

MindMatters

20 *Inspirationen* 20



Inhalt

Vorwort	3
Wie wirkt Mentaltraining?	4
5 Schritte für einen erfolgreichen Start ins Mentaltraining	6
So führst du ein Mentales Trainingsbuch	8
Der MentalCheck – finde heraus, was in dir steckt!	10
Motivation – das Feuer, das in dir brennt	12
Drei Mentale Monster und wie du sie zähmst	14
Mentale Einstellungen - Gewonnen wird im Kopf!	16
Ziele erreichen – aber richtig! Teil 1	18
Ziele erreichen – aber richtig! Teil 2	20
Das Geheimnis des Flow	22
Multitasking – Denken auf der Überholspur?	24
Denkgewohnheiten	26
Mentale Energie – die wichtigste Ressource unseres Geistes?	28
Gedankensprünge	30
Hol dir den Preis!	32
Manipulation – die unsichtbare Einflüsterung	34
Psychohygiene	36
Die Einrichtung in deinem Kopf	38
In welchem Takt lebst du?	40
Denkstrategien	42
Erfolgreich Abnehmen beginnt im Kopf Teil 1	44
Erfolgreich Abnehmen beginnt im Kopf Teil 2	46
Workout für deine mentale Fitness	48
Mentaltraining im Radsport	50
Gute Vorsätze – warum gut gemeint nicht gut funktioniert	52

Vorwort

Ein außergewöhnliches und herausforderndes 2020 liegt hinter uns. Gerade in diesem Jahr rückte der Wert mentaler Stärke mehr in den Fokus denn je, um besser mit vielfältigen Herausforderungen umgehen zu können.

Auf den folgenden Seiten findest du alle erschienenen Blogs aus meiner Seite www.mindmatters.at zu vielen unterschiedlichen Themen. Du willst wissen, wie Mentaltraining wirken kann und wie du erfolgreich damit startest? Wie du dich besser motivierst oder lästige Mentale Monster zähmst? Vielleicht willst du Ziele nachhaltiger formulieren, den Geheimnissen des Flows auf die Spur kommen oder deine Vorsätze endlich umsetzen? Was immer es ist - die folgenden Seiten bieten dir dazu viele Anregungen und Informationen. Ich hoffe, sie inspirieren dich und helfen dir dabei, deine Ziele zu erreichen.

Auch 2021 werden wieder viele neue Inhalte auf meiner Seite erscheinen und ich freue mich schon jetzt darauf, dich wieder auf meiner Seite begrüßen zu dürfen.

Werner Mittelberger

Wie wirkt Mentaltraining?

Grundlagen

Vielleicht gehörst du zu den skeptischen Menschen, wenn es um das Thema Mentaltraining geht. Der Begriff taucht inzwischen immer öfter in den Medien auf. Bücher, Zeitschriften und Dokumentationen beschäftigen sich damit und gerade im Spitzensport ist Mentaltraining präsent. Du bist neugierig geworden und willst mehr erfahren? Dich beschäftigen viele Fragen rund um das Thema und du weißt nicht so recht, wie du damit umgehen willst?

In diesem Blog will ich dir ein paar Antworten auf folgende Fragen geben: Was kannst du dir unter dem Begriff „Mentaltraining“ genau vorstellen? Kann jeder Mentaltraining lernen? Wie wirksam ist es? Wie schnell wirkt es? Wirkt es immer? Wirkt es bei jedem gleich? Was muss ich beitragen? Warum sind manche Techniken wirkungsvoller als andere? Alles, was ich hier schreibe, entspricht meiner persönlichen Erfahrung und Meinung.

Was ist Mentaltraining?

Die Möglichkeiten sind breit gefächert.

„Im Mentaltraining nutzt du die Macht der Imagination.“

Dadurch kannst du Einfluss auf deine physischen und kognitiven Reaktionen nehmen und deine Stimmung beeinflussen. Denn dein Gehirn unterscheidet nicht zwischen einer vorgestellten und einer realen Situation. Du lernst, deine Reaktionen besser zu kontrollieren. Du beschäftigst dich mit deinen Zielen und verbesserst deine Achtsamkeit und Konzentration. Dadurch bleibst du länger leistungsfähig und kannst Spitzenleistungen genau dann abrufen, wenn du sie benötigst. Mentaltraining setzt auch an deinen Glaubenssätzen an – also den Regeln, die du verinnerlicht hast über dich und die Welt. Dabei werden limitierende Glaubenssätze aufgelöst und gegen hilfreichere ersetzt. Dein Selbstbewusstsein wird gestärkt und deine Grundhaltung für herausfordernden Situationen verbessert. Du lernst, dich leichter und schneller zu entspannen. Du kannst durch gezieltes Training lernen, dich mental abzuhärten und dadurch besser mit kritischen Situationen umzugehen. Du kannst dir auch neue Fähigkeiten und Denkstrategien erschließen.

Kann jeder Mentaltraining lernen?

Natürlich!

„Es ist ganz egal, wie alt du bist und welche Vorerfahrungen du hast, wenn du mit einem Mentaltraining startest. Du kannst seine Wirkung immer zu deinem Vorteil und Wachstum nutzen.“

Damit du optimal davon profitieren kannst, ist es sinnvoll, im Vorfeld deine Ziele genau abzuklären und zu definieren. Darauf aufbauend solltest du einen konkreten Trainingsplan erstellen. Dabei wird die Art der verwendeten Techniken und die Dauer des Trainings festgelegt. Ein solcher Trainingsplan ist wie ein guter Maßanzug – genau auf deine persönlichen Stärken und Bedürfnisse abgestimmt. Je nach deiner Entwicklung wird der Trainingsplan bei Bedarf individuell adaptiert.

Wie wirksam ist Mentaltraining?

Eines gleich vorweg: Mentaltraining kann und soll keine psychologische, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung ersetzen. In einem solchen Fall ist eine therapeutische Behandlung durch einen Arzt deines Vertrauens sinnvoll.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Mentaltechniken für fast alle Lebensbereiche. Aus meiner Erfahrung entwickeln sich grundsätzlich drei Zugänge zu mentalen Techniken:

Techniken, die unmittelbar wirken

Es existieren viele Mentaltechniken, die du rasch erlernen und einfach durchführen kannst. Die meisten Techniken, die ich hier anbiete, fallen in diese Kategorie. Du merkst schon während oder nach der ersten Anwendung, dass sich für dich etwas zum Positiven verändert. Dann bedeutet es dranbleiben und die Methode möglichst regelmäßig zu praktizieren.

Techniken, die etwas Zeit und Anpassung benötigen

Einige Techniken benötigen eine Weile, bis sie für dich ihre volle Wirkung entfalten. Hier kann es sinnvoll sein, ein wenig zu experimentieren und sie so zu adaptieren, dass du deinen ganz persönlichen Zugang dazu findest. Nicht jeder Geist ist gleich und oft bewirken nur kleine Anpassungen einen großen Unterschied. Gerne unterstütze ich dich dabei, einen individuellen Zugang mit dir gemeinsam zu entwickeln.

Techniken, die dir nicht liegen

Es gibt natürlich auch eine Reihe von Techniken, die dir einfach nicht liegen und überhaupt nicht zu deinen Denkstrategien und deiner Persönlichkeit passen.

Ein Beispiel aus meiner eigenen Praxis: Eines Tages bin ich auf eine neue, vielversprechende Entspannungstechnik gestoßen. Sie war so aufgebaut, dass man sich vorstellen sollte, auf den Grund eines stillen Sees hinab zu sinken. Dort, am Grund des Sees, sollte man in der Schwerelosigkeit des Wassers die Stille genießen und dabei beobachten, wie die Luftblasen des eigenen Atems langsam nach oben an die Wasseroberfläche stiegen.

Schon wenige Augenblicke, nachdem ich mit dieser Technik experimentiert hatte, wurde mir klar, dass diese Vorstellung bei mir keine Entspannung auslöste – ganz im Gegenteil. Warum? Ich bin kein guter Schwimmer und um ehrlich zu sein ist das Wasser nicht mein favorisiertes Element, in dem ich mich wohl fühle. Dazu kam, dass das Wasser in einem See kalt ist (was mein Unterbewusstsein ebenfalls nicht als entspannend einstufte).

Zu guter Letzt erappte ich mich dabei, wie ich bei dieser Übung unwillkürlich instinktiv versuchte, meinen Atem anzuhalten. Denn in mir stieg das Gefühl hoch, dass ich sonst ertrinken würde, wenn ich zu lange Zeit unter Wasser verbringen würde. Ich ließ diese Übung fallen, denn sie war total ungeeignet für mich. Es ist aber durchaus möglich, dass sie bei jemandem, der leidenschaftlich gerne schwimmt und taucht und sich gerne in dieser Umgebung aufhält, ganz andere Assoziationen dazu entwickelt. Dann hätte diese Technik wahrscheinlich auch eine ganz andere Wirkung.

Wie schnell wirkt Mentaltraining?

Wie im vorangegangenen Kapitel erwähnt, wirken die meisten Techniken unmittelbar. Bei den meisten Techniken kann man die Wirksamkeit allmählich steigern, wenn man sie regelmäßig trainiert und seinen persönlichen Zugang anpasst. Unser Gehirn benötigt manchmal Zeit, um sich daran zu gewöhnen und sie „anzunehmen“.

„Im Mentaltraining verhält es sich ähnlich wie beim Muskeltraining. Auch hier gilt „use it or loose it!“

Wenn du das Training vernachlässigst oder einstellst, können bereits entwickelte Fähigkeiten wieder verblassen.

Wirkt Mentaltraining bei jedem gleich?

Die Wirkung ist meist sehr ähnlich, aber die Interpretation und die individuelle Wahrnehmung kann je nach Persönlichkeit variieren.

Was muss ich beitragen?

Mentaltraining kann dich dabei unterstützen, deine Gedanken neu auszurichten, deine Leistungen zu steigern und deinem Leben durch ein positives Mindset eine neue Richtung zu geben. Dazu braucht es aber deine innere Bereitschaft und deinen persönlichen Einsatz. Du musst es für dich selbst wollen.

Ich hoffe, ich konnte dir hier einige Fragen beantworten. Wenn du noch weitere Fragen hast, kontaktiere mich per mail unter kontakt@mindmatters.at.

5 Schritte für einen erfolgreichen Start ins Mentaltraining

Grundlagen

Schritt 1: Definiere dein Ziel!

Zuerst musst du dir klar darüber werden, was dein Ziel ist – also, woran du genau arbeiten und was du trainieren willst. Geht es Dir darum, generell besser entspannt zu sein, oder nur in einer bestimmten Situation? Oder willst du deine Konzentration gezielt verbessern?

„Damit du richtig losstarten kannst, musst du wissen, wohin die Reise gehen soll.“

Nimm dir nur ein Ziel vor, nicht gleich mehrere auf einmal. So kannst du deine mentalen Kräfte bündeln und kommst besser voran, als wenn du an unterschiedlichsten Themen gleichzeitig arbeitest. Denn das zerstreut nur deine mentalen Energien. Vor allem solltest du für dich festlegen, woran du erkennen wirst, dass du dein Ziel erreicht hast!

Schritt 2: Wähle passende Techniken aus

Nachdem du festgelegt hast, welchen Bereich du trainieren willst, wähle dir als nächstes die passenden Techniken dazu aus. Bei jedem meiner Videos findest du eine Angabe, welche Sinne (sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken) in welcher Intensität bei der Durchführung zum Einsatz kommen. So kannst du bereits im Vorfeld abschätzen, ob die entsprechende Methodik deinen Stärken entgegenkommt.

„Jede Technik ist auf ihre Art wirksam, doch nicht jede Methode mag für jeden gleichermaßen gut geeignet sein.“

Wenn du z.B. Situationen eher über deine Gefühle wahrnimmst und verarbeitest, wirst du dir vielleicht mit der Vorstellung von Tönen schwertun. Wenn du dir nicht sicher bist, kannst du dich bei der Zusammenstellung der geeigneten Techniken auch gerne von mir beraten lassen.

Schritt 3: Erstelle einen mentalen Trainingsplan

Wie bei allem, wo du dich verbessern willst, gilt: „Übung macht den Meister“. Mentaltraining bildet hier keine Ausnahme. Oft versuchst du, etablierte Denkmuster, ein Verhalten oder eine Reaktion zu ändern, das sich über viele Monate oder Jahre etabliert hat. Das lässt sich nicht einfach mal über Nacht löschen. Deshalb solltest du dir entsprechend Zeit geben, um diese programmierten Bahnen nachhaltig zu verändern.

Ein konkreter Trainingsplan hilft dir dabei. Du kannst dir eine Vorlage für einen solchen Trainingsplan kostenlos

auf meiner Website downloaden oder auch einen ganz eigenen entwickeln. Du kannst dabei kreativ werden und es z.B. als Mind-Mapping, als Collage oder als bunten Jahreskalender erstellen.

Das Kernelement deines Trainingsplanes sollte sein, dass du darin dein Ziel festlegst. Er enthält also eine kurze Beschreibung deiner Ist und Soll Situation. Weiters, welche Techniken (Name, Bezeichnung) du wann (Tage, Uhrzeit), bzw. wie oft (1x, 2x, 3x, ...) und wie lange (Übungsdauer) durchführen willst.

Manchmal kann es vorkommen, dass du deine Fortschritte nicht gleich bemerkst, weil du total auf dein Endziel fokussiert bist.

„Damit du deine ersten Erfolge auch erkennen und genießen kannst, unterteile dein Endziel in kleinere Happen - also überschaubare Zwischenziele.“

Diese Stationen auf deinem Weg zeigen dir, wie weit du schon gekommen bist auf deinem Weg und sie motivieren dich, bis zum Ende durchzuhalten. Um dich noch mehr zu motivieren, solltest du kleine Belohnungen mit dem Erreichen jedes Zwischenzieles verknüpfen. Am Ende – wenn du dein großes Ziel erreicht hast – gibt's dann einen angemessenen Hauptpreis.

Schritt 4: Los geht's!

Egal, ob du deinen Trainingsplan auf deinem Smartphone immer bei dir trägst oder daheim im Wohnzimmer aufhängst - geh es an! Dabei musst du die Übungen nicht perfekt durchführen. Die Routine kommt ganz automatisch mit der Zeit. Stecke dir deine Erwartungen am Anfang nicht zu hoch, das verursacht nur unnötigen Stress und Frustration. Wichtiger ist viel mehr, dass du Spaß am mentalen Training hast und dich damit wohlfühlst. Und natürlich, dass du dir deinen ganz persönlichen Zugang eröffnungst, der für dich funktioniert und sich gut anfühlt.

Du willst natürlich alles richtig machen! Ein weit verbreiteter Anfängerfehler ist, dass Du dich dafür selbst tadelst, wenn du das Training einmal ausfallen hast lassen. Manchmal vergisst man im hektischen Alltag einfach darauf, die Übung zu machen. Keine Sorge - das sind natürliche Abwehrreaktionen, denn deine Denkmuster wollen nicht einfach verändert werden. Natürlich sollte das nicht zur Regel werden, doch wenn es sich einmal nicht ausgegangen ist, dann akzeptiere es, ohne dich deswegen gleich schlecht zu fühlen und hole es einfach bei passender Gelegenheit nach.

Am Anfang ist es sinnvoll, wenn du dich für einige Minuten in Ruhe zurückziehst, um die Übungen durchzuführen. TV und Radio abdrehen, das Handy auf lautlos stellen. Du kannst die Übungszeit auf den frühen Morgen oder den Abend verlegen – je nachdem, wann

du dich damit wohler fühlst und noch genug Power hast. Wenn du nicht sicher bist, welche Zeit für dich am besten geeignet ist, experimentiere einfach mit unterschiedlichen Zeiten. Wenn du z.B. deine körperlichen Leistungen in deinem Lieblingssport optimieren willst, solltest du das körperliche und das mentale Training kombinieren.

Später, wenn du bereits mehr Erfahrung gesammelt hast, kannst du die Übungen vielleicht in deinen Alltag einbauen, während du entspannt im Bus unterwegs bist, oder irgendwo Wartezeit verbringen musst. Auf keinen Fall solltest du Übungen durchführen, während du Auto fährst oder eine Maschine steuerst.

Damit dir der Einstieg in die Übung leichter fällt, kannst du auch ein kleines Ritual entwickeln, durch das du zur Ruhe kommst und dich fokussierst. Damit ankerst du das mentale Training und mit der Zeit schaltet dein Gehirn automatisch um, wenn du dein Einstiegs-Ritual durchführst. Dein Einstieg kann eine bestimmte Haltung sein, die du einnimmst, oder ein Bild, das du dir imaginierst. Vielleicht auch ein Musikstück, das dich in die richtige Stimmung versetzt oder eine Duftkerze, die du anzündest, bevor es losgeht. Alles, was für dich passt und stimmig ist, ist geeignet. Achte darauf, dass du das Einstiegsritual möglichst überall spontan und ohne spezielle Hilfsmittel durchführen kannst. So bleibst du flexibel und kannst jederzeit an jedem Ort „einsteigen“.

Schritt 5: Fortschritte festhalten

Wenn du willst, kannst du deine Fortschritte, Eindrücke und Erlebnisse mit den Techniken in einem Mental-Tagebuch festhalten. Durch deine Aufzeichnungen bekommst du einen guten Überblick über deine Entwicklung und kannst das Training immer besser auf dich abstimmen. Es ist auch eine gute Grundlage, um dich hier im Forum mit anderen auszutauschen, die mit denselben Techniken arbeiten.

So führst du ein Mentales Trainingsbuch

Grundlagen

Die alte Weisheit „Wer schreibt, der bleibt!“ hat auch im Mentaltraining seine Berechtigung.

„Wenn du Aufzeichnungen führst, kann dein Gehirn die Inhalte viel besser verarbeiten.“

Ein mentales Tagebuch zu führen unterstützt dich auch dabei, auf dein Ziel fokussiert zu bleiben und du behältst deine Entwicklung besser im Auge. Manche Details oder wertvolle Erkenntnisse verblassen in unserer Erinnerung meist genauso schnell, wie sie gekommen sind. Es ist ärgerlich, wenn man einen Durchbruch erlebt, aber schon ein paar Stunden später keinen Zugang mehr dazu hat.

Einige der genialsten Menschen, die je gelebt haben (Leonardo Da Vinci zum Beispiel) haben mehrere Bücher mit ihren Notizen und Gedankengängen gefüllt.

Welche Form ist die passende?

Du kannst dein mentales Tagebuch führen wie du möchtest. Hier zeige ich dir vier mögliche Varianten mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen. Suche dir die Variante aus, die am besten zu Dir passt.

Variante 1: Loseblatt-Ordner

Vorteile

Diese Möglichkeit ist sehr flexibel. Du kannst dir mit farbigen Trennblättern nach deinem Geschmack unterschiedliche Bereiche definieren. Willst du dein Trainingsbuch irgendwann um einen neuen Bereich erweitern (weil du dich etwa mit neuen Techniken beschäftigen willst), fügst du ihn an der gewünschten Stelle ein. Indem du mit farbigen Trennblättern arbeitest, kannst du alles ordentlich gestalten und gut die Übersicht bewahren. Kommen zwischendurch Aufzeichnungen in bestimmten Bereichen dazu, kannst du einzelne Blätter leicht einfügen oder um reihen. Außerdem kannst du glatte, linierte, karierte und farbige Blätter nach Herzenslust kombinieren. Wenn du das mentale Trainingsbuch über mehrere Jahre führen willst - was ich dir sehr ans Herz lege - kannst du ältere Teile mit wenigen Handgriffen einfach archivieren, indem du sie herausnimmst und in einen Archivordner einlegst.

Nachteile

Jetzt zu den Schwächen dieser Variante. Die meisten Ordner sind im Standardformat A4 erhältlich. Das bietet dir zwar viel Platz für deine Aufzeichnungen, doch es macht ihn auch sperrig und schwierig zu transportieren.

Vielleicht willst du ihn immer unterwegs dabei haben, um zwischendurch Notizen und Einträge zu machen. Natürlich, in einem ordentlichen Rucksack oder einer großen Handtasche lässt sich so einiges unterbringen, aber wenn sich dein Ordner mit der Zeit füllt, können schnell ein paar Kilo Papier zusammenkommen. Vor allem lassen sich die meisten Loseblatt Ordner nicht verschließen, falls du darauf Wert legst, da er ja sehr persönliche Informationen über dich enthält. Wenn du allerdings meist daheim mit ihm arbeitest, ist das kein Thema für dich.

Variante 2: Fest gebundenes Notizbuch

Vorteile

Zugegeben, etwas „Oldschool“, doch wenn du dich für diese Möglichkeit entscheidest, hast du die Auswahl zwischen vielen unterschiedlichen Formaten und Anbietern. Kleine Formate sind natürlich viel besser für unterwegs geeignet. Paperblancs, Manufactum, Moleskine, Bindewerk und Leuchtturm sind nur einige der unzähligen Anbieter. Falls du dort nicht fündig wirst, kannst du dir sogar dein ganz persönliches Design zusammenstellen lassen, etwa bei „brandbook“. Allerdings musst du dafür meist eine bestimmte Mindeststückzahl bestellen. Selbstverständlich bietet dir auch Amazon jede Menge Notizbuch-Varianten, manche davon sogar in Leder gebunden, geprägt und mit einer Schließe versehen. Mit färbigen Post-It Klebestreifen lassen sich unterschiedliche Kapitel definieren und beschriften.

Nachteile

Mit einem gebundenen Notizbuch kaufst du dir immer eine feste Seitenanzahl. Neue Einträge lassen sich nachträglich zwischen bereits bestehende Notizen nicht mehr einfügen und du kannst den Inhalt auch nicht einfach neu strukturieren, wenn dir danach ist. Ist das Notizbuch voll, kannst du den Einsatz nur herausnehmen und einen komplett neuen kaufen (falls es einen Umschlag hat), oder du musst ein komplett neues Notizbuch anschaffen.

Variante 3: Digitales Notizbuch

Vorteile

Wenn du lieber mit einem digitalen Trainingsbuch arbeitest, kannst du dich für ein Textverarbeitungsprogramm oder eine andere geeignete Software entscheiden. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Du kannst beliebige Schriften und Schriftgrößen verwenden und die Chancen stehen gut, dass du deine Aufzeichnungen auch noch Monate später eindeutig entziffern kannst (was bei schnell hingekritzelt handschriftlichen Notizen nicht immer der Fall sein muss). Du kannst einfach Grafiken und Tabellen

einfügen und Textpassagen lassen sich leicht markieren. Für die Schrift hast du die Auswahl unter unendlich vielen Farben und Stilen. Weitere Einträge lassen sich leicht anfügen. Wenn du dein digitales Trainingsbuch in einer Cloud lagerst, kannst du von jedem PC und sogar von deinem Handy oder Tablet aus jederzeit darauf zugreifen. Ein digitales Trainingsbuches bietet auch den Vorteil, dass du das gesamte Dokument mit einer Volltextsuche gezielt nach bestimmten Stichworten (oder einem Datum, wenn du für jeden deiner Einträge eines vergeben hast) durchsuchen kannst.

Nachteile

Wenn du ein bestimmtes Programm verwendest, kann es unter Umständen schwierig werden, spontan unterwegs weitere Einträge zu schreiben. Zusätzlich musst du dir über die Datensicherheit Gedanken machen. Auf jeden Fall solltest du dir regelmäßig eine Sicherheitskopie anlegen, um den Totalverlust deiner Daten zu vermeiden.

Variante 4: Mobile Apps

Vorteile

Inzwischen gibt es bereits eine Reihe von Notiz-Apps, mit denen du auf deinem Smartphone oder Tablet arbeiten kannst. Damit bist du auf jeden Fall mobil und hast alle wichtigen Details immer bei dir. Der Umfang und die Möglichkeiten sind je nach Programm recht unterschiedlich. Umfangreichere Apps können neben deinen Texten in unterschiedlichen Dateiformaten auch Fotos und Bilder, gesprochene Notizen, Videos und selbst entworfene Skizzen verwalten.

