

Mentales Training, Mentaltraining, kennt heute wahrscheinlich jeder. Mental stark zu sein, Mindfitness - **ein Modewort?** Alter Wein in neuen Schläuchen? Grenzenlose Energie? Schneller, höher, weiter oder einfach immer nur aus der Ruhe heraus agieren? Es wird viel über Mentaltraining gesprochen und geschrieben. Ausbildungen zum Mentaltrainer boomen geradezu, das zeigt auch den Bedarf - und dass Sie heute hier sind, zeigt Ihr Interesse. Vielen Dank.

Ich möchte mich gerne kurz bei Ihnen vorstellen. Mein Name ist Birgit Schäfer. Ich bin Managementtrainerin und Coach, ausgebildete Stimm- und Sprachtrainerin und auch Mentaltrainerin. Ich arbeite seit vielen Jahren mit Menschen und war vor meiner Selbständigkeit in der erweiterten regionalen Geschäftsleitung eines internationalen Konzerns tätig. So kenne ich aus eigener Erfahrung die Spannungsfelder der verschiedenen Führungsebenen sehr gut, vor allem die schnelllebige und flexible Zeit, in der wir sind.

Es macht mir immer große Freude, wenn Menschen ihre Potenziale erkennen und dies zu positiven Veränderungen in ihrem Leben führt. Viel zu wenige Menschen nutzen die realen Möglichkeiten des mentalen Trainings für ihren Alltag und ihren Beruf und sehen die Anwendung immer noch im Sport oder Medizinbereich.

Im 21. Jahrhundert wird mentale Stärke oder Mentaltraining, wie auch immer Sie es nennen, die **Basisqualifikation** schlechthin, insbesondere im Business. Dort, wo veraltete Systeme zusammenbrechen, neue entstehen, bestehende Systeme sich ständig verändern, ist es besonders wichtig Möglichkeiten zur Selbstentwicklung und Selbstveränderung zu haben. Wir werden uns vom Gehirnbenutzer zum mentalen Gestalter verändern, wenn wir unserem Führungsanspruch wirklich gerecht werden wollen.

Und genau deshalb heißt dieser Vortrag auch: „Mental stark - leistungsfähig auch in schwierigen Zeiten.“ Die **innere Widerstandskraft**, - die Mentale Stärke -, ist **hauptsächlich dafür verantwortlich, wie erfolgreich Sie mit Herausforderungen umgehen** können, also, unter höchster Beanspruchung außergewöhnliche Anforderungen meistern können. Mentale Stärke führt **vom Systemdenken zum neuen Führungsbewusstsein**.

Für mich ist mentale Stärke nicht nur eine Methode für das Erreichen von Höchstleistung, die jederzeit aktiviert werden kann um seine Grenzen zu erweitern und noch mehr zu leisten. Mentale Stärke auszubauen heißt: Ein Handwerksköffchen zu haben, um sein Leben positiv gestalten zu können und dazu gehören verschiedene Faktoren.

Es geht also keinesfalls darum, „immer schneller, höher, weiter“, sondern: Es geht darum, sich selbst zu kennen, zu wissen, wie man tickt, welche Einschränkungen man in welchen Situationen hat und vor allem, wie man diese verändern kann. Seine Potenziale zu kennen, um sie auch optimal mit dem Know-how verbinden zu können. Das ist gerade in hektischen Situationen besonders wichtig.

Auch um blitzschnell die Ruhe bewahren zu können, Intuition und Ratio zusammenzuführen und eine gute Entscheidung treffen zu können, an Situationen dranbleiben zu können, auch wenn Schwierigkeiten auftreten, auch in einer schwierigen Situation Lösungen zu finden, den Überblick zu wahren – all das sind Schlüsselqualifikationen, die in der heutigen Zeit immer wichtiger werden.

Denn letztendlich entscheiden diese Faktoren auch langfristig über Ihre Gesundheit, über die Gesundheit der Führungskräfte und natürlich auch über die Gesundheit der Mitarbeiter – denn mit meinem Verhalten als Führungskraft kann ich meinen Mitarbeitern eine gute Basis schaffen oder eben auch nicht. Die Situation im Management wird immer schnelllebiger und hektischer. Es gibt immer komplexere Aufgaben zu lösen. Die Zeit dafür wird kürzer und dafür die Folgen einer Entscheidung weitreichender. Dazu kommt, dass oftmals in Entscheidungsprozessen nicht mehr genügend Informationen zur Verfügung stehen. Die Führungskraft muss alles berücksichtigen und **mit sehr hoher Aufmerksamkeit und Fokussierung eine gute Entscheidung treffen**. Oder aber, das kennen Sie bestimmt auch: Es stehen so viele Informationen zur Verfügung, dass Sie sich erst durch einen Stapel an Zahlen, Daten, Fakten und anderen Informationen durchwühlen müssen, um die wichtigsten Dinge zu filtern. Die Zeit ist knapp, all diese Informationen zu kanalisieren und zu sortieren.

