

111 Mental Hacks

Antje Heimsoeth

111 Mental Hacks

Einfache Techniken, die Ihre mentale
Stärke und Positivität steigern



Springer

Antje Heimsoeth
Heimsoeth Academy
Rosenheim, Deutschland

ISBN 978-3-658-37999-5 ISBN 978-3-658-38000-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-38000-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Titelbild: Energy of Insight von agsandrew (stock.adobe.com)

Planung/Lektorat: Carina Reibold

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
2	Mentale Stärke	5
	#1 Ängste in „Treibstoff“ verwandeln	6
	#2 Mentale Stärke – was ist das eigentlich?	7
	#3 Mit Kopf, Herz und Können zum Erfolg: Was wir von den Olympioniken lernen können	8
	#4 Was Sie mit mentaler Stärke erreichen können	10
	#5 Das 4 C-Modell/Mental Toughness	13
	Literatur	14
3	Selbstreflexion und (Selbst-)Wahrnehmung	17
	#6 Die Kraft sich zu hinterfragen und sich-seiner-selbst-bewusst-zu-sein	17
	#7 Selbstreflexion immer am Freitag	19
	#8 Warum	20
	#9 Veränderung ist die Voraussetzung für Verbesserung	21
	#10 Erweitern Sie Ihre Perspektive in diesen Zeiten großer Veränderungen	23

VI Inhaltsverzeichnis

#11 Mut	25
#12 Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt	26
#13 Schwerer Rucksack – leichter Rucksack	27
#14 Ursache vs. Wirkung	28
#15 Wer ist daran Schuld?	29
#16 Die Vergangenheit in der Vergangenheit lassen	30
#17 Lassen Sie los!	31
Literatur	34
4 Vision, Ziele und Werte	35
#18 Mentaltrainingszyklus	35
#19 Werte	36
#20 Bucket List	37
#21 Vision	39
#22 Zuerst kommt das Ziel, dann die Strategie	40
#23 POSITIVer Zielrahmen	43
#24 Anleitung POSITIVer Zielrahmen	44
#25 Positives Zielbild visualisieren	45
#26 Die Zielcollage	46
#27 Gefahr Falscher Fokus: Warum Antworten aufs „Wie“ mehr liefern als Fokus auf Zahlenwerte	47
#28 Die Wirkung des Umfelds	50
#29 Vom Vorsatz in die Tat – wie Sie erfolgreich ans Ziel gelangen	52
#30 Was ist eigentlich Erfolg?	54
#31 Der Preis für Erfolge	55
#32 Die Kunst der Selbstdisziplin	59
Literatur	62
5 Umgang mit Scheitern	65
#33 Lehrmeister Misserfolg: Wie Sie von Niederlagen profitieren	66
#34 Triple A: Akzeptieren, analysieren, abhaken!	67
#35 Fehler – der ungeliebte Mentor des Erfolgs	68
Literatur	72

6	(Selbst)Verantwortung	73
	#36 Raus aus der Opferrolle	74
	#37 Zuversicht ist kein Zufallsprodukt, sondern eine Entscheidung	76
	#38 Selbstverantwortung ist der Schlüssel zu mehr Einfluss	77
	#39 Eine Frage der Verantwortung	80
	#40 Die Lücke zwischen Reiz und Reaktion	82
	Literatur	84
7	Die Macht der Gedanken	87
	#41 Das Leben ist nur so gut wie Ihr Mindset	88
	#42 Einstellung	88
	#43 Optimismus	89
	#44 Die Macht der Gedanken	90
	#45 Fixed Mindset vs. Growth Mindset	93
	#46 Der innere Kritiker	94
	#47 Häufige Anzeichen dafür, dass Ihr innerer Kritiker aktiv ist	95
	#48 Lassen Sie limitierende, einschränkende Glaubenssätze los	97
	#49 Mit den Gedanken im Hier und Jetzt bleiben	100
	#50 Erste Hilfe-Technik: Der Gedankenstopp	102
	#51 Die Kraft der Affirmationen (positive Selbstgespräche)	103
	#52 Einfache Erstellungsregeln für Affirmationen	107
	#53 Übung: 4 L's – lachen, lieben, lernen, leisten	108
	#54 Dankbarkeit ist eine unterschätzte Kraft	109
	#55 Vorteile des Fühlens und Ausdrucks von Dankbarkeit	113
	#56 Warum Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch führen sollten	115
	#57 Der förderliche Effekt von Freundlichkeit	118
	#58 Freundlich zu sich selbst sein	122
	Literatur	124

