

Coconut Life 

30 WEGE FÜR DEINE MENTALE STÄRKE



30 Wege zu deiner mentalen Stärke

Schön, dass du da bist!

Deine mentale Stärke ist einer der wesentlichen Schlüsselfaktoren für deinen Erfolg. Dich dieser inneren Kraft zuzuwenden erlaubt dir, dein Leben zu gestalten und dein volles Potenzial auszuschöpfen. Gleichzeitig verbindet dich dieser innere Ort mit einer Kraft, die dir einen festen Stand gibt, auch wenn es im Außen stürmt.

Ich hoffe mit diesem PDF einen Beitrag dazu leisten zu können, dass du an dich glaubst und unbeirrt deinen Weg gehst – mit einem klaren Verstand und einem offenen Herzen.

Am Ende des Dokumentes findest du eine Übung, die dir helfen soll ins Tun zu kommen. Denn deine Bereitschaft zu handeln, ist entscheidend.

- 1 Suche dir ein Ziel, für das du brennst. Lass dich von nichts und niemandem davon abbringen. Was den Weg zu deinem Ziel angeht, bleib flexibel.
- 2 Bilde eine klare Intention, was du bis wann erreichen möchtest. Deine Intention ist der Laserfokus, der dir hilft, dein Ziel zu erreichen.
- 3 Kenne dein übergeordnetes Warum. Warum tust du, was du tust? Was motiviert dich persönlich? Was ist der Beitrag, den du für Andere leistest? Wenn dir die Puste auszugehen droht, vergegenwärtige dir warum du überhaupt gestartet bist.
- 4 Erkenne, dass Wege zum Ziel niemals gradlinig sind. Betrachte jeden Umweg und vermeintlichen Fehler als absolut wesentliche Voraussetzung für deinen Erfolg.
- 5 Finde die Emotion, die du vor allem empfinden möchtest und richte dich darauf aus. Wenn du dich beispielsweise „kraftvoll“ fühlen möchtest, finde Bücher, Musik, Orte, Tätigkeiten, die dieses Gefühl in dir auslösen. Trainiere mehrfach am Tag, dich mit diesem Gefühl innerlich zu verbinden.
- 6 Wenn ein Fehler passiert, frage dich, was du lernen kannst. Dann gehe weiter. Verschwende keine weitere Zeit damit, dich daran aufzuhängen.
- 07 Vergegenwärtige dir, dass es im Außen nur Reize gibt. Über deine Reaktion auf das, was dir widerfährt, gewinnst du Macht über dein Leben. In diesem Video gehe ich auf das Prinzip näher ein: <https://youtu.be/AmPV3cQuYG4>



- 08 Deine Energie geht dorthin, wo du deine Aufmerksamkeit hinlenkst. Ganz platt formuliert: Fokussierst du dich auf all das Negative, erzeugst du mehr Negativität. Fokussierst du dich auf das Gute, erzeugst du mehr Gutes. Nutze dieses Prinzip für dich.

- 09 Bilde Affirmationen, die dein Ziel und dein Kerngefühl unterstützen. Zum Beispiel: „Ich gehe kraftvoll meinen Weg“ oder „Ich erkenne klar und deutlich, was gut für mich ist und handle danach.“ Lies dir diese Affirmationen morgens und abends laut vor. Aber Vorsicht: Achte darauf, dass die Affirmationen keinen Stress in dir auslösen. Wenn sie das tun, solltest du in jedem Fall das darunter liegende Thema ansehen und transformieren, andernfalls sind Affirmationen kontraproduktiv.

- 10 Übernimm die volle Verantwortung für dein Leben und deine Reaktion auf das, was dir widerfährt. Das tust du, indem du innerlich die Entscheidung triffst. Darin liegt unendlich viel Kraft.

- 11 Trainiere deinen inneren Dialog. Anstatt dich abzuwerten, wertschätze dich für das, was du bereits gut machst und fokussiere dich kontinuierlich auf den nächsten Schritt.

- 12 Lenke deinen Blick auf die Chancen, die in der Situation liegen. Wenn du keine siehst, schau genauer hin.

- 13 Sieh deinen Ängsten ins Auge und konfrontiere dich damit. Wovor hast du am meisten Angst? Benenne diese Angst und überwinde sie. Das führt zu einem Quantensprung.

- 14 Konfrontiere deine Schattenseiten. Wir alle haben vermeintlich positive und negative Facetten. Je mehr du in der Lage bist, deine Schattenseiten zu sehen und liebevoll damit umzugehen, desto stärker wirst du innerlich.

