

Unsere mentale Stärke - der Schlüssel zum Erfolg

Hansruedi Stahel/ stahelandfriends
Copyright by Hansruedi Stahel

Lerne, Erfolg zu haben! Misserfolg zu haben hast Du schon gelernt!

Einführung

Jeder Mensch besitzt Talent und Können. Die einen mehr, die andern weniger. Talent und Können sind Geschenke, genetisches Potential. Immer wieder höre ich bei meinen Coaching Gesprächen Sätze wie: „Wenn ich so viel Talent hätte, dann...“ Oder: „Ich kann das einfach nicht. Ich bin zu dumm, zu schwach. Meine Natur spricht dagegen!“

Die Meinung, dass Talent und Können die Leistungsgrenze bestimmen, ist falsch.

Die Leistungsgrenze wird durch unsere mentale Stärke bestimmt, und ich möchte es schon vorwegnehmen, dass diese Stärke lernbar ist. Gewinnen ist erlernbar, und Versagen ist erlernbar.

Es gibt viele Menschen, welche wenig Talent besitzen. Warum sind diese Menschen in ihrem Beruf oder im Sport trotzdem derart überragend? Sie besitzen eine überaus grosse, mentale Stärke.

Talent und Können sind die Software, die Hardware ist Ihr Körper mit allen Funktionen.

Die mentale Stärke ist die Verbindung zwischen Hardware und Software.

Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich ungeachtet der Lebensbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen.

Mentale Stärke ist die Fähigkeit, das gesamte Potential an Talent und Erlerntem im Leben umzusetzen.

Mentale Stärke ist die Steuerung des idealen Leistungszustandes.

Mentale Stärke ist erlernbar! Mentale Stärke hat nichts mit Veranlagung zu tun. Wer nicht über mentale Stärke verfügt, hat sie nicht gelernt.

Mentales Training oder „Wie ich mich mental auf Vordermann bringe“

Lernen Sie als Erstes, Ihre Gedanken zu steuern.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten Angst. Was passiert nun in Ihrem Gehirn? Die Angst produziert im Gehirn biochemische Säfte. Diese Säfte wirken auf den Körper und Ihre Psyche ein. Die Beine beginnen zu zittern, Schweiß bricht aus, die Schritte werden unsicher, man hat sich körperlich nicht mehr im Griff.

Interessanterweise geschieht genau das Gleiche, wenn ich positiv denke. Auch dann produziert das Hirn biochemische Säfte, nur beeinflussen diese den Körper und Ihre Psyche positiv. Sie fühlen sich stark und mutig.

Ich weiss nicht, ob Sie den Super Bowl in Amerika kennen. Es ist das Finale, in welchem die Sieger der American Football Conference und der National Football Conference aufeinandertreffen. Dort entscheidet sich, wer die beste Mannschaft ist. Der Super Bowl ist eines der weltweit grössten Einzelsportereignisse und erreicht meist die höchste Einschaltquote des Jahres. Da war vor Jahren eine kleine, nicht besonders bekannte Mannschaft, welche es bis ins Endspiel geschafft hatte. Der Sieger stand fest. Doch dann gewann der Aussenseiter. Der Trainer wurde nach dem Spiel von den Journalisten bestürmt. Welche Spielzüge waren wichtig? Wie viel Konditionstraining wurde absolviert? Warum haben Sie so überzeugend gewonnen? „Spielzüge?“ lächelte der Trainer. „Wir haben gewonnen, weil wir gewinnen wollten!“

Auch Sie sind ein Gewinner, aber nur, wenn Sie gewinnen wollen.

Übung macht den Meister

Wir trainieren unsere Gedanken.

Immer, wenn ein negativer Gedanke kommt, sagen Sie „Stopp!“ Schlechte Gedanken finden ab sofort keinen Platz mehr in Ihrem Gehirn!

