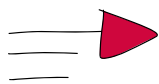




Nur die Ruhe



SOUVERÄNITÄT TRAINIEREN High-Stakes-Meetings, enge Deadlines und sensible Entscheidungen fordern mentale Klarheit. Wer souverän bleiben will, braucht innere Stärke – und die lässt sich gezielt entwickeln. Wie Gedanken, Routinen und Visualisierung helfen, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben.

Wenn wichtige Meetings anstehen, Entscheidungen unter Zeitdruck getroffen werden müssen und Deadlines näher rücken, braucht es professionelle Souveränität. Gerade in kritischen Situationen zeigt sich, wer Ruhe bewahren, klar denken und handlungsfähig bleiben kann. Mentale Stärke ist dabei keine angeborene Eigenschaft, sondern vielmehr eine Fähigkeit, die sich gezielt trainieren lässt.

Mentale Stärke als Erfolgsfaktor

Mental stabil zu sein bedeutet, Vertrauen in sich und das eigene Leistungsvermögen zu haben – auch in schwierigen Situationen. Mental starke Menschen sind außerdem davon überzeugt, das eigene Verhalten, die eigenen Gedanken und Emotionen auch unter Belastung aktiv beeinflussen zu können, sie erleben schwierige Situationen deshalb seltener als

bedrohlichen Kontrollverlust. Statt in Stress oder Hilflosigkeit zu verfallen, vertrauen sie darauf, auf ihre Fähigkeiten und Ressourcen zurückgreifen zu können. In der Forschung wird der Begriff „Mental Toughness“ als die Fähigkeit beschrieben, auch unter Druck leistungsfähig zu bleiben und Herausforderungen aktiv anzunehmen. Wer mental stark ist, sieht schwierige Situationen nicht ausschließlich als Risiko, sondern auch als Herausforderung. Genau diese Haltung wird in unserer heutigen Arbeitswelt, in der Komplexität, Tempo und Unsicherheit zunehmen, immer wichtiger.

Die 4 Säulen mentaler Stärke

Die britischen Psychologen Peter Clough und Keith Earle haben das sogenannte 4C-Modell entwickelt, das beschreibt, worauf mentale Stärke basiert.

1. Die erste Komponente ist „**Control**“, also die Fähigkeit, den Fokus auf das zu richten, was tatsächlich beeinflussbar ist. Statt Energie an äußere Umstände zu verlieren, lernen mental starke Menschen, Gedanken und Emotionen bewusst zu steuern.
2. Der zweite Faktor, „**Challenge**“, beschreibt den Umgang mit Herausforderungen: Drucksituationen werden nicht als Bedrohung verstanden, sondern als Chance, sich weiterzuentwickeln und zu wachsen.
3. Hinzu kommt „**Commitment**“: die Fähigkeit, Ziele konsequent zu verfolgen, auch wenn Hindernisse auftreten. Gerade in stressigen Phasen hilft diese innere Verbindlichkeit dabei, handlungsfähig zu bleiben und Prioritäten nicht aus den Augen zu verlieren.
4. Die vierte Säule ist schließlich „**Confidence**“ – das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen. Wer sich der eigenen Stärken bewusst ist, tritt auch in kritischen Situationen sicherer auf und lässt sich weniger von Selbstzweifeln ausbremsen.

Die gute Nachricht ist: Mentale Stärke ist kein feststehendes Persönlichkeitsmerkmal, sondern kann geübt werden. Forschungen gehen davon aus, dass nur etwa 50 Prozent davon genetisch bedingt sind – der Rest kann durch gezieltes Training entwickelt und ausgebaut werden.

Atemübung für mehr Ruhe und Fokus



Diese Technik dauert zwei bis drei Minuten. Sie signalisiert dem Nervensystem Sicherheit und hilft, Stressreaktionen zu reduzieren – ideal vor Präsentationen, Meetings oder herausfordernden Gesprächen.

1. Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie, wenn möglich, eine Hand auf den Bauch. Schließen Sie die Augen oder richten Sie den Blick sanft nach vorne.
2. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und zählen Sie dabei innerlich bis vier. Spüren Sie, wie sich der Bauch leicht hebt. Halten Sie den Atem kurz für zwei Sekunden an. Danach atmen Sie langsam und kontrolliert durch den Mund wieder aus – ebenfalls bis vier zählen oder sogar etwas länger als beim Einatmen.
3. Wiederholen Sie diesen Ablauf für etwa 6 bis 10 Atemzüge. Versuchen Sie dabei, die Aufmerksamkeit konsequent auf den Atem zu richten. Wenn Gedanken abschweifen, lenken Sie den Fokus ruhig wieder zurück zum Ein- und Ausatmen.

Die „STOP-Methode“

Wenn der Druck steigt, hilft dieses mentale Tool, wieder handlungsfähig zu werden:



S – Stoppen:

Unterbrechen Sie bewusst die automatische Gedankenflut.

T – Tief durchatmen:

Einmal bewusst ein- und ausatmen.

O – Beobachten (Observe):

Was denke ich gerade? Was fühle ich? Was passiert in mir?

P – Weitermachen (Proceed)

Was ist jetzt der nächste sinnvolle Schritt?

Es gibt kein Leben ohne Stress

Für Mental Coach und Bestsellerautorin Antje Heimsoeth entsteht mentale Stärke nicht durch Stressvermeidung, sondern indem man einen bewussten Umgang mit belastenden Situationen entwickelt: „Es gibt kein Leben ohne Stress. Ich kann die Welt nicht kontrollieren, aber ich kann kontrollieren, wie ich auf sie reagiere.“ Dabei sollten wir uns auf genau diese Dinge konzentrieren – die eigenen Handlungen, das Mindset, die Schritte, die notwendig sind, um die eigenen Ziele zu

erreichen. Und loslassen, worauf wir keinen Einfluss haben. Es geht nicht darum, emotionslos durchs Leben zu gehen, sondern sich nicht auf Dauer von negativen Emotionen kontrollieren zu lassen. „Denn Stärke kommt nicht durch das, was passiert, sondern dadurch, wie man damit umgeht“, erläutert Heimsoeth.

