

## Warum Chefsein im Kopf anfängt

Ihre to-do-Liste wird immer länger, die Informationsflut steigt, Ihre permanente Erreichbarkeit ist längst selbstverständlich? Die Herausforderungen heutiger Manager verbergen sich hinter Schlagwörtern wie Flexibilität und Mobilität. Die Anforderungen der Arbeitswelt bedeuten vor

allem geistige Höchstleistungen. Und im Geist liegt das Tor zur Kraft, um diese Höchstleistungen zu erbringen, weiß Antje Heimsoeth, Mental Coach, Keynote Speaker und Bestsellerautorin. Im Agitano-Interview verrät die Expertin für Mentale Stärke, Selbstführung und Motivation ([www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com)), was Managern nützt, um erfolgreich die täglichen Herausforderungen zu meistern.



Der Titel Ihres neuen Praxishandbuchs für Unternehmer, Führungskräfte und Berater lautet „Chefsache Kopf. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz“. Aus welchen Gründen ist mentale und emotionale Stärke so wichtig für Manager?

Weil die Anforderungen im Arbeitsleben ständig wachsen. Gerade Führungskräfte stehen unter enormen Termin- und Leistungsdruck, begleitet von der Angst, falsche Entscheidungen zu treffen. Da hilft es, den eigenen Kopf als

Schaltzentrale allen Handelns punktgenau aktivieren zu können. Ich habe für dieses Buch mit Highperformern aus dem Sport, der Wirtschaft und dem Gesundheitswesen gesprochen. Alle hatten eines gemeinsam: eine gute Selbstführung, geprägt von mentaler und emotionaler Stärke. Sie gewähren dem Leser bemerkenswerte Einblicke in ihr Selbstmanagement, z.B. in den Umgang mit Niederlagen, negativen Emotionen, Stress oder auch die Vorbereitung auf Herausforderungen.

### Weshalb sollte der Kopf Chefsache sein?

Wenn die Erwartungshaltung steigt, ob die eigene oder die anderer an uns, können unter Druck Fehler entstehen, die uns aus dem Konzept bringen. Ich vergleiche den Zustand des Kopfs hier gern mit einem Computer, an dem der Netzstecker wackelt. Irgendwann fällt der Stecker ganz raus und die Festplatte, auf der alles gespeichert ist, was wir brauchen, ist vom Netz abgeschnitten. Wir haben bei mangelnder Selbstführung dann keinen Zugriff mehr auf unsere Ressourcen. Unter Druck optimale Leistungen abrufen zu können, lässt sich ebenso lernen wie mit Freude und Gelassenheit Herausforderungen zu begegnen.

### Sie sagten, Ihre Interviewpartner zeichneten sich durch eine gute Selbstführung aus. Wie definieren Sie Selbstführung?

Selbstführung verbessert die Steuerung und Kontrolle von Denken, Fühlen, Handeln und Körper. Sie bedeutet, ein klares Bewusstsein und Gespür für die eigenen Bedürfnisse, Ressourcen, Ziele und den eigenen Körper zu haben und diese immer wieder zu überprüfen.

### Was gehört zu guter Selbstführung?

- den eigenen Stärken vertrauen
- an sich selbst glauben
- Achtsamkeit im Denken, Tun und Sein. Aus dem Talmud: „Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf Deine

Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“

- Wertebewusstsein (Was ist mir wichtig?)
- Klare, positive Zielsetzung (Wo möchte ich hin?)
- Verantwortung übernehmen
- Mut
- eine positive innere Haltung sich selbst, anderen und Herausforderungen gegenüber
- in der Lage sein, Emotionen zu regulieren
- Erfolgserlebnisse speichern
- Erfolge feiern
- sich Unterstützer suchen; Beziehungen pflegen
- Bewegung

### **Was hilft noch, um mentale und emotionale Stärke für mehr Führungskompetenz aufzubauen?**

Mentales Training hält verschiedenste Techniken dafür bereit, angefangen bei sogenannten Affirmationen (positive Selbstgespräche) über die Gedankenhygiene bis hin zur Visualisierung (Vorstellungskraft). In „Chefsache Kopf“ erläutere ich die Möglichkeiten unseres Gehirns und zeige entsprechende Übungen auf, wie sich die Macht der Gedanken effektiv nutzen lässt – stets eingebettet in den Alltag einer Führungskraft. Es gibt konkrete Techniken für Ziele, den Umgang mit Blockaden oder Niederlagen, ich gebe Beispiele für unterstützende Rituale und Routinen usw. Es gibt kein Patentrezept für mentale Stärke, weil jeder Mensch einzigartig ist, aber eine gehaltvolle Rezeptsammlung, die jedem Bedürfnis gerecht wird.