Unser Arbeitsalltag ist **von paradoxen Entwicklungen bestimmt** und wir bewegen uns immer wieder zwischen Extrempunkten hin und her. Sie kennen das bestimmt auch: Die schlanke Unternehmensführung mit Reduzierung der Kosten und Mitarbeiterabbau und gleichzeitig sprechen wir von Unternehmenswachstum. Als Führungskraft werden Sie in der heutigen Zeit immer wieder mit neuen und **gegensätzlichen Denkansätzen konfrontiert**.

Erst die Fusion, dann wieder Scheidung. Outsourcing, dann wieder Insourcing. Dann setzen wir auf Kernprodukte und reduzieren unsere Produktpalette, um dann plötzlich doch wieder mit drei neuen Produkten gefordert zu werden. Da gehen einem schon manchmal die Argumente aus – oder? Das alles stellt komplett andere Anforderungen an eine Führungskraft, denn wenn so vieles, was Gültigkeit hatte, überhaupt keine mehr hat - **Sachverhalte komplexer und die Geschwindigkeit höher** werden – dann verändern sich auch Anforderungen. Und all das muss auch noch an das Team weiter getragen werden. Sie alle wissen, wie viele Probleme die Kommunikation schon in einem normalen Umfeld verursachen kann – und Sie wissen bestimmt auch, welche Wichtigkeit dann eine sorgfältige Kommunikation gerade in schwierigen Zeiten hat.

Denn in diesen Zeiten können Sie sich nicht auch noch leisten Zeit und Performance zu verlieren, weil Dinge nicht oder nicht klar kommuniziert worden sind. So ist es eine besondere Aufgabe der Führungskräfte sich bewusst zu machen was gerade der Kern, also die wichtige Botschaft, ist.

Ähnlich wie bei dieser Strichzeichnung, die ich Ihnen mitgebracht habe. Es sind nur wenige Striche – doch wird das Merkmal, das wichtigste Charakteristika dieses Hundes oder dieser Katze, sehr deutlich. Es sieht so einfach aus. Doch probieren Sie das mal. Es ist viel einfacher ein ganzes Bild zu malen. Es entstehen zu lassen. Eine Strichzeichnung bedarf einer ganz anderen Vorbereitung, einer jahrelangen Übung und eines „sich Einlassens“ auf das Motiv. Einer Kenntnis, einer Fokussierung, einer Überlegung, welches die wichtigsten Merkmale sind. Bei einem Bild, wo alles zu sehen ist, das im Malen einfach nur entstehen darf...dafür bedarf es weniger Übung.

Und das Ergebnis: Bei einer Strichzeichnung sehen alle nur noch das Wesentliche – denn es lebt von der Reduzierung.

Bei einem ganzen Bild mit vielen verschiedenen Details wird sich jeder Betrachter das herausnehmen können, was für ihn am wichtigsten ist.

Und was wollen Sie in der Kommunikation bewirken? Dass Ihre Zuhörer die Kernpunkte, die wichtigsten Dinge verstanden haben – oder dass sich jeder das „zusammendichtet“, was für ihn gerade in der selektiven Wahrnehmung zählt? Und es ist erstaunlich, dass ich die 2. Variante im Führungsalltag viel öfter erlebe, als die **bewusste Auswahl und Reduktion**.

Glaubwürdigkeit und Authentizität hat also **eine ganz andere Dimension** bekommen. Mitarbeiter, die Änderungen nicht mehr folgen können und in ihrem Denksystem verharren, schaden der Firma und sich selbst. Optimalerweise sollte die Führungskraft diese Personen so führen, dass die Mitarbeiter wieder mit Lust, Freude und Erfolg an der Arbeit sind. Deshalb ist es notwendig geworden, dass die Führungskräfte **die Mitarbeiter auch in ihren Denkansätzen und Überzeugungen erreichen** und die Ressourcen der Mitarbeiter steigern können. Es geht also darum, **ehrliches Interesse an den Menschen** zu bekommen.