8	Motivation	125
	#59 Motivation	126
	#60 Intrinsische und extrinsische Motivation	127
	#61 Ein Paradebeispiel für die Macht der Motivation	128
	#62 Was facht das innere Feuer an?	129
	#63 Was zahlt auf unsere Motivation ein	130
	#64 Was wirklich motiviert im Beruf	131
	#65 Motiviert am Montagmorgen: 5 Tipps für einen guten Wochenstart	132
	Literatur	135
9	Selbstvertrauen steigern	137
	#66 Selbstvertrauen steigern	137
	#67 Stärken stärken	141
	#68 Vorbilder fördern Selbstvertrauen	143
	#69 „Sei verdammt noch mal stolz auf dich“	143
	#70 Erfolgsfaktor Erfolge abspeichern	145
	#71 Erfolgstagebuch	145
	#72 Ihre Körpersprache beeinflusst, wer Sie sind	148
	#73 So können Sie Schwächen in Stärken umwandeln	149
	#74 Selbstliebe	155
	#75 Selbstliebe: Übungen und Tipps	156
	#76 Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen	161
	Literatur	165
10	Konzentration	167
	#77 Die Kunst der Konzentration	167
	#78 Tipps, wie Sie sich selbst die Konzentration erleichtern	170
	#79 Flow	173
	Weiterführende Literatur	176
11	Emotionen	177
	#80 Emotionen als Motor unserer Motivation	178
	#81 Wut – Eine produktive Kraft	179
	#82 Wege, negative Emotionen abzubauen	180

#83 Submodalitäten – Das Feintuning Ihrer Emotionen	183
#84 Weniger Angst	185
#85 Wege, Ihre Ängste anzuerkennen und loszulassen	187
#86 Der Kampf um die Gewissheit	190
#87 „Musikalische Hausapotheke“	191
#88 Resilienz	192
#89 Lampenfieber überwinden – mutig auftreten	193
Weiterführende Literatur	199
12 Mentale Gesundheit: Den Stress im Griff	201
#90 Mentale Gesundheit – Warum sie uns alle angeht	202
#91 Viele Manager stressen sich durch eigenen Leistungsanspruch	203
#92 Erfolgsfaktor Zufriedenheit	204
#93 Selbstfürsorge	205
#94 Willkommen Stress – ich tanze mit dir!	206
#95 Aktivierung der Thymusdrüse	210
#96 Besser abschalten können	211
#97 Atemübungen zum Entspannen	216
#98 4–7-8-Atemtechnik	218
#99 Pausen machen	219
#100 Schlaf	220
#101 Multitasking – wer viel gleichzeitig will, verliert mehr als er gewinnt	221
#102 Wie kann ich schlechte Gewohnheiten durchbrechen	223
#103 Die perfekte Morgenroutine finden: Übungen für Ihren Morgen	226
Literatur	228
13 Visualisierung	229
#104 Mit dem Kopfkino zum Erfolg	230
#105 Unter welchen Bedingungen haben Visualisierungen die stärkste Wirkung?	232
#106 Was, wenn Sie kein besonders visueller Mensch sind?	234

X Inhaltsverzeichnis

#107 Selbstvertrauen aufbauen mit Visualisierung	234
#108 Zukunftsbild	234
#109 Erfolgsvisualisierung	236
#110 Entspannung durch Visualisierung (Ruhebild)	236
#111 Was Visualisieren NICHT kann	238
Literatur	238
14 Abschließende Gedanken zur Entwicklung mentaler Stärke	239

Über die Autorin



Antje Heimsoeth. (© Maria Irl)

Antje Heimsoeth, Jahrgang 1964. 2003 gründete Sie als Vermessungsingenieurin ihr eigenes Unternehmen – Heimsoeth Academy. Sie coacht und trainiert als Leadership- und Performance Coach Führungskräfte, Unternehmer, Vorstände, Politiker und Wirtschaftspersönlichkeiten. Heimsoeth gehört zu den bekanntesten Mental Coaches im deutschsprachigen Raum.

Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen, DAX Unternehmen und traditionsreichen Mittelständlern sowie zahlreichen internationalen Spitzensportlern – in ihrem Klientenkreis befinden sich zahlreiche Olympiasieger und Weltmeister -, deutschen und internationalen Sportteams und Bundestrainern – machen sie zu einer der gefragtesten Vortragsrednerinnen auf Kongressen und Veranstaltungen in Deutschland, der Schweiz, Österreich, China und Luxemburg.

Antje Heimsoeths Veröffentlichungen in bekannten Verlagen, wie u. a. Haufe, C.H. Beck und Springer Gabler, unterstreichen ihre Fachkompetenz.

Aus der Praxis, aus dem wahren Leben, ohne Schnickschnack! Frau Heimsoeth versteht es, mit ausdrucksstarken Zitaten und Bildern und vielen persönlichen Beispielen, unter anderem aus dem Sport, Ihre Aussagen ganz klar auf den Punkt zu bringen, einfach und verständlich. Sie vermittelt klare Botschaften. Was ihr besonders am Herzen liegt: Respekt, Vertrauen, Wertschätzung, warme Menschlichkeit.

Mehrfach ausgezeichnete Keynote-Speakerin (Speaker des Jahres 2021, „Vortragsrednerin des Jahres 2014“). Bei Managern und Medien gilt sie als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“ (FOCUS). Ende 2019 wurde sie zum Senat der Wirtschaft berufen und so Teil eines exklusiven Kreises von Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft.

Mit ihrer Expertise geht sie häufig auf Sendung bei Fernsehsendern wie RTL Aktuell, n-tv, Sky, BR, nrw.tv, Hamburg1 und RFO, in Zeitungen wie F.A.Z. , WELT und WELT AM SONNTAG sowie bei Radiosendern wie Bayern 3 – Frühaufdreher, Sport1, BR und ManagementRadio.

Weltweit tätig. Infos unter www.heimsoeth-academy.com, www.antje-heimsoeth.com