Nachteile

Speicher könnte für dich ein Thema werden, falls dein Trainingsbuch im Umfang zunimmt. Auch hier ist Datensicherheit ein Thema, denn wenn die Daten beim Anbieter gespeichert werden und er das Service schließt, können deine Daten unwiederbringlich verloren sein. Die App sollte wenn möglich die Option bieten, alle Inhalte zu exportieren, falls du vom aktuellen Gerät auf ein anderes oder einen PC wechseln willst.

Auf meiner Seite findest du kostenlose Download-Vorlagen zu deiner freien Verwendung. Du kannst dich von diesen Designs inspirieren lassen und darauf aufbauend dein ganz persönliches mentales Trainingstagebuch entwickeln.

Die Praxis ist entscheidend

Denn nur so kannst du deine mentalen Fähigkeiten stärken und erweitern. Erproben -> reflektieren -> aufzeichnen, das sind die Schritte, die du damit unterstützen kannst. Das mentale Trainingstagebuch ist

eine gute Hilfe für alle deine Ziele, solange du es nicht nur dafür verwendest, ausschließlich darüber zu schreiben und Theorien zu wälzen, ohne die Techniken praktisch anzuwenden.

Mit jedem Wort und jeder Zeile in deinem Trainingsbuch wächst du, gewinnst neue Kraft, neues Wissen und Erkenntnisse und wirst mental stärker.

Der MentalCheck – finde heraus, was in dir steckt!

Selbstbewusstsein stärken

Die Inventur ist dir sicher aus deinem beruflichen Umfeld ein Begriff. Wann immer es um Waren, Einrichtungen und Werte geht, kommt sie zum Einsatz. Zu einem festgelegten Stichtag wird ermittelt, was wo in welcher Menge und mit welchem Wert vorhanden ist. Aber auch, was benötigt wird, um das Sortiment zu ergänzen und was abverkauft werden soll.

Was das mit Mentaltraining zu tun hat?

„Auch im mentalen Bereich solltest du dir einen genauen Überblick über deine Kompetenzen, deine Stärken und Schwächen verschaffen.“

Wie willst du sonst wissen, von wo du losstartest? Der MentalCheck hilft dir dabei, dein Training gezielt zu planen und die für dich sinnvollen Bereiche und Techniken auszuwählen. Er kann ein Teil deines mentalen Trainingsbuches werden. Wie du ein Trainingstagebuch aufbauen und führen kannst, erfährst du im Abschnitt so führst du ein Mentales Trainingsbuch auf Seite .

Damit du einen Eindruck davon bekommst, lass uns den Aufbau gemeinsam durchgehen.

Der MentalCheck ist eine strukturierte Auflistung deiner mentalen Fertigkeiten, Stärken und Schwächen. Du machst dir dadurch deine Fähigkeiten bewusst, um dich zielgerichtet zu entwickeln. Er ist ein sehr persönlicher Begleiter und in erster Linie nur für dich selbst gedacht. Ich finde den MentalCheck sehr motivierend. Du wirst erstaunt sein, was alles in dir steckt und wieviel Spaß es machen kann, die unterschiedlichen Bereiche zu entwickeln. Um ihn zu erstellen, gehst du in 3 Schritten wie folgt vor:

Schritt 1: Erfasse deine Stärken und Eigenschaften

Erstelle eine Liste deine mentalen Fähigkeiten. Eigenschaften wie Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit, positive Lebenseinstellung, Impulskontrolle, Zielstrebigkeit, Willenskraft, Durchhaltevermögen, Entspannung, Kreativität, Motivation, Selbstbewusstsein, Umgang mit Stress...

Bereiche

Das lässt mich zur Höchstform auflaufen

Das fasziniert mich

Das begeistert mich

Das macht mir Spaß

Das gibt mir Energie

Das möchte ich als nächstes lernen

Aber auch...

Dabei will ich selbstsicherer werden

Damit will ich gelassener umgehen

Das irritiert / frustriert / ärgert mich

...

Nimm dir ruhig ausreichend Zeit dafür. Wenn du in einer Sitzung nicht damit fertig wirst, macht das gar nichts. Falls dir später noch wichtige Punkte einfallen (was wahrscheinlich dann passiert, wenn du gar nicht bewusst daran denkst), ergänze sie einfach. Der MentalCheck ist immer in Bewegung, denn du bist es ja auch!

Schritt 2: Bewerte deine Ausprägungen

Jetzt bewertest du deine Stärken und Eigenschaften. Du kannst dabei Werte von 1-5 vergeben (1= kaum/schwach ausgeprägt, 5= sehr gut/stark ausgeprägt), oder auch mit einer Skala von 1-10 arbeiten, wenn du eine feinere Einteilung haben willst und dir das mehr zusagt. Du kannst natürlich auch mit unterschiedlichen Farben arbeiten.

Um ein besseres Gefühl für deine Bewertungen zu bekommen, definiere, was jeder Punkt auf deiner Skala bedeutet. Wenn du dich z.B. dafür entscheidest, die 5-Punkte Skala für die Bewertung zu verwenden, könnte das für die Eigenschaft „Entspannung“ vielleicht wie folgt aussehen:

1

Ich stehe fast permanent unter starker innerer Anspannung und kann mich nur schwer entspannen. Selbst geringe Anlässe können mich in spürbaren Stress versetzen.

2

Ich spüre oft die Auswirkungen von Stress und meine Erholungsphasen sind meist nur kurz. Ich schaffe es nur schwer, mich zu entspannen und die Dinge gelassener zu nehmen.

3

Ich bin grundsätzlich entspannt, doch es gibt viele Auslöser für Stress. Manchmal reagiere ich in meinem Umfeld auf Stressauslöser, die noch eine Zeit lang in mir nachwirken.

4

Ich bin in den meisten Situationen entspannt und lasse mich kaum aus der Ruhe bringen. Passiert es doch einmal, weiß ich, wie ich effektiv für einen Ausgleich sorgen kann, um mich schnell wieder zu entspannen.

5

Ich bin fast immer entspannt und ruhig. Selbst großen Herausforderungen oder ungewöhnlichen Situationen

kann ich mit Ruhe begegnen. Ich gerate nur sehr selten in Stress und falls doch, hält er nicht lange an.

Schritt 3: Definiere deine persönlichen Ziele

- Wo willst du besser werden und warum?
- Welche Eigenschaft willst du bis zu welchem Wert steigern?
- Bis wann?
- Welche Technik/Methode kann mir dabei helfen?
- Woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?

„Jede Technik auf meiner Seite ist einem bestimmten Bereich zugeordnet. Wenn du die Bereiche kennst, mit denen du dich intensiver beschäftigen willst, kannst du gezielt suchen.“

Der MentalCheck wächst und verändert sich mit dir

„Im Laufe deines mentalen Trainings werden sich neue Fähigkeiten in dir herausbilden.“

Du wirst bestimmte Bereiche verbessern und was dich heute noch verunsichert, wird dich wahrscheinlich schon morgen nicht mehr aus der Ruhe bringen. Der MentalCheck zeigt, was alles in dir steckt, er ...

- macht dir deine Fähigkeiten und Stärken bewusst
- dokumentiert die Entwicklung, die du durchläufst
- stärkt dein Selbstbewusstsein
- zeigt dir „auf einen Blick“, was du schon gelernt hast, was du kannst und woran du arbeitest

Kurz gesagt,

„der MentalCheck ist deine „Inventur“ und kann ein wertvoller Begleiter werden.“

Mit ihm kannst du gezielt planen. Wenn du dich darauf einlässt, wirst du wahrscheinlich auf Stärken und Fähigkeiten in Bereichen stoßen, die du im ersten Moment gar nicht mit dem Mentaltraining verbunden hast.

So kannst du mit dem MentalCheck arbeiten

Vielleicht entdeckst du, dass du sehr strukturiert arbeiten und Informationen übersichtlich einordnen kannst? Vielleicht wird dir dadurch bewusst, dass du sehr leidenschaftlich bist und was diese Leidenschaft auslöst? Auf jeden Fall eröffnen sich dadurch für dich neue Möglichkeiten. Du kannst diese Leidenschaft dann als Energie- und Motivationsschub nutzen. Oder du knüpfst eine neue Verbindung und wendest deine Herangehensweise in einem bestimmten Bereich auf einen anderen an und schaffst so den Durchbruch?

Wenn du etwas noch nicht beherrscht, ist das kein Grund an dir zu zweifeln, denn du beschäftigst dich ja schließlich mit dem Mentaltraining, um neue Stärken in dir zu entwickeln, oder? Wichtig ist, dass Du dir machbare Ziele setzt. Du willst dir damit eine Leiter für deine Entwicklung bauen und dich nicht unter Druck setzen. Und wenn wir schon dabei sind...wie du dir nachhaltige Ziele setzt und ganz allgemein besser mit ihnen arbeitest, erfährst du in einem meiner nächsten Blogs.

Motivation – das Feuer, das in dir brennt

Motivation

Die Motivationspsychologie ist der wohl am besten erforschte Bereich der Psychologie. Denn die Frage: was treibt uns alle an und wie können wir uns begeistern, beeinflusst alle Bereiche unseres Lebens. Motivation bedeutet Leistung und Leistung ist zu einer der wichtigsten Indikatoren in unserer Gesellschaft geworden. Gibt es hier wirklich eine geheime Formel? Wieso bleiben manche Menschen an ihren Zielen dran und nehmen dafür teilweise unglaubliche Mühen auf sich, während andere bereits nach kurzer Zeit aufgeben?

Sind Bedürfnisse der Schlüssel?

Die theoretische Annahme war, dass jedem Verhalten ein Motiv zugrunde liegen muss, das unsere Handlungen steuert. Ein Psychologe, der sich dem Einfluss unterschiedlicher Motive widmete, war Abraham Maslow. Er ging davon aus, dass - erst wenn grundlegende Bedürfnisse wie Nahrung und Kleidung erfüllt sind - neue Bedürfnisse wie Sicherheit, soziale Bedürfnisse und schließlich Selbstentwicklung in unseren Fokus rücken. Daher ordnete er sie hierarchisch an. Das Modell der Bedürfnispyramide war geboren. Doch Bedürfnisse können ganz unterschiedlich gewichtet sein. Im Laufe unseres Lebens ändern sie sich oft grundlegend, ebenso wie unsere persönlichen Lebensumstände.

„Was in unserer Jugend enorm wichtig für uns war, verliert später an Bedeutung und umgekehrt.“

Während wir vielleicht zu Beginn unserer Berufslaufbahn danach streben, Karriere zu machen und dafür Überstunden und lange Anfahrtswege in Kauf nehmen, wird es für uns später wichtiger, eine gute Work-Life Balance zu leben und wir schlagen ein Angebot aus, das uns vielleicht mehr Geld verspricht, dafür aber mehr Überstunden und viel mehr Stress bringt. Auch soziale Entwicklungen in unserem Leben können unsere Perspektiven grundlegend ändern. Während wir zu Anfang nur für uns selbst verantwortlich sind, bekommt das Wohl unserer Familie und unserer Kinder später einen viel wichtigeren Stellenwert, sobald wir Vater geworden sind.

Auch Steven Reiss versuchte dem Geheimnis der Motivation auf die Spur zu kommen. Er entwickelte nach eigenen Angaben mit Studenten und Bekannten ursprünglich eine Liste von 400 Werten, Zielen und Motiven. Durch die anschließende Befragung von 400 Erwachsenen und eine statistische Faktorenanalyse fasst er sie schließlich zu 16 Grundmotive wie Macht, Neugier, Ehre oder Anerkennung zusammen. Diese sind unterschiedlich stark in uns ausgeprägt und leiten unser

Handeln. Durch einen Test kann man seine Ausprägung (das Reiss-Profil) ermitteln. Damit soll es möglich sein, das Verhalten von Menschen vorauszusagen.

Intrinsisch oder Extrinsisch?

Eine andere Theorie teilt Motivation grundsätzlich in zwei Arten von Anreizen – intrinsische (lateinisch *intrinsicus* „inwendig“ oder „hineinwärts“) also „von innen kommend“ und das Gegenteil – extrinsische, also „von außen kommend“. Der Spaß oder die persönliche Herausforderung, etwas zu tun wäre somit ein intrinsisches Motiv – die Prämie für den Abschluss einer Arbeit spricht einen extrinsischen Motivator an. Klingt logisch soweit, doch die Sache hat auch hier einen kleinen Haken. Man hat das bei Tests mit Kindern herausgefunden. Die meisten Kinder zeichnen und malen grundsätzlich gerne. Das Spiel mit Farben und Formen macht einfach Spaß – egal wie das Ergebnis aussieht. Nach einiger Zeit hat man den Kindern eine kleine Summe Geld geboten, wenn sie dafür Bilder malen würden. Anfangs schienen die Kinder begeistert – etwas Geld für ein paar Süßigkeiten klang äußerst verlockend. Doch schon nach kurzer Zeit zeigte sich bei allen Kindern derselbe, gegenteilige Effekt: sie verloren die Lust am Malen. Desinteresse bis hin zu Abneigung gegenüber dem Malen machte sich breit. Die Schlussfolgerung daraus war klar:

„extrinsische Belohnungen können intrinsische Motivation zerstören“

oder zumindest einen sehr negativen Einfluss auf sie haben. Trotzdem nehmen Prämien und andere Anreizsysteme in der modernen Arbeitswelt einen immer größeren Stellenwert ein – mit allen damit verbundenen Folgen und Konsequenzen.

„Hin zu“ oder lieber „Weg von“

Anders betrachtet stellten sich Forscher die Frage: Tun wir etwas, um auf ein Ziel hinzusteuern – also „hin-zu“? Oder wollen wir lieber etwas Unangenehmes mit allen Mitteln von uns fernhalten – also „weg-von“. Einer dieser beiden Antreiber hat immer wieder ein wichtiges Wörtchen mitzureden, wenn es um den persönlichen Antrieb geht. Wenn du dir die Zeit nimmst, dein Handeln aus Vergangenheit und Gegenwart unter diesem Aspekt zu betrachten, bekommst du recht schnell eine Ahnung, welche Beweggründe dich anleiten.

Wie entzünde ich mein Feuer der Begeisterung?

„Die Zutaten für nachhaltige Motivation sind Begeisterung und Neugierde.“

Der Spruch „Was du gerne machst, machst du auch gut.“ hat hier seine Berechtigung. Freude an dem, was du tust ist ein wichtiger Schlüssel. Auch wie du den Sinn deines

Tuns für dich bewertest, spielt eine Rolle. So mag ein auf den ersten Blick eine anstrengende oder langweilige Tätigkeit sehr motivieren, weil du genau weißt, dass du mit deiner Arbeit zu einem größeren Ganzen einen entscheidenden Beitrag leistest.

Dabei muss dein Ziel gar nicht eng gefasst sein. Ein klares Ziel, das dich leitet, solltest du allerdings schon haben. Es kann z.B. lauten, dich ganz allgemein weiter zu entwickeln und Grenzen zu überwinden. Oder Spaß am Lernen zu haben und dein neu erworbenes Wissen und deine Fähigkeiten sinnstiftend einzusetzen. Du setzt sie erfolgreich ein. Du kannst deine Fortschritte klar erkennen und erfreust dich an ihnen. In einer solchen Erfolgsspirale wird vieles möglich und die Ausdauer, die du dafür aufbringen musst, um Hindernisse zu überwinden, wird dadurch nur ein notwendiger Schritt auf deinem Weg. Eine große Auswahl unterschiedlicher Mentaltechniken findest du auf meiner Seite. Suche dir die für dich passenden aus und starte noch heute damit, deinen Geist zu stärken.

Drei Mentale Monster und wie du sie zähmst

Konzentration

Wenn du dein Denken und deine Lebenseinstellung verändern willst, bekommst du es mit unterschiedlichen Mentalen Monstern zu tun. Sie schleichen sich gerne unmerklich in deine Gedanken, blockieren dich und rauben dir mentale Energie. Heute will ich dir drei dieser Monster vorstellen und dir ein paar Möglichkeiten zeigen, wie du lernen kannst, sie zu beherrschen.

Das Jammer-Monster

Manchmal konfrontiert uns das Leben mit unangenehmen, langweiligen, ärgerlichen und nervigen Dingen. Dann kann es guttun, sich einmal den Frust von der Seele zu reden und einem guten Freund oder dem Partner sein Herz auszuschütten. Das hat auch durchaus seine Berechtigung. Nur die Menge macht das Gift. Wird es zu viel, hat das Jammer-Monster sich bei dir eingenistet.

„Wenn du regelmäßig ins Jammern verfällst, raubt dir das die Energie die du brauchst, um die Dinge zu ändern und neue Lösungen umzusetzen.“

Du siehst dich als hilfloses Opfer und verharrst in Tatenlosigkeit, anstatt neue Schritte zu setzen. Es hält dich in einer schlechten Stimmung gefangen und – was noch schlimmer ist – diese negative Stimmung kann sich leicht auf deine Umgebung ausbreiten. Seien wir ehrlich - niemand verbringt auf Dauer gerne Zeit mit jemandem, der ständig jammert. Jetzt wird es Zeit, das Jammer-Monster wieder an die Leine zu nehmen.

So zähmst du das Jammer Monster

1. Wenn es ein vergangenes Ereignis betrifft – nimm innerlich an, was passiert ist. Abgehakt! Formuliere die Erkenntnisse, die du daraus gewinnen konntest.

„Unser Erfahrungsschatz ist tatsächlich ein Schatz – und er wächst mit jeder weiteren Erfahrung ständig an.“

Jetzt überlegst du dir konkrete Optionen für das nächste Mal. Sie sollten realistisch und durchführbar sein. Falls sich darunter Strategien befinden, die du bisher noch nie ausprobiert hast, auch gut. Dann kannst du nicht wissen, welche Möglichkeiten sich dadurch für dich eröffnen können.

Wenn es sich um einen Umstand handelt, der noch andauert (z.B. dass du dich an deinem aktuellen Arbeitsplatz nicht wohl fühlst etc...) dann überlege dir, was zu dieser Situation beiträgt und was das Problem aufrecht erhält. Nimm dir etwas Zeit und liste alle Optionen auf, die dir einfallen, um das aktiv

zu verändern. Wenn du starke, positive Menschen in deinem Umfeld hast, hol dir Feedback von Ihnen. Falls nicht – siehe Punkt 2

2. Umgib dich mit Menschen, die zielorientiert denken und handeln. Lass dich davon inspirieren, wie sie mit Rückschlägen umgegangen sind. Vielleicht haben sie auch interessante Vorschläge, was du tun kannst.
3. Trainiere deine mentalen Kräfte und vergrößere dein mentales Potential, damit du mehr Power hast um Veränderungen zu realisieren. Richte deine Achtsamkeit auf all die Dinge, die erfolgreich laufen.
4. Schließe mit dir einen Vertrag, dass du erst wieder jammern darfst, wenn du mindestens 3 neue Möglichkeiten ausprobiert hast, um die Sache zu lösen.

Das Grübel-Monster

Dein Gehirn analysiert und interpretiert pausenlos die Welt. Selbst während du schläfst, beschäftigt es sich mit dem Input, den es tagsüber durch deine Sinne aufgenommen hat. Alles, was du wahrnimmst und tust, wird von deinen grauen Zellen einer ständigen Prüfung unterzogen. Ist es bereits bekannt? Ist es langweilig oder interessant? Ist es gefährlich oder harmlos? Wie kann es mir nützen? Wie kann ich es lösen? Kann ich es anknüpfen? Der Großrechner in deinem Kopf stellt dir Optionen bereit, bewertet und entwirft.

Wir haben oft sehr hohe Ansprüche an uns selbst. Wenn wir etwas Neues versuchen, streben wir meistens danach, es auf Anhieb perfekt zu machen. Und dass, obwohl uns dazu meist das Wissen, die Praxis und die nötigen Erfahrungen fehlen. Wir vergessen dabei nur allzu leicht, dass wir Zeit zum Lernen brauchen. Fehler gehören dazu. Sie sind notwendige Lernerfahrungen die uns rückmelden, wie wir es das nächste Mal besser machen können.

„Es ist keine Schande, Fehler zu machen. Es wäre nur schade, denselben Fehler immer und immer wieder zu begehen.“

Hier kommt das Grübelmonster ins Spiel. Es analysiert deine vergangenen Handlungen, schickt deine Gedanken im Kreis und lässt dich zweifeln. „Hätte ich es nicht vielleicht anders machen können?“ „Was wäre wenn?“ „Und wenn alles ganz anders kommt als geplant?“ „Das hat ja doch keinen Sinn!“ „Vielleicht...“ „Ja, aber...“

So zähmst du das Grübel-Monster

1. Wenn du dich beim Grübeln ertappst, ändere spontan deine Haltung. Steh auf (oder setz dich hin, falls du gestanden bist), dreh dich ein paar Mal im Kreis, reiße deine Arme hoch, mach eine Kniebeuge oder ein paar Tanzschritte. Da unser Denken durch unseren Körper beeinflusst wird - und umgekehrt - können wir durch eine Änderung unserer Haltung unsere Gedanken unterbrechen.
2. Mach einen Spaziergang. Geh in die Natur und beobachte dabei achtsam deine Umgebung. Ein Spaziergang im Wald bringt frischen Wind in deine Gedanken.
3. Tu etwas, das du gerne machst und dass nichts mit der Tätigkeit zu tun hat, die du gerade durchgeführt hast.

Das Horrorszenario-Monster

Jeder Tag deines Lebens bietet dir unzählige Möglichkeiten. In jedem Augenblick verzweigen sich viele Straßen auf deinem Lebensweg. Du kannst sie einschlagen – oder auch nicht. Du kannst fern schauen oder diesen Blog lesen (schön, dass du dich für meinen Blog entschieden hast). Du kannst die Laufschuhe anziehen und eine Runde Joggen gehen oder die Zeit stattdessen lieber bequem auf der Couch mit einer Portion Chips verbringen. Du kannst neue Hobbies beginnen, oder es sein lassen. Du kannst Menschen kennenlernen und neue Freundschaften knüpfen, oder lieber die Einsamkeit genießen. Du kannst dich bei vielen Gelegenheiten inspirieren und faszinieren lassen – oder gelangweilt reagieren. Einen großen Teil deines Lebens hast du es selbst in der Hand. Auf andere Bereiche hast du weniger oder gar keinen Einfluss – das Wetter zum Beispiel.

Nüchtern betrachtet ist es eine Frage von Wahrscheinlichkeiten. Manche Ereignisse sind sehr viel wahrscheinlicher als andere.

„Theoretisch ist alles möglich, doch in den meisten Fällen schränkt es sich auf eine überschaubare Anzahl von Ereignissen ein.“

Dein Gehirn bevorzugt Sicherheit und Vorhersagbarkeit. Dazu entwirft es gerne alle möglichen Szenarien auf der Basis deiner bisherigen Erfahrungen und Annahmen. Das hilft dir, vorausschauend zu planen und mit unvorhergesehenen Ereignissen besser umzugehen. Wenn aber vorwiegend negative Prognosen in deinem Kopf Gestalt annehmen und du diesen mehr Realität vor allen anderen einräumst, dann hast du es eindeutig mit dem Horrorszenario-Monster zu tun. Damit baut sich in dir jede Menge unbegründete Angst und Zweifel auf.

Angst vor möglichen Ereignissen, die am Ende meist nie eintreffen. Damit programmierst du dich auf eine negative Realität. Deine Handlungen und dein Körper werden dieser Realität folgen – so wie sie dir immer in jede Realität folgen werden, die du entwirfst.

So zähmst du das Horrorszenario-Monster

1. Statt dich mitten in deinem düsteren Szenario zu sehen, schaue es dir im Gedanken auf einem kleinen Fernseher in Schwarzweiß an. Gar nicht so bedrohlich, oder?
2. Für jedes negative Szenario das du entwirfst, erschaffe 2 positive und durchlebe sie so intensiv wie möglich.
3. Mach dich bewusst über dein negatives Szenario lustig. Übertreibe es bewusst ins absurde

Auf meiner Seite findest du noch eine große Auswahl weiterer, sehr wirkungsvoller Methoden, um mit diesen Monstern umzugehen. Zeig's ihnen!