Einer Studie des Management Zentrums St. Gallen zufolge glauben 82 Prozent der befragten Manager, dass ein radikaler Wechsel im Managementdenken erforderlich ist. Das derzeitige Modell hat oft zu Kampf geführt, der Druck wurde oftmals von oben nach unten weitergegeben und das wichtigste Gut, die Gesundheit, blieb und bleibt immer mehr auf der Strecke. Ein neues Denken, ein neues Führungsbewusstsein, bei dem es um Wertschätzung, Vertrauen und Anerkennung geht. Noch immer wird in vielen Firmen die Beziehung zwischen Führungskraft und Mitarbeiter von Angst und Macht geprägt.

Eine neue Haltung, eine neue Einstellung wird **den Fokus darauf richten**, wie man seine **Mitarbeiter unterstützen und fördern** kann, wie diese ihr Potenzial voll zur Entfaltung bringen können, anstatt die Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie man über Angst führt und Druck ausübt. Nicht nur Trendforscher sagen, dass es immer wichtiger wird - wenn wir nachhaltig Erfolg haben wollen - dass die Menschen den **Sinn in ihrer Arbeit** finden müssen, wenn sie den Anforderungen standhalten wollen. Sie müssen sich selbst spüren und wissen, dass sie sich selbst einbringen können und, dass ihre Persönlichkeit Berücksichtigung findet.

Albert Einstein sagte: "Vorbild zu sein ist nicht das Wichtigste, wenn wir auf andere Einfluss nehmen wollen. Es ist das Einzige."

Wenn wir (Ver-)Änderungen erfolgreich meistern wollen, brauchen wir auch veränderte Vorbilder.

Gefühle und Intuition werden immer noch von vielen als Schwäche gesehen und haben in der Führungsetage wenig zu suchen. Doch sind sie ein wichtiger Teil der Persönlichkeit und vor allem für das Erreichen von Höchstleistung auch absolut erforderlich. So wird es **von einem Geltungsbestreben zu einem Selbstwertstreben** kommen. Es geht also darum die Persönlichkeit zu fördern, die Eigenständigkeit und Problemlösungskompetenz auszubauen und die Motivationsentstehung von innen heraus zu erweitern. **Im Bereich des Selbstmanagements ist Mentaltraining ein hervorragender Weg.**

Schon in den sechziger Jahren hatte der Trainer des berühmten Deutschland-Achters dies verstanden. Sein Leitsatz in der Arbeit als Trainer war: „Mache die Athleten möglichst selbstständig und unabhängig von dir als Trainer, gebe ihnen Selbstverantwortung und Mitbestimmung.“ Und sie errangen sieben Titel bei Welt- und Europameisterschaften.

Viele Menschen schränken ihre potenziellen Fähigkeiten durch Ängste vor möglichem Misserfolg ein. Vielleicht kennen Sie ähnliches Vorgehen von sich selbst, von Kollegen, Führungskräften und Mitarbeitern. „Das hat noch nie funktioniert, wie soll das denn gehen?“ ...**es wird über Hürden diskutiert, anstatt über Lösungen nachzudenken.**

In meinen Coachings mache ich sehr oft die Erfahrung und erlebe es, wie sehr sich die Gedanken der Klienten mit den Schwierigkeiten beschäftigen, sie darüber nachdenken, welche Anforderungen an sie gestellt werden, welche Schwierigkeiten es gibt. Vor allem wird die Energie darauf verwendet welche Konsequenzen ein Nichterreichen der Ziele hat. Und schon sitzen sie in der **Grübfalle**, so lange, bis sie gar nicht mehr merken, dass eine positive Sichtweise abhanden gekommen ist. Sicherlich kennen Sie diese Situationen, wenn Sie aufmerksam durch die Reihen Ihrer Mitarbeiter gehen und zuhören, was dort gesprochen wird. Da hören Sie: „Die meinen wohl da oben, wir sind die letzten Trottel!“ ...“Ich sitze hier nur meine Zeit ab.“ „Ist mir doch egal, dann mache ich es halt so – und morgen ist es wieder anders – mitdenken tue ich hier nur noch das Nötigste.“ ... Und was glauben Sie, wie viel Energie und Ausstrahlung diese Mitarbeiter haben?

Aussagen aus dem Mentaltraining: „Es spielt sich alles im Kopf ab“, heißen nichts anderes als das, was uns die moderne Gehirnforschung zwischenzeitlich mitgeteilt hat: Es geht um die **Wechselwirkung zwischen emotionalen, biochemischen und kognitiven Prozessen** im Menschen. So ist es zwischenzeitlich nachgewiesen, dass jeder Gedanke auch ein Gefühl beeinflusst. Und das wiederum beeinflusst unser Verhalten.

