Mentale Stärke trainieren (Teil 1)

Wer grosse Ziele erreichen möchte, muss oftmals Disziplin und Ausdauer beweisen. Die Herausforderung liegt selten in der eigentlichen Zielsetzung, sondern im Aufbringen der notwendigen mentalen Stärke. Dieser Fachbeitrag erscheint in 2 Teilen und beschreibt, wie uns der Aufbau mentaler Stärke gelingt.

Der 1. Teil geht auf das Thema Ziel- und Leistungsorientierung ein. Der 2. Teil wird sich den Themen Lern- und Risikobereitschaft, Selbstvertrauen und Vertrauen ins Umfeld sowie emotionale und situative Kontrolle annehmen.

Da geht noch viel mehr!

Mentale Stärke ist aus meiner Sicht der absolut wichtigste Faktor, um Ziele zu erreichen. Ich beobachte in meinem Tun zahlreiche Unternehmer, Selbständige und Unselbständige, die nicht an ihren gesteckten Zielen, sondern an ihrer eigenen mentalen Stärke scheitern.

David Goggins, ein Navy Seal und Extremsportler beschreibt in seinem Buch «Can't hurt me" die 40% Regel der Navy Seals. Sie besagt, dass erst 40 % der tatsächlichen Leistungsfähigkeit erreicht sind, wenn du glaubst, es nicht mehr schaffen zu können. Deine mentale Stärke ist dafür verantwortlich, ausserordentliche Ergebnisse zu erzielen.

Um mentale Stärke zu erklären, halte ich mich an das 4-C-Modell von Peter Clough, Psychologieprofessor an der Manchester Metropolitan University und ein Pionier in der Forschung rund um die mentale Stärke. Er beschreibt, dass sich mentale Stärke aus 4 Komponenten, den 4 C's, zusammensetzt:

- Commitment – Ziel- und Leistungsorientierung
- Challenge – Lern- und Risikobereitschaft
- Confidence – Selbstvertrauen und Vertrauen ins Umfeld
- Control – Emotionale und situative Kontrolle

Ziel- und Leistungsorientierung

Erfolg ist kein Streichelzoo und in vielen Fällen bedeutet er Jahre an Disziplin, Ausdauer, Engagement und unbändigem Durchhaltewillen. Nun wird dir vielleicht klar, warum ich Themen wie Passion und Leidenschaft einen überaus hohen Stellenwert einräume. Ohne Passion und Leidenschaft wird es sehr, sehr schwierig, diese Entbehrungen auf sich zu nehmen und den Plan bis zum Schluss durchzuziehen.

Die gute Nachricht für alle: Willenskraft lässt sich trainieren. Man kann sie sich wie ein Muskel vorstellen. Untrainierte Muskeln werden schneller müde und man verliert schneller die Lust. Stärken wir aber unsere Willenskraft in irgendeinem Bereich des Lebens, z.B. tägliches Sporttreiben, erhöht sich die Willenskraft automatisch auch in allen anderen Lebensbereichen.

Dem Wort «Selbstdisziplin» haftet ein etwas verstaubtes Image an. Selbstdisziplin tönt nach Drill, Aufopferung oder Selbstkasteiung. Dabei geht es eigentlich nur darum, den inneren Schweinehund zu überwinden. Dieser tritt immer dann in Aktion, wenn wir an unsere Grenzen stossen und nahezu aufgeben möchten. Selbstdisziplin ist also gewissermassen die Fähigkeit, sich selbst einen Befehl zu erteilen und ihn rigoros und unumstösslich umzusetzen. Selbstdisziplin ist die Einstellung, sich ein Ziel zu setzen, unerbittlich darauf hinzuarbeiten und trotz Misserfolgen nicht an Energie nachzulassen.

Zu jedem Berg gehört ein Tal. Erklimmen wir eine Bergspitze, so gibt es im Anschluss nur noch eine Richtung und diese führt nach unten. Der stetige Wechsel zwischen Erfolg und Misserfolg ist normal im Leben. Du kannst das aber ruhig von der positiven Seite her betrachten. Solltest du nämlich merken, dass im Moment nicht alles so läuft, wie du es dir wünschst, darfst du dich darauf verlassen, dass es auch wieder aufwärts gehen wird. Genauso, wie auf Sommer der Herbst und dann der Winter folgt, so kannst du getrost davon ausgehen, dass nach dem Winter der Frühling und dann wieder der Sommer kommt. Halte dir diese Erkenntnis stets vor Augen und du wirst mit Downs viel besser umgehen.