Zum Abschluss möchte ich dir ein Zitat von John Wayne mitgeben, der einmal sagte:

„Der morgige Tag ist das Wichtigste im Leben. Er kommt zu uns um Mitternacht – ganz rein. Er ist makellos, wenn er ankommt, und gibt sich in unsere Hände. Er hofft, dass wir vom Gestern etwas gelernt haben.“

Also - gestalte dein Leben und weise deine mentalen Monster in ihre Schranken – Jetzt!

Mentale Einstellungen - Gewonnen wird im Kopf!

Motivation/Selbstbewusstsein stärken

Begleite mich auf ein kleines Gedankenexperiment: Stelle dir zwei Sportler vor. Beide haben das gleiche Alter und Geschlecht, sind gleich gut trainiert und haben dieselben Fähigkeiten. Doch sie haben nicht dieselbe mentale Einstellung. Der Unterschied zwischen beiden: der eine praktiziert regelmäßig Mentaltraining, der andere nicht. Wer wird wohl mit größerer Wahrscheinlichkeit häufiger gewinnen?

Du hast es wahrscheinlich erraten – der Sportler, der Mentaltraining praktiziert wird öfter zu den Siegern gehören. Wieso ist das so? Sehen wir uns das einmal etwas genauer an...

Unsere Vorstellungen werden zu Realität

Durch gezieltes Mentaltraining gestaltet er einen ganz entscheidenden Bereich für seinen Erfolg aktiv mit. Er mobilisiert körperliche Ressourcen, erhöht seine Achtsamkeit und Konzentration und bleibt auch unter harten Wettkampfbedingungen fokussiert und positiv. Das alleine sichert ihm bereits einen entscheidenden Leistungsvorsprung. Doch da kommt noch mehr. Dazu solltest du etwas Entscheidendes wissen.

„Das Gehirn – so komplex es auch sein mag - unterscheidet nicht zwischen dem, was wir uns intensiv vorstellen und der Realität.“

Für unser Gehirn ist beides gleichermaßen real. Ähnlich, wie wenn du in einem mitreißenden Kinofilm sitzt. Du „weißt“ natürlich, dass alles, was du auf der Leinwand gerade siehst, nicht der Realität entspricht. Doch dein Körper spricht dabei eine ganz andere Sprache, während du mit der spannenden Handlung mitfieberst. Dein Herzschlag steigt, deine Pupillen weiten sich, deine Atmung verändert sich, deine Hände beginnen zu schwitzen. Du lachst oder weinst, fühlst Freude, Angst, Ärger oder Trauer, bist plötzlich „mittendrin“. Während dich die Handlung in ihren Bann zieht, reagiert dein Körper entsprechend. Die Kinesiologie macht sich diese Wechselwirkung zwischen mentalem Befinden und körperlichen Reaktionen zu nutze. Wenn du dich an angenehme Momente erinnerst, bleiben deine Muskeln stark. Führst du dir jedoch schmerzhaft und unangenehme Augenblicke in deinem Leben vor Augen, verlieren deine Muskeln plötzlich deutlich an Kraft und geben nach. Die Konsequenzen im Sport wären fatal. Denn im Wettkampf kann sich kein Sportler einen Augenblick der Schwäche erlauben. Daher ist es wichtig, dass du deine mentalen Vorstellungen nach deinen Bedürfnissen konstruierst und steuerst.

Gewonnen und verloren wird zwischen beiden Ohren

Als Boris Becker einmal von einem Reporter gefragt wurde, wie er denn seine Chancen für das nächste Spiel einschätzen würde, winkte dieser nur entspannt ab mit dem Satz

„Gewonnen und verloren wird zwischen beiden Ohren“.

Denn Boris Becker hatte die Partie bereits im Geist gespielt und gewonnen. Er hatte seinen Gegner genau analysiert und kannte seine Art zu spielen, seine Stärken und Schwächen. Darauf aufbauend simulierte er das Spiel mental und krönte es mit einem klaren Sieg. Während er die Partie in seinem Kopf Satz für Satz durchspielte, kämpfte er um jeden Punkt genauso hart wie am Platz. In seinem Geist spielte er mit Varianten und Strategien. Das war weit mehr als eine Fantasie. Seine mentale Einstellung war sein Ticket zum Sieg. Damit gestaltete er seine Realität. Anschließend war es nur mehr ein kleiner Schritt, das Ergebnis in die Realität umzusetzen.

„Neben körperlichem Training, ausgewogener Ernährung und der Beherrschung der Technik bildet mentales Training eine unverzichtbare Säule für sportlichen Erfolg.“

Heute ist Mentaltraining aus dem Sport nicht mehr wegzudenken. Schifahrer „fahren“ den Kurs mental ab, bevor sie starten. Rennfahrer prägen sich jeden Meter ihres Kurses genau ein. Leichtathleten gehen jede Bewegung in ihrem Inneren durch, bevor sie antreten. Doch nicht nur Sportlern verhilft Mentaltraining zu besseren Leistungen. Auch du kannst in deinem Beruf davon profitieren. Egal, ob du dadurch vor einer wichtigen Präsentation Lampenfieber in Begeisterung transformierst, dir souveränes Verhalten antrainierst, dich vor schwierigen Aufgaben gezielt motivierst oder Stress merklich reduzierst. Auch deine Resilienz – also deine Fähigkeit, mit herausfordernden Situationen gelassen umzugehen, kannst du verbessern. Was sich anfangs vielleicht noch etwas seltsam anfühlt, wird durch regelmäßiges Training bald immer mehr zu einer Routine, auf die du bei Bedarf zurückgreifen kannst.

Gute Zeiten ... schlechte Zeiten

Natürlich ist alles super, wenn es gut läuft, wenn du Erfolg hast und einfach alles passt. Doch was passiert, wenn es einmal nicht so gut läuft? Mit solchen Situationen sind wir weit öfter konfrontiert und wir bestimmen mit, was wir daraus machen. Im Wettkampf will niemand zweiter sein – doch wie geht ein Sportler damit um, im Rückstand zu liegen? Nimmt er Erfahrungen mit, die ihn stärker machen? Gerade hier macht mentales Training den entscheidenden Unterschied aus. Manche resignieren, während andere sich davon nicht irritieren lassen. Sie bleiben fokussiert

und kämpfen weiter, laufen zur Höchstform auf, geben ihr Bestes und schaffen es am Ende sogar noch, das Ergebnis zu verbessern oder sogar zu gewinnen. Schwierige Situationen vorwegzunehmen und eine mentale Strategie dafür zu entwickeln, stärkt deine Handlungsoptionen. Du bist dann einfach besser vorbereitet und kannst schneller reagieren. Frei nach dem Motto:

„Mental trainieren erspart dir, später ins Schwitzen zu kommen.“

Deine mentale Einstellung kannst du Stück für Stück aufbauen und optimieren. Eine große Auswahl von Videos aus allen Bereichen dazu findest du auf meiner Seite. Pick dir das Beste für deine Ziele heraus.

Ziele erreichen, aber richtig! Teil 1

Zielarbeit

Ziele! Sie sind das Salz in der Suppe, wenn es darum geht, Projekte anzugehen und Veränderungen umzusetzen. Ohne Ziele fällt es schwer, deine Kräfte zu fokussieren und vorhandene Ressourcen zu bündeln. Schon Seneca meinte:

„Für einen, der nicht weiß, nach welchem Hafen er steuern will, gibt es keinen günstigen Wind.“

Damit du es schaffst, deine Ziele erfolgreich umzusetzen, gilt es ein paar Dinge zu beachten.

Wähle dir SMARTe Ziele

Vielleicht hast du es schon einmal gehört. Wie sollte ein Ziel beschaffen sein? Am besten SMART! Smart ist ein Akronym und steht für

S – spezifisch
M – messbar
A – ausführbar
R – realistisch
T – terminiert

Gehen wir die einzelnen Punkte kurz durch.

„S“ für Spezifisch

Spezifisch bedeutet, dass es klar definiert ist. Hier helfen dir die klassischen „W“ Fragen – Was? Wer? Wie? Wo? Wodurch? Womit? In welcher Situation? Was willst du genau erreichen? Wenn du ein Verhalten oder ein Mindset verändern willst, musst du dir erst klar darüber werden, woran du genau arbeiten willst. Verschaffe dir Klarheit über den Rahmen deines Zieles.

„Ich möchte mit Stress besser umgehen können“ ist zu allgemein formuliert. Hier fehlen viele wichtige Informationen.

„Ich möchte mit Stress in der Arbeit besser umgehen können“ ist schon ein wenig genauer, aber immer noch zu unpräzise.

„Ich möchte mir drei mentale Techniken aneignen, damit ich in der Arbeit entspannt und gelassen mit Termindruck umgehen kann.“ Das klingt schon sehr Spezifisch.

„M“ für messbar

Damit du deinen Fortschritt und deinen Erfolg überprüfen kannst, solltest du definieren, woran du ihn messen kannst. Beim Mentaltraining hat sich eine Skala bewährt. Du kannst sie z.B. zwischen -5 (sehr schlecht), 0 (neutral) und +5 (sehr gut) ansetzen. Oder du verwendest ein Schulnotensystem, oder eine Skala von

1-10. Was immer sich für dich passend und stimmig anfühlt. Wenn du eine solche Skala für dich definiert hast, kannst du zu Beginn deines Trainings festlegen, wo du dich gerade befindest mit deiner Stimmung, deiner Konzentration, Entspannung, Fertigkeit, ... Nach Abschluss der Übung oder nach einer bestimmten Trainingszeit wirfst du wieder einen Blick darauf und vergibst eine entsprechende Note. Hat es sich für dich verbessert? Ja? Dann bist du auf dem richtigen Weg. Viele Dinge sind natürlich auch ganz objektiv messbar. Wenn du etwa für eine Tätigkeit bisher 30 Minuten gebraucht hast, sie jetzt aber mit derselben Qualität in 15 schaffst, ist die Entwicklung offensichtlich. Viele Verbesserungen stecken im Detail. Für sich genommen ist es nur eine Kleinigkeit, aber in Summe ergeben Sie eine viel bessere Stimmung.

„A“ für ausführbar

Jedes Ziel das du verfolgst, setzt sich aus zwei Bereichen zusammen. Der Erste beinhaltet alles, was du selbst beeinflussen kannst. Jede Handlung, die aktiv zur Erreichung deines Zieles beitragen kann. Das ist deine Selbstwirksamkeit.

Der zweite Bereich definiert sich aus den restlichen Umständen. Alles, was du nicht beeinflussen oder steuern kannst. Das ist die Fremdwirksamkeit.

Wenn du für einen Marathonlauf trainierst, hast du es selbst in der Hand, wann, wo und wie oft du trainierst. Indem du zusätzlich Mentaltraining betreibst, deine Ernährung optimierst und dir genügend Schlaf gönnst, kannst du schon sehr viel zu deinem Ziel beitragen. Was du aber nicht beeinflussen kannst ist, ob der Lauf wegen schlechtem Wetter abgesagt werden muss, ob dich jemand am Start rempelt, oder ob es an diesem Tag regnen wird oder sehr heiß ist. So ist es bei jedem Ziel, das du ansteuerst.

„Es gibt immer Bereiche, die veränderbar sind und andere, auf die du einfach keinen Einfluss hast.“

Wichtig ist nur, dass du zwischen beiden unterscheiden kannst. Der Teil, den du selbst beeinflussen kannst, sollte immer größer sein als der Rest. Denn ein Vorhaben, das zum Großteil von Umständen abhängt, die nicht in deiner Macht liegen, ist frustrierend und unmöglich zu erreichen. Konzentriere dich also auf die Teile, die ausführbar sind und versuche die Teile gelassen zu nehmen, auf die du keinen Einfluss hast.

„R“ für Realistisch

Natürlich kannst du dir hohe Ziele stecken. Doch sie sollten für dich auch erreichbar bleiben. Wenn du dir utopische Ziele steckst, verlierst du viel Energie und Zeit. Realistisch kann auch bedeuten, dass du dich nicht mit anderen vergleichst. Um beim Sport zu bleiben: Wenn du dir als Freizeitsportler vornimmst, die Weltrekord-

zeiten für einen Marathon zu unterbieten, wird das wahrscheinlich unrealistisch sein. Wenn du dir aber zum Ziel setzt, deine persönlichen Bestzeiten um einen bestimmten Wert zu verbessern, sieht die Sache ganz anders aus.

„T“ für Terminiert

Jetzt kommen wir zu den Fragen nach dem Zeitrahmen. Wie lange soll es dauern? Wie lange willst du brauchen, um dein Vorhaben zu erreichen? Mein Tipp dazu: Plane immer ein wenig Extra-Zeit für Unvorhergesehenes ein. Bis wann willst du dein (Zwischen-) Ziel erreicht haben? Auch wenn du sehr ambitioniert bist - versuche auch hier, realistisch zu bleiben. Falls du es in der definierten Zeit nicht schaffst, aber bis zu diesem Zeitpunkt gute Fortschritte gemacht hast, passe deinen Zeitrahmen an. Gescheitert bist du dadurch nicht.

Puh! Das war eine ganze Menge. Bist du immer noch startbereit? Sehr gut! Jetzt hast du dein Ziel definiert. Nimm dir in Ruhe Zeit und arbeite an deiner Zieldefinition. Es zahlt sich aus. Im nächsten Blog gehen wir dem Thema noch etwas mehr auf den Grund. Freue dich auf Teil 2.

Ziele erreichen, aber richtig! Teil 2

Zielarbeit

Schön, dass du wieder dabei bist! Du hast dich mit den Inhalten aus Teil 1 auseinandergesetzt und willst jetzt die nächsten Schritte machen? Bevor du begeistert losstartest, solltest du dich noch mit den folgenden Fragen auseinandersetzen:

Welche Motivationen stecken hinter deinem Ziel?

Es kann sein, dass du gleich mehrere gute Gründe hast, um ein bestimmtes Ziel zu verfolgen. Du möchtest vielleicht deine Gesundheit stärken, deine Jobchancen verbessern, neue Fertigkeiten lernen oder glücklicher leben. Was auch immer es ist – sei ehrlich zu dir und gehe dem Kern deines Antriebes auf den Grund.

Jemand kann 4x in der Woche in ein Fitnessstudio gehen und dort Gewichte stemmen, um überzeugt zu antworten: „Ich tue das, weil ich gesund und fit sein will!“ Doch unter der Oberfläche treiben ihn vielleicht ganz andere Gründe an. Vielleicht will er damit Frauen beeindrucken oder seinen Selbstwert stärken? Oder mehr Gewicht stemmen als sein bester Freund oder der Arbeitskollege?

„Welche Beweggründe du auch hast – entdecke deinen wahren Herzensgrund.“

Wenn du zu dem Schluss kommst, dass deine aktuellen Beweggründe nicht ausreichen, mach dich auf die Suche. Nur wenn ein Feuer der Begeisterung in dir brennt, hast du auf lange Sicht die Kraft und Ausdauer, um alle Hindernisse zum Ziel zu überwinden.

Steht dein Ziel im Widerstreit mit anderen Zielen?

Als Nächstes solltest du im Gedanken durchgehen, ob dein Ziel vielleicht anderen Zielen von dir entgegensteht. Das kannst du natürlich nicht gebrauchen, denn dann erzeugst du in dir zwei widerstrebende Kräfte, die sich gegenseitig blockieren. Manchmal kann es auch passieren, dass ein Ziel das du dir steckst, mit anderen Einstellungen und Überzeugungen in dir im Widerspruch steht. Hier ein einfaches Beispiel: Nehmen wir an, du bist davon überzeugt, dass jeder Mensch die Möglichkeit haben sollte, sich zu entwickeln. Um das tun zu können hat er ein Recht auf eine angemessene Arbeitsumgebung und eine faire Bezahlung. Wenn du dich mit dieser Einstellung für einen Job bewirbst, der zwar gut dotiert ist, von dem du aber ahnst, dass du dafür andere ausbeuten musst, gerätst du früher oder später in einen inneren Konflikt. Oder wenn du vielleicht davon träumst, auf dem Land, mitten in der Natur zu leben, aber gleichzeitig die Annehmlichkeiten der Stadt nicht missen willst. Also – kläre, ob dein Ziel deinen Werten und Grundeinstellungen entspricht. Fühlt sich

dein Ziel gut an? Passt es zu dir? Falls das nicht der Fall sein sollte, verändere dein Ziel oder überdenke andere Ziele, Werte und Grundeinstellungen von dir.

Willst du das Ziel wirklich?

Diese Frage klingt ein wenig seltsam, ich weiß. „Klar will ich das Ziel, sonst würde ich es ja nicht verfolgen!“ wirst du jetzt vielleicht spontan denken. Doch ist das wirklich so? Ich habe schon Menschen getroffen, die mit viel Ausdauer und Energie ein Ziel verfolgt haben. Als sie es schließlich erreicht hatten, mussten sie sich irritiert eingestehen, dass sie das Ziel und seine Konsequenzen gar nicht haben wollten. Denn

„jedes deiner Ziele ist mit bestimmten Begleiter-scheinungen verbunden.“

Es verändert dich und deine Lebensumstände. Karriere bedeutet, dass du vielleicht in eine andere Stadt ziehen musst, oder viel mehr Arbeitsstunden hast. Das bedeutet weniger Zeit mit Freunden und Familie – oder deinen Hobbies. Andere Ziele verlangen von dir vielleicht, große Risiken einzugehen oder auf Sicherheiten zu verzichten. Bevor du also auf ein Ziel lossteuerst, finde für dich heraus, ob du die Folgen davon für dich voll und ganz annehmen kannst und willst. Wenn du dir nicht hundertprozentig sicher bist, frage Menschen, die das Ziel bereits erreicht haben. Lass dir von ihnen schildern, mit welchen Vor- und Nachteilen sie vielleicht konfrontiert sind und wie sie damit umgehen.

Auf dem Weg kann sich dein Ziel verändern

Als du dir dein Ziel gewählt hast, hast du das aus deinem damaligen Erkenntnisstand heraus getan. Während du deinem Ziel Schritt für Schritt näherkommst, lernst du ständig Neues dazu. Du tauchst immer tiefer in die Materie ein, gewinnst neues Wissen und bekommst ganz neue Einblicke. Durch diese neuen Erkenntnisse kann es passieren, dass sich deine Sicht auf das Ziel verändert. Das Ziel bekommt für dich vielleicht einen neuen Stellenwert. Oder du stellst fest, dass du – um das Ziel zu erreichen – vorher noch etwas anderes brauchst. Oder du musst dir eingestehen, dass das alte Ziel für dich an Wert verloren hat und du es daher nicht weiter verfolgen willst. Das ist ganz normal und zeigt dir, dass du dich entwickelst. Jetzt wird es Zeit, dein Ziel anzupassen, denn

„es macht keinen Sinn, starr an einem Ziel festzuhalten, das für dich überholt ist.“

Stecke deine Energien lieber in ein neues Ziel.

Wie gehst du mit Rückschlägen um?

Früher oder später erleidest du vielleicht einen Rückschlag. Sie sind die zweite Seite auf der Erfolgs-Medaille und gehören dazu. Solche Momente gehören zu den kraftvollsten Momenten auf deinem Weg. Die Frage ist nur – wie gehst du damit um?

„Rückschläge werfen uns auf uns selbst zurück. Sie lassen uns innehalten und die Situation neu überdenken.“

Im besten Fall lassen Sie uns lernen und wachsen.

Du kannst Rückschläge dazu nutzen, um

- dein Ziel zu adaptieren oder neu zu definieren
- deine Strategien anzupassen
- neue Optionen zu entwickeln oder zu suchen
- deinen Erfahrungsschatz zu erweitern
- neue Kräfte zu tanken

Wenn du mit Rückschlägen und Niederlagen offen umgehen kannst, werden sie zu einem Geschenk. Ja, im ersten Moment sind sie ärgerlich, enttäuschend und schmerzhaft! Blicke nach vorne und nimm die Erfahrung für deine weiteren Schritte mit. So kommst du aus Rückschlägen gestärkt hervor.

Genieße das Erreichen deines Zieles!

Das ist ein sehr wichtiger Punkt, der leider oft vernachlässigt wird. Wir sind es gewohnt, von einem Ziel zum nächsten zu hasten. Kaum haben wir etwas erreicht, ist unseren Blick schon wieder in die Ferne gerichtet. Wir arbeiten oft hart für das Erreichen unseres Zieles, doch dort angelangt, nehmen wir es gar nicht mehr so richtig wahr. Oder noch schlimmer – oft können wir uns gar nicht mehr daran freuen. Daher meine Empfehlung an dich

„widme dem Ankommen genauso viel Achtsamkeit wie dem Losstarten.“

Freue dich auch über das Erreichen von Zwischenzielen! So macht es Spaß, an deinem Ziel zu arbeiten.

Ich hoffe, mein Blog hat dich inspiriert und dich dabei unterstützt, dir über deine Ziele klar zu werden und deine ganze Kraft zu sammeln, um sie erfolgreich umzusetzen.

Das Geheimnis des Flow

Konzentration

Der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi prägte durch seine Arbeiten das Phänomen des „Flow“. Seither haben viele Forscher versucht, diesen Zustand und sein Entstehen zu erfassen. Was versteht man unter einem „Flow“? Er ist - vereinfacht gesagt - ein Zustand der Vertiefung. Ein tief empfundenes Glücksgefühl, in dem wir mit spielerischer Leichtigkeit exzellente Leistungen vollbringen können. Doch was versetzt unser Gehirn in diesen „Alpha-Modus“? Ich bin dieser Frage nachgegangen und möchte ein paar Erkenntnisse mit dir teilen.

Die Einflüsse sind vielfältig, doch es gibt ein paar Umstände, die es dir erleichtern, in den Flow zu gelangen. Du kannst den Zustand des Flow nicht erzwingen – ganz im Gegenteil - doch je mehr der folgenden Bedingungen du für dich herstellen kannst, umso wahrscheinlicher wirst du immer öfter in den Flow eintauchen. Hier fünf entscheidende Faktoren:

1. Die optimale Herausforderung

Ein Auslöser für den Flow Zustand ist der Grad der Herausforderung. Der Bereich zwischen Unterforderung und Überforderung ist hier oft sehr schmal. Ist etwas zu simpel, kann es schwer Faszination oder Interesse in dir wecken. Fühlst du dich hingegen mit der Bewältigung hoffnungslos überfordert, würgt das jedes Feuer deines Geistes ab. Ideal ist es, wenn du so gefordert bist, dass du damit an deine Grenzen gelangst. Du solltest dir aber immer noch die Fähigkeit zutrauen, eine Lösung zu finden.

„Die innere Überzeugung, etwas zu schaffen, kann dich beflügeln und so manche Hindernisse auf dem Weg überwinden.“

Am Ende genießt du das Gefühl des Erfolges. Falls die Herausforderungen für dich nicht angemessen sind, frage dich, wie du sie anpassen kannst. Was könnte dich herausfordern?

2. Echte Leidenschaft

„Was du gerne machst, machst du gut!“

Diese Weisheit hat gerade beim Flow ihre Berechtigung. Eine Arbeit, die Großteils aus Routineabläufen besteht (Fließband- oder Akkordarbeit etwa), kann dich durch ihre Abläufe vielleicht in eine leichte Trance versetzen, doch wenn die Tätigkeit auf lange Sicht eintönig ist, wird sie dich eher langweilen und frustrieren, statt inspirieren. Deshalb ist es wichtig, deine Verbindung zu einer Aufgabe zu entdecken und ihr nachzuspüren. Was kann deine Leidenschaft wecken? Worin steckt die Leidenschaft in dem, was du tun willst?

