

Mentale Stärke trainieren (Teil 2)

Wer grosse Ziele erreichen möchte, muss oftmals ausgeprägte Disziplin und Ausdauer beweisen. Die Herausforderung liegt selten in der eigentlichen Zielsetzung, sondern im Aufbringen der notwendigen mentalen Stärke.

Während der Fachbeitrag „Mentale Stärke trainieren (Teil 1)“ auf die Ziel- und Leistungsorientierung einging, wird sich Teil 2 nun mit den Themen Lern- und Risikobereitschaft, Selbstvertrauen und Vertrauen ins Umfeld sowie emotionale und situative Kontrolle auseinandersetzen.

Lern- & Risikobereitschaft

Genauso wie die Ziel- und Leistungsorientierung gehören zur mentalen Stärke auch die Lern- und Risikobereitschaft.

Menschen mit hoher Lernbereitschaft sind fähig, gerne und zielführend zu lernen. Sie entwickeln eine hohe Selbstmotivation, sind offen für Neues und zehren von den Erfahrungen anderer. Lernbereite Menschen müssen nicht dazu aufgefordert werden, sich Wissen anzueignen. Sie besitzen die Fähigkeit, Wissenslücken zu erkennen und diese durch geeignete Massnahmen zu füllen. Unter Lernen verstehen wir dabei nicht nur das Lesen von Büchern, das Besuchen von Seminaren oder das Konsumieren geeigneter Audio-Schulungen. Es beinhaltet auch das Lernen im Sinne von Erfahrungen, sei es im sozialen Austausch (mit Geschäftspartnern, Familienangehörigen oder im Kollegenkreis), learning by doing während der Arbeit oder im schlichten Ausprobieren verschiedener Dinge.

Wer eine grosse Lernbereitschaft besitzt, ist stets bereit, fehlendes methodisches oder fachliches Wissen auf geeigneten Wegen zu erwerben. Diese Fähigkeit kommt vor allem dann zum Tragen, wenn wir Neuland betreten, also etwas komplett Neues versuchen. In solchen Situationen sind wir gezwungen, uns entsprechendes Knowhow anzueignen. Zugleich kommt in diesem Falle auch die zweite Komponente zum Tragen; die Risikobereitschaft.

Lernbereitschaft kennzeichnet die Bereitwilligkeit, fehlendes fachliches und methodisches Wissen durch entsprechende Weiterbildungsmassnahmen oder auf anderen Wegen zu erwerben.

Als Risikobereitschaft bezeichnet man die persönliche Bereitschaft, ein Risiko einzugehen. Ob man dazu gewillt ist, hängt von der eigenen subjektiven Risikoeinschätzung ab. So könnte man meinen, dass erfolgreiche Menschen tendenziell auch mehr Risiko eingehen. Falsch ist diese Ansicht nicht. Erfolgreiche Menschen sind bereit, mehr und höhere Risiken einzugehen, aber sie tun dies nie überstürzt oder unüberlegt. Sobald sie jedoch die Chancen einer Herausforderung höher einschätzen als die Gefahr, werden sie mit vollem Einsatz aktiv. Sie sind der festen Überzeugung, dass es

sich lohnt, Zeit und Geld zu investieren und sollte sich ihre Einschätzung nicht bewahrheiten, haben sie zumindest eine neue Erfahrung gemacht.

Dr. Stefanie Uhrig ist eine freie Wissenschaftsjournalistin und promovierte Neurobiologin. In Psychologie Heute veröffentlichte sie einen spannenden Artikel unter dem Titel: «Was uns risikobereit macht». Zusammenfassend bringt dieser Artikel in meinen eigenen Worten folgende Erkenntnisse auf den Punkt:

