



# Sei dein eigener Held!

## Negative Gedanken bremsen, positive Gedanken treiben an



**T**appen Sie auch manchmal in die berühmte Kommunikationsfalle, weil Sie glauben, zu wissen, was der andere meint? Dann eilen Sie mit Ihrem vermeintlichen Wissen im Gespräch voraus und merken erst an der irritierten Reaktion des Gegenübers, dass sein Anliegen ein ganz anderes war.

Als ich neulich als Rednerin für eine Veranstaltung gebucht wurde, die vor mir bereits namhafte Kollegen moderiert hatten, klingelte meine innere Alarmglocke, als meine Auftraggeberin begann, von Zweifeln zu sprechen. Hielt sie mich etwa nicht für gut genug?

Diese Gedanken äußerte ich wohlweislich nicht laut und stellte dann im weiteren Gesprächsverlauf fest, dass sie vielmehr Zweifel hegte, ob die Teilnehmer mit meinem Thema „Mentale Stärke – Erfolg beginnt im Kopf“ einverstanden wären. Da sich die Inhalte im Vortrag mit Persönlichkeitsentwicklung, Selbstreflexion

und Eigenverantwortung beschäftigen würden, rechnete sie mit Widerständen. Mir führte dieses Erlebnis wieder einmal vor Augen, wie schnell Zweifel unsere Gedanken in eine bestimmte Richtung lenken und an unserem Selbstvertrauen nagen. Doch gerade als Unternehmer oder Führungskraft ist es essentiell, mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und dem Glauben an sich selbst und seine Fähigkeiten aufzutreten. Wie sonst wollen Sie Kunden oder Mitarbeiter von sich und Ihrer Dienstleistung bzw. Ihrem Produkt überzeugen? Schon der Philosoph Ralph Waldo Emerson wusste: „Selbstvertrauen ist das erste Geheimnis des Erfolges.“

### Positives Denken ist Mangelware

Was vielleicht in Ihren Ohren lapidar klingt, ist tatsächlich längst nicht so einfach gelebt wie gesagt. Der US-amerikanische Schriftsteller Mark Twain sagte auf dem Sterbebett: „Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen. Doch die meisten von ihnen sind niemals eingetreten.“ Wir denken am Tag etwa 60.000 einzelne Gedanken. Ca. 85 Prozent davon sind negativ und haben eine destruktive Wirkung. Lediglich 15 Prozent aller Gedanken sind positiver Natur und wirken konstruktiv. Es lohnt →

→ also, sich bewusst mit dem eigenen Gedankengut auseinanderzusetzen und den positiven Anteil zu erhöhen. Warum? Weil es eine mentale Quelle darstellt, aus der wir enorm viel Kraft schöpfen können. Unsere Gedanken sind sozusagen die Materie mentaler Stärke.

### Negative Gedanken wirken wie Bremsklötze

Die Wirkung von Gedanken auf unser Handeln ist erheblich. Pessimistisches Denken, so hat die Forschung herausgefunden, lähmt und macht handlungsunfähig. Die Macht der Gedanken wird noch immer unterschätzt. Dabei wirken unsere Gedanken vielfach als sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Wenn Sie große Selbstzweifel ob Ihres Könnens hegen, bahnen Sie bereits den Weg, dass sich Ihre Befürchtungen bewahrheiten. Ein Klient von mir, ein junger Fußballtorwart, sagt, er schweife im Training und im Spiel gedanklich immer wieder ab: Was denken die Leute von mir? Werden sie mich auslachen, wenn ich einen Kullerball hineinlasse? Das führe soweit, so mein Klient, dass er sich unbeholfen im Tor vorkomme und sich während des Spiels überlege, wie er seine Arme halte, obwohl er bereits seit vielen Jahren Torwart ist. Seine negativen Gedanken schwächen ihn. Für ihn ist es wichtig, sogenannte Gedankenhygiene zu betreiben, d.h. negative Gedanken zu stoppen und bewusst positive Gedankengänge zu etablieren.

### Praxis-Tipp: „Gedankenzug“ (negative Gedankengänge stoppen)

Stellen Sie sich vor, wie vor Ihrem geistigen Auge ein Zug in einen ima-

ginären Bahnhof einfährt, Sie Ihre negativen Gedanken in die Waggons setzen und der Zug den Bahnhof wieder verlässt. Und wenn Sie die Rücklichter des Zugs im nächsten Tunnel verschwinden sehen, passiert dasselbe mit Ihren Gedanken. Sie sind weg. Danach richten Sie Ihren Blick wieder auf die anstehende Aufgabe. Dies unterstützen Sie mit einem positiv formulierten Gedanken. Üben Sie dieses Vorgehen regelmäßig – umso besser wirkt es!

### Sich selbst stärken statt bremsen!

Erkennen Sie negative Gedanken an und formulieren Sie sie in positive um. So kann aus einer Überzeugung wie „Ich bin nicht gut genug.“ ein Satz, der wie ein Bremsklotz wirkt, der bestärkende Satz „Ich vertraue mir und meinen Möglichkeiten voll und ganz!“ werden. Die Kontrolle des inneren Dialogs spielt vor allem in herausfordernden Situationen eine entscheidende Rolle. Ein bejahender, bekräftigender Satz, auch Affirmation genannt, hilft, sich selbst in den optimalen Zustand zu versetzen.

### Praxis-Tipp: Affirmation (positives Selbstgespräch)

Im Wort Affirmation steckt das lateinische Wort „firmare“, was so viel bedeutet wie „festigen, verankern“. Je öfter Sie eine Affirmation wiederholen, desto stärker wirkt sie sich auf Ihre Gedanken und Ihre Überzeugungen aus.

Eine schriftliche Analyse Ihrer Selbstgespräche vor, während und nach leichten, schwierigen, aussichtslosen sowie erfolgreichen Anforderungs- und Stresssituationen hilft Ihnen, zu erkennen, welche Selbstgespräche unterstützend und

welche hinderlich für Ihr Handeln und Ihre Leistung sind und waren. Suchen Sie jene Selbstgespräche heraus, die am besten geeignet waren, erfolgreich zu handeln und positive Konsequenzen auf Ihre Leistung hatten (vgl. Eberspächer, 2004).

Wählen Sie positive Formulierungen und bilden Sie kurze Ich-Sätze (max. 10 Worte) in der Gegenwartsform. Schenken Sie sich ein inneres Lächeln beim Sprechen. Notieren Sie Ihre Affirmation auf einem Haftzettel, den Sie in Ihrem persönlichen Bereich in Sichtweite platzieren, oder speichern Sie sie als Hintergrundbild auf Ihrem Smartphone ab. Je öfter Sie darauf schauen, umso besser speichert Ihr Unterbewusstsein die Botschaft ab. Je mehr positive Botschaften Sie dort hinterlegen, desto höher wird der Anteil jener Gedanken, die Sie in Stresssituationen unterstützen – und das ist ein wesentlicher Baustein mentaler Stärke. Wer mental stark ist, hat weniger Zweifel, dafür mehr Selbstvertrauen – und ebnet den Weg zum Erfolg. ■

### Autorin: Antje Heimsoeth



Antje Heimsoeth, Expertin für Selbstführung, Mentale Stärke und Motivation, Dipl. Ing. (FH), gehört zu den bekanntesten

Mental Coaches und Vortragsrednerinnen im deutschsprachigen Raum. Seit 2003 führt sie in Rosenheim ihr Institut, die Heimsoeth Academy, wo sie Seminare, Ausbildungen und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport anbietet. Sie ist international tätig und wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ ausgezeichnet.

[www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com)