3. Faszination

Ein weiterer Trigger ist ehrliches Interesse an einer Tätigkeit. Aber Interesse allein ist zu wenig. Um deinem Gehirn einen echten Anreiz für ein Durchstarten in den Flow zu geben, sollte dich die anstehende Aufgabe wirklich faszinieren. Das kannst du nicht vortäuschen, denn dein Gehirn würde den Schwindel bemerken. Wenn du von etwas wirklich fasziniert bist, dann entfesselst du eine spielerische Neugierde in dir und wirst so zu einem staunenden Entdecker. Du erinnerst dich sicher noch an Augenblicke, in denen dich etwas so in seinen Bann gezogen hat, dass du darüber die Zeit und den Rest der Welt völlig vergessen hast. Dann beginnst du die Sache wieder mit den Augen eines Kindes zu sehen, das Fragen stellt und die Lösung dazu entdecken will. Es ist die reine Freude am Erleben.

„Die Belohnung ist das Tun selbst.“

In diesem Zustand brauchst du keine Anreize von außen. Du empfindest eine gewisse Ehrfurcht und es macht dir richtig Spaß. Finde heraus, welcher Teil an der Aufgabe dich besonders fasziniert. Wodurch kannst du die Faszination für dich erhöhen? Mache dir die faszinierenden Elemente bewusst.

4. Freiheit

Auch unter Druck können wir in den Flow kommen – ja, manche brauchen sogar das Bewusstsein im Hinterkopf, dass es um etwas geht und die Zeit oder andere Ressourcen knapp sind. Im sportlichen Wettkampf ist der Flow der ideale Zustand, um erstklassige Leistungen zu bringen. Wenn wir jedoch in einem Umfeld agieren, das uns permanent unter Druck setzt, kann das diese spielerische Leichtigkeit ausbremsen. Dabei spielt es weniger eine Rolle, wieviel Zeit du tatsächlich zur Verfügung hast, sondern ob du dich gehetzt und unter Druck gesetzt fühlst.

Auch die Gewissheit, dass du so agieren und arbeiten darfst, wie du möchtest, fällt in diesen Bereich. Denn wenn du den Eindruck hast, dass dein Handeln permanent von anderen beurteilt wird und du dabei strikt festgelegten Abläufen und Normen entsprechen musst, hemmt das den Flow.

„Das Gefühl, fremdbestimmt zu sein, kann deine Motivation leicht torpedieren.“

Deine Aufmerksamkeit lässt nach und du schaltest irgendwann auf „Autopilot“. Damit das nicht passiert, frage dich: Welche Umstände benötigst du, um mit einem guten Gefühl arbeiten zu können? Welche Möglichkeiten hast du, um dir bessere Bedingungen (z.B. mehr Zeit, ein anderer Ort, ein anderes Umfeld, ...) zu schaffen?

5. Rhythmische Bewegung

Körperliche Bewegung löst viele wohltuende Prozesse in unserem Gehirn aus. Es scheint einen direkten Zusammenhang zu geben zwischen der Ausschüttung einer Reihe von Botenstoffen und körperlicher Bewegung. Das bekannte „Runners-High“ bei Läufern ist hier nur die Spitze des Eisbergs. Rhythmische Bewegung kann dir dabei helfen, deine Gedanken in Schwung zu bringen und festgefahrene Denkmuster zu durchbrechen.

Allein deine Körperhaltung übt bereits einen gravierenden Einfluss auf deine unmittelbare Stimmung aus. Körperliche Tätigkeiten kann auch deine Kreativität anfeuern. Während du beispielsweise eine Arbeit durchführst, die gar nichts mit deinem ursprünglichen Problem zu tun hat, arbeitet dein Unterbewusstsein im Hintergrund bereits auf Hochtouren an einer alternativen Lösung. Dabei spreche ich gar nicht von „echter“ sportlicher Betätigung. Ein entspannter Spaziergang reicht für den Anfang oft völlig aus.

„Willst du das Eintreten eines Flow-Zustandes fördern, finde deinen Rhythmus beim Arbeiten.“

Selbst wenn du eine sitzende Tätigkeit im Büro ausführst, kannst du eine kleine, rhythmische Bewegung einbauen (nervöses wippen mit den Beinen zählt nicht unbedingt dazu). Oft findet sich in der Tätigkeit selbst ein rhythmisches Element, das du bewusst nutzen kannst.

Die Bewegung sollte sich auf jeden Fall harmonisch und angenehm für dich anfühlen und zur Tätigkeit passen. Experimentiere ruhig ein wenig. Du kannst diese sanfte, physische Bewegung noch zusätzlich unterstützen, indem du leise sumst (wenn es in deinem unmittelbaren Arbeitsumfeld nicht störend ist). Wodurch kannst du dem Rhythmus mehr Raum geben? Gibt es eine Musik, die dich anregt und beflügelt?

Willst du den Flow öfter genießen, dann suche dir angemessene Herausforderungen, entdecke deine Leidenschaft, lasse dich faszinieren, schaffe dir die Freiheit, die du brauchst und führe deine Arbeit in einem passenden Rhythmus. Nutze die Möglichkeiten und hab Spaß dabei.

Viel Erfolg!

Multitasking – Denken auf der Überholspur?

Konzentration

Wir alle spüren es - die Anforderungen an unsere mentale Leistungsfähigkeit im Alltag nehmen immer weiter zu. Wir sollen in immer kürzerer Zeit mehr lernen, schneller denken und verstehen und – am besten – auch noch mehrere Arbeiten parallel ausführen können. „Multitasking“ ist längst zu einem gängigen Begriff im digitalen Zeitalter geworden. Die Rechner von heute bearbeiten spielend gigantische Datenmengen und führen in Millisekunden unzählige Rechenoperationen und Prozesse parallel aus. Doch wie steht es da mit unserem eigenen „Biocomputer“, dem Gehirn? Geht da noch was?

Die gute Nachricht – unser Gehirn be- und verarbeitet bereits sehr viele Informationen parallel. Unsere „grauen Zellen“ regulieren rund um die Uhr alle Prozesse unseres Körpers, ohne dass wir uns darum kümmern müssen, oder dass es uns überhaupt bewusst wird. Unser Bewusstsein wird von dieser Arbeit im Hintergrund nur zu einem sehr kleinen Teil informiert. Das wird vor allem dann klar, wenn wir uns den Informationsfluss ansehen, den wir jede Sekunde durch unsere 5 Sinne verarbeiten.

Was ist ein Bit?

Der Begriff „Bit“ hat auch in die Beschreibung unsere Wahrnehmungskapazität Eingang gefunden und steht hier synonym für die kleinste Informationseinheit, die wir erfassen können. Etwa die Struktur einer Oberfläche, die wir erfühlen oder eine Farbe, die wir erkennen. Über unsere Sinne nehmen wir aber weit mehr Informationseinheiten pro Sekunde wahr.

Informationsströme im Gehirn

Viele naturwissenschaftliche Experimente haben sich bereits damit beschäftigt, wie viel Information der Mensch aufnehmen und verarbeiten kann. Dabei stellte sich etwas Unglaubliches heraus.

Die Datenmengen sind gewaltig. Wissenschaftler der University of Pennsylvania und der Princeton University haben errechnet, dass unsere Augen pro Sekunde etwa 10 Millionen Bits an unser Gehirn senden, die Haut eine weitere Million, unsere Ohren und unser Geruchssinn steuern weitere Hunderttausend bei und der Geschmackssinn liefert noch einmal ungefähr 1.000 Bit.

„Alles in allem ergibt das mehr als 11 Millionen Bits pro Sekunde, mit denen unser Gehirn jongliert!“

Aber das ist noch lange nicht alles. Denn unser Gehirn ist in der Lage, bis zu 400 Milliarden Bits pro Sekunde (!) gleichzeitig zu verarbeiten.

Mutter Natur hat uns hier eine erstklassige Hardware mitgegeben. Unser Bewusstsein kann jedoch nur etwa 2.000 Bits pro Sekunde erfassen, davon nehmen wir ungefähr 40 Bits bewusst wahr. Und das ist auch gut so, denn dadurch wird unser Bewusstsein nicht überlastet und kann sich selektiv auf die anstehenden Aufgaben konzentrieren.

Um diese Zahlen etwas greifbarer zu machen, hier ein Vergleich. Schließe deine Augen und öffne Sie anschließend für eine Sekunde. Könntest du im Anschluss alles verbal beschreiben, was in dieser Sekunde durch deine Sinne an dein Gehirn übermittelt wurde, müsstest du etwa 11 Tage nonstop reden.

Cleveres Energiesparen

Unser Gehirn hat im Laufe der Evolution längst elegante Prozesse entwickelt, um noch effizienter zu arbeiten und Energie zu sparen. Durch Wiederholungen entwickeln wir Routinen. Unser Verhalten automatisiert sich.

Die Rede ist hier von unseren Gewohnheiten, die vom bewussten Lernen allmählich in ein unbewusstes Tun übergehen. Damit spart unser Gehirn Kapazität, die es für andere Aufgaben nutzt. Gut, wenn diese Gewohnheiten von uns als nützlich empfunden werden. Etwas knifflig wird es da schon, wenn wir diese unbewussten Prozesse später wieder ändern wollen. Wer schon einmal versucht hat, eine lästige Angewohnheit abzulegen, weiß, wovon ich hier schreibe. In unserem Denkorgan herrscht stets Hochbetrieb. Es reorganisiert sich ständig neu, adaptiert, schafft neue neuronale Verbindungen und löst andere auf. Diese Fähigkeit, die als „Neuroplastizität“ bezeichnet wird, ist beeindruckend und noch lange nicht erforscht.

Doch wie steht es mit dem Multitasking, dem bewussten und parallelen Verarbeiten unterschiedlicher Aufgaben zur gleichen Zeit?

„Zwei unterschiedliche Gedanken gleichzeitig zu denken ist nicht möglich.“

Wann immer wir das versuchen, müssen wir unsere Aufmerksamkeit teilen. Wir können zwar lernen, unseren Fokus sehr schnell zwischen unterschiedlichen Aufgaben zu wechseln, doch zwei oder mehr Dinge gleichzeitig zu tun, ist unmöglich.

Wenn wir uns gleichzeitig mit mehreren Aufgaben beschäftigen wollen, reduziert sich unsere Achtsamkeit und unsere Fehlerquote steigt deutlich an. Du wirst jetzt vielleicht denken „Aber ich höre locker Musik, während ich nebenbei etwas anderes tue“. Natürlich, doch das Musikhören erfordert keine bewusste Aufmerksamkeit von dir (es sei denn, du arbeitest als Komponist gerade an einem neuen Stück). Musik kann uns bei bestimmten

Tätigkeiten unterstützen, bei anderen wiederum ablenken.

Gefährliche Ablenkungen

Ein gutes Beispiel für vermeintliches Multitasking im Alltag ist unser Mobiltelefon. Auto fahren und nebenbei am Handy surfen, Facebook oder emails checken? Das kann mitunter schwerwiegende Folgen haben, denn auch hier wird unsere Aufmerksamkeit geteilt und von der aktuellen Verkehrssituation abgezogen. Studien haben ergeben, dass unsere Reaktionszeit um 50% und unsere Aufmerksamkeit um bis zu 80% sinkt. Während wir eine Telefonnummer wählen, sinkt die Wahrnehmung von Objekten in unserem Gesichtsfeld um 24%. Beim Telefonieren selbst nehmen wir in unserem Gesichtsfeld um 13% weniger Objekte wahr. Müssen wir uns gar intensiv auf ein Gespräch konzentrieren, kann das sogar zum sogenannten „Tunnelblick“ führen. Oder anders ausgedrückt:

„die Reaktionsfähigkeit entspricht dann einem Autofahrer, der etwa 1 Promille Alkohol im Blut hat.“

Der Traum vom Multitasking bleibt – aus heutiger Sicht – leider unerfüllt. Aber das ist kein Grund zu verzweifeln. Du kannst deine Fähigkeiten steigern, deine Konzentration trainieren und unterschiedliche mentalen Fähigkeiten entwickeln, um neue Herausforderungen zu lösen. Eine große Auswahl an Methoden dazu findest du auf meiner Website www.mindmatters.at.

Denkgewohnheiten

Konzentration

Dein Gehirn arbeitet ohne Unterlass. Etwa 90 Milliarden Neuronen kennen keine Pause, keine wahre Stille. Sie feuern Tag und Nacht ohne Unterlass. Aus diesem fulminanten Leuchtfeuer synaptischer Gewitter entsteht in jedem Augenblick alles, was du erfassen kannst – und weit darüber hinaus. Wahres und Flüchtliges, Schönheit und Albtraum, Licht und Schatten, aber auch Phantastisches und Bizarres.

Während der ersten Lebensmonate gleicht dein Gehirn einem Schwamm, der begierig alles aufsaugt und sich beständig aus der Interaktion mit der Welt entwickelt. Wahrnehmung, Sprache, Körperbeherrschung. Ist dein Denkapparat zu Anfang voller unzähliger Verbindungen, formt sich mit der Zeit ein individuelles System daraus, so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Was Anfangs noch schwer zu verstehen und zu erlernen ist, wird dir bald immer vertrauter, bis es für dich so selbstverständlich wie Atmen geworden ist. Du lernst durch Wiederholung und den Gebrauch deiner Fähigkeiten.

Erfahrungen lassen dich wachsen

„Mit dem richtigen Training kannst du deine Talente entfalten und deine Fähigkeiten stärken.“

Du machst Erfahrungen – angenehme und schmerzhaft – und ziehst deine Schlüsse daraus. Dadurch verblassen manche neuronalen Verbindungen in deinem Gehirn, weil du sie nicht benutzt und stärkst, während andere von einfachen Trampelpfaden zu Schnellstraßen und schließlich zu mehrspurigen Autobahnen in deinem Kopf werden.

Alles logisch, oder was?

Wenn wir denken, streben wir meist nach Sachlichkeit und Logik, um Herausforderungen zu lösen und Antworten auf unsere drängenden Fragen zu finden. Doch je weiter wir darin voranschreiten, umso mehr tappen wir in eine unmerkliche Falle. Denkst du, dass du völlig frei denken kannst? Wirklich? Theoretisch vielleicht, doch praktisch bewegst du dich innerhalb deiner Denkgewohnheiten und Vorannahmen. So wie uns jede Handlung zu einer nützlichen oder lästigen Angewohnheit werden kann, so geht es uns auch mit unserem Denken.

Das findest du meinst recht schnell heraus, wenn du versuchst, durch divergentes, kreatives Denken völlig neue Lösungsansätze zu finden. Wenn die Inspiration dich auf völlig neue Denkpfade führen soll. Denn wir haben bestimmte Denkansätze lieb gewonnen.

„Wir geben unserer Logik und bestimmten Gedanken klar den Vorzug.“

Sie werden gestärkt durch unsere Werte, unsere Glaubenssätze und Überzeugungen, aber auch durch Erfahrungen aus der Vergangenheit oder die Ratschläge von Menschen, die wir bewundern und wertschätzen. Das alles bildet unsere Denkgewohnheiten. „Out of the Box“ ist eine echte Herausforderung, wenn wir erkennen müssen, dass wir es uns schon längst in unserer „Denkbox“ gemütlich eingerichtet haben.

Bleib flexibel – unterbrich Routinen

Wenn du selbst ausprobieren willst wie es sich anfühlt, neue, ungewohnte Pfade zu betreten, probiere ein paar der folgenden Dinge aus: putze dir deine Zähne/kämme deine Haare/öffne Türen mit deiner nicht dominanten Hand. Lege dich eine Nacht um 180° verkehrt in dein Bett (deine Füße liegen also dort, wo normalerweise dein Polster seinen angestammten Platz hat). Nimm die Denkposition und Sichtweise des anderen Geschlechts an. Versetze dich in die Lage von Menschen, die völlig entgegengesetzte Werte, Ansichten oder Religionen haben.

Wie fühlt sich Denken an?

Denken ist vor allem stets mit einem bestimmten Gefühl verbunden.

„Jede unserer Entscheidungen wird von Gefühlen begleitet und mitbestimmt.“

Auch wenn dieses „emotionale Grundrauschen“ für uns nicht immer wahrnehmbar ist. Der rein rational denkende und urteilende Mensch ist eine Illusion. Die Gefühle, die unser Denken begleiten, werden durch unsere Selbstwahrnehmung und der Position unseres Körpers im Raum maßgeblich beeinflusst. Das klingt etwas seltsam? Dann lade ich dich ein, ein kleines Experiment mit mir zu wagen.

Lege dich bequem auf den Rücken, die Beine sind locker ausgestreckt, deine Hände liegen neben dem Körper. Hast du eine gute Position gefunden? Gut. Atme ruhig und entspannt und schließe deine Augen.

Jetzt wähle einen Gedanken. Das kann ein bestimmtes Thema sein, eine Erinnerung aus der Vergangenheit, eine spezielle Form oder ein Gegenstand (z.B. ein blauer Kreis, ein rotes Dreieck oder ein sich drehender Würfel). Es sollte um ein Thema gehen, bei dem du dich wohl fühlst, oder das für dich zumindest einen neutralen Stellenwert besitzt. Konzentriere dich jetzt etwa 1-2 Minuten auf diesen Gedanken. Versuche wahrzunehmen, wie es sich anfühlt, daran zu denken. Beobachte also dein Denken.

Verändere deine Position

Nach einigen Minuten drehe dich auf die linke oder rechte Seite - oder auf deinen Bauch. Bleib in dieser Position, während du versuchst, mit deinen Gedankengängen ohne Unterbrechung fortzufahren. Wahrscheinlich ist dir etwas aufgefallen. Es fühlt sich irgendwie seltsam an. Indem du deine Position verändert hast, hast du dich selbst ein wenig irritiert und damit auch dein Denken verändert. Noch stärker fällt dieser Effekt aus, wenn du in einer völlig unbekanntem Umgebung bist – etwa, wenn du fremde Orte auf einer Reise besuchst und dir die Zeit nimmst, sie durch deine Sinne zu erfahren und die Stimmungen, die Sie in dir auslösen auf dich wirken zu lassen. Oder wenn du Spazierfahrten oder Wanderungen in unbekannte Gefilde unternimmst. Unsere Routine ist unterbrochen und unsere Wahrnehmung ist auf Aufnahme geschaltet – wir müssen uns neu orientieren, jenseits unserer Komfortzone.

Die Landkarte unseres Denkens neu schreiben

Ist unser Denken also in Stein, pardon...Neuronen gemeißelt? Nein. Wir haben im Laufe der Evolution einen großen Vorteil entwickelt.

„Unser Gehirn ist äußerst flexibel und wandelbar.“

Die neuronalen Bahnen in unserem Denkapparat werden permanent adaptiert. Sogar während du diese Zeilen liest, ist dein Gehirn dabei, sich anzupassen und zu verändern. Was sich bewährt hat und regelmäßig benutzt wird, wird verstärkt. Die Denkpfade, die wir jedoch nicht mehr gehen, verblassen immer mehr. Sie werden mit der Zeit schwächer und lösen sich irgendwann ganz auf.

Dieser Prozess ist in der Wissenschaft als Neuroplastizität bekannt, und er findet unser gesamtes Leben lang statt. Es ist also nie zu spät, etwas an deinem Denken zu verändern oder etwas Neues zu lernen. Das gibt uns die Möglichkeit, unser Denken anzupassen, zu lernen und uns mental zu entwickeln. Diese permanente Wandlung unseres Gehirns ist auch unser größter Verbündeter, wenn wir unsere Denkgewohnheiten erweitern oder ändern wollen. Denn dadurch können wir Denkmuster löschen – oder zumindest abschwächen – und neue Alternativen erschaffen.

Jedes Mal, wenn du Neues ausprobierst du dich auf Unbekanntes einlässt, zündest du den Motor der Veränderung und erweiterst dein Denken. Durch Mentaltraining kannst du das gezielt machen.

Mentale Energie – die wichtigste Ressource unseres Geistes?

Energetisierung

Wir alle haben das schon erlebt – wenn wir ausgeruht sind und guter Stimmung, dann fühlen wir uns mental gestärkt. Oder wenn wir die Begeisterung für etwas spüren, das in uns brennt und das uns Spaß macht. Oder in Augenblicken, in denen wir schlicht und einfach glücklich sind. Dann fühlen wir uns auch mental stark. In solchen Augenblicken sprudeln wir vor kreativen Einfällen und guten Ideen. Anders sieht es aus, wenn wir niedergeschlagen sind, müde oder ausgelaugt, wenn wir frustriert sind, gestresst oder schlicht überfordert. Dann fühlen wir uns auch im Kopf leer und ausgebrannt. Lässt sich dieses mentale Energiereservoir vergrößern oder trainieren? Können wir lernen, einen Vorrat an mentaler Energie zu speichern? Erschöpft sich unsere mentale Energie immer gleich schnell und wenn nicht – was lässt uns diese Energie unterschiedlich schnell verbrauchen? Wodurch können wir wieder mentale Energie tanken?

Versuchungen kosten Kraft

„Jedes Mal, wenn du bewusst einer Versuchung widerstehen willst, kostet dich das eine Menge mentale Energie“

und zwar weit mehr, als du normalerweise für andere Dinge im Alltag aufbringen musst. Wenn du schon einmal versucht hast, eine Gewohnheit zu ändern - etwa das Rauchen aufzugeben, verführerischen Süßigkeiten zu widerstehen, abzunehmen oder regelmäßig Sport zu machen - dann weißt du, wieviel Kraft das kosten kann. Man hat dieses Phänomen bereits in Studien untersucht und herausgefunden, dass Menschen, die einer Versuchung widerstehen konnten, anschließend besonders anfällig für andere Versuchungen waren. Sie konnten unmittelbar danach nicht mehr genügend Kraft aufbringen, um diesen Versuchungen zu widerstehen.

Daher ist es in so einem Fall nützlich, sich gezielt mentale Verhaltensstrategien zu erarbeiten, die dann weitgehend automatisiert ablaufen. So sparst du Energie und die Wahrscheinlichkeit, willensstark zu bleiben steigt erheblich. Routinen sind eine weitere effiziente Strategie, die unser Gehirn entwickelt hat, um Energie zu sparen. Was wir routinemäßig durchführen, erfordert keine Achtsamkeit und kein abwägen von Entscheidungen. Während wir im „Auto-Modus“ unsere Tätigkeit ausführen, bleibt Energie, um parallel etwas anderes zu tun. Während du auf der Autobahn gemütlich dahinfährst, kannst du deinen Gedanken nachhängen, Pläne schmieden oder für die Zukunft planen.

Lässt sich mentale Energie speichern?

Normalerweise lässt sich mentale Energie nicht direkt sammeln. Mit einer mentalen Technik, die du auf meiner Seite findest, kannst du dir einen Vorrat anlegen. Einfluss auf deinen mentalen Energiehaushalt kannst du auch durch kleine Änderungen in deinem Lebensrhythmus nehmen. Indem du etwa ab und zu bewusst auf nächtliche Arbeitssitzungen am PC oder lange Fernsehstunden verzichtest. Wenn du dann noch am Abend das üppige Abendessen ausfallen lässt oder nur eine kleine Portion zu dir nimmst, kann sich auch dein Gehirn in der Nacht besser regenerieren.

Abgesehen davon kannst du lernen, deinen Geist durch geeignete Meditations- und Entspannungstechniken gezielt zu trainieren. Damit können wir uns mental stärken, denn beides senkt das Aktivitätsniveau und stärkt die parasympathischen Anteile deines Nervensystems. So kannst du mit Ereignissen und Gedanken, die dich heute noch intensiv berühren, viel gelassener umgehen und sparst so merklich mentale Energie. Auch die Fähigkeit, belastende Gedanken loslassen und quälende Gedankenschleifen beenden zu können, um den Kopf frei zu bekommen, bringt dir merklich Energie und Lebensqualität zurück. Unterschiedliche Techniken dazu findest du auf meiner Seite.

„Mentale Erholung erreichst du auch ganz einfach, wenn du dir Zeit nimmst um die Dinge zu tun, die du gerne machst und genießt.“

Eine Tour mit dem Rad, ein Spaziergang durch den Wald, entspannt Musik hören oder in deinem Lieblings-Café abhängen. Das alles kann deine mentalen Ressourcen wieder aufladen. Vor allem die Natur hat hier eine sehr ausgleichende und erholsame Wirkung.

