

Mit dem Kopf zum Erfolg

Die meisten Menschen sind Gefangene ihres Gehirns. Von den etwa 60.000 einzelnen Gedanken eines Tages sind rund 85 Prozent negativ. Lediglich 15 Prozent unserer Gedanken sind positiv und wirken konstruktiv auf unser Tun. Gemessen daran, dass unsere Gedanken unser Handeln steuern, das wiederum unser Verhalten bestimmt, hat die Frage, *wie* wir über etwas und uns selbst denken, enorme Auswirkungen auf unser Leben. Was, glauben Sie, hilft mehr, wenn ich einen Fortbildungskursus belege, an dessen Ende eine Prüfung auf mich wartet: Wenn ich mich gleich zu Beginn damit befasse, was wohl geschieht, wenn ich durchfalle oder wenn ich mir eine Strategie zurechtlege, mit der ich mich möglichst gut auf die Prüfung vorbereite?

Unser Kopf ist ein Bio-Computer

Das Leben stellt uns täglich vor (neue) Herausforderungen – ob im Job, im Umgang mit Kindern, in der Partnerschaft, in der Familie etc. Die persönliche Einstellung, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen, ist dabei der entscheidende Faktor für das Meistern oder Scheitern. Sich ständig wiederholende, negative Gedanken wie „Ich schaffe das nicht.“ oder „Das hat noch nie geklappt.“ führen zu Stress, Angst, Verspannung, unangenehmen Gefühlen und schließlich zum Scheitern oder schlechten Ergebnissen beim Bewältigen einer Herausforderung.

Die Energie folgt den Gedanken. Wenn die Gedanken unbewusst schon in die richtige Richtung gehen, folgt auch die Energie dorthin. Der eigene Kopf lässt sich dafür zielgerichtet programmieren. Sie können sich Ihr Unterbewusstsein wie die Festplatte eines Computers vorstellen. Ihre Gedanken, Worte und Bilder sind dort wie ein Programm hinterlegt.

Der ehemalige österreichische Extrem-Radsportler Wolfgang Mader, der mit Hilfe von Mentaltraining regelmäßig Höchstleistungen erzielte, hat dafür einen anschaulichen Vergleich gefunden: So, wie man eine Powerpoint-Präsentation bereits vor dem Moment des Vortragens vorbereitet hat, gelte es auch den Kopf vor Herausforderungen entsprechend vorzubereiten. Wolfgang Mader: „Wenn dann die Stresssituation kommt und Sie vom Unterbewusstsein fast zu 100 Prozent geleitet werden, dann wird auf dieses Archiv, diese Speicherplatte des Unterbewusstseins gegriffen. Und da macht es einen Unterschied, ob ich da zwei Millionen negative Erlebnisse abgespeichert habe, weil ich ständig so denke, oder ob ich dort positive Erlebnisse habe.“ (rfo-Interview, 2014).

Was uns unterstützt, sind z.B. positive Selbstgespräche (Affirmationen), mit denen wir uns bereits im Vorfeld instruieren können. Formulieren Sie kurze, eingängige Sätze in der Gegenwartsform, die Ihnen in der jeweiligen Situation helfen können, wie „Ich bin ruhig und geduldig.“ oder „Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.“ Solche Sätze gilt es täglich und regelmäßig zu üben, damit sie ihre Wirkung entfalten können.

Hindernisse – notwendige Begleiterscheinung oder unüberwindbare Hürde?

Ihre innere Haltung ist der Kompass, der Ihren Weg gerade über die steinigen Passagen des Lebens bestimmt. Sie ist der Ursprung unseres Handelns, Denkens und Fühlens. Erfolgreiche Menschen haben dank ihrer inneren Einstellung das angestrebte Ziel am Ende eines steinigen Weges fest im Blick. Sie betrachten den holprigen Teil des Wegs als Begleiterscheinung, die bestenfalls sogar eine interessante Herausforderung darstellt. Erfolglose Menschen hingegen fokussieren nur noch die Hürden auf dem Weg zum Ziel. Sie verweisen auf fehlende Ressourcen und Möglichkeiten, auf mangelndes Geld und Zeit, kurz: sie finden Ausflüchte und Entschuldigungen, warum sie den Weg jetzt nicht weiter gehen können. Sie bremsen sich damit selbst aus. Oft empfinden sie dieses Scheitern dann als Bestätigung ihres eigenen Unvermögens: „War ja gleich klar, dass das nicht klappt!“.

Ein Großteil unserer mentalen Stärke, die wir fürs Bewältigen schwieriger Situationen benötigen, sitzt im Kopf zwischen unseren Ohren. Das Wort „mental“ ist abgeleitet vom lateinischen *mens*, das für Geist, Verstand, Intellekt steht.

Wer mental stark ist, kann seine Möglichkeiten ungeachtet von Störungen, äußeren und inneren Hindernissen voll und ganz ausschöpfen – und zwar genau dann, wenn es darauf ankommt. Diese mentale und emotionale Stärke lässt sich trainieren. Mentaltraining ist die gedankliche Vorbereitung, ein geistiges Hineingehen in eine Situation im Vorfeld. Es geht darum, mit unserer geistigen Vorstellungskraft Situationen vorweg auf optimale Weise durchzuspielen.

Ob es um eine Präsentation im Job, um ein anstehendes schwieriges Gespräch oder um eine nie zuvor absolvierte Aufgabe geht – für all das lassen sich bildhafte Vorstellungen so intensiv im Kopf erzeugen, dass die nachfolgende reale Leistung davon positiv beeinflusst wird. Und je mehr Bilder wir von einem positiven Verlauf auf der Speicherplatte unseres Unterbewusstseins hinterlegt haben, desto besser unterstützt uns unser Kopf beim Erreichen eines Ziels. Probieren Sie es aus!



Autoren-Info

Antje Heimsoeth, Expertin für Selbstführung, Mentale Stärke und Motivation, ist Dipl.-Ing. (FH) und gehört wohl zu den bekanntesten Mental Coaches Europas. Sie wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ ausgezeichnet. Mit ihrer SportNLPAcademy® und Leadership Academy in Rosenheim bietet sie Ausbildungen, Seminare und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport an.

URL

www.business-mentaltrainer.eu

www.antje-heimsoeth.com