



MindMatters

V 1.0

Mentale Ressourcen ermitteln

Anleitung

Die nachfolgende Vorlage soll dich dabei unterstützen, deine mentalen Ressourcen genauer zu erkunden. Finde heraus, welche Dinge (Gedanken, Tätigkeiten, Ort, Personen, ...) dir Kraft geben, und welche dich Kraft kosten.

Darauf aufbauend kannst du die Dinge gezielter durchführen und in dein mentales Training einbauen, mit denen du deine mentalen Kräfte regenerierst und Strategien entwickeln, um die Einflüsse zu meiden, die dich Kraft kosten.

Zur besseren Orientierung findest du eine leere Version und im Anschluss eine ausgefüllte als Mustervorlage. Sie soll dir als Beispiel dienen.

Die Analyse deiner mentalen Ressourcen kann Teil deines *mental*en Trainingsbuches sein. Dieses Arbeitsblatt ist nur als ein erster Ausgangspunkt für dich konzipiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Du kannst es jederzeit nach deinen Bedürfnissen anpassen, indem du es erweiterst oder abwandelst.

Diese Vorlage wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Für etwaige Schäden wird keine Haftung übernommen.



Mentale Ressourcen

Wofür verwendest du deine mentalen Ressourcen?

Jeder Mensch besitzt einen bestimmten Vorrat an mentaler Energie. Der Vorrat wird durch bestimmte Einflüsse (z.B. Konzentration, Stress, ...) verbraucht und durch andere Tätigkeiten (z.B. Entspannung, Meditation, ...) wieder aufgefüllt. Du setzt den ganzen Tag – meist unbewusst – deine mentalen Ressourcen für viele unterschiedliche Aufgaben ein.

Der erste Schritt, um den Umgang mit deinen mentalen Ressourcen zu verbessern ist, dir bewusst zu machen, wofür du wieviel Kraft einsetzt, was dich Kraft kostet und was andererseits deine mentalen Kräfte wieder regenerieren kann.

Mache eine Aufstellung konkreter Einflüsse (Handlungen, Ort, Personen, Situationen und Gedanken, ...), die dir mentale Kraft geben und ebenso jene, die dich mentale Energie kosten.



Das kostet mich mentale Kraft (bewerte auf der rechten Seite zwischen 1=wenig und 5=sehr viel)

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Das regeneriert meine mentale Kraft (bewerte zwischen 1=wenig und 5=sehr stark)

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Das tue ich konkret, um besser mit meinen mentalen Ressourcen umzugehen und sie schneller wieder aufzufüllen:

Wenn ...

Dann ...

Wenn ...

Dann ...

Wenn ...

Dann ...

Wenn ...

Dann ...

Wenn ...

Dann ...



Mentale Ressourcen

Wofür verwendest du deine mentalen Ressourcen?

Jeder Mensch besitzt einen bestimmten Vorrat an mentaler Energie. Der Vorrat wird durch bestimmte Einflüsse (z.B. Konzentration, Stress, ...) verbraucht und durch andere Tätigkeiten (z.B. Entspannung, Meditation, ...) wieder aufgefüllt. Du setzt den ganzen Tag – meist unbewusst – deine mentalen Ressourcen für viele unterschiedliche Aufgaben ein.

Der erste Schritt, um den Umgang mit deinen mentalen Ressourcen zu verbessern ist, dir bewusst zu machen, wofür du wieviel Kraft einsetzt, was dich Kraft kostet und was andererseits deine mentalen Kräfte wieder regenerieren kann.

Mache eine Aufstellung konkreter Einflüsse (Handlungen, Ort, Personen, Situationen und Gedanken, ...), die dir mentale Kraft geben und ebenso jene, die dich mentale Energie kosten.



Das kostet mich mentale Kraft (bewerte auf der rechten Seite zwischen 1=wenig und 5=sehr viel)

<i>Endlose Diskussionen führen</i>	<i>2</i>
<i>Laute Musik</i>	<i>4</i>
<i>Monotone Arbeiten (z.B. Excel Listen bearbeiten)</i>	<i>3</i>
<i>Im Stau stehen</i>	<i>5</i>
<i>Lange irgendwo anstellen müssen</i>	<i>1</i>
.....



Das regeneriert meine mentale Kraft (bewerte zwischen 1=wenig und 5=sehr stark)

<i>Ein Spaziergang in der Natur</i>	<i>3</i>
<i>Meditation</i>	<i>2</i>
<i>Liebevoll an meinen Partner denken</i>	<i>4</i>
<i>Essen gehen mit guten Freunden</i>	<i>3</i>
<i>Positive Selbstanfeuerung</i>	<i>3</i>
<i>Gedanken an meinen letzten Urlaub</i>	<i>4</i>

Das tue ich konkret, um besser mit meinen mentalen Ressourcen umzugehen und sie schneller wieder aufzufüllen:

Wenn ...

ich das nächste Mal im Stau stehe

Dann ...

denke ich liebevoll an meinen Partner und mache eine entspannende Atemübung

Bei Gelegenheit höre ich ein interessantes Hörbuch oder Podcasts

Wenn ...

ich wieder einmal monotone Arbeiten durchführen muss

Dann ...

motiviere ich mich, indem ich mich selbst anfeuere und regelmäßig Pausen einlege

Wenn ...

Dann ...

Wenn ...

Dann ...