Der Mentale Ansatz verändert die Strategien von unserem Denken und hat somit direkten Einfluss auf unsere Gefühle und unser Verhalten. Viele Menschen denken immer noch, dass sie von äußeren Einflüssen bestimmt werden, dass alles an ihrer bisherigen Erfahrung liegt. Ja, das prägt viel. Doch wenn diese Personen erkennen, wie stark sie **direkten Einfluss auf ihre Verhaltensweisen** und damit ihr Leben nehmen können, dann ist es oft erstaunlich, wie sich dies zu einem positiven Lebensgefühl und Erfolg wandelt.

Gerne können wir einen kleinen Versuch machen, wenn sie Lust haben. Heben Sie die Arme in die Höhe und senken Sie diese wieder. Nun denken Sie dabei: „Diese Bewegung macht Spaß, sie ist gesund, sie ist leicht und macht Freude.“ Machen Sie nun die gleiche Bewegung und denken Sie: „Ich bin müde und schlapp, diese Bewegung ist doof, es macht mir gar keine Freude, es nervt...“ Sie werden sofort merken, dass die Übung durch die negativen Gedanken gleich noch anstrengender geworden ist. Und wenn Sie das jetzt auf das übertragen, was ihre Mitarbeiter denken und sagen, dann können Sie sich ein gutes Bild machen, wie viel Energie dabei verloren geht. Es ist eine **Verschwendung von menschlicher Ressource**.

Wir haben es nicht gelernt, wie wir unsere **Lebensqualität steigern** können. Wir haben es nicht gelernt mit unserem Gehirn gut umzugehen und es optimal zu nutzen. Wie viel mehr setzen wir uns mit der Bedienungsanleitung unseres neuen I-Phones auseinander, als mit unseren mentalen Programmen? Es ist für mich immer wieder erstaunlich: Wie viel Zeit verbringen Sie, um Ihren Urlaub zu planen, das richtige Domizil zu finden?4 Std., 2 Tage ? 14 Tage um die Route auszuarbeiten?...Wie viel Zeit...? Und nun dagegen gesetzt: Wie viel Zeit nutzen Sie für Ihre Lebensplanung, für Ihre Ziele? Wie viel Zeit investieren Sie, um wiederholende Einschränkungen in Ihrem Leben auf den Prüfstand zu stellen und loszulassen usw.?

Mentales Training kann eine gute Unterstützung sein **selbst errichtete Hürden** zu überwinden. Es kann also dazu beitragen, die oberste Grenze persönlicher Leistungsfähigkeit zu erreichen, diese auszuweiten. So ist es nicht verwunderlich, dass Mentaltraining zunächst im Spitzensport sein Zuhause gefunden hatte. Der Begriff Mentaltraining wurde **1964 in der Sportpsychologie eingeführt** und es begann mit einer Art des sich planmäßigen Vorstellens von zu optimierenden Bewegungsabläufen. Das fand, wie gesagt, planmäßig statt und lebte von vielen Wiederholungen. Heute weiß man aus der Forschung, dass ein Gedanke, umso öfter er gedacht wird, auch einen schnelleren Weg in unserem Gehirn produziert. Sportler wenden Mentaltraining zur Optimierung von Bewegungsabläufen an. Chirurgen trainieren die Wege des Skalpells mental und erhöhen somit ihre Fokussierung. Piloten und Sondereinsatzkommandos simulieren Notfallpläne und Politiker festigen die Schlüsselstelle einer wichtigen Rede mental. Sie alle wissen also, dass es wichtig ist **in Drucksituationen eine klare, stabile Struktur zu haben**, die ihnen dann ermöglicht, erfolgreich und richtig zu handeln. Mentales Training weitet sich in immer mehr Bereiche aus. So hat es auch bereits Einzug in der Rehabilitation gefunden. Erik Franklin, zum Beispiel, arbeitet als Tänzer und Bewegungspädagoge mit seinen Tänzern intensiv mit Konzentration und Vorstellungskraft und erhöht damit beispielsweise körperliche Bewegungsspielräume. Es gibt mehrere Tests aus verschiedenen Bereichen des Sports, um zu belegen, welche Wirkung Mentaltraining haben kann. So wurden beispielsweise in einem Test Basketballspieler in drei Gruppen eingeteilt. Eine davon hat den Ballwurf geübt, die andere Gruppe hat gar nichts getan und die dritte Gruppe übte nur in der Vorstellung. Es gab keine Gruppe, die sowohl in der Vorstellung, als auch der praktischen Umsetzung geübt hatte. Welches glauben Sie, war die erfolgreichste Gruppe? Jene, die nicht geübt hatten, hatten logischerweise auch in der Praxis nicht wirklich etwas dazugelernt. Die Gruppe allerdings, die mental geübt hatte, war genau so gut wie diejenige, die körperlich trainiert hatte.

