



WESHALB MENTALE STÄRKE WICHTIG IST?

Menschen mit innerer Stärke sind die Gewinner im Leben. Die mentale Kraft öffnet dir Türen zu mehr

- Erfolg
- Glück
- Gelassenheit
- einer starken Persönlichkeit
- und vielem mehr.....

Sportler bereiten sich mit gezielten mentalen Techniken auf den Wettkampf vor. Sie trainieren nicht nur ihren Körper, sondern auch ihre mentale Stärke.

Spitzensportler speichern mit Mentaltraining ihre Bestleistung in mentalen Bildern ab. Schwierige bevorstehende Herausforderungen werden immer wieder visualisiert bis einen Automatismus entsteht.

Kampfpiloten spielen den kommenden Einsatz in ihren mentalen Bildern immer und immer wieder durch. Erst wenn jeder Handgriff sitzt, steigen sie in den Kampfjet. Mentale Schwäche kann gerade bei einem Kampfpiloten verheerende Folgen haben.

Sogar in der Medizin gewinnt das mentale Training immer mehr an Bedeutung. Mit Meditation kannst du Gelassenheit lernen. Mit Hypnose ist es sogar möglich, Operationen ohne Narkosemittel durchzuführen. Hierfür gibt es bereits einige Beispiele. Es gab schon Operationen an der Universitätsspital Basel.

WIE ERREICHE ICH MENTALE STÄRKE?

Du weisst jetzt, warum **die mentale Einstellung** wichtig ist. Du kennst Situationen aus dem Leben, in denen Helden des Alltags mentale Stärke bewiesen haben. Du weisst wie wichtig Ziele sind. Grossartig, dann beginnen mit folgenden Fragen:

Du hast den Wunsch mehr mentaler Gelassenheit in dein Leben zu bringen?

Möchtest du eine starke und charismatische Persönlichkeit aus dir machen?

Möchtest du ein wahrer „Held“ in deinem Leben sein?

Na dann legen los:



DER 4 PUNKTE PLAN

Punkt 1:

Am Anfang steht, wie so oft, ein Wunsch.

Der Wunsch nach

- mehr Erfolg
- mehr Anerkennung
- mehr Gelassenheit
- **mentale Stärke**
- mehr Selbstvertrauen
-

Denke an etwas, das dir wirklich am Herzen liegt. Du musst dein ganzes Verlangen danach fokussieren. Es soll sich um einen starken Herzenswunsch handeln. Gelassenheit und Freude soll sich in deinem Herzen breitmachen, wenn du an die Wunscherfüllung denkst und deren Bilder dir vor dem „inneren Auge“ visualisierst.

Punkt 2:

Danach fragst du dich wie dein bestmögliches Ergebnis aussehen könnte. Wie wird es sein, wenn sich dein Wunsch erfüllt hat. Welche Gefühle und Emotionen werden in dir dabei wach?

Punkt 3:

Gibt es Hindernisse, welche die Erfüllung des Wunsches blockieren könnten? Was könnte der Wunscherfüllung im Wege stehen?

Punkt 4:

Der letzte Schritt ist der Plan. Erstelle einen Plan, wie du die Hindernisse überwinden und deinen Wunsch erfüllen kannst. Und dann setze ihn um.

Gehen wir gleich in die Praxis:

EINMAL ENTSPANNUNG BITTE, ABER PRONTO!

Man kann den Geist in 2 Ebenen unterteilen, zum einen in das Bewusstsein und zum anderen ins Unterbewusstsein. Mittlerweile kennt man die Macht des Unterbewusstseins sehr gut. Mit Hypnose/Sporthypnose kann man das



Unterbewusstsein positiv beeinflussen und die damit entstehende mentale Stärke gezielt einsetzen. Dies erfolgt z.Bsp. in der Hypnose durch entsprechende Suggestionen.

Während das Bewusstsein nur maximal 5 % ausmacht, verfügt das Unterbewusstsein über eine enorme Energie. Diese Energie spiegelt sich in mentaler Kraft eines Menschen. Sie ist in einem entspannten Zustand am besten ansprechbar.

Der erste starke Schritt besteht darin in einen entspannten Zustand zu gelangen. In der Medizin wird hier auch von der Alpha-Phase gesprochen. Du brauchst starke mentale Gelassenheit. In diesem Zustand reduzieren sich die Gehirnwellen, so dass das Wachbewusstsein etwas getrübt ist und direkte Suggestionen in das Unterbewusstsein eingegeben werden können.