Gedanken Training ist nicht einfach und benötigt sehr viel Disziplin. Den Versuchungen zu widerstehen, negativ zu denken, weil es gerade den augenblicklichen Gefühlen entspricht, ist keine leichte Aufgabe. Deshalb gelingt es auch vielen Menschen nicht, ihr volles Potential auszuschöpfen.

Undiszipliniertes, negatives Denken macht die Steuerung des idealen Leistungszustandes unmöglich!

Negative Gedanken und Gefühle sind nichts anderes als kleine Dosen Arsen. Sie vergiften den Körper – ganz langsam. Aber wirkungsvoll.

Der negative Gedanke, nur, weil er der momentanen Situation entspricht, ist verboten!

Das positive Erlebnis

Jeder Mensch hat irgendwann etwas Positives erlebt.

Wenn Sie z.B. Ihr Gewicht „etwas stabilisieren“ wollen, suchen Sie ein positives Gewichtserlebnis.

Ein Patient erzählte mir seine positive Gewichtsgeschichte.

„Ja“, sagte er. „Einmal bin ich in drei Stunden auf den Feldberg marschiert!“ Für einen normalgewichtigen Menschen ist dies wirklich keine besondere Leistung. Für ihn schon. „Was erlebten Sie bei ihrer Ankunft auf dem Gipfel?“, fragte ich ihn. Erstens habe er gewaltigen Durst gehabt und ein grosses Bier getrunken, und zweitens sei er schon ein wenig stolz gewesen. Wer wuchte schon 145 Kilogramm auf diesen Gipfel.

Sicher finden auch Sie so ein Erlebnis.

Vor dem Einschlafen legen Sie sich dann so entspannt wie möglich hin. Nun kommt der wichtigste Teil des mentalen Trainings. Sie denken positiv. Sie lassen Ihr persönliches Erfolgserlebnis vor Ihrem geistigen Auge ablaufen.

So geschieht in Ihrem Hirn etwas sehr Interessantes. Genau wie bei der Angst, die Sie negativ beeinflusst, werden Sie nun durch die positiven Gedanken positiv beeinflusst.

In Ihrem Gehirn werden biochemische Stoffe freigesetzt, welche Sie verändern werden. Nach zwanzig bis dreissig Tagen werden die neuen, mentalen Gewohnheiten Form annehmen.

Geistige Bilder sind starke Auslöser von Emotionen.

Stellen Sie sich bildhaft vor, anders zu sein.
Stellen Sie sich bildhaft vor, glücklich zu sein.
Stellen Sie sich vor, Spass zu haben.
Stellen Sie sich vor, persönliche Stärke zu zeigen.
Stellen Sie sich vor, sich nicht unterkriegen zu lassen.
Stellen Sie sich vor, sich auf Herausforderungen zu freuen.
Stellen Sie sich vor, Erfolg zu haben.

Emotionen sind also entscheidend für Ihre Leistung!

Kraftspendende Emotionen sind jene, bei denen Sie sich z.B. so fühlen:

- interessiert, offen, neugierig... (Herausforderungen)
- vital, energiegeladen... (Schwung)
- sicher, selbstbewusst, gelassen... (Selbstvertrauen)
- klar, stark, mutig... (Entschlossenheit)
- optimistisch, ausgeglichen, tapfer... (Durchhaltevermögen)
- fröhlich; vergnügt, heiter... (Spass)
- stark, mutig... (Kampfgeist)

Kraftraubende Emotionen lassen Sie z.B. so fühlen:

- erschöpft, müde... (Gefühl von Erschöpfung)
- hilflos, ausgeliefert... (Hilflosigkeit)
- verunsichert, verzagt... (Unsicherheit)
- schwach, frustriert... (Schwäche)
- ängstlich, angespannt... (Furcht)
- verwirrt, ziellos... (Verwirrung)

Negative Gefühle bedeuten, dass der Energiefluss zwischen Hardware (Körper) und Software (Talent und Können) gestört ist.

