

DAS, WAS WIR UNS VORSTELLEN KÖNNEN, KÖNNEN WIR AUCH ERREICHEN

ROSENHEIMERIN-Kolumnistin, Erfolgsautorin und Mental Coach Antje Heimsoeth über ihr neues Buch *Mental Hacks*, mit dem sich mentale Stärke und mentale Gesundheit steigern lässt



Das Motto, unter dem Sie coachen, heißt „Erfolg beginnt im Kopf“. Was genau meinen Sie damit?

Dass Erfolg im Kopf beginnt, bedeutet im Kern: Das, was wir uns vorstellen können, können wir auch erreichen. Denn klare Vorstellungen davon, was ich erreichen will und über welche Stärken, Fähigkeiten und Talente ich verfüge, sind enorm wichtig dafür, Ziele auch zu verwirklichen. Viele Menschen haben aber keine konkreten Ziele. Und auch in den meisten Unternehmen gibt es zwar Ergebnis- und Umsatzziele, die Führungskräfte und Mitarbeitende verfolgen aber keine konkreten Handlungsziele. Aber genau diese sind nötig, um vom Ist-Zustand in den Soll-Zustand zu gelangen.

Grundsätzlich spielt das Mindset für den persönlichen Erfolg und das eigene Wohlbefinden eine große Rolle. Einschränkende Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“ sind weit verbreitet, selbst bei Menschen in der Mitte ihres Lebens. Um den Weg Richtung Erfolg zu

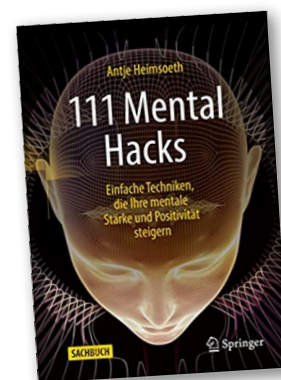
bahnen, gilt es, solche Glaubenssätze aufzulösen und sich selbst die Erlaubnis für Erfolg zu geben.

Wie können uns *Mental Hacks* helfen, Alltag und Beruf besser zu meistern?

Da gibt es viele Ansätze, Methoden und mentale Techniken. Mir geht es grundsätzlich um kleine Schritte, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Daher stelle ich viele effektive Übungen und erprobte Techniken zur Verfügung, die dabei helfen, die mentale Stärke und Positivität zu steigern. Um nur zwei Beispiele zu nennen und weil wir gerade von Glaubenssätzen gesprochen haben: Hier hilft zum Beispiel Grenzarbeit, um alte, nicht-förderliche Überzeugungen zu überwinden. Ein täglicher Helfer im Alltag oder für berufliche Herausforderungen sind auch sogenannte Affirmationen, also Selbstinstruktionen. Das sind kurze, positiv formulierte Ich-Sätze, die uns stärken und die regelmäßig, mehrmals am Tag wiederholt werden sollten, um sie zu verinnerlichen.

Übungen und Ratschläge für mehr Gelassenheit und weniger Stress gibt es ja unzählige. Wie finde ich für mich passende Methoden?

Kurz gesagt: durch Ausprobieren. Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum. Welche Techniken den Einzelnen ansprechen, hängt von seiner Persönlichkeit ab. Denn es gibt nicht das eine Erfolgs- und Motivationsrezept, aber es gibt viel, was wir tun können, um mentale Stärke und Erfolg zu ermöglichen. In meinem neuen Buch „111 Mental Hacks“ habe ich die verschiedenen Techniken und Übungen einzelnen Bereichen zugeordnet, wie zum Beispiel Selbstreflexion und (Selbst-)Wahrnehmung, Macht der Gedanken, (Selbst-)Verantwortung, Konzentration, Motivation, Emotionsregulation, mentale Gesundheit, Stressmanagement oder Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstliebe. Mein Buch verstehe ich als individuellen, mentalen Handwerkskoffer, den jeder aktiv nutzen kann.



111 Mental Hacks
Einfache Techniken, die Ihre mentale Stärke und Positivität steigern
Springer Verlag
ISBN 978-3658379995
19,99 €