Um eine tiefe Entspannung für das Mentaltraining zu erreichen, gibt es einige gute Methoden, wie zum Beispiel:

- Meditation
- Hypnose
- Selbsthypnose
- Yoga
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
-

Ich persönlich habe sehr gute Erfahrungen mit dem Autogenen Training gemacht. Mit etwas Training kannst du damit innerhalb von wenigen Momenten eine tiefe Trance in dir bewirken und in eine mentale Gelassenheit gleiten. In dieser Trance hast du die Möglichkeit mehr Selbstvertrauen aufzubauen und du kannst deine Persönlichkeit stärken. Ausserdem hast du direkten Zugriff auf deine inneren Bilder. Die kannst du entweder abrufen oder neue erzeugen. Diese Technik wird immer mehr in der Psychologie angewandt.

Wenn du noch keine Entspannungsmethode beherrschst, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür dies zu erlernen. Ich bin der Meinung, dass es für jeden Menschen eine unwahrscheinliche Bereicherung ist, wenn er sich selbst in eine tiefe Entspannung bringen kann. So kann er direkt sein Unterbewusstsein anzapfen.

Dein ganzes Leben kann sich dadurch transformieren.

Beantworte für dich die nachfolgenden 4 Fragen.

- Du kannst dich selbst in einen entspannten Zustand bringen?
- Du kennst deine Ziele?



- Du kennst die Hindernisse, die den Helden von seinen Zielen abbringen können?
- Du formulierst gute Suggestionen?

Wenn du alle 4 Fragen mit „ja“ beantworten kannst, dann bist du bereit für die Praxis:

Sorge dafür, dass du in den nächsten 20 Minuten nicht gestört wirst. Führe dich selbst in die mentale Entspannung. Wenn du so richtig entspannt bist, dann wiederhole in deinem Geiste mindestens 7 Mal die Suggestion.

Hier sind ein paar Beispiele für wirkungsvolle Suggestionen:

Bei jedem Atemzug werde ich immer Selbstsicherer und stärker

Ich spüre die innere Stärke immer mehr in mir

Der Gedanke an Stärke und Selbstsicherheit gefällt mir sehr gut.

Lasse diese Suggestionen eine Zeit lang wirken. Danach stellst du dir bildhaft vor, wie du bereits diesen Wunsch nach mehr Stärke verwirklicht hast. Erzeuge mentale Bilder in dir.

Wenn du mehr Selbstvertrauen brauchst, weil du vor einer Gruppe von Menschen frei sprechen musst, dann stell dir vor, wie du vor dieser Gruppe stehst und alle applaudieren dir. Deine Rede war grandios und die Menschen sind begeistert. Es war ganz einfach mentale Gelassenheit in dir zu spüren und souverän zu sprechen. Die mentale Bilder Technik ist hier eine gute Hilfe. Bring deinen Stern zum Leuchten.

Wenn Prüfungsängste dich plagen, dann stellst du dir vor, wie du eine jede Frage bei der Prüfung ganz souverän beantworten kannst. Du bist stark wie ein Felsen in der Brandung.

Stelle dir einfach den verwirklichten Wunsch vor. Geniesse die positiven Gefühle dabei. Spüre den Helden in dir.

Du kannst eine Schnellversion dieser Übung sogar jeden Morgen im Bad machen. Stell dich vor den Spiegel, schau dich direkt an und sage dir die definierten Suggestionen laut und deutlich.

TIPPS FÜR MENTALE STÄRKE

Sei wie ein kleines Kind



Das mentale Training sollte spielerisch sein. Alle Kinder waren irgendwann einmal wahre Helden in ihrer Phantasie. Am besten ist es, wenn du wie ein kleines Kind an die Sache herangehst. Es sollte dir Spass machen. Erwarte einfach nichts. Spiele mit deinem mentalen Vorstellungsvermögen. Die Kleinen sind wahre Meister im Erzeugen mentaler Bilder. Auch du warst mal ein Kind. Erinner dich daran und beginn wieder zu spielen. Tue einfach so in deinem mentalen Training, als ob der Wunsch schon in Erfüllung gegangen wäre.

Achte auf die Hindernisse.

Es gibt immer wieder starke Hindernisse, die uns blockieren. Ein grosser Verhinderer unserer Ziele und Wünsche ist der innere Kritiker. Der innere Kritiker ist der dein Dialog. Er verurteilt dich, er klagt dich an und er redet dir ein, dass das sowieso nichts wird. Der innere Kritiker kann den Helden in dir zerstören.