Wichtig dabei: Gedanken sind keine Fakten. Bereits kleine sprachliche Veränderungen können dabei helfen,

mehr Distanz zu schwierigen Gefüh-

len aufzubauen. Statt „Ich habe Angst“ zu sagen, empfiehlt Heimsoeth die Formulierung „Ein Teil von mir hat Angst“. Das könne den eigenen Blick auf die Situation spürbar verändern. Hilfreich sind außerdem Atemübungen und kurze Meditationen, um in akuten Stressmomenten Ruhe und Fokus zurückzugewinnen.



Stärke im Alltag aufbauen

Eine leicht umsetzbare Maßnahme im Arbeitsalltag ist es, laut Antje Heimsoeth, Erfolge zu feiern. „Das bedeutet nicht, dass Sie nach Abschluss jedes Projekts eine große Sause veranstalten sollten“, lacht die Motivationstrainerin. „Vielmehr können wir in unserem täglichen Tun vermeintlich kleinen Erlebnissen mehr Aufmerksamkeit schenken. Blicken Sie auf die vergangene Woche zurück und überlegen Sie, was gut gelaufen ist.“ Dabei können folgende Fragen helfen: Was ist mir in der jüngsten Zeit positiv aufgefallen, beispielsweise im Team oder im Umgang mit Kundinnen und Kunden? An welchen Stellen ist mir etwas besser gelungen als in der Vergangenheit? Oftmals kann es hilfreich sein, gemeinsam mit einer Kollegin oder einem Kollegen auf die Erfolge und schönen Ereignisse der letzten Tage oder des letzten Teammeetings zurückzuschauen oder bei den Mitgliedern Ihres Teams nachzufragen, was Gutes passiert ist.

Mentale Stärke entsteht dabei nicht zuletzt durch einen konstruktiven (inneren) Dialog: Wer lernt, Selbstzweifel bewusst in konstruktive Perspektiven umzulenken, stärkt langfristig Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen und die Fähigkeit, auch unter Druck souverän zu bleiben.

Von der Piste zur Präsentation

Mentale Vorbereitung können wir unter anderem vom Spitzensport lernen. Hier gehört Visualisierung seit Jahren zum festen Trainingsprogramm: Skiprofis fahren die Strecke vor dem Rennen im Kopf mehrfach ab, Tennisspielende simulieren Aufschläge mental, bevor sie den Court betreten. Dieses Prinzip lässt sich auch auf den Berufsalltag übertragen. Wer wichtige Gespräche, Präsentationen oder Verhandlungen gedanklich vorwegnimmt, trainiert nicht nur den Ablauf, sondern auch die eigene innere Haltung. Wer sich vorstellt, ruhig zu sprechen, souverän aufzutreten und konzentriert auf Fragen zu reagieren, kann Sicherheit aufbauen und Stressreaktionen frühzeitig abfedern. Denn gerade unter Druck entscheidet oft weniger die Situation selbst als vielmehr die Bedeutung, die wir ihr geben. Genau hier setzt die sogenannte ABC-Theorie des US-amerikanischen Psychologen Albert Ellis an, die häufig im Mentaltraining eingesetzt wird. A steht für das auslösende Ereignis, B für die persönliche Bewertung der Situation und C für die daraus entstehenden Konsequenzen im Verhalten und Erleben.

Gedanken umformulieren nach der ABC-Theorie:



A (Auslöser): Was passiert gerade wirklich?

B (Bewertung): Was denke ich darüber?

C (Konsequenz): Wie fühle ich mich dadurch – und wie handle ich?

→ Dann bewusst fragen:

„Gibt es eine hilfreichere, realistischere Bewertung?“

Beispiel:

Statt „Ich blamiere mich“ → „Ich bin gut vorbereitet und darf auch nervös sein.“

Zwischen Reiz und Reaktion

Im Berufsalltag kann das beispielsweise so aussehen: Eine wichtige Präsentation steht bevor. Zwischen der Situation und dem, wie wir mit ihr umgehen, liegt jedoch ein oft unbewusster Zwischenschritt: die persönliche Bewertung. Gedanken wie „Ich werde mich blamieren“ oder „Alle werden merken, wie nervös ich bin“ erzeugen Angst und Unsicherheit. Die Folge: Die Anspannung steigt, die Konzentration sinkt. Nicht die Präsentation selbst löst den Stress aus, sondern die Gedanken, die wir mit ihr verbinden.

Genau hier liegt die Chance zur Veränderung. Denn wer erkennt, welche Bewertungen in Belastungssituationen automatisch ablaufen, kann lernen, sie bewusster zu steuern und in konstruktivere Bahnen zu lenken. Visualisierung hilft dabei, positive Bilder aufzubauen – etwa von einer gelungenen Präsentation oder einem souverän geführten Gespräch. Mentale Stärke bedeutet schließlich nicht, frei von Angst zu sein, sondern trotz Druck handlungsfähig und fokussiert zu bleiben.

CAROLINE KRAFT, JOURNALISTIN



Buchtipps

Kopf gewinnt!

Der Weg zu mentaler und emotionaler Führungsstärke,

von Antje Heimsoeth,
Springer Gabler, 233 Seiten,
19,99 Euro, E-Book 14,99 Euro