- 15 Umgib dich mit Menschen, bei denen du dich wohl fühlst, die dir aber gleichzeitig einen ehrlichen Spiegel vorhalten.

- 16 Suche die Inspiration anstelle des Wettkampfs. Wenn du dich zu sehr auf andere fokussierst, verlierst du dich.



- 17 Sei authentisch. Erkenne, dass vor allem deine Authentizität ein wichtiger Schlüssel dafür ist, nachhaltige Erfolge zu erzielen. Für alles andere opferst du deine Seele.
- 18 Achte deine Werte und handle danach. Alles andere lässt dich zum Spielball deines Umfeldes werden.
- 19 Frage dich, wie es wäre, wenn es leicht wäre. Es geht nicht darum hart zu arbeiten, sondern die Hebel zu kennen und klug zu nutzen.
- 20 Wenn du wütend oder frustriert bist: Lass das Drama und die Story dahinter weg. „Ich habe recht, weil...“ „Ich verhalte mich so, weil der Andere ...“ Dein Verstand quatscht dich besoffen. Anstelle dessen: Fühle das, was gefühlt werden möchte. Atme. Dann lass es los und geh weiter.
- 21 Erkenne, dass alle deine Einschränkungen nur in deinem Kopf existieren.
- 22 Entwickle eine ausgeprägte Frustrationstoleranz. Das ist der entscheidende Moment, an dem du an deinem Ziel festhältst während die Anderen aufgeben.
- 23 Unterstelle, dass es eine Lösung gibt und finde sie oder lass dich von ihr finden.
- 24 Behalte dir deinen Humor und betrachte die Dinge mit heiterer Gelassenheit, während du weiter konsequent dein Ziel verfolgst.
- 25 Triff mutige Entscheidungen und sei bereit, dich unterstützen zu lassen. Die Fähigkeit Hilfe annehmen zu können, ist entscheidend.
- 26 Entwickel einen inneren Ort der Kraft, zu dem du jederzeit Zugang hast, beispielsweise über Meditation und Achtsamkeit. Es ist wichtig, dass du dich von äußeren Ereignissen und Menschen unabhängig machen kannst.

- 25 Erkenne deine inneren Muster, die dich davon abhalten dein volles Potenzial zu leben und transformiere sie so, dass sie dich auf der unbewussten Ebene jederzeit unterstützen.
- 28 Ohne Disziplin keinen Erfolg. Betrachte dich als einen Spitzensportler, der jeden Tag sein Bestes gibt, um über sich hinauszuwachsen.
- 29 Entspannung ist für die Erreichung deines Zieles genau so wichtig, wie Anspannung. Nutze bewusst Pausen, um deinem Körper und deinem Geist zu erlauben Kraft zu tanken. Vertraue dem Prozess!
- 30 Visualisiere deinen Erfolg mehrfach am Tag vor dem inneren Auge. Stelle dir vor zu siegen. Tauche ein in dieses Gefühl. Lass es durch deinen gesamten Körper strömen.



WICHTIG: Um das Wissen, das du auf den vorherigen Seiten erlangt hast, auch tatsächlich für dich nutzen zu können, ist deine Bereitschaft zur Umsetzung zwingend erforderlich.

Aus diesem Grunde tue dir den Gefallen und mach die nachfolgende Übung. Nimm sie ernst, weil du in dem Fall auch dich und deinen Fortschritt ernst nimmst.

1. Setze dir ein Ziel, das du innerhalb der nächsten 90 Tage erreichen möchtest.
2. Wähle jetzt aus den vorgenannten 30 Punkten insgesamt drei aus.
3. Prüfe, ob du die Punkte gewählt hast, von denen du weißt, dass sie den größten Hebel in Bezug auf die Zielerreichung besitzen.
4. Setze dich für die nächsten 90 Tage jeden Tag mindestens ein Mal mit diesen drei Punkten auseinander. Trage dir einen täglichen Reminder ein, beispielsweise über die App „[Streaks](#)“.



Formuliere zunächst das Ziel, das du in den nächsten 90 Tagen erreichen möchtest:

„Es ist der [Datum] und ich habe Folgendes erreicht:

Das sind die Hebel, die mich zu meinem Ziel führen:

Nr.	Fokus
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

In diesem Sinne wünsche ich dir, dass dir der Weg zu deinem Ziel mindestens ebenso viel Kraft gibt, wie die Erreichung des Zieles an sich.

Alles Liebe

Nina

Mehr davon? In meinem Programm „Mentale Stärke“ lernst du Schritt für Schritt, was es bedarf um unter Druck dein volles Potenzial zu nutzen. Hier erfährst du mehr: <https://www.coconut-life.de/mentale-staerke/>