Es gibt mehrere Untersuchungen die belegen, dass Sportler, die mental und körperlich trainieren weitaus erfolgreicher sind, als diejenigen, die nur physisch trainieren.

Dr. Hannes Lindemann hat mit einem Einbaum 1955 in 72 Tagen den Atlantik überquert. Er hat sich sehr intensiv auf diese Reise vorbereitet. Er musste während der Überquerung viele Stunden mit bis zu 8 m hohen Wellen kämpfen, er überlebte mehrere Orkane und zweimaliges Kentern. Er überlebte es mit dem Satz: "Ich schaffe es, Kurs West." **Dr. Lindemann ist eine Kapazität auf dem Gebiet des Autogenen Trainings.** Seine Fahrt zählt zu den **Pionierleistungen in der Geschichte der Menschheit.** Sein Boot war 7,70 m lang und 70 cm breit und er testete im klassischen ärztlichen Selbstversuch die Möglichkeiten, unter extremer psychischer und physischer Belastung zu überleben. Dabei vertraute er nur dem Autogenen Training unter Autosuggestion. Dies nennt man subvokales Mentaltraining.

Im verdeckten Wahrnehmungstraining betrachtet der Sportler den Bewegungsablauf, als Außenstehender, in einer Art Filmperspektive. So werden sportliche Handlungen abgespielt, betrachtet und optimiert. Im ideomotorischen Mentaltraining versucht der Sportler sich ganz in die Bewegung hinein zu versetzen, sie zu spüren, sich vorzustellen, dass er diese Bewegung selbst ausführt. Das heißt, dass die Wahrnehmung mental im eigenen Körper stattfindet. Das ist Mentaltraining im engeren Sinne.

Zwischenzeitlich taucht das Mentaltraining auch in tiefere Bereiche ein, es hat sich weiterentwickelt und schafft es, **das unbewusste und vernetzte Denken, also die unbewussten Potenziale, bewusst zu nutzen.** So bezeichnet das Mentaltraining im weiteren Sinne die Optimierung der gesamten menschlichen Informationsverarbeitung. Es geht also um die Wahrnehmung, das Denken, um die Gefühle, um unser Verhalten... also um den bewussten Umgang mit Reizen und Impulsen von außen und es geht auch darum, die eigenen inneren Gedanken und Gefühle zu managen. Wir werden später noch zu einem Beispiel kommen, das uns zeigt, wie unterschiedlich das Verhalten je nach Wahrnehmung ausfällt. *Wer also als Führungskraft mental stark ist und seine Mitarbeiter begleitet und unterstützt, der lernt, das eigene Verhalten in speziellen Situationen richtig zu steuern. Er lernt auch, Emotionen rechtzeitig zu erkennen und Gedankenprozesse zielführend und zukunftsorientiert zu steuern. Er wird in Stresssituationen schnell auf die Basis der Lösungsorientierung kommen und er wird es schaffen, seine eigenen Ressourcen schnell zu erwecken. Anders ausgedrückt: Lösungsideen treten an die Stelle von Widerständen, Gewohnheiten und Überzeugungen. Es geht um eine schnell abrufbare Konzentration, eine Ordnung in Denksystemen. Man verhindert auch, vor lauter Eifer und Zielorientierung, den 3. Schritt vor dem 1. zu tun. Es bringt also Klarheit in das eigene Tun und das auch unter Stressbedingungen.*

Mentale Stärke ist erlernbar. Glauben Sie nicht, dass es nur etwas Ererbtes ist. Man kann sich diese Fertigkeit genau so aneignen, wie andere Fertigkeiten auch. So kann jeder, unabhängig vom Alter, lernen mental stärker zu werden. Und wenn Sie es noch nicht können, dann haben Sie es eben nicht gelernt.