Welche Gehirnfrequenz darf es denn sein?

Unsere Gehirnwellen geben uns einen Hinweis auf das aktuelle Aktivitätsniveau unseres Gehirns, da sie Schwankungen der elektrischen Spannung innerhalb unseres Denkkorgans darstellen. Je nachdem, in welchem Zustand du dich gerade befindest (wach, entspannt, meditierend, schlafend, ...), schwingen deine Gehirnwellen in unterschiedlichen Frequenzbändern. Mit einem EEG lassen sich diese Spannungsschwankungen messen, aufzeichnen und unterscheiden.

Abhängig von deinem mentalen Zustand spielt sich unsere Gehirnwellenaktivität vorwiegend im Frequenzbereich von 0 bis 40 Hz ab. Dabei werden die Gehirnwellen grundlegend in folgende Frequenzbänder eingeteilt:

Delta – tiefer Schlaf, Komaähnlicher Zustand

Dieser Bereich, der zwischen 0,2-3 Hz angesiedelt ist, ist ein Bereich, in dem wir Zugang zu einer erweiterten Wahrnehmung haben. Unbewusste Inhalte und Informationen tauschen sich mit bewussten Inhalten aus und können uns so zu neuen Einsichten und Erkenntnissen führen. In diesem Zustand wird unsere körperliche Reeneration unterstützt. Unter anderem wird in diesem Zustand das Hormon DHEA ausgeschüttet.

Theta – Traumzustand, leichter Schlaf, REM-Phase, tiefe Entspannung

In diesem Bereich, der zwischen 3-8 Hz aktiv ist, hat unsere kreative Seite das Sagen. Wir verarbeiten lebhaft Eindrücke und Erinnerungen und können spontane Lösungen für Probleme finden - die meisten „Aha- Erlebnisse“ und Geistesblitze sind hier angesiedelt.

Alpha – leichte Entspannung, Kreatives Denken und Leichtigkeit im Handeln, Flow

In diesem Bereich zwischen 8-12 Hz sind wir besonders offen für neue Lernerfahrungen. Du kannst es dir wie einen leichten Tagtraum vorstellen. Dabei können wir gut Erinnerungen speichern und abrufen und lernen leicht. Der Alpha Zustand bildet eine Verbindung zwischen dem Theta und dem Beta Bereich. Dabei werden Eindrücke der Äußeren Welt und der Inneren Welt miteinander verbunden. Das kann zu einer spielerischen Leichtigkeit und Unbeschwertheit bei der Ausführung schwieriger Handlungen führen. Im Alpha Zustand werden auch Botenstoffe freigesetzt, die unsere Stimmung positiv beeinflussen (z.B. Serotonin). Nach meiner Ansicht ist der „Flow“ Zustand hier angesiedelt.

Beta – Aufmerksam und konzentriert, der normale Wachzustand im Alltag

Im Bereich zwischen 12-38 Hz sind wir ganz im alltäglichen Wachbewusstsein angekommen. Hier agieren und Denken wir, bewältigen Aufgaben und planen bewusst, um Probleme zu lösen. Hier sind wir zwar fokussiert, können uns aber auch leicht verausgaben und in bestimmte Ideen „festfahren“. Hohe Beta Wellen können auch Anzeichen für Stress oder Angst sein.

Gamma – Sehr hohe Konzentration und scharfe Wahrnehmung

Der Zustand in diesem Bereich, der zwischen 38 – 100 Hz angesiedelt ist, ist bisher noch kaum erforscht, da nur wenige Menschen unter kontrollierten Bedingungen bewusst in den Gamma Zustand wechseln können. Durch eine sehr intensive Fokussierung und Konzentration wird vermutet, dass hier

außergewöhnliche Spitzenleistungen erbracht werden können. Oft wird dieser Zustand auch als mystische und transzendente Erfahrung erlebt. Das Ich-Bewusstsein tritt in den Hintergrund und man fühlt sich mit dem gesamten Universum verbunden. Ein Gefühl der tiefen Gelassenheit und des Glücklichsins kann sich einstellen. Durch regelmäßige Meditation lässt sich dieser Zustand bewusst entwickeln und trainieren.

Du siehst also – du kannst auf viele Arten gezielt Einfluss auf deine „mentalen Muskeln“ nehmen, um sie zu trainieren und zu stärken. Setze dir ein Ziel und bleib dran.

Gedankensprünge

Konzentration

Wie entsteht unser Denken?

Deine Gedanken entstehen in deinem Gehirn durch ein unglaubliches Zusammenspiel aus Wahrnehmung, Nervenzellen, synaptischen Verbindungen und Botenstoffen. Um dir einen kleinen Eindruck zu vermitteln, was dieses Wunderwerk der Evolution leistet, hier ein paar Zahlen, die die Dimensionen ein wenig veranschaulichen sollen. Aber Achtung – wir bewegen uns hier im Bereich von Superlativen.

Ein paar Fakten zu unserem Gehirn

Dein Gehirn besteht aus etwa 90-100 Milliarden Nervenzellen mit etwa 100 Billionen Verbindungen. Beim Übermitteln von Informationen kommuniziert dein Denkapparat auf der Überholspur. Mit 360 km/h werden Signale zwischen Nerven im Gehirn ausgetauscht. Deine biologische Rechenmaschine stellt dabei mit unglaublichen 20 Milliarden Verarbeitungsschritten pro Sekunde noch immer einen modernen Hochleistungsrechner in den Schatten. Dabei ist dein Gehirn unglaublich effizient, denn es benötigt für diese Leistung gerade einmal 20 Watt. Bezogen auf dein Körpersystem hat das natürlich seinen Preis. Denn dein Gehirn macht zwar nur 2% unseres Körpervolumens aus, verbraucht aber 20% deiner gesamten Energie.

Wir entscheiden schneller, als wir denken

Der Wissenschaftler John-Dylan Haynes fand heraus, dass unser Gehirn unserem Bewusstsein immer einen Schritt voraus ist. Entscheidungen werden bereits viel früher wahrgenommen als wir denken. Unser Bewusstsein informiert uns erst mit einer Verzögerung von 5 Sekunden davon. Ganz schön viel Zeit. Während wir noch glauben, eine Wahl zu haben, ist die Entscheidung schon längst gefallen. Oder anders ausgedrückt – wenn du davon überzeugt bist, dass du dich jetzt gerade spontan für eine bestimmte Handlung entschieden hast (zum Beispiel diese Zeilen zu lesen), dann hat dein Gehirn bereits vor 5 Sekunden diese Entscheidung getroffen, doch erst jetzt kommt diese Information in deinem Bewusstsein an. Das bedeutet,

„wir können die unmittelbare Entstehung unserer Entscheidungen nicht wahrnehmen.“

Klingt fies, hat aber einen guten Grund. In einer gefährlichen Situation wäre unser Bewusstsein zu langsam, um Entscheidungen durchzudenken.

Kontrolliere deine Impulse

Bist du also deinem Unterbewusstsein ausgeliefert? Nein. Du kannst lernen, deine Wahrnehmung zu verbessern und trainieren, deine Impulse zu kontrollieren. Immer wieder blitzen Gedankenimpulse in deinem Bewusstsein auf und wollen dich spontan zu Handlungen verleiten. „Koste die Schokolade“, „Gib Gas“, „Dreh den Fernseher auf“, „Zünde dir eine Zigarette an“, „Checke deine Facebook-Nachrichten“. Nicht alles was du tust, indem du diesen Impulsen nachgibst, ist auch gut für dich. Etwa die Schokolade zu essen, wenn du gerade abnehmen willst. Damit du deine Impulse besser kontrollieren und steuern kannst, musst du zuerst lernen, sie besser wahrzunehmen. Diese Wahrnehmung kannst du verbessern, indem du regelmäßige Meditierst. Anleitungen dazu findest du auf meiner Seite. Regelmäßige Meditation kann übrigens dazu beitragen, die Intensität und die Häufigkeit mancher Impulse zu reduzieren.

Schneide Denkzweige ab

„Unsere Gedanken springen blitzschnell von einer Assoziation zur nächsten.“

Du kannst es dir wie eine Kette vorstellen. Jedes Glied dieser Kette steht zwar für sich alleine, doch es reagiert auf andere Kettenglieder. Wie bei zwei guten alten Freunden. Sie werden ähnliche Interessen, Themen und Meinungen haben. Sie verstehen sich oft ohne Worte, wenn sie sich schon lange genug kennen. So ist es auch bei unseren Gedanken. Manche Teile unserer Gedankenketten sind uns sehr gut vertraut. Wir haben diese Muster schon sehr oft benutzt und das hat aus zarten neuronalen Verbindungen breite Autobahnen in unserem Denknetzwerk gemacht. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie in unseren Gedanken auftauchen ist daher entsprechend groß.

„Wenn du diese Gedankensprünge verändern willst, musst du sie möglichst früh - am besten an ihrer Wurzel - stoppen.“

Das gelingt dir, wenn du ihren Auslöser entdeckt hast. Das kann ein Wort, eine Situation oder ein Ort sein, oder eine Kombination aus mehreren dieser Faktoren. Stattdessen bietest du deinen Impulsen eine Alternative, die als Gegenspieler zu deinem ursprünglichen Impuls dient.

Nimm die richtige Abfahrt!

Bis sich diese neuen Verbindungen in deinem Gehirn etablieren, dauert es etwas. Klar – wer nimmt schon gerne einen holprigen Feldweg, wenn er stattdessen die bequeme Autobahn nehmen könnte? Auch wenn du damit mit großer Wahrscheinlichkeit wieder dorthin

gelangst, wo du eigentlich nicht mehr hinwolltest. Wenn du aber dranbleibst und immer wieder den alternativen, neuen Weg in deinem Denken einschlägst, dann baut dein Gehirn die Strecke um. Aus dem neuen Feldweg wird allmählich eine Landstraße und schließlich eine Autobahn. Was wird unterdessen aus deiner alten Gedanken-Autobahn? Ganz einfach, die wird zurückgebaut und verschwindet irgendwann, wenn sie nicht mehr befahren wird!

Wenn du neue Wege denken willst, dann findest du auf meiner Seite jede Menge Infos und Anleitungen für unterschiedliche Bereiche. Dass du ab und zu wieder in deine alten Gewohnheiten und Denkmuster verfällst, ist ganz normal. Es dauert, bis wir die Wege in unserem Gehirn umgebaut haben. Entscheidend ist nur, dass du dranbleibst und dein Ziel nicht aus den Augen verlierst.

Viel Erfolg dabei, neue Wege für dein Denken zu erkunden!

Hol dir den Preis!

Motivation

Und täglich grüßt das Murmeltier...

Du kennst wahrscheinlich den Film mit Bill Murray, in dem er als Reporter gezwungen ist, denselben Tag immer und immer wieder zu erleben. Viele von uns haben ihr ganz persönliches „Murmeltier“ Erlebnis in der täglichen Tretmühle ihres Alltags.

„Die meisten Tage unseres Lebens sind durch Routinen gekennzeichnet.“

Aufstehen am Morgen -> Duschen -> Frühstück (falls du genug Zeit dafür hast) -> zur Arbeit fahren (vielleicht im Stau stehen) -> arbeiten -> Mittagspause -> weiter arbeiten -> Feierabend -> heimfahren (vielleicht im Stau stehen) -> Abendessen -> Fernsehen -> Schlafen gehen. Zugegeben, das ist jetzt vielleicht etwas überzeichnet dargestellt. Doch in den meisten Fällen variiert unser Tagesablauf nur wenig.

Der Wert deines Lebens

Wir leben in unseren täglichen Routinen und das gibt uns ein gewisses Maß an Sicherheit. Wir freunden uns innerlich mit diesen Gewohnheiten, die unsere Tage strukturieren, an. Das hat oft zur Folge, dass wir Zeit anders wahrzunehmen beginnen. Jeder Tag fließt gleichförmig dahin und viele halten ihre Motivation nur mit den Gedanken an das bevorstehende Wochenende aufrecht. Wir werden zu „Robinson-Crusoe-Typen“...warten auf Freitag. Im Besten Fall sind diese Wochenenden dann die Highlights, wo wir richtig zu leben beginnen können. Die Zeit, in der wir all das erleben und kompensieren wollen, was uns in den restlichen Tagen der Woche fehlt (falls wir dann nicht sowieso zu erschöpft dafür sind oder in anderen, langweiligen oder stressigen Routinen stecken). Ach ja, ich habe die Urlaubszeit vergessen. Diese wenigen Wochen im Jahr zählen natürlich auch zu den Höhepunkten im persönlichen Empfinden (oder sollten es zumindest).

Am Ende eines Jahres blicken wir dann oft mit gemischten Gefühlen zurück und bekommen leicht den Eindruck, dass das Jahr für uns insgesamt eher mittelmäßig gelaufen ist. Falls wir dann vielleicht noch das Pech hatten, zwischendurch ein paar echt miese Tage zu erleben, wird das Jahr in unserer Wahrnehmung leicht zu einem schlechten Jahr abgestempelt. Das zieht uns runter und trägt dazu bei, dass wir uns schlecht fühlen. Ist es nicht schade, dass ein ganzes Jahr – oder vielleicht auch eine ganze Reihe von Jahren - unseres Lebens so ein negatives Prädikat von uns erhält? Vor allem...ist es tatsächlich so? Nein! Lass uns gemeinsam

schauen, wie du mehr Lebensqualität aus deinem Jahr herausholen kannst.

Bewerte deine Tage

Beginne damit, jeden deiner Tage am Abend noch einmal kurz im Gedanken durchzugehen und zu bewerten. Du kannst dafür z.B. ein einfaches Ampel-Farbensystem verwenden oder unterschiedliche Smileys. Wenn du dich für Farben entscheidest, dann markierst du einen Tag in deinem Kalender rot, wenn er wirklich schlecht gelaufen ist. Wenn du dich z.B. verletzt hast, eine Trennung durchmachst oder andere, wirklich negative Dinge passiert sind. Gelb bekommt ein Tag von Dir, wenn er durchschnittlich ausgefallen ist – also nichts besonders Tolles oder Schönes vorgefallen ist. Ein ganz normaler Tag also. Und Grün bekommt ein Tag, wenn er mit etwas Schönerem für dich aufwarten konnte.

Damit du eine faire und einheitliche Beurteilung vornehmen kannst, solltest du natürlich zuerst festlegen, was in die jeweiligen Kategorien fällt. Grüne Tage sind für mich z.B., wenn ich mich körperlich wohl gefühlt habe, etwas Faszinierendes gelernt oder mit Freunden eine schöne Zeit verbracht habe. Wenn du also den jeweiligen Rahmen für die Qualität deiner Tage definiert hast, kann es losgehen.

„Gib jedem Tag die für dich passende Farbe.“

Am Ende eines Monats, eines Quartals und natürlich am Jahresende schaust du dir deinen Kalender an und ziehst Bilanz. Wie viele Tage sind im grünen Bereich, wie viele leuchten gelb und wie oft musstest du rot vergeben? Du wirst dann vielleicht erfreut feststellen, dass der Großteil deines Jahres durchschnittlich war, du aber auch viele herausragende Tage erlebt hast und nur sehr wenige Ausnahmen wirklich schlecht gelaufen sind. Damit hast du dir deinen eigenen Beweis geliefert. Das bringt dich zu einer neuen Sicht auf deine Lebenszeit und deine Tage bekommen einen besseren Wert. Dabei musst du natürlich nicht stehen bleiben. Am Ende eines Jahres kannst du dir vielleicht vornehmen, dass du im kommenden Jahr mehr grüne Tage als im alten erleben willst, oder dass du die Anzahl deiner roten Tage reduzieren willst. Solche Vorsätze legen dich nicht auf etwas ganz Spezielles fest, aber es kann ungemein motivieren, ein gutes Jahr in Zukunft noch besser zu gestalten.

Hol dir den Preis!

Jetzt komme ich zurück zum Titel dieses Blogs. Du wirst dich vielleicht fragen – um welchen Preis geht es eigentlich? Auch mir ist es lange schwergefallen, meine Tage positiv zu bewerten. Bis ich das folgende Mindset entwickelt habe:

„Geh davon aus, dass jeder Tag einen Preis für dich bereithält.“

Manchmal ist der Preis offensichtlich (wenn du z.B. im Urlaub jeden Morgen nach dem Frühstück an einen wunderschönen Strand gehen kannst, um dort das Meer zu genießen). Solche Tage halten meist sehr viele Preise für dich bereit, und du musst dir nur mehr aussuchen, welcher davon der größte ist. Natürlich kannst du auch mehrere Preise an einem Tag für dich abholen.

Die Preise der meisten Tage sind wahrscheinlich nicht auf den ersten Blick erkennbar. Du musst sie aktiv suchen gehen, wie einen versteckten Schatz. Du kannst sie entdecken, wenn du Achtsam bist und eine Wahrnehmung für schöne Augenblicke entwickelst. Viele Tage in unserem Leben bieten haufenweise solche Preise, doch wir sind oft zu unachtsam und zu sehr mit uns selbst beschäftigt, um sie zu erkennen.

„Die allermeisten dieser Preise kosten kein Geld und besitzen doch einen großen Wert.“

Wenn ich am Morgen aus dem Haus gehe, mache ich mich auf die „Jagd“ nach dem Preis des Tages. Es ist spannend, denn ich weiß nie, wo ich ihn finden werde und wie er aussehen wird. Aber ich weiß, dass er da ist und nur darauf wartet, von mir entdeckt zu werden. Wie solche Preise aussehen können? Ich will dir ein paar Beispiele geben:

Ein Preis kann zum Beispiel ein lustiges oder inspirierendes Gespräch mit einem Kollegen oder einer Kollegin sein. Oder die warme Sonne, die im Park durch die Blätter der Bäume scheint und die ich genieße. Vielleicht ein keckes Eichhörnchen, das ich im Baum entdecke und natürlich auch die Begeisterung, wenn mir etwas besonders gut gelungen ist. Vielleicht ist es ein romantischer Abend mit meiner Partnerin, oder ein interessanter Zeitungsartikel oder ein Buch, auf das ich stoße. Oder mitreißende Musik, die ich auf Youtube entdecke. Du merkst schon, die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Doch jeder dieser Preise hat etwas gemeinsam – sie machen Spaß und erzeugen eine gute Stimmung. Sie verschönern meinen Tag und lassen ihn „grün“ werden. Oft sind es nur Kleinigkeiten mit großer Wirkung.

Natürlich kannst du in deinen Kalender neben der Bewertung des abgelaufenen Tages in kurzen Stichworten auch den Preis eintragen, den du dir geholt hast. Wenn du dann auf das Jahr zurückblickst, wird dir klar, wie viele tolle Momente du erlebt hast. Mein Jahr hat inzwischen immer mehr grüne Tage...und deines? Worauf wartest Du? Starte los und entdecke die Schätze in deinem Leben. Verwandle deine Lebenszeit zu einer tollen und lebenswerten Zeit!

Manipulation – die unsichtbare Einflüsterung

Konzentration

Manipulation ist ein Wort, das in uns allen ein mulmiges Gefühl hervorruft. Niemand möchte gegen seinen Willen beeinflusst werden. Wir alle wollen die Kontrolle behalten und Herr unserer Wahrnehmungen und Entscheidungen bleiben. Nur allzu verständlich, doch Verführungen lauern an jeder Ecke im Verborgenen, und ihre Mechanismen beeinflussen uns öfter subtil, als wir annehmen. Eine kleine Auswahl will ich dir hier vorstellen.

Priming

Hier ein einfacher Test. Antworten schnell und spontan auf die folgenden Fragen:

- Welche Farbe hat der Schnee?
- Welche Farbe hat die Wand?
- Welche Farbe haben die Wolken?
- Was trinkt die Kuh?

Bist du bei der letzten Frage spontan bei der Antwort „Milch“ gelandet? Das ist natürlich falsch (wenn es sich nicht gerade um ein kleines Kalb handelt), aber dein Gehirn war auf die Assoziation „weiß“ getrimmt und die Assoziation „Milch“ passt perfekt dazu.

Jetzt hast du die Wirkung von Priming gleich hautnah erlebt. Doch Priming geht viel weiter. Es ist eine subtile Manipulationstechnik, die unter dem Radar unserer bewussten Wahrnehmung ihre Wirkung entfaltet.

„Unser Gehirn denkt in Assoziationen und vernetzt so Gedächtnisinhalte.“

Unser neuronales Netzwerk hat unzählige Begriffe und die Emotionen dazu gespeichert, die unsere Wahrnehmung beeinflussen. Priming macht sich diesen Effekt gezielt zunutze. Dabei wird im Gehirn eine Erwartungshaltung erzeugt, die im Gehirn bestimmte Assoziationen aktiviert. Durch bestimmte Reize – also Bilder, Worte und Gerüche - versucht unser Unterbewusstsein, die damit verbundenen Informationen bereits vorab bereitzustellen. Das spart Zeit und beschleunigt unsere Fähigkeit, zu handeln. Obwohl dieser Prozess unbewusst abläuft, hat er Auswirkungen auf unser Denken und Handeln.

Gerüche stimulieren Gedanken

Wenn dir z.B. der Duft von frischen Lebkuchen in die Nase steigt und du in deiner Kindheit diese Nascherei immer zu Weihnachten genossen hast, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass dieser Geruch spontan Assoziationen, Erinnerungen, Bilder und Emotionen

hervorruft, die mit diesem Fest in Verbindung stehen. Du hast Weihnachten also damit „geankert“. Das versetzt dich eher in Kauflaune. Gut für das Kaufhaus, in dem du vielleicht gerade stehst. Auch die Modebranche nutzt solche Effekte für sich.

In manchen Bekleidungsgeschäften wird in der Herrenabteilung zum Beispiel der Geruch von Leder versprüht. Das aktiviert Kaufimpulse für Lederwaren. Das fiese daran - da der Priming Effekt auf einer unbewussten Ebene stattfindet - sind wir davon überzeugt, dass unsere Handlung auf unseren eigenen Ideen beruhen.

Assoziationen beeinflussen unser Denken

Diese Wirkung kann man auch in einem Text erzeugen. Streut man dort geschickt bestimmte Begriffe ein, dann kann man beim Leser unbewusste Assoziationen und eine entsprechende Reaktion erzeugen. Bekannt geworden ist dazu das Ergebnis einer Studie, die den „Florida Effekt“ bei den Versuchsteilnehmern auslöste. Was war geschehen? Die Versuchspersonen bekamen die Aufgabe, mit Wörter Sätze zu bilden, die sich alle auf die Stereotype alter Menschen bezogen, wie „einsam“, „alt“, „grau“, „verwirrt“, „vergesslich“, „Rente“, „Ruhestand“ etc. Vor und nach der Studie wurde ohne Wissen der Versuchsteilnehmer deren Bewegungsgeschwindigkeit gemessen. Das Ergebnis war eindeutig. Nach dem Verlassen des Versuchsraums gingen die Teilnehmer signifikant langsamer als zuvor. Bei einer Kontrollgruppe, die neutrale Worte erhalten hatte, konnte kein Unterschied festgestellt werden. Diese Wirkung kannst du dir auch im positiven Sinn zunutze machen.

„Denk nur daran, was Begriffe wie „Erfolgreich“, „Konzentriert“, „schnell“, „dynamisch“ und „Gewinnen“ bei dir auslösen könnten.“

Lernen mit dem Priming-Effekt

Du kannst diesen Umstand für dich nutzen, um deine Leistungen zu steigern, leichter zu lernen und dir bestimmte Daten oder Inhalte besser einzuprägen. Positive Affirmationen machen's möglich. Wir lernen leichter, wenn Emotionen wie Interesse, Neugier und eine gute Stimmung daran beteiligt sind. Du kannst dazu Hinweise und Informationen in deinem Umfeld verstreuen, die du mit den Inhalten, die du lernen willst, assoziiert. Das können Zettel mit einem Merksatz, einer kleinen Grafik oder Icons sein, Post-It's oder Einblendungen auf deinem PC im Hintergrund (etwa wechselnde Wallpapers mit entsprechenden Begriffen, Bildern oder kurzen Sätzen). Wenn du eher visuell orientiert bist, führe Dir das, was Du bisher weißt, noch einmal vor Augen, oder stelle dir bestimmte Inhalte bildlich vor.

