

33 Wege zu mentaler Stärke



Schön, dass du da bist!

Hey, ich bin Nina und entwickle seit über 10 Jahren Führungskräfte und Teams. Dabei habe ich etwas Wichtiges gelernt: Mentale Stärke ist einer der wichtigsten Schlüsselfaktoren für den Erfolg – sowohl für dich als Führungskraft als auch für dein Team.

Wenn du dich dieser inneren Kraft zuwendest, kannst du deinen Erfolg gestalten und dein volles Potenzial ausschöpfen. Gleichzeitig verbindet dich dieser innere Ort mit einer Kraft, die dir auch in stürmischen Zeiten Halt gibt.

Ich wünsche mir, dass ich mit diesem PDF dazu beitragen kann, dass du an dich glaubst und unbeirrt deinen Weg gehst - mit einem klaren Verstand und einem offenen Herzen. Und dass du gleichzeitig dein Team unterstützen kannst, es dir gleich zu tun.

Am Ende des Dokuments findest du eine Übung, die dir helfen soll, ins Tun zu kommen. Denn ohne Umsetzung ist alles nichts.

- 01 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.
- 02 Bilde eine klare Intention, was du bis wann erreichen möchtest. Deine Intention ist der Laserfokus, der dir hilft, dein Ziel zu erreichen.
- 03 Vergegenwärtige dir dein übergeordnetes Warum. Warum tust du, was du tust? Was motiviert dich? Was ist der Beitrag, den du für andere leistest? Wenn dir die Puste auszugehen droht, vergegenwärtige dir warum du überhaupt gestartet bist.
- 04 Erkenne, dass Wege zum Ziel niemals gradlinig sind. Betrachte jeden Umweg und vermeintlichen Fehler als absolut wesentliche Voraussetzung für deinen Erfolg.
- 05 Finde das Gefühl, das du 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. Verstärke das Gefühl so gut du kannst.
- 06 Wenn ein vermeintlicher „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 Sei bereit, deine Situation nüchtern und ehrlich zu betrachten. Deine Bereitschaft, ehrlich zu dir zu sein, gibt dir Kraft. Wenn du das getan hast, wende dich Prinzip 09 zu.
- 09 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. Nachdem du ehrlich Bilanz gezogen hast, fokussiere dich auf das Positive.
- 10 Bilde Affirmationen, die dein Ziel und dein Gefühl (Nr. 5) unterstützen. Zum Beispiel: "Ich gehe kraftvoll meinen Weg" oder "Ich finde auch unter den widrigsten Bedingungen sicher einen Weg zu meinem Ziel." Vergegenwärtige dir diese Affirmationen morgens und abends, zum Beispiel indem du sie aufschreibst, aussprichst oder dir eine Aufnahme davon machst und sie dir anhörst. Aber Vorsicht: Achte darauf, dass die Affirmationen keinen Stress in dir auslösen. Wenn sie das tun, solltest du auf jeden Fall das darunterliegende Thema ansehen und transformieren, ansonsten sind Affirmationen kontraproduktiv.
- 11 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.
- 12 Trainiere deinen inneren Dialog. Anstatt dich abzuwerten, wertschätze dich für das, was du bereits gut machst, und fokussiere dich kontinuierlich auf den nächsten Schritt.
- 13 Lenke deinen Blick auf die Chancen, die in der Situation liegen. Wenn du keine siehst, schau genauer hin.
- 14 Schau deinen Ängsten ins Gesicht und stelle dich ihnen. Wovor hast du am meisten Angst? Benenne diese Angst und überwinde sie. Erinnerung dich daran: Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern die Fähigkeit, trotz Angst zu handeln.