Mit mentaler Stärke haben Sie auch die Fähigkeit, das **gesamte Potenzial an Talent** einzusetzen. Es ist wie im Sport: Mit mentaler Stärke können Sie, unabhängig von Talent und Technik, große Leistungen vollbringen. Mit mentaler Stärke können Sie sich alles aneignen und Ihr Talent voll ausschöpfen. Es gibt Sportler die haben viel Talent, aber wenig mentale Stärke. Diese tun sich schwer ihre tatsächliche Leistungsgrenze auch zu erreichen und zu erweitern.

Es geht um die Steuerung des **idealen Leistungszustands**. Und Sie wissen, wie es sich anfühlt – Ihr idealer Leistungszustand. Und Sie spüren auch, wie es ist, wenn Sie ihn nicht haben.

Mentale Stärke hat übrigens **nichts mit rücksichtslosem Kampfgeist oder Gefühllosigkeit zu tun**, sondern kann viel mehr **mit flexibel, engagiert, überlegt, nervenstark** beschrieben werden. Eben, **unabhängig von den äußeren Umständen, sein Bestes geben zu können** – sich an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen ohne sich dabei gesundheitlich zu schädigen. Sie entwickeln eine möglichst positive Einstellung. Dazu gehört auch, dass man **veränderte Bedingungen und verpasste Chancen abhaken kann** und daraus lernt, um mit voller Kraft seinen Weg wieder aufzunehmen. Warum sollte das im Business anders sein, als im Sport?

Wenn Sie heute ins Stadion gehen und ein Fußballspiel sehen, wenn Sie ein Tennismatch verfolgen oder auch, wenn sie ins Theater gehen und ein Theaterstück genießen: Es kümmert Sie nicht ob der Kopf des Spielers vor Schmerzen pocht, ob ihn gerade eine Erkältung plagt, der Zahn zieht, ob er gerade mit seinem Vater stritt oder einen Ehekrach hinter sich gebracht hat. Es interessiert Sie nicht. Oder? Nein, es interessiert Sie nicht. Sie wollen ein gutes Match sehen, Sie möchten unterhalten werden.....

Stellen Sie sich vor, es liegt ein wichtiges Gespräch vor Ihnen. Ein wichtiger Vortrag bei Kunden, der über einen dicken Abschluss entscheiden wird. Sie wissen, wie wichtig dieser Moment ist. Und Sie wissen auch, dass Sie sich heute nicht in Ihrem optimalen Leistungszustand befinden – denn Sie spüren eine heranziehende Erkältung. Sie denken noch an Ihren pubertierenden Sohn am Frühstückstisch – daran, dass Ihre Frau erwartet, dass Sie sich dem Thema annehmen und ein klares Wort sprechen. Die Rückrufzettel stapeln sich auf Ihrem Tisch. Seit Tagen schaffen Sie es nicht den Bauleiter anzurufen, um ihm zu sagen, dass es so nicht weitergehen kann. Sie bauen gerade ein Haus und müssen ständig selbst reklamieren, weil die Dinge nicht so ausgeführt werden, wie abgesprochen. Sie fühlen sich für den Vortrag nicht gut vorbereitet, weil Ihnen die Daten noch nicht vollständig vorliegen. Sie können sich vorstellen, wie Sie sich fühlen – oder? Und nun kommt noch Ihr Chef vorbei und klopft Ihnen auf die Schulter mit der Bemerkung: „Ich verlasse mich voll auf Sie. Sie wissen ja, wie entscheidend diese Begegnung ist. Sie wird darüber entscheiden, wie es mit dieser Firma weitergeht.“...

Und was passiert? Eigentlich möchten Sie vom Erdboden verschwinden, doch es tut sich kein Loch auf. Sie spüren die heranziehende Erkältung noch mehr... Es ist eine schwierige Situation. Doch wissen Sie auch, dass die Gesprächspartner keine Rücksicht nehmen werden – denn in diesem Moment zählt eben nur eins: Ihre Leistung, Ihre Performance....aber auch Ihre Authentizität.

Athleten und Schauspieler kennen das sehr gut: Um gut zu sein müssen sie in jedem Moment ihre

Fähigkeiten mobilisieren können und es schaffen, genau das in ihnen zu aktivieren, was ihnen Kraft verleiht.

Doch wie können Sie es schaffen, **Angst in Selbstvertrauen, Müdigkeit in Wachheit, Teilnahmslosigkeit in Präsenz** zu verwandeln? Und das nicht gespielt, sondern **authentisch und wahrhaft**. So ist es wichtig zu erlernen, **Emotionen bewusst in eine positive Richtung zu lenken** und sich eine optimistische Sichtweise zu verinnerlichen.