### **Buchinhalte**

Wer sitzt in Ihrem Kopf auf dem Chefsessel? Vermeintlich Sie, aber entspricht das den Tatsachen? In ihrem neuesten Werk „Chefsache Kopf. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz.“ erklärt uns Antje Heimsoeth, wie stark das Unterbewusstsein unser Handeln, Denken und Verhalten beeinflusst. Die Motivationstrainerin zeigt Wege auf, wie Führungskräfte ein Höchstmaß an Motivation und Konzentration erreichen, Stress und Angst bewältigen, mit negativen Gefühlen und veränderten Bedingungen effektiv und nutzbringend umgehen können. Konkrete Anleitungen, direkt anwendbare Übungen sowie Praxisbeispiele machen dem Leser Verstehen und Umsetzung leicht. Sämtliche Methoden lassen sich zudem vom Business ins Privatleben übertragen.

### **Antje Heimsoeths Erfolgscredo lautet: Lerne von den Besten!**

Führungspersönlichkeiten unterschiedlichster Bereiche – Unternehmer, Sportmanager, Spitzensportler sowie ein Arzt – stehen in diesem Buch Rede und Antwort zu Fragen der Selbstführung und Führung anderer: offen, ehrlich, prägnant und informativ. Ob Oliver Blume, Gründer der easy-Apotheken, Bernhard Peters, Direktor Sport beim Hamburger Sportverein und ehemaliger Bundeshockeytrainer, die siegreiche Extremläuferin Anne-Marie Flammersfeld, die als erste Frau weltweit das Wüstenrennen „4 Deserts Race“ gewann, oder Dr. Michael Spitzbart, erfolgreicher Vertreter der „sanften“ Medizin – ihre Interviews erweitern die Expertise der Autorin um weitere Perspektiven und liefern dem Leser interessante Aspekte der Führung und Selbstführung.

205 Seiten, 49 Abbildungen, ISBN-10: 3658057742

## **Über Antje Heimsoeth**

Als Mental Coach und Keynote Speaker mit mentalem Olympiafaktor: Go for Gold! gehört Antje Heimsoeth zur Führungsriege ihrer Zunft in Deutschland. Die Rosenheimerin ist international im Sport- und Businessbereich tätig. Unternehmen, Olympiasieger, Nationalspieler und Trainer vertrauen ihrer Expertise und ihrem Gespür für individuell wichtige Themen. Seit 2003 führt sie ihr Institut, die SportNLPAcademy® und Leadership Academy in Rosenheim, wo sie Seminare, Ausbildungen und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport anbietet. Sie wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ ausgezeichnet.

Antje Heimsoeth veröffentlicht regelmäßig Beiträge zum Thema Mentale Stärke, Motivation und Führung in Fach- und Publikumsmedien und ist als Expertin im Fernsehen und Rundfunk zu Gast. Ihr Wissen hat sie bereits in mehreren Büchern niedergeschrieben: „Chefsache Kopf“ (Springer Gabler, 2015), „Mental-Training für Reiter“ (Müller Rüschlikon, 2015), „Mein Kind kann's: Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit“ (pietsch, 2013), „Golf mental: Erfolg durch Selbstmanagement“ (pietsch, 2014). Im Herbst 2015 erscheint „Sportmentaltraining“.

Weitere Informationen unter: [www.business-mentaltrainer.eu](http://www.business-mentaltrainer.eu), [www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com) oder per Mail: [info@antje-heimsoeth.de](mailto:info@antje-heimsoeth.de)