Downs oder Probleme helfen uns zu wachsen. Sie sind ein unmissverständliches Zeichen für Fortschritt. Schaue doch einmal zurück. Alle Probleme und Herausforderungen, die du in deiner Vergangenheit hattest, haben dich in irgendeiner Weise stärker und besser gemacht. Oder nicht? Die wertvollsten Lektionen des Lebens stammen aus den grössten Fehlern und Herausforderungen. Im Nachhinein betrachtet war jeder Fehlschritt eine Korrektur deines eingeschlagenen Weges. Dies zu erkennen ist für dein persönliches Vorankommen von grosser Bedeutung.

Wenn wir im Leben etwas erreichen möchten, müssen wir die Komfortzone verlassen und neues Terrain betreten. Auf neuem Gebiet fühlen wir uns unsicher, wir wägen jeden Schritt ab und bewegen uns meist nur langsam. Dass man ausserhalb der Komfortzone unbekannte Herausforderungen trifft, ist schlicht normal.

Bei der zielstrebigen Verfolgung unserer Pläne haben wir so manch eine Hürde zu überwinden und es besteht die latente Gefahr, dass wir zu früh aufgeben. Dieses Gefühl der Kapitulation wird mit zunehmender Dauer der Problemstellung immer grösser. Ich unterscheide diesbezüglich 3 Stufen, wobei der „Leidensdruck“ mit jeder Stufe zunimmt:

Stufe 1

Wir merken, dass wir ein Problem haben und sehen keinen Ausweg. Unser Fokus liegt auf der immer stärker werdenden Angst, wir könnten keine Lösung finden und das Ganze könnte ein schlechtes Ende nehmen. Was diese Angst auslöst, sind die neuronalen Verbindungen in unserm Gehirn, die aufgrund von Erfahrungen in der Vergangenheit konditioniert wurden. Sie wollen uns weismachen, dass wir basierend auf unseren vergangenen Erlebnissen die Zukunft vorhersehen können. So kommt es, dass die Angst, welche wir hegen, in über 90% der Fälle ungerechtfertigt ist. Frage dich also jedes Mal wenn Angst aufkommt, ob es ernsthaft stichhaltige Gründe dafür gibt.

Stufe 2

Aus Angst wird Stress. Stress hat eine entkräftende Wirkung. Wer Stress hat, schaltet in den Überlebensmodus und kann nicht mehr klar denken respektive richtig entscheiden.

Stufe 3

Die Lebensumstände werden negativ tangiert. D.h. man hängt gedanklich nur noch beim Problem. Im Hier und Jetzt zu leben oder etwas zu geniessen, wird fast unmöglich. Zwangsläufig werden auch andere Lebensbereich in Mitleidenschaft gezogen. Und so kommt es, dass eine berufliche Problemstellung auch Konsequenzen in der Beziehung mit sich bringen kann. Abschalten in der Freizeit wird zusehends schwieriger und von locker und unbelastet durchs Leben gehen kann keine Rede mehr sein.

In solchen Situationen ist es sinnvoll, einen Schritt zurückzutreten und zu reflektieren. Ist die Lage wirklich so angespannt? Und falls ja, was kann ich kurz-, mittel- und langfristig unternehmen, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen?

Schmerz + Reflexion = Fortschritt

Durch gezielte Reflexion gelingt es, das Problem genauer und systematisch zu betrachten. Du wirst feststellen, dass es für nahezu jede Herausforderung eine Lösung gibt. Ein möglicher Ansatz zur Selbstreflexion kann wie folgt aussehen:

Schreibe deine Probleme auf. Du wirst feststellen, dass durch das detailgetreue Aufschreiben der Problematik bereits ein gewisser Lösungsprozess in Gang gesetzt wird. Das Aufschreiben zwingt dich, dich mit dem Thema eingehend zu beschäftigen und dabei gewinnst du neue Erkenntnisse, die dir beim blossen hin und her wälzen der Gedanken niemals eingefallen wären.

