eigenen Werte ein. Leben ihre Überzeugungen.
- sind ein klein wenig „verrückt“.
- sind präsent.
- ist es egal, was andere Menschen über sie denken.
- können sich trotz Ablenkungen auf ihr Ziel konzentrieren.
- besitzen eine höhere Frustrationstoleranz.
- verspüren weniger Ängste und Zweifel.
- sind mutig, authentisch und souverän.
- stehen zu sich, auch oder gerade, weil sie auf Widerstand und Gegenwind stoßen.
- konzentrieren sich auf das Positive und Gute.
- haben ein Zukunftsbild, Vision, Ziele, Etappenziele.
- sind gelassener.

Zusammenfassend kann man sagen: Mental starke Menschen besitzen eine gesunde Mischung aus Selbstvertrauen, Fokus, Klarheit über Werte und Ziele, Wille, Dankbarkeit, Disziplin und einem realistischem Optimismus. Mentale Stärke ausschlaggebend für persönlichen und beruflichen Erfolg.

Mit Mentaltraining können Sie ganzheitlich Ihr Denken, Emotionen, Verhalten und Körper beeinflussen. Es richtet den Fokus auf individuelle Stärken, Talente und Ressourcen. Damit sorgen Sie für Ihre physische und psychische Stabilität. Das hilft Ihnen, Aufgaben selbstbestimmt zu bewältigen und Vorhaben erfolgreich zu verwirklichen.

Wenn Sie Ihre Selbstführung mental trainieren, können Sie Herausforderungen positiv, zielorientiert, motiviert, konzentriert und gelassen begegnen. Die Olympiasiegerin im Fechten, Britta Heidemann, bringt die Aufgaben der Selbstführung auf den Punkt: „Sich mental mit dem inneren Selbst auseinanderzusetzen, gegen die eigenen Gedanken zu kämpfen, sich im inneren Dialog zu überwinden, sich selbst einzugestehen, dass man noch mehr geben kann, dass man sich nicht ablenken lassen darf. Denn all das muss man zu steuern und zu kontrollieren versuchen.“ Das mag recht kämpferisch klingen, aber im Kern geht es vor allem um eines: Eigenverantwortung für sich und sein Tun übernehmen.

## **Wie können Sie nun Ihre mentale Stärke trainieren**

### **Sich auf das Wesentliche zu konzentrieren**

... fällt uns oft nicht leicht – zahlreiche Ablenkungen durch digitale Medien, Telefonate, Kinder, die mit uns spielen wollen, den Wunsch, sein Talent als Multitasker zu beweisen oder Angst machen uns die Fokussierung schwer. Unter Zeit- und Anforderungsdruck geht manch einer dazu über, weniger als 100 Prozent zu geben. Je mehr Dinge wir im Kopf haben neben der anstehenden Aufgabe, desto mehr Effizienz und Energie geht verloren. Wer nur halb oder dreiviertel bei der Sache ist, kann deutlich weniger seines Leistungsvermögens abrufen, als jemand, der zu 100 Prozent fokussiert ist. Deshalb ist Fokussierung ein elementarer Bestandteil des Erfolgs.

### **Negative Gedanken stoppen**

Negative Gedanken, geprägt von Ängsten, Zweifeln und Sorgen, können uns im Weg stehen oder auf Abwege führen, sie können uns schwächen, unsere Konzentration stören und unser Potenzial blockieren. Niemand ist frei von negativen Gedanken. Es geht weder darum, alles nur noch durch die rosarote Brille zu betrachten, noch sollen Sie künftig jeden negativen Gedanken einfach verdrängen. Es geht vielmehr darum, sich der Wirkung solcher Gedanken bewusst zu werden und Strategien zu beherrschen, mit ihnen umzugehen.

