

Beck kompakt



Erfolg
ist
denkbar!

Antje Heimsoeth

Mentale Stärke

Was wir von Spitzensportlern
lernen können



C.H. BECK

Gedanken lassen sich nicht vermeiden. Aber Sie können ihnen Einhalt gebieten. „Du musst sie aus deinem Kopf verjagen und sie mit positiven Gedanken ersetzen“, sagt Serena Williams dazu, erfolgreichste Tennisspielerin der sogenannten Open Era seit 1968.

Um der Selbstsabotage vorzubeugen, unnötige Grübeleien zu unterbrechen und negative Gedanken unter Kontrolle zu bringen, hilft folgende Übung:

30 Übung: Gedanken-STOPP-Technik

Sobald verneinende oder negative Gedanken oder Gefühle, z. B. Unlust oder Misserfolg, Katastrophenideen oder sich selbst erfüllende Prophezeiungen, aufkommen, holen Sie ein auf Pappe geklebttes Stoppschild oder ein ähnliches Symbol aus Ihrer Hosentasche, schauen es an und sagen mit Nachdruck „Stopp“ (leise, wenn möglich laut).



Eventuell wiederholen Sie das Wort „Stopp“ auch mehrmals – so lange, bis Sie Ihre Gedanken unter Kontrolle haben. Zusätzlich können Sie noch mit einer Hand auf Ihren Oberschenkel klopfen.

Atmen Sie dabei bewusst ruhig und tief in den Bauch. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Unterstützend können Sie sich beim Ein- und Ausatmen vorstellen, wie sich dieser Gedanke in Luft auflöst.

Nach dem Stopp-Signal richten Sie Ihren Blick wieder auf die Aufgabe, das gute Gelingen, die eigenen Stärken oder suchen nach einer Lösung für die Aufgabe

bzw. konzentrieren sich auf die Aufgabe. Dies unterstützen Sie mit positiven, hilfreichen Gedanken oder mit der Erinnerung an Erfolge, Siege oder etwas Angenehmes – es muss nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben, damit Sie nicht wieder in das alte, belastende Gedanken-Set zurückfallen.

³¹ Lassen Sie diese Stopp-Technik durch Training zur Gewohnheit werden. Das dauert erfahrungsgemäß einige Wochen. Nutzen Sie Affirmationen und die Gedanken-Stopp-Technik zunächst in stressfreien Situationen, damit Sie diese dann auch an Tagen mit hoher Belastung oder in schwierigen Situationen wirkungsvoll einsetzen können.

■ Wenn Sie unter Stress stehen, neigen Sie dazu, gewohnte Verhaltensweisen oder Stereotypen anzuwenden, ob diese nun der Situation angemessen sind oder nicht. Das heißt: Verhaltensweisen, die kaum trainiert sind, sind in kritischen Momenten nicht abrufbar.

Angenommen, Sie müssen gleich eine Rede halten oder ein wichtiges Telefonat führen – in diesen Momenten eignet sich folgende Übung:

Übung: Problembox für störende Gedanken

Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr. Wenn Sie sich gerade um etwas Sorgen machen, an etwas denken, das Sie belastet oder frustriert, oder Zweifel hegen, schreiben Sie diese Gedanken, Zweifel und Sorgen auf ein Stück Papier und stecken Sie es in eine leere Keksdose, Schuhschachtel, Sorgendose, -truhe oder Ähnliches. Durch die Wahrnehmung der Gedanken verhindern Sie, dass negative oder störende Gedanken während des Vortrags oder Gesprächs plötzlich wie ein Blitz bei Ihnen einschlagen.

Nach Beendigung des Telefonats oder der Rede widmen Sie sich wieder Ihren Sorgen. Wenn die Sorgen unbegründet sind, z. B. weil die befürchtete Situation nicht eingetreten ist, dann knüllen Sie das Papier mit den Sorgen genüsslich ³²zusammen und werfen Sie es in einen Mülleimer, während Sie dankbar sind, für diese Sorge keine Energie verschwendet zu haben.

Für die verbliebenen Sorgen suchen Sie nach Lösungen.

Alternative: Sie legen Ihre störenden Gedanken bis zum Ende des Gesprächs in eine imaginäre Box oder Tresor.