Es gibt eben Emotionen, die Kraft verleihen, die Talente und Können freisetzen und es gibt auch die Emotionen, die Entfaltung verhindern und Energie abziehen. Das heißt, dass unsere Emotionen sofort Einfluss auf unseren Leistungszustand haben. Es gibt immer noch viele Menschen, die glauben, dass ihr Denken nicht bedeutend sei für die physische und psychische Gesundheit. Doch Gedanken sind genauso real und vor allen Dingen sehr wichtig für die Leistung, für das Einsetzen von Talent und Können.

Übrigens reagieren Emotionen weitgehend auf die gleiche Weise wie Muskeln. **Diejenigen Emotionen, die am häufigsten stimuliert werden, entwickeln sich auch am stärksten und zuverlässigsten**. So verstärken wir mit bestimmten Handlungsweisen auch etwas.

Gedanken und Bilder im Kopf haben ganz präzise emotionale und körperliche Reaktionen zur Folge. Das heißt: **Mit unseren Gedanken und Bildern im Kopf steuern wir unseren emotionalen Zustand**. Denn wie ich eine Sache bewerte oder sehe, darauf folgt der emotionale Zustand und dazu möchte ich Ihnen gerne ein Beispiel geben. Angenommen, Ihr Chef sagt zu Ihnen: "Ihre Sichtweise passt hier nicht in das Unternehmen - das ist ja das Allerletzte."

Jetzt gibt es unterschiedlichste Reaktionsmuster.

Sie könnten denken: Ich bin in Gefahr! Der bedroht mich. Sie werden Angst spüren.

Sie könnten auch denken: Was fällt dem eigentlich ein, so mit mir zu sprechen! Und Sie werden Wut empfinden.

Sie könnten aber auch denken: Warum muss das ausgerechnet mir passieren? Und Sie werden welche Empfindung haben? Niedergeschlagenheit.

Sie könnten nun aber auch denken, dass Sie etwas falsch gemacht haben und dann werden Sie sich schuldig fühlen.

Sie könnten auch denken: Was ist denn mit dem los, dass er sich so aufführt und mich so behandelt? Und dann werden Sie Neugier empfinden.

Oder Sie denken: Wie kann man sich nur so daneben benehmen und aufführen? Und Sie werden Verachtung empfinden.

Ihre Gefühle hängen also davon ab, was Sie denken, denn der Gedanke geht den Gefühlen voraus. Ihre Gedanken hängen auch davon ab, welche Bedürfnisse dahinter stehen. Das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Ruhe, nach eigenem Willen, nach Rücksichtnahme etc. So ist klar, dass die Bedürfnisse, die Ihnen ganz besonders wichtig sind, Sie zu einer bestimmten Art der Bewertung drängen. Nur meistens sind wir uns dessen nicht bewusst. So ist auch dies die Grundlage von mentaler Stärke: Zu verstehen, wie unsere Gefühle von unserer eigenen Bedeutungsgebung abhängig sind. So macht es wenig Sinn die Schuld auf andere zu lenken. Und sicherlich kennen Sie den Satz so gut wie ich: „Der Chef ist schuld.“ „Das Unternehmen ist schuld.“ ...

Neue Gedanken, neue Bewertungen, ermöglichen neue Sichtweisen und damit auch neue Handlungsmöglichkeiten. Es geht nicht darum, alles im positiven Licht zu sehen oder alles schön zu reden. Es geht vielmehr darum, mit dem Blick auf die eigenen Bedürfnisse und dem erweiterten Verständnis darüber, neue Sichtweisen zu gewinnen und Lösungsansätze zu finden. Damit wird die Dramatik in Veränderungsprozessen geringer.

Doch Eines darf natürlich nicht übersehen werden. Es ist sehr wichtig, dass wir für unsere Grundbedürfnisse gut sorgen. Das heißt ausreichend Schlaf, eine gute Ernährung, usw. Nehmen wir einmal an: Sie spielen gerade Tennis und liegen vorne. Sie haben den ersten Satz gewonnen und führen auch im zweiten. Sie fühlen sich klasse und befinden sich in Ihrem optimalen Leistungszustand. Ihr Gegenspieler ist sehr gut, deshalb war das Spiel bisher energieraubend. Plötzlich merken Sie, dass Sie sich müde fühlen, dass Ihre Konzentration und Ihre Kraft nachlassen. Sie geben das erste Spiel vom dritten Satz ab. Sie werden sich bewusst, dass Sie sich in einem Zustand von Erschöpfung und geringer Energie befinden. Und plötzlich wird Ihnen klar, dass Sie heute viel zu wenig getrunken haben. So gönnen Sie sich ein kohlenhydratreiches Getränk und Sie fühlen sich kurz darauf besser. Doch Sie haben Zweifel, dass Sie den Rückstand, der zwischenzeitlich entstanden ist, wieder aufholen können. Sie geben auch den nächsten Satz ab. Erst in dem Moment, in dem Sie Ihr Selbstvertrauen gesammelt haben, erst in dem Moment, in dem Sie wieder an sich glauben - erst dann können Sie all Ihre Ressourcen sammeln und wieder zu Ihrem Leistungszustand zurückfinden, um in der entscheidenden Phase zu gewinnen.