Wir lernen, „Erfolg zu haben“

Zu Beginn meiner Ausführungen habe ich Ihnen gesagt, dass Sie gelernt haben, nicht erfolgreich zu sein. Nun drehen wir den Spiess um. Wir lernen nun, Erfolg zu haben und zwar in ganz kleinen Schritten.

Sicher kennen Sie all die guten Vorsätze welche mit: „Ab Morgen werde ich ...!“ beginnen. Ab Morgen werde ich nicht mehr rauchen, weniger essen, zu Fuss zur Arbeit gehen, etc. Funktioniert hat es nie. Erstens weil Sie im Grunde genommen nicht daran geglaubt haben und zweitens, weil die Hürde viel zu hoch gesetzt war. Erfolg muss man lernen.

Wie zu Beginn schon erwähnt, ist Erfolg keine momentane Situation, sondern ein Prozess, bestehend aus positiven Erlebnissen und Erfahrungen.

Diesen Prozess werden wir nun einüben. Sie werden Freude daran haben und zwar mit dem Kurzzeit-Erfolgsprogramm. Alles, was Sie sich vornehmen, gilt nur für einen Tag. Am Abend, vor dem Einschlafen, freuen Sie sich am erreichten Ziel. Erfolg bringt Erfolg. Sie werden staunen.

Das Erfolgstraining-Programm (Einige Beispiele):

1. Heute werde ich alle Probleme, welche sich mir in den Weg stellen, als Herausforderung betrachten. Heute ist mein Tag!
2. Heute werde ich kein Auto benützen.
3. Heute werde ich keinen Aufzug benützen.
4. Heute werde ich zu Fuss zur Arbeit gehen.
5. Heute werde ich eine Stunde zügig marschieren.
6. Heute werde ich nichts Süßes essen.
7. Heute werde ich einen längeren Spaziergang machen.
8. Heute werde ich mich über meine Fehler amüsieren und nie über mich wütend sein.
9. Heute werde ich ein Stück Kuchen und einen Kaffee geniessen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.
10. Heute werde ich meine Gefühle beherrschen. Ich lasse mich von meinen Emotionen nicht in die Pfanne hauen.
11. Heute werde ich mich für eine Stunde auf eine Bank setzen, nichts tun und die Menschen beobachten. (Sehr geeignet für gestresste Mütter und Manager).
12. Ausnahmsweise werde ich heute in der Mathestunde mein Bestes geben. Ich will heute Abend mit berechtigtem Stolz unter die Decke kriechen.

13. Ausnahmsweise bleibt heute der Fernseher ausgeschaltet. Ich werde wieder einmal in einem meiner Lieblingsbücher blättern.

Erstellen Sie sich selbst eine „Erfolgstrainingsliste“.

Schreiben Sie Schilder, auf denen Ihre positiven Ziele stehen. Beispiel: „Ich werde es schaffen!“ Hängen Sie diesen Zettel überall in der Wohnung auf. Im Badezimmer, auf der Toilette, über dem Bett. Lesen Sie ihn immer wieder.

Wenn Sie mental stark sind, werden Sie folgende Ziele erreichen:

Sie sind fähig, Ihr Bestes zu geben.

- Sie sind selbstbewusst und zuversichtlich.
- Sie sind ruhig und entspannt.
- Sie sind mit positiven Emotionen aufgeladen.
- Sie sind konzentriert.
- Sie sind bereit, auch Humor einzusetzen.

Sie sind fähig, sich auf unerwartete emotionale Veränderungen einzustellen, sowie locker und ausgeglichen zu bleiben.

Sie sind fähig, emotional und engagiert zu bleiben, wenn Sie unter Druck stehen.

Sie sind fähig, unter Druck das Gefühl der eigenen Stärke zu vermitteln.

Sie sind fähig, Enttäuschungen, Fehler und vergebene Chancen schnell abzuhaken.