- 15 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.
- 16 Umgib dich mit Menschen, bei denen du dich wohl fühlst, die dir aber gleichzeitig einen ehrlichen Spiegel vorhalten.
- 17 Suche die Inspiration anstelle des Wettkampfs. Wenn du dich zu sehr auf andere fokussierst, verlierst du dich.
- 18 Sei authentisch. Erkenne, dass vor allem deine Authentizität ein wichtiger Schlüssel dafür ist, nachhaltige Erfolge zu erzielen. Für alles andere opferst du deine Seele.
- 19 Achte deine Werte und handle danach. Alles andere lässt dich zum Spielball deines Umfeldes werden.
- 20 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.
- 21 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.
- 22 Erkenne, dass alle deine Einschränkungen nur in deinem Kopf existieren.
- 23 Entwickle eine hohe Frustrationstoleranz. Das ist der entscheidende Moment, wenn du an deinem Ziel festhältst, während andere aufgeben.
- 24 Unterstelle, dass es eine Lösung gibt und finde sie oder lass dich von ihr finden. Sei offen dafür, dass eine Lösung völlig unerwartet auf dich zukommen kann.
- 25 Behalte dir deinen Humor und betrachte die Dinge mit heiterer Gelassenheit, während du weiter konsequent dein Ziel verfolgst.

- 26 Triff mutige Entscheidungen und sei bereit, dich unterstützen zu lassen. Die Fähigkeit, Unterstützung annehmen zu können, ist entscheidend.
- 27 Entwickle einen inneren Ort der Kraft, zu dem du jederzeit Zugang hast, zum Beispiel durch Sport, Meditation und Achtsamkeit. Es ist wichtig, dass du dich von äußeren Ereignissen und Personen unabhängig machen kannst.
- 28 Erkenne deine Muster, die dich derzeit noch blockieren, und löse sie auf.
- 29 Ohne Disziplin kein Erfolg. Betrachte dich als Spitzensportler, der jeden Tag sein Bestes gibt, um über sich hinauszuwachsen. Erkenne gleichzeitig deinen Wert, der unabhängig von deinen Erfolgen und deiner Leistung ist.
- 30 Entspannung ist für die Erreichung deines Zieles genauso wichtig, wie Anspannung. Nutze bewusst Pausen, um deinem Körper und deinem Geist zu erlauben Kraft zu tanken. Vertraue dem Prozess!
- 31 Visualisiere deinen Erfolg mehrmals täglich vor deinem inneren Auge. Stell dir vor, du hast dein Ziel erreicht. Tauche in dieses Gefühl ein. Lass es deinen ganzen Körper durchströmen. Gleichzeitig frage dich, welche Hürden dir begegnen können und visualisiere, wie du Rückschläge und Widrigkeiten erfolgreich überwindest. Verbinde dich mit dem Gefühl, wenn dir das gelingt.
- 32 Zeige deine Wertschätzung und Dankbarkeit dir selbst und anderen gegenüber.
- 33 Feiere deine Erfolge.

Umsetzung für dich

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 Grund tue dir den Gefallen und mache 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 33 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 einmal 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.	In welchen konkreten Situationen könnte ich mich dank der Hebel wie konkret anders verhalten?



Umsetzung mit deinem Team

1. Setzt euch ein Ziel, das ihr in den nächsten 90 Tagen erreichen möchtet.
2. Lass jede Person für sich drei Punkte aus den vorgenannten 33 auswählen.
3. Tauscht euch über die gewählten Punkte aus und lass jede Person reflektieren, ob sie für die Person den größten Hebel darstellt.
4. Schaffe einen Raum, in dem das Team sich darüber austauschen kann, inwieweit es sich mit den eigenen drei Punkten auseinandergesetzt hat, und Erfolge teilen kann. Das kannst du beispielsweise tun, indem du einen MS-Teams-Kanal einrichtest und nacheinander eine Person am Tag bittest, ihren Favoriten zu teilen und zu sagen, inwiefern ihr dieser konkret im Alltag geholfen hat.

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

Alles Liebe

Nina

PS: Mehr davon? In meinem Programm „Zukunft Führung“ lernst du, wie du ein starkes Führungsteam aufbaust und es in die Eigenverantwortung führst. Für eine Kultur der Lösungsorientierung und des Mutes. Hier erfährst du mehr: www.coconut-life.de