Negative Gedanken sind bei vielen von uns allgegenwärtig, häufig auch unbewusst. Gehören Sie zu den Menschen, die schon morgens via Radiowecker von schlechten Nachrichten geweckt werden? Beim Frühstück und im Auto auf dem Weg zur Arbeit geht es weiter mit der Beschallung durch überwiegend schlechte Nachrichten. Tagsüber bestimmen diese Negativthemen meist die Gespräche mit Kollegen und abends vor dem Fernseher konsumieren viele von uns eine erneute Dosis von schlechten Nachrichten rund um das Thema Corona.

Sobald verneinende oder negative Gedanken, z.B. an Misserfolg, Katastrophengedanken, Angst vor Infektion oder selbsterfüllende Prophezeiungen aufkommen, holen Sie ein auf Pappe geklebtes Stoppschild oder ein ähnliches Symbol aus Ihrer Hosentasche, schauen es an und sagen mit Nachdruck "STOPP" (leise, wenn möglich laut). Eventuell Wort „STOPP“ auch mehrmals wiederholen – solange bis Sie Ihre Gedanken unter Kontrolle haben. Und stellen Sie sich dabei ein Stoppschild vor. Zusätzlich können Sie noch mit einer Hand auf Ihren Oberschenkel klopfen.

Nach dem STOPP-Signal richten Sie Ihren Blick wieder auf die Aufgabe, das gute Gelingen, die eigenen Stärken oder suchen nach einer Lösung für die Aufgabe bzw. konzentrieren sich auf die Aufgabe. Dies unterstützen Sie mit positiven, unterstützenden Gedanken oder mit der Erinnerungen an Erfolge, Siege oder etwas Angenehmes – es muss nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben, damit Sie nicht wieder in das alte, belastende Gedanken-Set zurück fallen.

### **Veränderungen akzeptieren**

Das Leben verändert sich ständig. Mentale Stärke hilft dabei vieles, was man nicht ändern kann zu akzeptieren. Und umgekehrt genauso, wenn man Veränderungen akzeptiert, baut man mentale und emotionale Stärke auf. Der Weg der Akzeptanz ist wirklich nicht immer einfach, aber nötig!

Dabei durchlaufen wir einen folgenden Ablauf:

1. Schock und Überraschung, Angst vor der neuen Situation und Unverständnis. Der Mensch ist von der Veränderung überfordert.
2. Verneinung, Verdrängung, Ablehnung
3. Rationale Einsicht: Der Mensch erkennt, dass seine ablehnende Haltung gegenüber der Veränderung nicht den gewünschten Erfolg bringt und sieht ein, dass ein Wandel unvermeidbar, vielleicht sogar notwendig ist.
4. Emotionale Akzeptanz, Akzeptanz der Veränderung. Verlassen alter Verhaltensweisen.
5. Neue Wege, Ausprobieren neuer Verhaltensweisen und Lernen
6. Erkenntnis: Veränderung hat auch etwas Gutes. Neugierde.
7. Integration: Neue Handlungs- und Verhaltensweisen werden in den Alltag integriert.



Machen Sie sich Gedanken, was im Leben nicht veränderbar, teilweise veränderbar oder veränderbar ist (nach S. Covey). Wenn wir das Unveränderbare akzeptieren, wird das Leben leichter.

Was kann ich beeinflussen? Was kann ich tun? Wo investieren Sie am meisten Energie?

Fragen Sie sich, ...

... welchen Gewinn hätte ich, wenn alles so bleibt, wie es ist.

... welchen Preis zahle ich, wenn alles so bleibt, wie es ist.

... welchen Gewinn habe ich, wenn die Veränderung eintritt.

... welchen Preis zahle ich, wenn die Veränderung eintritt.

### **Selbstannahme, Selbstliebe, Wertschätzung für die eigene Person**

... und andere sowie Akzeptanz sich selbst gegenüber sind Grundvoraussetzungen für eine gute Selbstführung. Je genauer Sie Ihre Stärken, Fähigkeiten, Talente und Schwächen kennen, je realistischer Sie in Ihrer Selbsteinschätzung sind, desto besser gelingt Ihnen Ihr Selbstmanagement. Umso schneller erkennen Sie, wo Sie sich selbst sabotieren und können entsprechend gegensteuern. Das verleiht Ihnen Souveränität, Gelassenheit und Stabilität. Sie werden mutiger, selbstbewusster und innovativer. Ihr Engagement und Effektivität steigen.