Triff bewusste Entscheidungen. Du musst davon überzeugt sein, dass es gut kommt. Wenn du selbst daran zweifelst, ist dein Plan bereits zum Scheitern verurteilt oder zumindest negativ vorbelastet. Deine Entscheidungen müssen rigoros und verpflichtend sein. Es gibt keinen Weg zurück. Um eine Entscheidung fällen zu können, musst du auch nicht sämtliche Fakten bis ins kleinste Detail kennen. Das Pareto-Prinzip 80:20 reicht völlig aus: 80% der Informationen genügen für eine

Entscheidung. Die restlichen 20% werden nur äusserst selten dazu beitragen, dass du dich anders entschieden hättest.

Fixiere immer die Lösung und nicht das Problem. Es gibt die wunderschöne Erkenntnis, dass die Energie dorthin fliesst, worauf die Aufmerksamkeit gerichtet ist. Denkst du also permanent an die Probleme, so gibst du den Problemen Energie und Kraft. Denkst du aber an Lösungen, rücken diese ins Zentrum und gewinnen an Stellenwert. Um an Lösungen zu denken, musst du jedoch etwas Abstand gewinnen, sozusagen die Vogelperspektive einnehmen. Die Rückbesinnung an dein Endziel ist dabei eine gute und wirkungsvolle Stütze.

Zu guter Letzt werde aktiv! Was bist du bereit zur Lösung des Problems beizutragen? Und weiter; was tust du hier und heute, um die Thematik anzugehen? Was soll der Nutzen sein? Grundsätzlich gilt: Wenn es sich gut anfühlt, dann tue es! Erfahrung gewinnt man durch praktisches Erfahren und nicht durch theoretisches Durchdenken.

Erfolgreich sein bedeutet, mit einem Ziel zu beginnen und es bis zum Schluss durchzuziehen. Wenn du dich dazu entschlossen hast, einen neuen Weg einzuschlagen oder neue Ziele zu erreichen, dann mache es richtig und von A-Z. Selbst wer gut unterwegs ist, könnte gegen das Endziel Gefahr laufen, dass er an Energie und Kraft verliert. Gerade dann ist es wichtig, am Ball zu bleiben. Gib niemals auf und schon gar nicht gegen den Schluss.

Ohne den absoluten Willen und die Entschlossenheit wird jede Vision wohl nur Wunschdenken bleiben. Leute, die ihre Ziele erreichen wollen, schrecken niemals zurück; auch dann nicht, wenn sie ins Schwanken geraten und sich die Dinge nicht so entwickeln, wie sie es sich vorstellen. Es gibt nur einen Weg und der geht vorwärts. Sie wollen auf keinen Fall aufgeben und schon gar nicht das, was sie bis heute erreicht haben.

Wie können wir dich unterstützen?

Falls du Interesse hast, Themen wie Ziel- und Leistungsorientierung, Lern- und Risikobereitschaft, Selbstvertrauen oder emotionale und situative Kontrolle zu hinterfragen und mentale Stärke gezielt auf- und auszubauen, dann sollten wir uns zu einem unverbindlichen Austausch treffen.

Pascal von Gunten coacht Executives und veränderungsbereite Personen beim Aufbau mentaler Stärke, der persönlichen Entfaltung und in der konsequenten Zielerreichung.

«Ich möchte Pascal einfach danke sagen. Er hat mir mein Selbstwertgefühl wieder zurückgebracht, was mein Leben vor allem im Arbeitsalltag viel angenehmer macht. Für mich hat es extrem gestimmt und ich bin überzeugt, dass jede/jeder sich durch dieses Coaching verbessern oder Selbstzweifel ablegen kann.» Thomas B.

(*Weitere Kundenmeinungen findest du hier*)

Profitiere von einem kostenlosen Erstgespräch und lasse dich von den Möglichkeiten eines zielgerichteten Coachings überzeugen.

Für weitere Infos oder zusätzliche Fachartikel besuche unsere Webseite: www.vongunten-partner.ch.

von Gunten Executive Partner AG
Pascal von Gunten
Ökonom / Ganzheitlich-Psychologischer Coach IKP

Böhlstrasse 17
9300 Wittenbach

www.vongunten-partner.ch
info@vongunten-partner.ch
+41 79 755 28 54