Bilder sagen mehr als tausend Worte

Doch Manipulation funktioniert auch ganz ohne Worte. Bilder haben eine ebenso starke Wirkung auf unser Verhalten. Dazu müssen sie nicht einmal an einer zentralen, auffälligen Stelle platziert sein. Es reicht, wenn sie an den Wänden oder Gängen hängen und beiläufig wahrgenommen werden können. Ihre subtile Botschaft kommt trotzdem an. Will man etwa erreichen, dass Menschen sich möglichst still verhalten in einer Umgebung (z.B. in einer Bibliothek oder in einem Raum, in dem schriftliche Prüfungen abgehalten werden), dann braucht man dort nur Bilder aufzuhängen, die mit Stille assoziiert werden oder solche Szenen zeigen.

Will man umgekehrt Menschen zu mehr Leistung animieren, platziert man dynamische Fotos, die Sportler in voller Aktion zeigen. Sprinter, Läufer mitten im Sprung oder Sportler bei der Ausübung einer rasanten Sportart. Die Plakatwerbung arbeitet schon lange mit diesen Erkenntnissen, denn um die Werbebotschaft zu vermitteln, muss ein Bild und wenige Worte reichen. Ist beides gut gewählt, löst das einen Impuls aus, der dich zum Handeln bewegen soll.

Na gut, wirst du vielleicht einwenden – ich weiß, dass es Werbung ist. Bedenke aber: konfrontiert wirst du hier meist nicht nur mit einem einzelnen Plakat, sondern mit vielen, die in der ganzen Stadt verteilt sind. Sie sind allgegenwärtig und begleiten dich auf Schritt und Tritt. Auf deinem Weg zur Arbeit, als Werbebanner während du im Internet surfst, auf deinem Tablet oder Handy, im Fernsehen und im Radio...und sie zeigen so hunderte Male dieselbe Botschaft. Da kann es schon mal schwerfallen, sich nicht davon beeinflussen zu lassen.

Bewusster wahrnehmen

Natürlich existieren noch eine ganze Reihe weiterer Beeinflussungsmethoden, auf die wir unbewusst reagieren. Niemand kann sich diesen Einflüssen zur Gänze entziehen. Doch du kannst durch geeignetes mentales Training lernen, besser damit umzugehen. Indem du deine Konzentration und Achtsamkeit trainierst und deine Impulskontrolle verbesserst. So steigerst du gleichzeitig dein Konzentrationsvermögen und dein Arbeitsgedächtnis, die räumlich visuelle Wahrnehmung und deine Stimmung. Ein Nebeneffekt ist, dass sich die Zeitspanne verkürzt die wir benötigen, um etwas wahrzunehmen. Indem wir unsere Impulse und Antriebe erkennen, können wir besser damit umgehen lernen und ein alternatives Verhalten entwickeln. Eine Auswahl unterschiedliche Methoden findest du auf meiner Seite.

Psychohygiene

Emotionskontrolle

Die tägliche Körperpflege ist inzwischen zu einer angenehmen Routine in unserem Alltag geworden. Längst ist es weit mehr, als eine angenehme und erfrischende Dusche zu genießen. Die Kosmetik bietet uns inzwischen unzählige Produkte für das körperliche Wohlbefinden. Inzwischen können wir jede Körperpartie pflegen. Doch wie steht es um die Pflege unseres Bewusstseins?

Was bedeutet „Psychohygiene“?

Die Psychohygiene beschäftigt sich mit der seelischen Gesundheit und wie du sie im Alltag fördern kannst. Darunter versteht man alle Maßnahmen, mit denen du zur Erhaltung und Steigerung deiner psychischen und seelischen Gesundheit beitragen kannst. Etwa, bewusst deine mentalen Kraftquellen zu stärken und zu nutzen, umso besser auf deine mentalen Bedürfnisse zu achten. Auch der Umgang mit Stress spielt hier eine entscheidende Rolle. So wirst du widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des Alltags. Einen positiven Einfluss haben auch alle Aktivitäten, die Spaß machen. Entspannung und Achtsamkeit, aber auch der Aufbau eines stabilen sozialen Netzwerkes. Einen wichtigen Stellenwert nehmen auch die Medieninhalte ein, die wir täglich konsumieren. Die Musik, die wir hören, die Filme die wir uns ansehen.

„Es geht darum, eine Gedankenwelt zu erschaffen, die uns fördert und stärkt statt uns auszubremsen.“

Medien wirken nach

Was wir täglich im Fernsehen, am Handy, Tablet oder PC konsumieren, wirkt oft noch Stunden oder gar Tage in unserem Geist nach. Auch wenn wir uns bewusst schon lange nicht mehr damit beschäftigen. Wir alle sind unterschiedlich sensibel, was Reize angeht. Während manche kaum berührt werden, hinterlässt es bei sensibleren Menschen tiefe Eindrücke, die sich über längere Zeit festsetzen können. Denn es sind nicht nur die Bilder alleine.

„Sie brennen sich in unser Gedächtnis ein durch die Emotionen, die sie bei uns auslösen.“

Viele Filme und Serien sind heute voll mit expliziten Gewaltdarstellungen. Düstere und beklemmende Filme erschaffen in unserem Geist eine düstere Stimmung. Am Abend vor dem Schlafengehen noch schnell den Agententhriller ansehen? Am PC noch kurz den neuesten Horrorfilm streamen oder den Ego-Shooter zocken? Unser Bewusstsein beschäftigt sich damit. Im Schlaf versucht unser Gehirn, die Informationen einzuordnen, zu bewerten und zu integrieren. An einen

erholsamen Schlaf ist dann nicht mehr zu denken. Bei stark emotionalen Inhalten kann es auch passieren, dass unsere Gedanken noch Stunden oder Tage später um die Szenen kreisen und uns immer wieder damit konfrontieren. Du kannst das aber nachhaltig ändern. Anfangs ist es sicher eine Herausforderung, die medialen Konsumgewohnheiten zu ändern. Betrachte es als eine „mentale Diät“ um deinen Geist zu stärken. Du konsumierst mehr gesunde Inhalte und vermeidest, was dir nicht guttut. Mit der Zeit verbessert sich deine Konzentration und deine Stimmung und ein positives Lebensgefühl macht sich breit.

Artikel wecken Emotionen

Bei vielen Tageszeitungen verhält es sich ähnlich. Dort stehen zwar nicht extreme visuelle Eindrücke im Vordergrund, doch die Berichterstattung muss spannend, aufregend und vor allem – emotional berührend – sein. Schlagzeilen sollen unsere Aufmerksamkeit fesseln und eine Reaktion in uns hervorrufen. Achte das nächste Mal, wenn du eine Zeitung liest, bewusst darauf, welche Worte verwendet werden und ob, bzw. wie dich das Thema emotional berührt. Wie wird die Information transportiert? Superlativen und starkes „wording“ sind hier vermutlich an der Tagesordnung. Betrachte die Auswahl der Artikel. Welche Inhalte überwiegen? Negative oder positive News? Lässt es dich Schmunzeln? Oder erzeugt es eher Ärger oder Angst in dir? Nachdem man manche Ausgaben gelesen hat, kommt man leicht zu dem Eindruck, dass die Welt voll von negativen Ereignissen ist. Das bringt uns nicht unbedingt in eine positive Stimmung, oder?

Am Ende des Tages...

Immer mehr Menschen leiden heute unter Schlafstörungen. Die Auslöser dafür sind vielfältig, doch der tägliche Stress und die Reizüberflutung tragen ihren Teil dazu bei. Die tägliche Informationswelle ist enorm und es ist die Frage, wie wir darauf surfen wollen – ohne unter zu gehen. Wir nehmen unsere Sorgen mit ins Bett. Unsere Gedanken kreisen um quälende Themen. Wir können kaum mehr loslassen. Wenn du erholsamen Schlaf suchst und deiner Stimmung etwas Gutes tun willst, dann solltest du Fernseher, Handys und Tablets konsequent aus deinem Schlafzimmer verbannen. Auch die Arbeit für den nächsten Tag hat dort nichts verloren. Willst du abends noch Fernsehen, wähle die Themen mit Bedacht aus.

Alternativ kannst du auch zu einem guten Buch greifen oder angenehme, ruhige Musik hören. Das hilft deinem Gehirn dabei, runterzukommen. Du kannst das Einschlafen verankern, indem du es zu einem allabendlichen, kleinen und individuellen Ritual für dich machst. Etwa, indem du eine warme Tasse Tee trinkst oder den Tag im Gedanken noch einmal Revue passieren

lässt. So kannst du Altes leichter loslassen, aus vergangenen Ereignissen lernen und das Beste für den kommenden Tag mitnehmen. Auch eine kurze Meditation kann deine mentalen Kräfte regenerieren. Eine große Auswahl an Entspannungstechniken oder eine motivierende Innenschau findest du auf meiner Seite.

Die Einrichtung in deinem Kopf

Entwicklung und Wachstum

Sieh Dich um. Steh für ein paar Minuten von deinem PC auf und mach einen kleinen Rundgang durch deine Wohnung oder dein Haus. Nimm Dir dafür in Ruhe Zeit und mache es ganz bewusst. Schlendere durch die einzelnen Räume und sieh dir die Möbel an, die dich umgeben. Manche Möbel sind vielleicht schon alt, aber trotzdem wertvoll, weil sie für dich mit ganz speziellen Erinnerungen verbunden sind. Vielleicht hast du deinen ganz eigenen Stil bei deiner Einrichtung verwirklicht oder bist noch dabei. Oder hast du sogar vor Kurzem neue Möbel gekauft? Lass deinen Blick über die Bilder wandern, die deine Wände verzieren. Poster, Fotos, selbst gemalte Aquarelle, Notizen und Dekorationen, mit denen du im Herzen verbunden bist.

Manchmal überfällt dich vielleicht das Gefühl, dass es Zeit für etwas Neues ist. Möglicherweise, weil ein Teil deiner Einrichtung schon ziemlich mitgenommen oder abgewohnt ist. Oder einfach nur, weil Du Lust auf Veränderung hast. Etwas Neues – einen neuen Stil, frische Farbe und ein ganz anderes Wohngefühl! Schließlich willst Du dich so richtig wohl und Behaglich fühlen in deinen eigenen vier Wänden. Deine Einrichtung spiegelt dich selbst wider und soll dich im Idealfall in eine positive Stimmung versetzen.

Wenn du dir bei deinem Rundgang allerdings eingestehen musstest, dass du derzeit an einem Ort wohnst, an dem du dich nicht sonderlich wohlfühlst (weil es oft sehr laut ist, die Nachbarn nerven, die Wohnung zu wenig Platz für dich bietet, es kalt oder schimmelig ist, etc.), dann wird das auch eine Wirkung auf deine Stimmung haben und du wirst wahrscheinlich schon Pläne schmieden, wie du an einen angenehmeren Ort umziehen kannst.

Wie richtest du dich in deinen Gedanken ein?

„Deine Gedanken – wie du mit der Welt interagierst und wie du dich selbst wahrnimmst – das bildet deine mentale Einrichtung.“

Sie sind sozusagen die „Möbel“ deines Bewusstseins. Hand auf's Herz - wie steht es mit dieser Einrichtung in deinem Kopf? Was dominiert dort? Sind es lichtdurchflutete große Räume, angenehme Ecken und Vielfalt? Oder stehen dort eher dunkle, sperrige Möbel herum, die dir schon länger den Platz wegnehmen und das Licht blockieren? Dann wird es dir vermutlich schwerfallen, deine Potentiale zu nutzen.

„Dein Bewusstsein bietet Dir unendlich viele Möglichkeiten.“

Du bist nicht auf 30m² begrenzt – du kannst in deinem Geist auch auf 300m² oder 3.000m² wohnen. Ob und wie das im Detail aussieht, das bestimmst du selbst. Denn du bist der Innenarchitekt deiner mentalen Welt. Du hast den Weg auf meine Seite gefunden. Daher gehe ich davon aus, dass du dich auch in deinem Kopf besser einrichten, Altes und Überholtes entrümpeln und mal etwas Neues ausprobieren möchtest, um dein mentales Zuhause schrittweise zu verbessern und aktiv mitzugestalten. Vielleicht willst du eine Entspannungsmethode nutzen, um den Stress zu reduzieren oder deine Konzentration steigern, um fokussierter zu arbeiten? Oder du willst dir ein paar Inspirationen für deine Kreativität holen? Die Möglichkeiten sind vielfältig.

Platz für Neues schaffen

Wenn du dich mental neu einrichten willst, dann kannst du damit beginnen, den Nutzen deiner jetzigen Möbel (deiner Gedanken) zu hinterfragen. Manche dieser Möbel sind alte Einstellungen, Standpunkte, Denkgewohnheiten oder Glaubenssysteme, die sich über die Jahre eingeschlichen haben. Du bist fest davon überzeugt, dass du sie brauchst. Du glaubst, ohne sie nicht leben zu können. Sie fühlen sich vertraut an. Es ist nicht einfach, solche Teile in Frage zu stellen und loszulassen. Sie bieten dir Möglichkeiten, begrenzen dich aber auch.

„Du kannst nur wachsen, wenn du die Grenzen deines Geistes hinter dir lässt.“

Mach einen Deal mit dir

Ich verrate dir einen kleinen Trick, mit dem es ein wenig leichter fällt. Alles was du in deinem Geist verwendest, ist bekannt, geprüft und gut etabliert. Also kann es auch nicht so schnell verloren gehen, oder? Daher musst du nicht fürchten, etwas zu verlieren.

„Nutze diese Gelegenheit und gib neuen Dingen eine Chance.“

Mache einen kleinen Deal mit dir selbst. Schiebe alte Gedanken für eine festgelegte Zeit – sagen wir eine Woche – beiseite, und hole dir stattdessen zur Abwechslung neue Ideen, Bilder, Denkstrategien und Methoden in dein mentales Zuhause. Du kannst dir z.B. vorstellen, dass du alte Gedankenmuster erst einmal in einem „Self-Storage“ zwischenlagerst. Lasse dich auf das Neue ein und gib diesen neuen Gedanken eine faire Chance in dir zu wachsen. Sieh zu, was mit dir passiert und wie sich deine Fähigkeiten erweitern. Wenn es sich als nicht so wirksam wie deine früheren mentalen Strategien erweisen sollte, kannst du deine alten Möbel jederzeit an ihren alten Platz zurückstellen. Doch wenn du nach einiger Zeit feststellst, dass das Mentaltraining deine gedankliche Einrichtung merklich verbessert hat,

kannst du diese alten Teile getrost entsorgen. Dein Horizont und deine Wahrnehmung haben sich erweitert. Ein gutes Gefühl, oder?

Diese Metapher der „Einrichtung in deinem Kopf“ bietet dir die Möglichkeit, eine ganz neue Perspektive zu deinen Gedanken einzunehmen und etwas Distanz zu bekommen. Zugegeben - nicht jedes Möbelstück passt in jede Behausung.

„Dich mental neu einzurichten verlangt ein wenig Einsatz.“

Mit einem Ziel vor Augen erstellst du dir einen geeigneten Trainingsplan und mit etwas Geduld und Ausdauer stärkst du deine mentalen Fähigkeiten. So baust du deine Stärken aus und übernimmst die Kontrolle. Bleib dran! Am Ende war es den Schweiß wert. Du schaust dich um und stellst fest, dass der Platz dir jetzt viel mehr Möglichkeiten bietet als zuvor. Du hast schon ein paar alte Gedankenmuster identifiziert, die du entrümpeln möchtest? Dann leg los - worauf wartest du noch?

In welchem Takt lebst du?

Entspannung

Wie schnell tickt deine innere Uhr?

Zeit ist eine kostbare Ressource. Doch zum Glück ist sie für alle fair verteilt. Jeder von uns hat dieselbe Zeit zur Verfügung. Vierundzwanzig Stunden, sieben Tage die Woche. Ja, es stimmt – wir leben unterschiedlich lange. Doch uns bleibt in der Regel trotzdem noch genug Zeit, um etwas Sinnvolles daraus zu machen. Obwohl sich unsere Arbeitszeit in den letzten 100 Jahren drastisch verkürzt hat, versuchen wir, immer mehr Aufgaben in die vorhandene Zeit zu quetschen. Die Folge: Wir können uns den einzelnen Dingen nicht mehr voll widmen, unsere Aufmerksamkeit sinkt rapide ab und der Stress steigt. Unser durchgeplanter Tag lässt uns kaum noch genug Raum und Muße um durchzuatmen.

Die Forschung hat sich längst mit der individuellen Zeitwahrnehmung beschäftigt und herausgefunden, dass Zeit nicht für jeden Menschen gleich schnell vergeht. Abgesehen von dem bekannten Phänomen, dass die Zeit für uns rasend schnell verfliegen, wenn wir etwas Schönes erleben, hingegen regelrecht dahin zu schleichen scheint, wenn wir uns mit langweiligen oder unangenehmen Dingen befassen müssen. Die Wahrnehmung unserer individuellen Zeit verändert sich auch mit fortschreitendem Alter. In der Kindheit und Jugend vergeht sie für uns generell langsamer, während sie im Alter schneller zu laufen scheint. Vielleicht mag das auch daran liegen, dass wir als Kinder noch leichter bei vielen Tätigkeiten ganz im „Hier-und-Jetzt“ aufgehen und in der Regel weniger von Terminen und Verpflichtungen getrieben sind, während wir im Alter immer mehr den Eindruck gewinnen, dass uns zu wenig Zeit bleibt, sie uns quasi „durch die Finger“ zu rinnen scheint.

Du machst dein inneres Tempo

Ein altes japanisches Sprichwort sagt:

„Wenn du es eilig hast, mache einen Umweg.“

Da lagen die alten Japaner gar nicht so falsch. Dein inneres Empfinden hat einen ganz entscheidenden Anteil daran, wie du deine Zeit wahrnimmst und ob du innerlich gehetzt versuchst, Schritt zu halten, oder ob du dein Tempo regulieren kannst und dich dabei wohl fühlst. Dazu ein kleines Beispiel. Stell dir vor, du gehst sehr schnell. Im ersten Fall, weil du bereits zu spät dran bist für eine wichtige Verabredung oder ein Meeting. Im zweiten Fall, weil du Nordic Walking machst und einen regelmäßigen Spaziergang gleich dazu nutzen willst, um frische Luft zu schnappen und etwas für deine Fitness zu tun.

In beiden Fällen gehst du schnell, doch das Gefühl ist durch die Umstände und dein Mindset ein völlig anderes!

Denn im ersten Fall fühlst du dich gehetzt, spürst vielleicht einen unangenehmen Druck in deinem Magen und die Gedanken an die negativen Folgen deines zu spätem Erscheinen kreisen beunruhigend in deinen Geist.

Im zweiten Fall betrachtest du es als eine angenehme körperliche Herausforderung. Der Kontext ist für dich ein völlig anderer, und es fühlt sich für dich daher auch ganz anders an! Kein Stress, kein flaues Gefühl im Magen, kein Empfinden des gehetzt-seins, keine Schuldgefühle. Im Gegenteil – du fühlst dich gut, weil du etwas für deine Fitness getan hast.

„Du kannst durch den inneren Kontext, den du dir erschaffst bestimmen, wie du eine Situation empfindest und mit ihr umgehst.“

Du kannst diese Technik bewusst anwenden, um deine innere Gelassenheit zu stärken. Wenn du wirklich einmal zu spät dran bist, versuche den Bedeutungsrahmen zu ändern. Betrachte den Sinn des Gehens (oder Fahrens) selbst unter einem ganz anderen Gesichtspunkt. Dein Körper und dein Geist werden prompt darauf reagieren. Wenn du bereits auf dem Weg bist, kannst du sowieso kein Wunder mehr bewirken, du tust ja bereits dein Bestes, um den vereinbarten Termin mit der geringstmöglichen Verzögerung einzuhalten. Wenn du dich dabei innerlich noch permanent antreibst und in Panik versetzt, wirst du dadurch nicht schneller. Falls zu spät kommen bei dir Methode hat, macht es Sinn, dein Zeitmanagement zu verbessern und bewusst an den Ursachen zu arbeiten, die möglicherweise dahinterstehen.

So kannst du deinen Takt beeinflussen

Wodurch kannst du deinen inneren Takt regulieren? Nachfolgend habe ich dir 7 praktische Tipps für den Alltag zusammengestellt.

1. Starte ruhig in den Tag

Dein Start in den Tag bestimmt das Tempo. Wenn du auf den letzten Drücker aus dem Bett springst und das Haus verlässt, beginnst du deinen Tag bereits im Turbo-Modus. In der Hektik vergisst du vielleicht etwas, versuchst noch genervt den Bus zu erwischen (oder die passende Ausfahrt) und kommst bereits abgekämpft im Büro an. Damit hast du deinen Körper auf Eile gestellt und dein Gehirn in Alarmbereitschaft versetzt. Hier kannst du bereits ordentlich Tempo rausnehmen. Stell dir den Wecker etwas früher, dann kannst du in Ruhe aufstehen, vielleicht noch gemütlich ein kleines Frühstück genießen. Dein Weg zur Arbeit ist entspannt und die

Chancen stehen gut, dass du diese ruhige Stimmung auch in den ganzen Arbeitstag mitnehmen kannst.

2. Meide hektische Menschen

Du kennst sie sicher auch – die netten Kollegen und Freunde, die in fast jeder Situation Hektik verbreiten und permanent unter Strom stehen. Oft ist das unbegründet (Vielleicht willst du ihnen diesen Blog ans Herz legen)? So ein Verhalten steckt leicht an. In der Gegenwart solcher Menschen werden wir unmerklich dazu verleitet, ebenfalls in Hektik zu verfallen.

3. Nimm dir Zeit, um ruhig und bewusst zu essen.

Achte darauf, langsam und bewusst zu essen. Nimm dir genügend Zeit, um ausreichend zu Kauen und nimm den Geschmack und die Konsistenz deines Essens bewusst wahr. Wenn du im Stehen zwischendurch isst, kann dein Gehirn nicht mehr richtig wahrnehmen, ob du satt bist. Ruhig zu essen kann viel Tempo rausnehmen.

4. Gönn dir kleine Pausen zwischendurch

Wenn du runterkommen willst, unterbrich bewusst dein aktuelles Tempo. Mache kleine Pausen zwischendurch. Lass deinen Blick aus dem Fenster schweifen, zelebriere deine Tasse Tee oder Kaffee, genieße ganz bewusst jeden Schluck. Wenn es möglich ist, ziehe dich an einen Ort zurück, wo du für einige Minuten die Stille genießen kannst.

5. Zeichne!

Nimm dir einen kleinen Zettel zur Hand und zeichne einfach drauflos. Wenn du willst, kannst du auch ein Malbuch für Erwachsene verwenden. Dabei geht es nicht darum, bestimmte Motive zu zeichnen. Bringe einfach kleine geometrische Muster aufs Papier, die du jederzeit nebenbei zeichnen kannst. Kleine Kreise, Rauten oder Quadrate fördern die Entspannung und unterstützen deinen Geist dabei, einen Gang runterzuschalten und ruhiger zu werden.

6. Genieße ruhige Musik

Stelle dir eine Playlist von Musikstücken auf deinem Handy zusammen, die beruhigend und Entspannend auf dich wirken. Wenn du bemerkst, dass ein Gefühl der Hektik aufkommt, ziehe dich für ein paar Minuten zurück und lasse deine Unruhe von ruhiger Musik forttragen.