Wohlgemerkt: Selbstachtung, Selbstliebe und Selbstwert haben nichts mit Narzissmus oder Arroganz zu tun. Sie sind vielmehr das Betonfundament, auf den sich sogar Wolkenkratzer bauen lassen. Je wackliger jedoch das Fundament, desto einsturzgefährdeter ist jedes Bauvorhaben. Glauben Sie mir: Es gibt kein Zuviel an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Die meisten Menschen, die ich

begleite, haben eher wenig Selbstvertrauen.

Was ist nicht damit sagen möchte, ist, dass Sie jetzt nie mehr auf die Schwächen schauen sollten. Sondern tun Sie dies im Bewusstsein all Ihrer Stärken, dann, wenn Sie auf Ihrem stabilen Betonfundament stehen. Viele Schwächen relativieren sich dann auch aus meiner Erfahrung.

### **Dankbarkeit**

In deinem Dankbarkeitstagebuch halten Sie alles fest, was ihnen tagsüber an Gutem widerfahren ist: All die schönen, kleinen und großen, besonderen Ereignisse, das Gute in Deinem Leben. Dinge, für die Sie dankbar sind und die Ihnen heute Freude gemacht haben. Ebenso die Namen jener Menschen, die heute positiv auf Sie eingewirkt haben. Der Fokus wird auf die angenehmen Dinge des Lebens gelenkt, Selbst-Bewusstsein und Selbst-Wert werden gestärkt. Auf lange Sicht wird Sie das glücklicher und zufriedener machen. Wenig Aufwand, große Wirkung!

Vorausgesetzt, Sie widmen sich dieser Übung wirklich regelmäßig – und Sie benötigen täglich nur wenige Minuten dafür – dann werden Sie eine Veränderung feststellen. Überprüfen Sie, wie sich ihr Leben nach einer gewissen Zeit durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs verändert hat.

### **Musik**

Es gibt aus gutem Grund Musiktherapie. Mit Musik können wir unsere Stimmung stark beeinflussen. Daher haben Sie für Zeiten voller Angst und Sorgen die Lieder auf Ihrem Handy oder iPad, die ihnen dabei helfen, wieder in eine bessere Stimmung zu kommen.

### **Auszeit von Medien**

Viele Menschen können mit der Flut von negativen Nachrichten nicht wirklich gut umgehen. Es macht was mit ihnen. Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, dann reduzieren Sie oder verzichten Sie ganz auf den Konsum von negativen Nachrichten. Lesen Sie die Zeitung nur noch selektiv oder gar nicht. Überprüfen Sie, ob es Ihnen wirklich gut tut in den Tag zu starten mit dem Lesen von Nachrichten auf dem iPad, das neben Ihnen am Bett liegt, oder dem Scrollen auf Facebook.

Ich reduziere in den letzten Wochen meine Nutzung der Medien. Für mich sind die "neuen" Erkenntnisse zu Corona nur aufgewärmt und werden durch die ewigen Wiederholungen und noch einer weiteren "Expertenmeinung" nicht besser. Letztendlich fehlt es mir an klaren Informationen, die ich für mein Business benötige.

### **Fazit**

Obleich wir eine Ausgangsbeschränkung haben, bin ich voll ausgelastet, habe keine Langeweile. Negative Gedanken kommen schon mal hoch. Ich wende dann mentale Techniken wie zum Beispiel den Gedankenstopp an. So halte ich meine Energie hoch und kann meinen Kunden und Netzwerk Optimismus, Mut und Energie abgeben (per Telefon/Skype/Zoom/[Webinar](#)).

Bleiben Sie gesund, optimistisch und zuversichtlich!

© Ihre [Antje Heimsoeth](#)