Schliesse Freundschaft mit diesem inneren Kritiker und lade ihn ein, einfach mal ruhig zu sein und zu beobachten. Und du wirst sehen, dass sich mentale Gelassenheit automatisch einstellen wird.

Nutze die Kraft des Atems

Mit der Atmung kannst du direkten Einfluss auf dein Gehirn nehmen. Du kannst dadurch positive mentale Signale senden. Wenn du ruhig und gleichmässig atmest, dann weiss dein Gehirn, dass alles o.k. ist. Es besteht kein Grund zur Panik.

Folgende Atempraxis wird für dich nützlich sein:

Beobachte nur den Fluss deines natürlichen Atems. Wenn du den Atem wahrnehmen kannst, dann beginne tief einzusatmen und wieder auszuatmen. Mach einige Züge und stell dir jetzt vor, dass du bei jedem Atemzug, den du einatmest Stärke und Kraft in dich einströmen. Diese Stärke spürst du in deinem ganzen Körper.

Mental stark realistische Ziele erreichen

Dein Ziel soll wie ein Stern über deinem Horizont leuchten.

Wenn du als Mann ein Kind gebären möchtest, dann wird das problematisch sein. Ich bin zwar kein Arzt, aber ich bin der Meinung, dass dies nicht möglich ist. Trotz Geschlechtsumwandlung.

Wenn du allerdings mit 40 Jahren noch ein Medizinstudium absolvieren möchtest, dann ist das ein grossartiges Ziel. Du brauchst dafür eine gute Planung und viel Durchhaltevermögen. Ordne deine Gedanken und setze dir die richtigen Ziele.



Ziele sollten immer realistisch sein. Es soll eine mental mögliche Variante sein. Viele machen hier den Fehler, dass sie völlig unrealistische Ziele verfolgen. Benutze dein Denken. Die Psychologie schenkt dem Setzen von Zielen grosse Bedeutung.

Lottogewinne sind unrealistische Ziele. Es gibt zwar eine Wahrscheinlichkeit, dass du gewinnen kannst. Doch die ist so gering, dass ein Leben dafür nicht ausreicht.

Die Wahrscheinlichkeit durch Geschick und Arbeit zu viel Geld zu kommen ist dagegen viel höher. Mental stark in die Selbständigkeit starten kann dir wesentlich mehr Kohle bringen als die Hoffnung auf einen Lottogewinn. Nebenbei bemerkt, ist Money stets ein schlechtes Ziel.

Streiche Selbstmitleid aus deinem Denken

Selbstmitleid kann dein Denken blockieren. Es nimmt dir die innere Gelassenheit. Wenn du dich im Jammertal befindest, dann verlasse es sofort wieder. Dort findest du keine Helden. Selbstmitleid ist wie eine Seuche, die sich rasch verbreitet.

Das Selbstmitleid kostet enorm viele Ressourcen. Es führt zu nichts. Es bringt dich nicht zu deiner Bestleistung. Du erreichst dadurch keinen Vorteil. Konzentriere dich auf deine Ziele und blende die negativen Gedanken und Gefühle aus. Lasse sie einfach weiterziehen. Sie sollen einen anderen Wirt aufsuchen.

Das einzig wahre Geheimnis für Erfolg: Disziplin

Das Wort Disziplin wird oft negativ betrachtet. Viele glauben, dass damit starke Schmerzen und Anstrengung verbunden sind. Doch das ist nur scheinbar so. Dieser Schmerz existiert nur in deinen Gedanken.

Disziplin hat immer eine Ordnung zur Folge. Und aus Ordnung entsteht so etwas wie Heil und mentale Stärke. Du brauchst sie um deine Ziele zu erreichen. Das unterscheidet die erfolgreichen von den weniger erfolgreichen Menschen.

Mangelnde Disziplin ist das grösste Hindernis bei der Wunscherfüllung.

Wenn du von dir selbst weisst, dass du da ein Problem hast, dann solltest du dich ernsthaft darum kümmern. Du kannst natürlich Ausreden erfinden und das Problem wegschieben. Aber dadurch wird sich nichts ändern an deinem Leben. Stelle dich der Herausforderung und lerne diszipliniert zu sein. Disziplin ist übrigens ein anderes Wort für Innere Stärke.

Werde wie ein Sportler vor dem Wettkampf: Bereite dich mental auf dein Ziel vor und werde immer stärker in dir.