Sie wollen zufriedener sein? Sie streben nach mehr Erfolg? Dann sorgen Sie mit dieser Übung täglich für eine ausgeglichene „L-Bilanz“:

Übung: 4 Ls – lachen, lieben, lernen, leisten

Prüfen Sie sich jeden Tag, ob Sie jedes „L“ berücksichtigt haben:

L wie Lachen: Haben Sie heute schon gelacht? Wenn nicht, suchen Sie sich einen Witz im Internet und bringen Sie sich damit zum Lachen. Lachen ist gesund, setzt positive Gefühle frei, stärkt unsere Abwehrkräfte und steigert unser Wohlbefinden.

L wie Liebe: Haben Sie heute schon geliebt? Wenn nicht, dann nehmen Sie sich selbst in den Arm oder Ihren Partner, Ihr Kind, eine Freundin ... Liebe ist für viele Menschen etwas Selbstverständliches, doch mit der Selbstliebe hapert es bei den meisten.

L wie Lernen: Haben Sie heute etwas gelernt? Wenn nicht, greifen Sie am Abend zu einem guten Fachbuch, hören Sie sich einen Podcast oder sehen Sie sich einen Youtube-Film an. Die Bereitschaft zum Lernen ist das Tor zur persönlichen Weiterentwicklung.

L wie Leistung: Haben Sie heute etwas geleistet? Wenn nicht, dann setzen Sie sich noch einmal hin und erledigen Sie³³ E-Mails oder noch eine Aufgabe. Über die Dosis entscheiden Sie. Das Gefühl, etwas geleistet zu haben, trägt zu Ihrer allgemeinen Zufriedenheit bei.

Sich selbst zu akzeptieren, sich zu vertrauen, an sich zu glauben und gleichzeitig dankbar zu sein für das, was Ihnen an Gutem widerfährt, ist die Basis für Zufriedenheit. Sagen Sie sich täglich selbst diese Sätze:

Übung: Ich liebe, glaube, vertraue, bin dankbar und mutig

- **Ich liebe** ... mich selbst, meinen Partner, meine Eltern, die Menschen um mich herum, meinen Sport, meinen Beruf, die Aufgabe, die mir gestellt werden ... Wenn ich mich nicht liebe, wer dann? Wir wollen geliebt werden, aber viele lieben sich selbst nicht und wundern sich dann, wenn sie nicht geliebt werden.
- **Ich glaube** ... an mich, an den Vorstand, an meinen Partner, an die Fähigkeiten, Stärken und Talente, die ich habe, an mein Produkt, das ich verkaufe ... Wenn ich nicht an mich glaube, wie sollen meine Mitarbeiter und Kunden an mich glauben? Nur dann, wenn Sie an die Produkte und Dienstleistungen des Unternehmens, das Sie vertreten, glauben, dann und nur dann werden Sie Erfolg haben.
- **Ich vertraue** ... mir, meinem Trainer, meinem Partner, auf Ethik und Werte ... Wenn ich mir nicht vertraue, wie sollen andere mir vertrauen?
- **Ich bin dankbar** ... für das Leben, den Beruf, meinen Arbeitgeber, den Sport, für meine Möglichkeiten, für all das, was ich (schon) erreicht habe, für all das,

was ich noch erreichen werde, für das bevorstehende Training/Turnier, die Pizzeria um die Ecke, spielende Kinder, Vogelgezwitscher,³⁴ die problemlose Anreise, ein gutes Glas Wein, Blumen am Wegesrand, Sonne, die Reinigungskraft im Büro, für den Freund, der sich mit meinen Sorgen beschäftigt ... Überlegen Sie in jeder Situation, wofür Sie gerade dankbar sein können. Um dankbar sein zu können, müssen Sie wahrnehmen, was um Sie herum passiert.

Ergänzen Sie Beispiele für alle Bereiche Ihres Lebens!

Seien Sie dankbar!

Übung: Dankbarkeitstagebuch



Ein Blick auf das Positive im Leben beinhaltet auch, sich der guten Dinge bewusst zu werden und dankbar dafür zu sein. Führen Sie als abendliches Ritual vor dem Schlafengehen ein Dankbarkeitstagebuch. Hier schreiben Sie all die schönen, die kleinen und großen, besonderen Ereignisse, das Gute in Ihrem Leben, Dinge, für die Sie dankbar sind, auf: Dinge, die Ihnen heute Freude gemacht haben, Namen der Menschen,³⁵ die heute positiv auf Sie eingewirkt haben. Der Fokus wird auf die angenehmen Dinge des Lebens gelenkt, Selbstbewusstsein und Selbstwert