7. Mache eine Smartphone & Social-Media Pause

Gehörst du auch zu den Menschen, die alle paar Minuten ihren Facebook Account checken und sich

auf unterschiedlichen Social-Media Plattformen einloggen aus Angst, etwas Wichtiges zu verpassen? Tippst du dir beim Schreiben von SMS oder WhatsApp Nachrichten manchmal die Finger wund? Tue dir etwas Gutes und versuche das bewusst zu reduzieren. Denn es zerstreut nicht nur deine Aufmerksamkeit, sondern bringt dich permanent in ein unbewusstes, drängendes Gefühl, „etwas“ zu versäumen. Nicht alles, was in den digitalen Kanälen produziert wird ist wichtig oder muss sofort gelesen, kommentiert und „geliked“ werden. Setze dir zwischendurch bewusst Auszeiten, um deinen Geist zu entspannen und zu fokussieren. Das kann sehr wohltuend sein.

Denkstrategien

Mentale Strategien

Eine Flut an Gedanken

Unterschiedliche Forschungen kommen zu dem Schluss, dass unser Gehirn im Schnitt etwa 80.000 Gedanken täglich produziert. Wenn man die Zeit, in der wir schlafen, als bewusste „Denkzeit“ abzieht, ergibt das einen Gedanken pro Sekunde. Die wahrnehmbaren Auswirkungen eines neuronalen Sturms, der pausenlos in unserem Denkapparat tobt. Manche dieser Gedanken sind uns angenehm, andere wiederum lösen eher unangenehme Erinnerungen, Emotionen und Bilder in uns aus.

Wie lösen wir Herausforderungen?

Vieles, was uns täglich beschäftigt, ist eher banal und auf unsere unmittelbaren Bedürfnisse gerichtet. Unser Denken wird dabei von sehr vielen Faktoren beeinflusst. Etwa unsere Stimmung oder unsere körperliche Verfassung. Auch die unmittelbare Umgebung, ob wir müde sind und sogar, ob uns gerade warm oder kalt ist, beeinflusst uns! Durch unser Denken versuchen wir Antworten auf Probleme zu finden und unseren Alltag besser zu strukturieren. Vieles davon läuft ganz automatisch und unbewusst ab. Müssen wir umfangreicher Planen oder komplexere Probleme angehen, dann entwickeln wir eine eigene Denkstrategie dazu. Dabei greifen wir auf bereits Gelerntes und Erfahrenes zurück. Wir holen andere Meinungen ein und vielleicht lassen wir uns auch einen guten Rat geben. Oder wir beginnen damit, uns über das Thema schlau zu machen, um so eine solide Entscheidungsgrundlage zu finden.

Natürlich sind wir davon überzeugt, dass wir rein rational entschieden haben. Klingt toll, ist aber leider ein Irrtum. Denn unsere Emotionen reden bei jeder unserer Entscheidungen ein gewichtiges Wörtchen mit. Ihr Einfluss ist dabei meist subtil und wird uns gar nicht bewusst. Wie auch immer wir zu unseren Entscheidungen gelangen - eines steht fest:

„Wir versuchen zu jeder Zeit, die beste Option zu wählen, die uns zur Verfügung steht. Denn gäbe es eine bessere, würden wir sie nehmen, oder?“

Da unsere Auswahl an Denkooptionen aber immer begrenzt ist, können wir bessere Möglichkeiten manchmal nicht wahrnehmen.

Was ist eine Denkstrategie?

Jede Denkstrategie stellt – vereinfacht gesagt – einen mentalen Weg dar, den du einschlägst, um von A

(deinem Ausgangspunkt, dem Problem, das du lösen willst) zu Z (dem Ziel, deiner Lösung) zu gelangen. Eine Denkstrategie kann dabei aus unterschiedlich vielen Zwischenschritten bestehen. Manche sind effizienter als andere. Die meisten laufen in deinem Geist unglaublich schnell ab. Innerhalb weniger Sekunden – manchmal auch Sekundenbruchteilen – wägst du deine Optionen ab und triffst eine Entscheidung. Dabei beziehst du nicht nur deine direkten Wahrnehmungen mit ein, sondern auch deine...

- Erfahrungen
(was hat früher schon einmal gut funktioniert, was nicht?)
- Wissen
(was habe ich darüber schon gelernt und gehört?)
- Wertesystem
(welchen Platz nimmt es in meinem Weltbild ein?)
- Selbstbild
(wie stehe ich selbst dazu? Traue ich mir das zu?)
- Glaubenssätze
(welche Regeln habe ich über die Welt und diese Sache verinnerlicht?)

Das alles bildet das Repertoire deiner Verhaltensvarianten. Natürlich versuchst du stets die beste Option zu wählen, die dir gerade zur Verfügung steht. Doch wie ich anfangs bereits erwähnt habe, sind unsere Möglichkeiten begrenzt. Dadurch reagierst du in manchen Situationen vielleicht mit einem Verhalten, das nicht – oder nicht mehr – passend ist. Vielleicht plagst du dich mit Strukturen herum, die hinderlich oder kraftraubend sind. Lässt sich das verbessern? Natürlich...aber wie?

Das Gold des Geistes

„Lerne von den Besten!“

Orientiere dich am Verhalten der genialsten Menschen, die mit denselben (oder sehr ähnlichen) Herausforderungen konfrontiert waren und sie optimal gelöst haben. Dazu analysierst du das Verhalten erfolgreicher Menschen und identifizierst ihre Stärken. Auch von ihren Fehlern kannst du lernen, denn du musst ja nicht in dieselben Fallen tappen, oder? Dann übernimmst du Schritt für Schritt ihre Denkstrategien, um damit deine mentalen Fähigkeiten zu erweitern. Das kann dir in allen Lebensbereichen helfen. Egal ob es darum geht, besser zu verhandeln, zu präsentieren, zu schreiben oder zu reden, oder sich auf schwierige Herausforderungen vorzubereiten. Die Möglichkeiten sind vielfältig.

So toll das auch klingt - einen Haken hat die Sache allerdings. Um die Denkstrategien herausragender Genies zu entschlüsseln, musst du viel Zeit mit Recherche verbringen. Du musst in das Leben dieser

Person eintauchen und aus der Flut an Informationen diejenigen erkennen und extrahieren, die das geniale Verhalten ausgemacht haben (oder immer noch ausmachen). Kein leichtes Unterfangen und oft die sprichwörtliche Suche nach der „Nadel im Heuhaufen“. Dabei trennt sich die Spreu vom Weizen, denn hinter dem Verhalten mancher Persönlichkeiten steckt einfach nur Glück und weniger eine ausgefeilte Methode.

Wenn du die entscheidenden Denkstrategien gefunden hast, kannst du sie isolieren und damit beginnen, mit ihnen zu experimentieren.

„Gute Denkstrategien sind zeitlos und behalten auch über viele Jahrzehnte oder Jahrhunderte ihre Wirksamkeit.“

Die Umstände können anders gewesen sein, falls die betreffende Person in einem anderen Zeitalter gelebt hat. Doch die Grundlagen sind universal. Du kannst auch heute noch davon profitieren.

Vielfältige Möglichkeiten

Das Tolle daran ist

„Denkstrategien sind Möglichkeiten.“

Sie können dir dabei helfen, zu wachsen und geben dir neue Werkzeuge an die Hand. Du kannst sie einsetzen, wenn du sie benötigst, um neue Standpunkte einzunehmen und dir kreative Sichtweisen zu eröffnen. Du kannst neue Fähigkeiten entwickeln. Je mehr mentale Möglichkeiten du dir eröffnest, umso vielfältiger werden deine Lösungsansätze. Wofür du dich letzten Endes entscheidest, liegt ganz bei dir.

Bereits vor einigen Jahren ist mir das Potential und der Nutzen neuer Denkstrategien bewusst geworden. Meine Neugierde war geweckt und ich machte mich auf die Suche nach solchen „Perlen des Geistes“. Ich wollte herausfinden, was sie bewirken und welchen Nutzen ich daraus ziehen könnte. Es war eine Befreiung meines Denkens. Heute möchte ich diese Möglichkeiten nicht mehr missen. Es inspiriert mich und bringt mich immer wieder in Kontakt mit neuen (Denk-)Welten. Daher habe ich mich dazu entschieden, in Zukunft auf meiner Seite unterschiedliche Denkstrategien zu veröffentlichen. Bist du ein Entdecker, ein „Abenteurer des Denkens“? Hast du Spaß an Neuem? Dann lade ich dich ein, dabei zu sein.

Erfolgreich Abnehmen beginnt im Kopf – Teil 1

Motivation

Abnehmen ist für viele ein sehr emotional besetztes Thema. Ich möchte einige Hintergründe ansprechen und dir neue Denkanstöße geben, damit du blockierende Gedanken überwinden kannst und mental stark wirst, um dein Ziel zu erreichen. Aufgrund des großen Umfangs habe ich diesen Blog in zwei Teile geteilt.

Der Kampf gegen die Kilos

Falls du schon einmal versucht hast, abzunehmen, weißt du wahrscheinlich, wie schwierig das sein kann. In der Hoffnung, eine wirksame Diät zu finden probiert man alles aus und schadet dabei dem Körper oft mehr, als man ihm Gutes tut. Radikale Ernährungsumstellungen werden oft als eine Qual empfunden und zehren an den mentalen und körperlichen Kräften. Selbst wenn du es schließlich geschafft hast, etwas Gewicht abzunehmen, folgt oft schon wenig später der gefürchtete Jo-Jo-Effekt und die hart abgerungenen Kilos sind bald wieder da. In vielen Fällen sogar mehr als zuvor!

„Wenn du ernsthaft abnehmen willst, musst du auch auf der mentalen Ebene einen Plan erstellen.“

Erst dann ist ein nachhaltiger Erfolg wahrscheinlich. Schauen wir uns gemeinsam an, was du tun kannst, um dein Wunschgewicht zu erreichen.

Noch lange, bevor du irgendeine Diät startest oder eine Ernährungsumstellung in Betracht ziehst, solltest du ein paar Punkte für dich klären und aufarbeiten, damit sie dir später nicht mehr im Weg stehen oder dich gar sabotieren. Beginnen wir mit deinem Verhältnis zum Essen selbst.

Welche Bedeutung hat Essen für dich?

Zuerst gilt es zu ermitteln, wie deine Beziehung zum Essen generell ist. Am leichtesten wirst du es haben, wenn Essen für dich nicht mehr bedeutet als reine Nahrungsaufnahme – notwendig, um ein körperliches Bedürfnis zu stillen und deinen Körper gesund und am Leben zu halten, aber mehr schon nicht. Falls du jetzt vielleicht denkst, das klingt sehr technisch – es gibt genug Menschen, für die Essen nicht mehr ist als das. Darüber hinaus besitzt es keinen Wert an sich, da der Fokus dieser Menschen ganz woanders liegt.

Als Kind legen wir oft gar keinen so großen Wert auf Essen, weil gerade andere Dinge viel interessanter/wichtiger/spannender sind und unsere Aufmerksamkeit fesseln. Das Spielen und die Faszination für tausend tolle Sachen sind oft viel stärker als der Hunger oder das Bedürfnis, regelmäßig zu essen.

„Wie wir als Erwachsener mit Essen umgehen, wird stark von unserer Erziehung geprägt.“

Wir werden grundsätzlich mit einem natürlichen Gefühl für Hunger und Sättigung geboren.

Wissenschaftliche Studien scheinen das zu bestätigen. Dabei wurde eine Gruppe von Kindern für einige Tage unter Aufsicht mit einer interessanten Wahl konfrontiert. Jeden Tag fanden die kleinen Versuchsteilnehmer einen großen Tisch mit einer breiten Auswahl an unterschiedlichen Lebensmitteln, Obst, Gemüse, aber auch Süßigkeiten vor. Sie konnten frei wählen, was und wieviel sie davon essen wollen. Die Wissenschaftler beobachteten dabei das Verhalten der Kinder. Das Ergebnis war erstaunlich. Was war geschehen? Natürlich griffen die Kinder Anfangs alle zu den Süßigkeiten. Doch schon bald änderte sich ihr Essverhalten grundlegend. Sie entschieden sich nach einiger Zeit ganz von selbst zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung. Denn dauernd Süßigkeiten im Übermaß sind einem auch bald zu viel. Erstaunlich, oder?

Unser Essverhalten ist erlernt

Wir essen, wenn wir Hunger haben und wir hören damit auf, wenn unsere Grenze erreicht ist und wir satt sind. Das klingt recht simpel. Doch manchmal meinen es unsere Eltern zu gut. Wir essen öfter, als wir eigentlich Lust dazu haben und wir bekommen mehr auf den Teller gepackt, als wir eigentlich bräuchten. Und wenn wir genug haben, werden wir dazu ermuntert und ermahnt, brav alles aufzuessen. Im Laufe der Zeit verändert das unsere Einstellung zum Essen und bringt den natürlichen, inneren Instinkt für eine Nahrungsaufnahme nach unseren Bedürfnissen durcheinander.

Welche Gründe hast du?

Wenn du also nicht zu denjenigen gehörst, die Essen als reine Zweckhandlung empfinden,

„finde für dich heraus, was dich mit der Leidenschaft zu essen verbindet.“

Welche Gründe hast du noch, um zu essen und was verbindest du damit? Isst du, weil...

- du ein Genussmensch bist und es dir schmeckt?
- es für dich ein wichtiges soziales Ritual darstellt?
- du demjenigen, der für dich kocht einfach nichts abschlagen kannst?
- du gelangweilt bist?
- du dir damit etwa Gutes tun willst?
- du dich im Beruf oder Privatleben gerade in einem unangenehmen sozialen Umfeld befindest?

- du dich beruhigen willst, wenn du unter Stress stehst, frustriert bist oder Kummer hast?
- du damit einen Mangel kompensieren willst (Zuneigung, Anerkennung, Selbstbewusstsein, ...)?
- du fest davon überzeugt bist, dass du viel zu mager bist?

Vielleicht entdeckst du für dich noch weitere Gründe. Möglicherweise treffen sogar mehrere davon auf dich zu. Wichtig ist, dass du dir die Gründe, warum du isst, ehrlich bewusst machst. Deine persönlichen Beweggründe zu erkennen ist der erste Schritt, um sie erfolgreich zu verändern. Falls du unter ernsthaften Essstörungen leidest wie z.B. Bulimie, Magersucht, Diabetes oder Esssucht, solltest du unbedingt einen Therapeuten oder Arzt deines Vertrauens aufsuchen, um daran zu arbeiten. Es ist entscheidend, dass du ehrlich und wertschätzend mit dir umgehst, und dir deiner persönlichen Beweggründe bewusst wirst.

Wenn es für dich z.B. einen hohen Stellenwert hat, gemeinsam mit Familien und Freunden zu essen, weil du den Austausch und das Zusammensein liebst, kannst du überlegen, wie du sonst noch Zeit mit diesen geliebten Menschen verbringen kannst. Damit entkoppelst du die Bedeutung und den Fokus auf das Essen. Der Wert des Essens nimmt für dich ab und somit fällt es dir viel leichter, weniger zu essen.

Falls es dir vornehmlich um den Genuss geht, überlege dir, was du noch genießt (außer Essen) und was eine annähernd Ähnliche – oder sogar stärkere - Bedeutung für dich hat. Vielleicht stößt du dabei auf eine ganze Reihe von Dingen, die du stattdessen tun kannst oder schon lange tun willst. Wenn du diese Aktivitäten öfter und bewusster in dein Leben und deinen Tagesablauf integrierst, kannst du damit auch den Stellenwert des Essens für dich reduzieren. Es ist dann nur mehr ein kleiner Genuss unter vielen und erhält dadurch von dir viel weniger Beachtung und Bedeutung.

Natürlich weißt du, dass täglich viel Obst und Gemüse essen gesund ist. Das ist logisch. Doch wie fühlt es sich für dich an? Ist das auch emotional eine angenehme Tatsache in deinem Leben? Falls nein – was kannst du tun, um es mehr in dein Leben zu integrieren? Wodurch könntest du erreichen, dass es sich für dich besser anfühlt?

Jetzt sind wir schon am Ende des ersten Teiles angelangt. Ich freue mich, wenn du dran bleibst für Teil 2.

Erfolgreich Abnehmen beginnt im Kopf – Teil 2

Motivation

Weiter geht's mit Teil 2 zum Thema Abnehmen. Schön, dass du wieder mit dabei bist!

Schule deine Achtsamkeit

Ich habe Menschen kennengelernt, die fast pausenlos etwas essen. Am Liebsten Pommes, Chips, Schokolade, Wurstbrot und Kuchen. Doch wenn ich sie darauf angesprochen habe, war ihnen gar nicht bewusst, dass sie gerade eine ganze Packung Chips auf einen Streich verschlungen haben. Sie haben es einfach ausgeblendet.

„Wenn es dir hilft, mehr Bewusstsein für dein Essen zu entwickeln, kannst du auch ein Tagebuch führen.“

Schreibe dir darin auf, was du täglich zu dir nimmst. Das soll aber keine Kalorien-Zählaktion werden und macht auch nur dann Sinn, wenn du es als ein hilfreiches, neutrales Werkzeug empfindest, um dir bei einer Bestandsaufnahme zu helfen. Wenn du dadurch Schuldgefühle und Frust entwickelst, verfehlt es seinen Zweck.

Du kannst deine Achtsamkeit durch Meditation schulen. Vor allem die neutrale Beobachtung deiner Gedanken ist ein guter Einstieg dafür. Aber auch in deinen Alltag kannst du diverse Achtsamkeitsübungen einbauen, die du immer wieder zwischendurch durchführen kannst, ohne dass sie dich viel Zeit kosten.

Gelegenheit macht Gusto

Richtig Lust auf ein Stück Torte bekommst du jedes Mal, wenn du an der Konditorei an der Ecke vorbeigehst? Dann wähle dir eine andere Route. Du hast jede Menge Schokolade in deiner Schreibtischlade im Büro liegen als „eiserne Reserve“? Verschenke sie an deine Kollegen. Denn was du nicht jederzeit griffbereit hast, kannst du nicht konsumieren. Du wirst oft zum Naschen verführt, wenn Süßigkeiten griffbereit in deiner Naschlade zu liegen? Dann kaufe keine Süßigkeiten ein und bitte deinen Partner, dich dabei zu unterstützen, indem er auch nichts einkauft.

Hunger startet unser Überlebensprogramm

Wir haben heute in unserer Wohlstandsgesellschaft Zugang zu einem größeren Nahrungsangebot als jemals zuvor in der Geschichte der Menschheit. Wir können aus einer großen Auswahl an Lebensmitteln wählen, rund um die Uhr. Essen ist inzwischen in unseren Breiten allgegenwärtig und überall leicht verfügbar. Wenn du einen genaueren Blick auf die Geschichte der Menschheit wirfst, wirst du feststellen, dass das nicht

immer so war. Nahrungsknappheit und begrenzte Ressourcen waren früher an der Tagesordnung. Blieb der Jagderfolg aus oder fiel eine Ernte mager aus, hieß es Hungern.

In Kriegszeiten verschärfte sich die Situation noch weiter. Unser Körper hat sich an diese Umstände angepasst und entwickelte geniale Gegenstrategien dazu. Mehr noch - er hat aus dieser Not eine Tugend gemacht. Wenn wir nichts essen oder die Nahrungsaufnahme reduzieren, startet unser Körper ein umfangreiches Regenerationsprogramm. Inzwischen ist durch viele unterschiedliche Studien eindeutig belegt – weniger zu essen fördert unsere Gesundheit, fördert die Heilung vieler Erkrankungen und kann sogar unsere Lebenserwartung erhöhen!

„Manche Menschen verfallen automatisch in eine Überlebensangst, sobald sie Hungergefühle verspüren.“

Unser Gehirn dramatisiert diesen Zustand gerne und will uns weismachen, dass unser Überleben gefährdet ist, wenn wir nicht so schnell wie möglich etwas essen. Dieses alte evolutionäre Programm hatte sicher seine Berechtigung. Doch heute – im Überfluss und der freien Verfügbarkeit von Nahrung – ist es überholt.

Weniger ist mehr

Ein 3.000 Jahre altes chinesisches Sprichwort sagt:

„Das Abendessen überlasse deinen Feinden.“

Schon damals war bekannt – wenn du üppig zu Abend isst, tust du deinem Körper und deiner Gesundheit keinen Gefallen. Weniger ist hier wirklich mehr. Wenn du also einige Stunden nichts isst, oder dein Abendessen ab und zu ganz ausfallen lässt, unterstützt du damit die Regeneration deines Körpers. Mache dir bewusst, dass ein Hungergefühl keine ernsthafte Bedrohung für dich darstellt (wenn du körperlich gesund bist), sondern nur ein Signal deines Körpers ist. Ein wichtiger Teil für dein neues Mindset. So kannst du viel gelassener damit umgehen. Dein Körper stellt sich schließlich darauf ein, und du fühlst dich sicherer in dem Bewusstsein, dass du nicht sofort zu etwas Essbarem greifen musst.

Deine Gründe abzunehmen sind...?

Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Auslöser, warum du überhaupt mit dem Abnehmen starten willst. Nimm dir Zeit und mache dir deine Beweggründe bewusst. Du willst abnehmen, weil...

- Du ganz allgemein gesünder leben willst
- Du eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit hast
- Du besser aussehen willst
- Du beweglicher sein willst

- Du im Fitness Studio eine bessere Figur machen willst
- Deine besten Freunde auch gerade eine Diät machen
- Du wieder bequem in dein Lieblings-Outfit passen willst

Um nur ein paar zu nennen. Einige dieser Punkte sind für dich wahrscheinlich viel stärkere Antreiber als andere. Mache dir deine persönlichen Gründe bewusst. Generell gilt

„Ziele, die du für dich selbst erkannt und als erstrebenswert definiert hast, werden dich immer stärker motivieren als Anweisungen und Ratschläge von außen“

(du sollst..., du musst..., alle machen das..., jeder ...). Überlege Dir daher, ob deine aktuelle Motivation wirklich der einzige und stärkste Grund dafür ist, dass du abnehmen willst. Kannst du dazu voll und ganz „ja“ sagen? Falls das nicht so ist, überdenke deine Motivation. Fühle hinein – wie fühlst sie sich an? Fühlt sich etwas anderes vielleicht besser und stärker an?

Wenn du all diese Fragen ehrlich und in Ruhe für dich klären konntest, weißt du schon viel mehr über dich und deine Einstellung zum Essen und zum Abnehmen.

Tausche Erfahrungen aus

Unterhalte dich mit Menschen in deinem Umfeld, die bereits erfolgreich abgenommen haben oder gerade dabei sind. Stelle ihnen die entscheidenden Fragen und höre ihnen aufmerksam zu, wenn sie dir von ihren Strategien, Erfahrungen, Hochs- und Tiefs erzählen. Lass sie von ihrem persönlichen Mindset erzählen. Vielleicht stößt du dadurch auf ganz neue Perspektiven, die dich inspirieren und bestärken? Vor allem wird dir eines bewusst werden – jeder kämpft mit ähnlichen Problemen.

Vergleiche dich nicht mit anderen

Die Werbung erschafft heute unrealistische Bilder davon, wie Frauen und Männer auszusehen haben. Sie definiert, was gerade „In“ ist. Was heute im Trend liegt, ist morgen schon wieder überholt – schließlich will die Industrie ihren Absatz ankurbeln und schon wieder etwas Neues verkaufen. Durch Modetrends, Zeitschriften, Fashion-Shows, Filme, Plakate und TV Werbung wird dieses Bild zur Norm in unseren Köpfen. Wir beginnen, danach zu streben, weil wir der Meinung sind, dass wir diesen Standards unbedingt entsprechen müssen, um akzeptiert zu werden.

Modetrends sind eine recht junge Erfindung

Das war nicht immer so. Etwa bis zum Jahr 1850 gab es zwar immer wieder kulturelle Modeerscheinungen durch alle Zeitalter, jedoch weder normierte

Kleidungsgrößen, noch mehrmals jährlich wechselnde Kollektionen und Trends. Das waren Neuerungen, die erst durch die Entstehung der ersten großen Kaufhäuser aufkamen und eingeführt wurden. Die Industrialisierung bereitete den Weg für diese Entwicklungen. Vorher war Kleidung individuell und auf den Träger bzw. die Trägerin zugeschnitten und vom gesellschaftlichen Stand und Beruf des jeweiligen Trägers abhängig. Heutige Modetrends geben für Frauen immer öfter Größen und Schnitte vor, die selbst für zierliche Frauen mit einer schlanken Figur kaum mehr erreichbar sind. Hungern für die Mode wurde so zu einem entscheidenden Antreiber für viele.

Abnehmen ist kein Wettbewerb!

Abnehmen betrifft in erster Linie dich, deinen Körper und deine Möglichkeiten! Es ist kein Wettbewerb. Dich dabei mit anderen zu vergleichen verursacht nur unnötigen Stress und führt dich auf lange Sicht eher dorthin, wo du dich nicht wohl fühlst. Du nimmst ja nicht für die anderen ab, sondern für dich. Denn die anderen müssen nicht jeden Tag in deinem Körper verbringen, du schon, oder?

Qualität vor Quantität

Greife wenn möglich zu hochwertigen und frischen Lebensmitteln und gib Bio Produkten den Vorzug. Dein Körper kann so mehr aus der Nahrung herausholen und fühlt sich damit spürbar wohler.

Erstelle dir einen Plan

Kein Ziel ohne einen guten Plan! Damit du deine Kräfte fokussieren kannst, erstelle dir einen realistischen Plan. Wie viel willst du abnehmen, wodurch und bis wann. Unterteile dein Ziel in überschaubare Zwischenziele. Identifiziere die Auslöser, die dich zum ungewollten Essen verführen und entwickle Alternativen. Wenn X passiert, dann tue ich Y! Unterstütze das Abnehmen durch mentales Training. Belohne dich, wenn du Zwischenziel erreicht hast und gehe wertschätzend mit dir um. Ich wünsche dir, dass deine Kilos purzeln und du dich dabei wohl fühlst und zufrieden mit dir bist.

Workout für deine mentale Fitness

Konzentration

Manchmal tut es gut, sich zwischendurch sanft zu „pushen“, zu dehnen, ein wenig zu strecken und die Muskeln auszuschütteln. Dem Körper neue Impulse zu geben und ihn einfach für ein paar Minuten neu auszurichten, um dann erfrischt weiter zu machen. Dafür gibt es jede Menge Übungen. Auch unser Gehirn hat sich ab und zu so eine Aktivierung verdient. Nur...wie machst du das?

„Unser Denkapparat nimmt solche Impulse sehr dankbar auf. Er wächst durch neue Herausforderungen und bildet neue, synaptische Verbindungen aus.“

Das Unbekannte stärkt ihn. Was du benutzt, verbessert und entwickelt sich. Je besser wir in unserem Kopf „vernetzt“ sind, umso besser sind unsere mentalen Fähigkeiten.

Vielfalt ist der Schlüssel

Du kannst Übungen auf physischer (Koordination) und mentaler Ebene (Imagination und kognitive Aufgaben) kombinieren. Du kannst jede Übung so aufbauen, dass du anfangs leicht einsteigst, indem du mit einer Übung startest. Dann fügst du bei jedem Durchgang ein weiteres Element hinzu, bis du irgendwann an deine Grenzen stößt. Dabei geht es nicht darum, diese Übungen perfekt oder fehlerfrei auszuführen. Es reicht völlig, wenn du mit Spaß an die Sache herangehst und versuchst, die Übungen möglichst konzentriert durchzuführen. Sieh es als eine spielerische Herausforderung.

Unser Gehirn profitiert bei Bewegungsfolgen vor allem von Varianten, bei denen sich deine Hände und/oder Beine vor der Körpermitte kreuzen (ähnlich wie beim Tanzen, das übrigens auch ein gutes Mittel ist, um dein Gehirn zu trainieren). Wenn Du also z.B. mit deiner rechten Hand auf die linke Seite greifst oder deinen linken Fuß locker nach rechts schwingst. Damit du dir das etwas besser vorstellen kannst, hier ein paar Vorschläge für den Start.

Die Grundlagen

Du brauchst für ein mentales Workout keine bestimmten Geräte und kannst es praktisch jederzeit und überall durchführen, wenn du genug Zeit und Platz hast. Ich möchte aber vorausschicken, dass so ein Workout für Außenstehende ungewöhnlich und lustig aussehen kann. Ich empfehle dir daher, in einer privaten Umgebung zu trainieren. Falls du Freunde oder deine Partner dazu überreden kannst, es auch auszuprobieren, könnt ihr natürlich gemeinsam üben.

Natürlich darfst du dabei lachen! Das ist völlig in Ordnung. Wie ich zu Anfang geschrieben habe, soll es auch Spaß machen. Damit du einen Eindruck bekommst, wie so ein Workout ablaufen kann, hier ein paar Details. Lass uns gemeinsam neue neuronale Schaltkreise in deinem Gehirn aufwecken!

1. Stehe entspannt, die Beine stehen schulterbreit auseinander und deine Füße zeigen gerade nach vorne.
2. Beginne jetzt damit, dass du deinen Kopf langsam nach rechts drehst, deine Augen aber gleichzeitig nach links bewegst – und umgekehrt.

Füge nach ein paar Sekunden ein weiteres Element hinzu

3. Bewege dein rechtes Bein jetzt über dein links und gehe dann in seine Ausgangsstellung zurück. Jetzt bewege dein linkes Bein kurz nach rechts und so weiter...

Füge nach ein paar Sekunden ein weiteres Element hinzu

4. Schnippe regelmäßig mit deiner linken Hand, während du gleichzeitig mit deiner rechten Hand einen Kreis beschreibst (ob im oder gegen den Uhrzeigersinn ist egal)

Füge nach ein paar Sekunden ein weiteres Element hinzu

5. Summe jetzt ein einfaches Lied

Füge nach ein paar Sekunden ein weiteres Element hinzu

6. Denke nacheinander an eine spielende Katze, einen Sonnenuntergang und den Eiffelturm.

Komme nach einigen Sekunden wieder zur Ruhe. Schließe die Augen und entspanne dich.

Sobald du bereit bist, können wir mit einem zweiten Durchgang starten. Diesmal wollen wir etwas für unsere kinästhetischen Empfindungen tun. Bereit? Dann los!

1. Nimm wieder eine entspannte Grundhaltung ein wie oben beschrieben.
2. Schließe deine Augen.
3. Mache jetzt langsam und bewusst drei Schritte nach vorne und stelle dir dabei gleichzeitig vor, wie du rückwärtsgehst. Gehe anschließend 3 Schritte rückwärts und stelle dir dabei intensiv vor, wie du vorwärts gehst. Fahre damit ein paar Minuten fort.

Füge nach ein paar Durchgängen ein weiteres Element hinzu

4. Führe jetzt beim Vorwärtsgehen vor deinem Körper mit beiden Armen gleichzeitig langsam Kreise im Uhrzeigersinn aus und wechsele die Richtung in den Gegenuhrzeigersinn, wenn du rückwärtsgehst. Führe diese Bewegungsfolge einige Minuten achtsam aus.
5. Komme jetzt wieder zur Ruhe. Atme tief und entspannt und spüre in dich hinein.

Möglicherweise wirst du nach Abschluss dieser Übung ein leicht irritiertes Gefühl empfinden. Das ist völlig normal. Wahrscheinlich spürst du eine angenehme innere Zentriertheit und Stille in deinem Geist.

Entwirf eigene Übungsvarianten

Es gibt unzählig viele Variationen für solche mentalen Workouts. Du kannst z.B. in einer Hand einen Tennisball regelmäßig hochwerfen, während du mit der anderen in der Luft ein Quadrat zeichnest und dabei beginnst, langsam am Stand zu laufen. Oder du legst deine rechte Hand auf deinen Bauch und lässt sie im Uhrzeigersinn kreisen, während du dir mit der Handfläche deiner anderen Hand regelmäßig von oben auf deinen Scheitel tippst, während du abwechselnd das linke, dann das rechte Bein anwinkelst und dabei ein Gedicht aufsagst, etc...

Ich hoffe, damit wird das Prinzip klar. Du kombinierst unterschiedliche körperliche Bewegungen mit Imagination, einfachen Rechenaufgaben oder sprachlichen Aufgaben. Du kannst dir auch jedes Element auf ein kleines Blatt Papier oder eine Karte schreiben oder zeichnen. Anschließend mischt du alle Elemente einfach und ziehst die Reihenfolge nach dem Zufallsprinzip. So ist für jede Menge Abwechslung gesorgt.

Wenn dir eine Übungsreihenfolge leichtfällt, nimm eine weitere Aufgabe hinzu. Wenn du bemerkst, dass du dich daran zu gewöhnen beginnst, wechsele zu neuen Übungen.

„Das Ziel ist es nicht, die Aufgaben perfekt zu erlernen oder zu meistern, sondern sein Gehirn herauszufordern.“

Dadurch beginnt es sich neu zu synchronisieren. Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnis verbessern sich. Auch wenn Du einmal in quälenden Gedankenschleifen festhängst, kann ein mentales Workout diesen Denkkreis unterbrechen und dich neu ausrichten.

Wie bei allen mentalen Übungen profitierst du natürlich am meisten davon, wenn du sie regelmäßig durchführst. Ich bin gespannt, welche kreativen Workouts du für dich entwickeln wirst und wünsche Dir viel mentale Kraft, Spaß und Erfolg!

Mentaltraining im Radsport

Motivation

Mentaltraining ist seit vielen Jahren aus dem Spitzensport nicht mehr wegzudenken. Mehr noch – es ist neben dem physischen Training und einer abgestimmten Ernährung zu einem unverzichtbaren Bestandteil für sportliche Höchstleistungen geworden. Was anfangs nur wenigen offen stand, ist heute für jeden engagierten Sportler zugänglich geworden, um seine Leistungen zu verbessern und Blockaden aufzulösen.

Dabei bringt jede Sportart ihre ganz eigenen Herausforderungen und Bedürfnisse mit. In diesem Blog will ich mich dem Radsport widmen. Es stellt sehr hohe Anforderungen an die eigenen physischen und mentalen Belastungsgrenzen und verlangt Körper und Geist alles ab. Wo auch immer du fährst - ein unsichtbarer Begleiter fährt immer mit: deine mentale Kraft, die Quelle deiner Energie. Im Wettkampf können bereits Kleinigkeiten über deine Stimmung, deine Motivation und dein Wohlbefinden entscheiden.

„Wenn die Gedanken kippen, kostet das Kraft, Zeit und unter Umständen sogar den Sieg.“

Intensive Vorbereitung, hochwertige Ausrüstung und optimale Ernährung, das alles sind wichtige Bausteine für den Erfolg. Dieselbe Achtsamkeit solltest du auch deiner inneren Kraftquelle widmen. Ein gezielter Umgang mit deinen mentalen Ressourcen gehört dazu.

5 unsichtbare Fahrer, die dich begleiten

„Auf jeder Straße, wo immer du auch fährst, begleiten dich fünf unsichtbare Fahrer.“

Sie sind unsichtbar, aber trotzdem üben sie einen Einfluss auf dich aus. In manchen Situationen ist es vielleicht nur einer, in anderen Augenblicken hast du es vielleicht sogar mit allen fünf zu tun. Sie sind deine „Schattenfahrer“ und du solltest sie gut kennen, um richtig mit ihnen umgehen zu können. Einige wirst du wahrscheinlich schon selbst getroffen haben. Lass sie mich Dir kurz vorstellen:

Der erste Fahrer – die Witterung

Auf dem Rad bist du immer der Witterung ausgesetzt. Kälte, Wind, Regen und Hitze beeinflussen nicht nur, wie sich der Untergrund anfühlt, auf dem du fährst, sondern auch, wie du dich fühlst. Um der Kälte besser zu begegnen helfen dir unter Umständen Techniken, um dich innerlich aufzuwärmen und so gut im Fluss bleiben zu können. Wind kann dich bremsen und so extra Energie kosten. Er fordert dir mehr Willenskraft ab. Regen ändert deine Sicht und die Fahrverhältnisse und

kann deine Stimmung drücken, wenn du durchnässt bist. Bei Hitze solltest du mit deinen Kräften gut haushalten und die Anzeichen für unterschiedliche Grade körperliche Erschöpfung und Dehydrierung genau kennen. Bei allen Witterungsverhältnissen können dir gezielte mentale Techniken helfen, besser mit der Situation umzugehen.

Der zweite Fahrer – die Erschöpfung

Dieser Fahrer wird dir auf dem Rad früher oder später immer begegnen, je nach deinem Trainingsstand und der Strecke. Er lässt Gedanken ans Aufhören in dir entstehen und er kann deine Wahrnehmung verändern. Im Zustand akuter Erschöpfung nimmst du etwa Steigungen steiler wahr, als sie es tatsächlich sind. Dein Körper will dich damit vor weiterer Überlastung oder schädlichen Fehleinschätzungen bewahren. Eine gute mentale Vorbereitung lässt dich besser mit der Erschöpfung umgehen und hält deinen Fokus auf dein Ziel gerichtet.

Der dritte Fahrer – der Druck

In einem Rennen ist dieser Fahrer in deinem Geist wahrscheinlich fast permanent präsent. Du bist dir bewusst, dass hinter dir andere Fahrer nur auf ihre Gelegenheit warten, um dich zu überholen und gleichzeitig sind deine Gedanken schon auf den nächsten Fahrer vor dir gerichtet. Das verleitet dich vielleicht mehr als einmal dazu, einen schnellen Blick über deine Schultern zu riskieren. Das erzeugt Stress und kostet dich unnötig Kraft. Mit den passenden mentalen Strategien kannst du lernen, die Wirkung dieses Fahrers deutlich zu entschärfen.

Der vierte Fahrer – die Einsamkeit

Gerade auf Langstrecken Touren oder in gänzlich unbekanntem Territorium kann dieser Fahrer auftauchen. Fernab der Zivilisation gelten besondere Regeln, vor allem, wenn du ganz alleine unterwegs bist. Auch auf diese Situationen kannst du deinen Geist schon vor dem Start gezielt vorbereiten. Damit stärkst du deine Zuversicht und dein Durchhaltevermögen.

Der fünfte Fahrer – das Unplanbare

Eine Umleitung, die nicht vorgesehen war? Ein plötzlicher Wetterumschwung, der dich zu einer Pause nötigt? Ein Schaden am Rad oder ein Unfall, der dich dazu zwingt, ganz neu zu planen? Die Möglichkeiten sind vielfältig. Dieser Fahrer taucht immer unvermutet auf – du siehst ihn nicht kommen. Doch du kannst dich vorab mit unterschiedlichen Situationen beschäftigen und dir so bereits effiziente Handlungsoptionen erarbeiten. Dazu machst du dir eine Liste der wahrscheinlichsten Ereignisse, die eintreten könnten. Dann entwirfst du dir optimale Verhaltensstrategien und etablierst sie in

deinem Bewusstsein. Sollte auf deiner Tour tatsächlich ein solcher Fall eintreten, bleibst du ruhig und handlungsfähig, statt von Schock und Verwirrung überwältigt zu werden. Überraschungen können dich dann nicht mehr so leicht aus dem Konzept bringen. Das stärkt dein Selbstbewusstsein.

Bevor du los fährst...

Mentales Training beginnt aber schon abseits der (Renn-)strecke.

„Lange bevor du in die Pedale trittst, solltest du dich mit folgenden Fragen beschäftigen:“

Kennst du deine Ziele, Kondition, Strecke, Zeitvorgabe? Verschaffe dir Klarheit, entdecke hinderliche Denkmuster und löse blockierende Glaubenssätze auf. Baue gezielt deine Motivation auf, um auch unter widrigen Umständen stark zu bleiben und besser mit Rückschlägen und Niederlagen umgehen zu können. Entdecke die Leichtigkeit und den „Flow“ am Fahren – schließlich soll es ja auch Spaß machen, oder? Mit der richtigen Fokussierung genießt du das Fahren mehr, sparst Energie und entfesselst verborgene Leistungsreserven. Durch effiziente Entspannungstechniken kannst du deine Pausen optimal für die Regeneration nutzen. Wenn du gezieltes mentales Training einfließen lässt, holst du mehr aus deinem Sport heraus. Meine Seite bietet dir dazu eine große Auswahl an Techniken.

Starte los, um besser an dein Ziel zu gelangen.

Gute Vorsätze – warum gut gemeint nicht gut funktioniert

Motivation

Das aktuelle Jahr nähert sich wieder einmal mit Riesenschritten seinem Ende. Das Weihnachtsfest soll uns daran erinnern, alles etwas ruhiger anzugehen und uns mehr auf das Wesentliche zu besinnen. Unsere Augen mehr für die Bedürfnisse unserer Mitmenschen zu öffnen. Vielleicht einen persönlichen Blick zurückzuwerfen auf die Monate, die hinter uns liegen. Was wir erreicht haben, und was noch ansteht. Die Entscheidungen, die wir getroffen haben und die Veränderungen, die sie für unser Leben mit sich gebracht haben. Dabei betrachten wir uns wieder einmal kritisch – unsere Schwächen und all die Ziele, die wir (noch) nicht erreicht haben. Doch die Realität sieht meist anders aus. In vielen Unternehmen steht der Jahresabschluss an. Eine Menge Arbeit. Dazu kommt die Jagd nach passenden Geschenken für die Liebsten. Das alles versuchen wir unter einen Hut zu bringen und in die letzten Wochen zu packen - oder sollte ich sagen – stopfen?

Alles neu im neuen Jahr?

365 Tage – das waren 365 Möglichkeiten. Gehörst du in solchen Momenten zu den Menschen, die sich optimistisch neue Ziele stecken? Abnehmen, mehr Sport machen, gesünder leben, mehr Zeit mit dem Partner und der Familie verbringen, lästige Angewohnheiten verändern oder an der Karriere arbeiten? Oder hast du das bereits aufgegeben, weil du dir denkst „das schaffe ich ja sowieso nicht“. Wenn es darum geht, ab dem 1.1. tiefsitzende Gewohnheiten radikal zu verändern, dann muss ich dir recht geben. Solche Vorhaben an ein striktes Datum zu knüpfen ist vergleichbar mit einer mentalen Vollbremsung von 100 auf 0 und mit großer Wahrscheinlichkeit zum Scheitern verurteilt.

Denn dafür benötigen wir sehr viel mentale Energie, und die ist – wie alles andere auch - endlich. So passiert es leicht, dass uns unsere alten Verhaltensmuster nur allzu bald wieder einholen und unsere Gewohnheiten, die wir aus unserem Leben verbannen wollten, wieder schleichend die Oberhand gewinnen. So funktioniert unser Gehirn nicht. Ist es unmöglich, Gewohnheitsmuster zu ändern und seinem Leben eine neue Richtung zu geben? Nein.

„Willst du Erfolg haben, musst du dir einen professionellen, gehirngerechten Plan zurechtlegen.“

Wie du das mit Erfolg angehen kannst, zeige ich dir jetzt.

Beurteile deine Ziele, bevor du losstartest!

Nimm dir die Zeit, alle Schritte die ich jetzt beschreibe, in Ruhe schriftlich auszuarbeiten. Das hat eine viel nachhaltigere Wirkung, als wenn du es nur im Gedanken durchspielst. Wichtig sind am Anfang immer drei Dinge...Ziele, Ziele und nochmal Ziele!

1. Definiere dein Ziel

Zuerst einmal – sieh dir deine Ziele genauer an. Notiere, was du genau in den nächsten Monaten verändern willst. Dann reihe diese Ziele nach deiner persönlichen Wichtigkeit. Manche dieser Verhaltensweisen nimmst du vielleicht als störend wahr, während sie es aus der Sicht deines Umfeldes vielleicht gar nicht sind. Befrage deinen Partner, gute Freunde und Menschen deines Vertrauens, wie sie diese Punkte an dir wahrnehmen. Je kritischer und sachlicher diese Menschen sind, umso besser. Bedenke auch – je weniger du diesen Menschen nahestehst, umso eher wirst du wahrscheinlich ein neutrales Feedback erhalten.

2. Willst du das Ergebnis?

Als nächstes überlege dir, ob du das Ergebnis dieser Ziele wirklich willst. Das mag auf den ersten Blick vielleicht seltsam klingen, aber es hat einen ernsten Hintergrund.

„Viele Menschen stecken unglaublich viel Energie und Zeit in ein Ziel, dessen Auswirkungen sie letzten Endes gar nicht wollen!“

Stelle dir in allen Einzelheiten vor, du hättest dein Ziel erreicht. Was würde sich dadurch für dich und deine Umgebung alles verändern? Wenn du etwa deine Ernährung auf vegetarisch umstellen willst, deine Frau dir aber bisher leidenschaftlich dein Lieblingsgericht - einen saftigen Braten - gekocht hat, dann hat deine Veränderung nicht nur Auswirkungen auf dich selbst, sondern auch auf deine Frau, die Organisation der Lebensmitteleinkäufe und das, was sie und deine Kinder ab jetzt auf den Tisch bekommen. Oder der ersehnte neue Job. Doch dafür müsstest du mehr Überstunden machen, vielleicht am Wochenende arbeiten oder öfter ins Ausland reisen. Was würde sich dadurch für deine Familie und deinen Partner ändern? Vielleicht ist der Job auf den ersten Blick toll, aber du willst nicht jeden dritten Tag alleine irgendwo in einem Hotel übernachten?

3. Fokussiere dich auf ein Ziel

Wenn du dir Klarheit über deine Ziele und deren Folgen verschafft hast, wähle ein Ziel aus, das du in den Fokus nehmen willst. Ja, du hast richtig gelesen, nur ein Ziel. Warum? Auch wenn einige Punkte auf deiner Wunschliste wichtig oder dringend erscheinen.

„Jedes Ziel das du verfolgst, benötigt Aufmerksamkeit und Energie.“

Willst du mehrere Ziele gleichzeitig verfolgen, reduziert das deine Energie und du kommst nirgends mit voller Kraft voran. Daher mein Rat an dich – widme dich ausschließlich einem Ziel, diesem dafür mit voller Kraft. Wenn du dabei deutliche Fortschritte erzielt hast, kannst du das nächste Ziel ins Visier nehmen.

4. Lege den Weg und die Bedingungen fest

Jetzt hast du dein Ziel definiert und dir Klarheit über seine Auswirkungen verschafft. Als nächstes machst du eine „Roadmap“. Das bedeutet,

„du definierst den Weg zu deinem Endziel durch Zwischenziele.“

Es ist wie bei einer Wanderung oder im Urlaub. Wann immer du von A nach B kommen willst, musst du dir eine Route wählen. Was in der physischen Welt gilt, gilt auch in der mentalen. Eine genaue Definition enthält immer ein WAS, ein BIS WANN und ein WIE. Wenn du abnehmen willst, ist „Ich will einige Kilo abnehmen“ nicht spezifisch genug. Es ist nicht klar, wieviel du abnehmen willst, bis wann und wodurch. Dagegen klingt „Ich will innerhalb eines Jahres 8 Kilo durch eine Ernährungsumstellung abnehmen und das Gewicht halten.“ schon viel konkreter. Von diesem Endziel ausgehend gehst du jetzt Schritt für Schritt rückwärts. Entwirf dazu die wichtigsten Meilensteine – Zwischenziele - wie oben beschrieben. Solche Etappenziele stärken deine Motivation und bringe dir mehr Klarheit. Es ist einfach ein gutes Gefühl zu sehen, wie du Schritt für Schritt deinem Ziel näherkommst.

5. Belohnungen müssen sein

Deine Motivation durchzuhalten kannst du noch weiter stärken, indem du dir für das Erreichen jedes Meilensteines eine angemessene Belohnung definierst. Das kann alles Mögliche sein, wichtig dabei ist nur, dass es für dich wirklich etwas Besonderes ist und dass du mit dir selbst gut umgehst. Die Belohnungen können sich auch von Meilenstein zu Meilenstein steigern, bis du dir bei Erreichen deines Endzieles den „großen Preis“ gönnst.

Jetzt hast du einen guten Plan. Leg los und starte mit der Umsetzung. Ein altes chinesisches Sprichwort macht uns Mut, indem es sagt: Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt! Eine große Auswahl für dein mentales Reisegepäck, findest du auf meiner Seite www.mindmatters.at.