Was bedeutet das? Nur mit mentaler Stärke allein kann es nicht funktionieren, es braucht die Befriedigung der Grundbedürfnisse. Also Nahrung, Ruhe, Schlaf, Flüssigkeit...wenn das nicht befriedigt ist, dann wird es sehr schwer, an den optimalen Leistungszustand zu kommen.

So lässt sich also mentales Training nicht dafür anwenden, noch weniger Schlaf, Nahrung und Ruhe zu benötigen. Manche meinen, sie könnten mit Kreativitätstechniken, Anti-Stress-Strategien ihren Leistungszustand erhöhen, ohne darauf zu achten ihre Hardware, also ihren Körper richtig zu pflegen. Das ist mir ganz wichtig, denn manche Personen gehen davon aus, dass sich mit mentalen Werkzeugen alles machen lässt. Ich erwähne es deshalb so deutlich, weil ich immer wieder mitbekomme, wie sehr Grundbedürfnisse vernachlässigt werden.

So muss ich erst einmal lernen - insbesondere als Führungskraft - mir selbst gegenüberzutreten, mich zu kennen, mir meine Gefühle, Emotionen, Überzeugungen und Gewohnheiten einzugestehen.

Es ist wichtig, seine eigene Leistungsgrenze zu kennen. Die permanente Überforderung ist übrigens genauso schädlich wie die ständige Unterforderung. Mentale Stärke erfordert auch ein hohes Maß an Ausgeglichenheit - also der optimale Umgang mit Stress. Dabei ist es wichtig zu unterscheiden, welche Stressfaktoren am meisten belasten. Es gibt den mentalen Stress und den emotionalen Stress. Der mentale Stress entsteht, wenn man Energie zum Denken und zur Konzentration aufwendet. Der emotionale Stress, wenn Energie für Gefühle wie, Angst, Kummer etc. verwendet wird. Und der physische Stress ist die Belastung des Körpers, die je nach körperlicher Verfassung höher oder geringer ist.

So ist es wichtig ein Handwerksköffchen an Möglichkeiten zu haben, mit dem Ruhe und Entspannung auf Knopfdruck möglich wird um den Stress zu reduzieren und mit Ruhe und Konzentration den Erfolg zu steuern.

Dergestalt ist Mentaltraining ein „von innen nach außen“ Training.

Im Mentaltraining finden Sie Übungen aus der Kinesiologie, der Ideokinese, der Transaktionsanalyse. Kommunikationsmodelle, Entspannungstechniken, NLP, Kreativitätstechniken und Übungen aus der Sportpsychologie runden es ab.

Im Systemdenken bezieht man bereits die Ursache-Wirkung-Beziehung, die Wechselbeziehung in einem größeren Beziehungsgeflecht eines Unternehmens mit ein. Wo systemisch gedacht wird, ist das Eingangstor zu einer ganzheitlichen Unternehmensführung geöffnet, denn es erfasst alle wesentlichen Gesichtspunkte. **Führung kann eben nicht rein ökonomisch betrachtet werden.** Zu dieser Grundhaltung gehört im neuen Führungsbewusstsein dazu, dem Einzelnen gerecht zu werden.

Offenheit für Veränderungen mitzubringen – Mitarbeiter zu ermutigen und ihnen die Angst zu nehmen.

Die Macht zu nutzen, Mitarbeiter in ihrem Wachstum zu unterstützen und sie zu ermutigen, besser zu werden um sie zu fördern und neue Denkansätze zu integrieren. Den Mut zu haben, sich selbst unter die Lupe zu nehmen, transparent und mit Wertschätzung und Respekt zu führen.

Nicht Prinzipien verändern die Welt, sondern Persönlichkeiten.

Mentales Training unterstützt in der Entwicklung der Persönlichkeit und trägt maßgeblich zu einem neuen Führungsbewusstsein bei.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen....