

Inhalt

Vorwort 2

Mentale Stärke ist erlernbar 3

Was versteht man unter mentalem Training 3

Was mentales Training bewirkt 3

Mentale Stärke als Ausdruck von mehr Selbstvertrauen 4

Mentales Training für mehr Power 5

Kraft der Gedanken und Gefühle 5

Konzentrationsfähigkeit 5

Leistungshemmnisse erkennen und vermeiden 6

Optimistisch denken 6

Die Macht von Zielen 7

Neue Energie durch Affirmation und Imagination 8

Entspannung und geistige Regeneration 9

Quellen und Literatur 11

Vorwort

Die meisten Menschen nutzen nur etwa 30 Prozent ihrer Kräfte und Leistungsfähigkeit, über die sie tatsächlich verfügen!

In dieser Arbeit werde ich auf diese Tatsache näher eingehen und verdeutlichen, wie wichtig mentale Stärke ist, um in jeder Lebenslage Erfolg zu haben. Mein Ziel ist es, jedem Leser einen Denkanstoß zu geben, sich mit dieser Tatsache intensiver auseinander zu setzen und die Ressourcen des eigenen ICH zu entdecken.

Um außerordentliche sportliche, berufliche oder private Leistungen zu erzielen, ist ein eiserner Wille und starkes Durchhaltevermögen sehr entscheidend.

Niemand weiß, wie weit seine Kräfte gehen, bis er es nicht versucht hat.

Leistungen und Erfolge beginnen im Kopf.

Jeder kann seinen Willen trainieren, seine Stärken optimieren, neue Wege und Fähigkeiten ausprobieren, Grenzen überwinden, über sich hinauswachsen.

Lebensfreude, Ausdauer, Erfolg, Durchsetzungsvermögen, Kreativität, Leistungs-bereitschaft und persönliche Ausstrahlung sind Eigenschaften, für die man mentale Stärke braucht

Und diese mentale Stärke kann sich jeder aneignen!

Mentale Stärke ist erlernbar

Was versteht man unter mentalem Training

Um seine Ziele zu erreichen, bedarf es vieler Fähigkeiten. Natürlich sind sportartspezifische Voraussetzungen – körperliche wie technische – von entscheidender Bedeutung. Doch jeder Körper ist trainierbar. Die entscheidenden Fragen dabei sind: Wie schaffe ich es, trotz Ermüdung, noch Leistung zu erbringen? Kann ich den „inneren Schweinehund“ immer wieder aufs neue überwinden?

Unter mentalem Training versteht man alle Strategien und Übungen, die auf einem grundlegenden und ganzheitlichen Prinzip beruhen – der Tatsache nämlich, dass man Geist und Psyche genauso trainieren kann wie den Körper.

Unsere Gedanken steuern unsere Leistungsbereitschaft. Dabei ist es notwendig, bestimmte Dinge und Herausforderungen anzunehmen, als von vornherein zu resignieren. Positive Gedanken machen uns frei, negative blockieren. Das Glas ist nicht halb leer, sondern halb voll.

Man darf auch keine Gedanken zulassen, die Ausreden und Erklärungen für ein eventuell späteres Scheitern beinhalten.

Wer mental fit ist, also sich selbst steuert, spürt auch die positive Ausstrahlung auf seinen Körper. Diese Wechselwirkung gibt es ebenso umgekehrt, wie Turnvater Jahn schon erkannte: In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Wer physisch auf der Höhe ist, hat sehr gute Voraussetzungen, auch im Kopf fit zu bleiben.

Die Fähigkeit zu völliger Konzentration, Abschalten unter Stress, Selbstbewusstsein und Motivation können mit speziellen Übungen erwiesenermaßen erlernt werden. Dies gelingt einerseits durch rein mentale Techniken, andererseits, indem man diese Techniken und Übungen durch bestimmte Körperbewegungen und Körperpositionen verstärkt.

Was mentales Training bewirkt

Immer wieder macht man im Sport, aber auch im Beruf und im Alltag die Erfahrung, dass unsere Leistungen schwanken. Manchmal fühlt man sich energiegeladener, fit, schlagfertig und vital. Dann gibt es aber auch die anderen Tage, an denen man lustlos, schlapp und ohne Power ist. Die Ursachen für diese Leistungsschwankungen sind nicht unbedingt in unserer körperlichen Verfassung zu suchen.

Um große sportliche, berufliche oder private Ziele zu erreichen, spielt der meditative Aspekt eine sehr wichtige Rolle. Es ist möglich, mit den Herausforderungen zu wachsen, seine persönlichen Grenzen erweitern und seine Stärken trainieren. Man kann dadurch seine innere Ruhe finden. Somit kommt Stress nur schwer an einen heran und man ist wesentlich belastbarer.

Durch mentales Training kann man seine Leistungsfähigkeit also erheblich beeinflussen. Es hilft der besttrainierteste Körper nicht weiter, wenn man ihn nicht richtig einsetzen kann.

Trainieren kann jeder, aber seine Leistung im richtigen Augenblick zu erbringen, das ist Kopfsache, und seinen Kopf, seine Gedanken, die kann man durch mentales Training steuern.

Mit der Kraft des Willens werden Wunder machbar, Körper und Geist zur Höchstleistung inspiriert und gebracht.

Mentale Stärke als Ausdruck von mehr Selbstvertrauen

Da Selbstvertrauen immer auf Erfahrung und Wissen beruht, dass man bestimmte Dinge beherrscht, kann mentales Training allein kein Selbstvertrauen bewirken. Aber mentales Training trägt dazu bei, das Selbstvertrauen zu festigen bzw. zu erhöhen.

Die Erhöhung des Selbstvertrauens durch positives Denken ist ein fester Bestandteil mentaler Trainingsprogramme. Die positiven Gedanken und der Blick nach vorn ist es, was einem Menschen einen starken Charakter verleiht.

Das positive Selbstbild ist ein wesentlicher Bestandteil so genannter Siegertypen. Das belegen wissenschaftliche Ergebnisse aus psychologische Studien. Diese Erkenntnisse sind nicht nur auf den Sport reduziert, sondern gelten nachweislich auch für andere Bereiche. So macht in der Regel der Karriere, der unbeirrt auf seinen Erfolg vertraut, Zweifel erst gar nicht zulässt und aus seinem Tun Lebensfreude schöpft.

Jeder kann den Weg zu der Energie finden, die in einem schlummert. Und diese Energiequelle besteht zuallererst im Glauben an sich selbst. Jeder kennt den Satz, dass der Glaube Berge versetzen kann, ebenso die damit verbundene Willensstärke. Erfolg kommt vom tun, tun, tun.

Damit mentales Training tatsächlich Erfolg zeigt, muss man es – genauso wie andere Fertigkeiten auch – regelmäßig betreiben, wie Sport für die körperliche Fitness. Es sollte nie als monotone Pflichtübung betrachtet werden, sondern vielmehr als Möglichkeit abzuschalten und den Alltag mit seinen Anforderungen bewusst hinter sich zu lassen.

Mentales Training für mehr Power

Kraft der Gedanken und Gefühle

Es sind unsere Gedanken und Gefühle, die uns stets zu Ergebnissen führen, auch wenn uns dies meist gar nicht bewusst ist. Unsere Leistungsfähigkeit hängt oft entscheidend von diesen Faktoren ab.

Wie im Wettkampf kommt es auch im Beruf und Alltag zu Negativbeeinflussungen. Das generelle Gegenmittel heißt ‚abschütteln‘, um so negative Gedanken erst gar nicht zu verinnerlichen.

Wichtig ist, dass man negativen Einflüssen stets positive Gedanken entgegensetzt. Dafür eignet sich ganz gut ein „Power-Selbstgespräch“. Damit kann man seinen Gedanken und Gefühlen Kraft und eine positive Richtung geben.

Beispiele für ein Selbstgespräch:

• Ich habe Mut, Elan, Willenskraft und Durchhaltevermögen

• Heute sind alle Zweifel aus der Vergangenheit gegenstandslos, heute ist alles bedeutungslos, was mich bisher behindert hat

• Heute weis ich, dass ich den richtigen, den Erfolg versprechenden Weg einschlage

• Heute sehe ich immer nach vorn

• Heute werde ich mich auf jeweils die Sache konzentrieren, mit der ich mich gerade beschäftige, und dies erledige ich auf bestmögliche Weise

• Heute habe ich die Kraft alles zu bewältigen und die Geduld alles durchzustehen, egal um welche Herausforderung es sich handelt

• Heute halte ich die Ohren steif und den Kopf hoch

• Heute schaue, handle, denke und fühle ich wie ein Gewinner. Was auch immer mich niederdrücken will, ich halte mit eisernem Willen dagegen

• ...

Man sollte sich stets bewusst sein, dass Erfolg von den guten Gedanken abhängt, die man hat.

Konzentrationsfähigkeit

Die Kraft unserer Gedanken und Gefühle, ausreichende Motivation und konstante Konzentration sind die entscheidenden geistig-seelischen Leistungsfaktoren.

Konzentration ist die Fähigkeit, sich intensiv einer Tätigkeit, einem Geschehen oder dem Ablauf von Ereignissen widmen zu können.

Je konzentrierter man arbeitet, desto leichter und rascher gelingt eine Aufgabe. Konzentration bedeutet Fokussierung des Bewusstseins auf die gerade ausübende Tätigkeit oder vorliegende Zielsetzung. Die

Konzentration kann man gezielt trainieren und steigern.

Wie bei allen geistig-seelischen Leistungsfaktoren geht es auch bei der Konzentration darum, Erregungs- und Stresszustände zu kontrollieren.

Abschweifende und negative Gedanken behindern die Konzentration erheblich. Diese störenden Gedanken verschwinden, wann man ganz bei dem ist, was man gerade tut.

Leistungshemmnisse als Störfaktoren müssen rechtzeitig erkannt und möglichst ausgeschlossen werden.

Leistungshemmnisse erkennen und vermeiden

Das Unvermögen, mit Ängsten und Spannungen fertig zu werden, ist der Hauptgrund, warum das eigene Potential nicht voll ausgeschöpft wird.

Ängste fallen wesentlich in fünf Kategorien:

Versagensangst, Kontrollverlust, Minderwertigkeitsgefühl, Schuld und körperliche Beschwerden, wie Schwitzen, Muskelkrampf und Übelkeit.

Um innerlich gesammelt und voll konzentriert zu sein, ist nicht Angst, sondern eine bestimmte Portion positive Erregung erforderlich. Unter Erregung verstehen Psychologen emotionalen Stress als Reaktion eines Menschen auf Veränderungen im normalen physiologischen Gleichgewicht. Diese positive Erregung zeigt sich vor einem Wettkampf z.B. durch erhöhten Harndrang.

Durch Rückschläge, die immer wieder vorkommen können, darf man sich nicht aus der Ruhe bringen lassen. Man muss immer an sich selber glauben. Jede Art von Demotivation sollte seine Entschlossenheit nur noch mehr stärken.

Optimistisch denken

Es gibt keine Probleme, die man nicht lösen kann. Man muss stets nach vorne sehen und aus jeder Situation das Beste machen. Hoffnung ist ein Lebenselixier, ohne das es kein Leben gibt. Wenn der Mensch keine Hoffnung mehr hat, dann kann man ihn begraben. Zu hoffen lohnt sich immer, denn keine Situation ist ausweglos, solange wir sie nicht als solche sehen.

Ein optimistischer Mensch verfügt über zwei grundlegende Lebenseinstellungen:

• Ich habe die Kontrolle über mich selbst und mein Leben

• Ich bin fähig. Was ich anpacke, gelingt mir auch

Was einem nicht förderlich erscheint, sollte man zu ändern versuchen. Dabei sollte man nicht versuchen, andere Menschen oder ausschließlich Umstände zu ändern, sondern bei sich selbst anfangen. Man muss stets wissen, was man will. Man muss Ziele haben.

Die Macht von Zielen

Wie wichtig ein Ziel ist wird einem spätestens dann bewusst, wenn sie in Verbindung mit Erfolg gebracht werden. Denn ohne Ziele gibt es keinen Erfolg.

Wenn man ein Ziel vor Augen hat, sollte man es zunächst in Teilziele zerlegen. Der Weg erscheint dann leichter und Etappenziele stabilisieren einen mental. Ziele müssen motivieren, positiv formuliert sein, konkret und in einem überschaubaren Zeitraum erreichbar sein. Die ganze Kraft der Gedanken und Gefühle nützt wenig, wenn man nicht weiß, worauf man diese lenken soll.

Ziele setzen heißt, die Bedürfnisse, Interessen, Wünsche oder Aufgaben, die man hat, in klare Absichten zu fassen und in präzise Formulierungen auszudrücken. Dazu gehört auch, sein Tun auf dieses Ziel und sein Erreichen hin auszurichten, denn sonst bleibt es nur bei Vorsätzen. Bei der Zielsetzung müssen Zielfindung,

persönliche und berufliche Situationsanalyse und Zielformulierung berücksichtigt werden.

Wenn man ein Ziel hat, müssen folgende Fragen geklärt werden:

• Mit welchen Schritten beginne ich?

• Welche Mittel sind zum Erreichen des Ziels erforderlich?

• Kann man das Ziel alleine erreichen, oder benötigt man fremde Hilfe? Welche?

• Bis zu welchem Zeitpunkt muss das Ziel (Teilziele) erreicht sein?

Zum Erreichen eines Ziels sollte immer ein entsprechender Plan zu Grunde liegen. Je ehrgeiziger das Ziel ist, umso so exakter muss die Planung und Vorbereitung sein. Anhand des Plans müssen dann die Teilziele Schritt für Schritt in die Tat umgesetzt und erreicht werden. Ist ein Ziel im Kopf verankert, dann ist es auch erreichbar.

Der Kopf gibt vor, der Körper ordnet sich unter. Wenn ein Ziel ganz fest im Kopf ist, wenn man dieses Ziel verinnerlicht hat, dann ist die Chance groß, dieses Ziel auch wirklich zu erreichen.

Wenn der Körper müde ist, kommt es oft zu einem Kampf zwischen Kopf und Körper. Dann muss der innere Schweinehund überwunden werden, um sein Ziel zu erreichen. Dazu braucht man einen starken Willen. Man muss sich aus der ‚Komfortzone‘ herausbegeben und mit der Herausforderung wachsen. Jeden Tag, den man sich quält, kommt man seinem Ziel ein Stück näher.

Träume und Visionen sind eine wichtige Energiequelle, beharrlich an seinen Zielen festzuhalten und den Glauben an sich nie aufzugeben. Man kann z.B. öfter darüber nachdenken, was sein würde, wenn man sein Ziel schließlich erreicht hat. Diese Vorstellung ist oft eine große Motivation.

Erfolg zu haben ist nichts anderes, als sein Ziel zu erreichen! Der Lohn für das Erreichen des angestrebten Ziels ist sicherlich ein ganz besonderes Glücksgefühl. Auf ein Erfolgserlebnis kann man aufbauen und seine nächsten Ziele und Herausforderungen höher ansetzen.

Neue Energie durch Affirmation und Imagination

Affirmationen sind Worte, mit denen man seinen Gedanken und Gefühlen Flügel verleihen kann.

Dabei handelt es sich um eine besondere Form des ‚Selbsteinredens‘. Affirmation ist das Gegenteil von Negation, der Verneinung. Wenn man immer wieder Bejahungen in das Unterbewusstsein lenkt, wirkt das wie geistige Nahrung, die negative Gedanken verbannt.

Von allen mentalen Techniken, mit denen man den Denkvorgang lenken kann, ist die Affirmation die einfachste.

Wenn man eine Affirmation auswählt, sollte man sich für eine Aussage entscheiden, die das, was man erreichen will, zum Ausdruck bringt.

Folgendes sollte man beachten:

• Immer positive bejahende Aussageformen wählen

• Kurze Sätze mit höchstens 10 Worten bilden (einfach, eingängig, leicht auszusprechen und leicht zu wiederholen)

• Rhythmisch formulieren (ggf. auch lustig oder originell)

Affirmationen führen dazu, dass das Unterbewusstsein mit diesen positiven Gedanken gespeist wird, die dem zu erreichenden Ziel am förderlichsten sind. Die wiederholte Anwendung prägt sich dann im Unterbewusstsein dermaßen ein, dass alte, negative Denkmuster unwirksam werden und die ersehnten Änderungen eintreten.

Man muss lernen sich, das, was man hat oder erreichen will, klar, konkret und bildlich vorzustellen.

Das Bild ist die besondere Sprache des Unterbewusstes, die Imagination.

Ergebnisorientiertes Denken funktioniert sehr wirkungsvoll in Bildern. Diese Bilddenken sollte wie ein Film im Kopf ablaufen. So kann man sich zum Beispiel vorstellen, wie man sein Ziel Schritt für Schritt erreicht und welche Ergebnisse daraus ergeben.

Mithilfe der gezielt einsetzenden Vorstellungskraft lässt sich viel erreichen. Man kann Bild für Bild verwirklichen und so diese Kraft auf seine Ziele lenken.

Imagination ist eine ganz besondere Kraft, ohne die es nicht möglich ist, etwas ganz besonderes zu leisten.

Entspannung und geistige Regeneration

Wer mental stark und rundum fit sein will, wenn es erforderlich ist, muss sich auch entspannen können. Anspannung erfordert zum Ausgleich die nötige Entspannung.

Dazu gibt es eine Reihe von Methoden und Übungen:

-  Transzendente Meditation
-  Autogenes Training
-  Progressive Muskelanspannung
-  Bioenergetik
-  Yoga
-  Spezielles Atemtraining
-  T'ai-Chi
-  Qi Gong

Hierzu verweise ich auf einschlägige Fachliteratur oder Seminare.

Mit Entschlusskraft, mit Dynamik und Selbstbewusstsein,
durch Aktivierung mentaler Reserven, mit Motivation, mit klaren Zielsetzungen,
mit der Kraft des Willens und mit Schweiß
kann man eigene Höchstleistungen
erzielen.

Das richtige Ziel zu finden, das einen motiviert,
ist eines der wesentlichen Geheimnisse des Erfolgs.

Jede Herausforderung lässt einen reifen und
persönliche Grenzen überwinden.

Wer aufhört besser zu werden, hat aufgehört
gut zu sein!