Wie risikofreudig wir sind, hängt einerseits von unserer Persönlichkeit aber auch von zahlreichen anderen Faktoren ab. So ist die Risikofreudigkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen am grössten. Weiter verhalten wir uns riskanter, wenn wir uns mit Gleichaltrigen umgeben. Gerade Jugendliche oder junge Erwachsene möchten sich beweisen oder haben eher die positiven Auswirkungen einer Handlung im Fokus, anstatt sich auf die Nachteile oder Gefahren zu konzentrieren. Auch die Stimmung hat einen Einfluss. Positiv gestimmte Menschen gehen tendenziell höhere Risiken ein als die Miesepeter. Dabei spielt es keine Rolle, was die positive oder negative Stimmung ausgelöst hat (Wetter, Familie, Job, usw.). Wer gute Entscheidungen treffen möchte, sollte zudem auf ausreichend Schlaf achten. Studien zeigen, dass chronischer Schlafmangel zu riskanterem Verhalten führt.

Und schliesslich bleibt da noch die Einschätzung, ob das männliche oder weibliche Geschlecht risikofreudiger unterwegs ist. Den Männern sagt man nach, tendenziell risikofreudiger als Frauen zu sein. Dies scheint sich bei Themen wie Finanzen, Autofahren oder Drogen über diverse Studien auch zu bewahrheiten. Wählt man jedoch andere Themen, wie z.B. Extremdiäten, scheinen die Frauen die Rangliste anzuführen. Es ist also eher eine Frage des Themas und weniger eine des Geschlechtes.

Selbstvertrauen und Vertrauen ins Umfeld

Wie stehst du zu dir selbst? Was traust du dir zu? Schaffst du das? Wärest du gerne dein allerbesten Freund?

Selbstvertrauen ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Leben. Es hilft dir, das zu tun, was du tun möchtest. Es hilft dir, deine Ideen in die Praxis umzusetzen. Selbstvertrauen ist nicht gleich: «Ich bin der Grösste und der Beste». Selbstvertrauen ist die Überzeugung, dass man etwas schaffen kann.

Selbstvertrauen ist eng verbunden mit Mut. Man muss Mut aufbringen, um sich an gewisse Themen zu wagen. Wenn du mehr Selbstvertrauen aufbauen möchtest, musst du dir selbst etwas zutrauen. So wie du jemanden davon überzeugst, dass er sich dies oder jenes durchaus zutrauen

kann, so musst du dich selbst überzeugen. Unsicherheit ist normal, jedoch keine Ausrede für Untätigkeit. Nur weil du etwas nicht kennst, heisst das noch lange nicht, dass du es nicht versuchen sollst. Starte, bevor du dich bereit fühlst. Springe ins kalte Wasser und lerne aus den Erfahrungen.

Der grosse Gegner von Selbstvertrauen ist Selbstzweifel. Bin ich gut genug? Kann ich das? Habe ich das verdient? Unter solchen weitverbreiteten Glaubenssätzen leiden sogar berühmte Sänger und Schauspieler, selbst wenn sie bereits mehrfach bewiesen haben, dass sie zu den Besten ihres Genres gehören.

Es gibt niemanden, der mit zu wenig Potenzial geboren wurde. Doch die meisten haben noch nicht erkannt, worin ihr persönliches Potenzial liegt. Jeder und jede hat etwas in sich, das sie entfalten kann. Doch bei jeder Person ist es etwas anderes.

Konstante Weiterentwicklung führt zu weniger Selbstzweifeln. Eigne dir Wissen an und lerne aus den Erfahrungen. Das nennt man Leben. Wir sprechen hier von Persönlichkeitsentwicklung.

Der Anfang allen Übels ist der Vergleich. Du bist einzigartig. Vergleiche dich also nie mit andern. Es gibt immer solche, die in etwas besser sind als du. Vergleiche dich nur mit einer Version deines früheren Selbst. Schau zurück auf deine Entwicklung über die letzten Jahre. Werde dir selbst und deinem Leben bewusst. Warte nicht, bis dir jemand sagt, was du bist und kannst. Sei selbstbewusst und entdecke es selbst.

Geh negativen Leuten und Einstellungen aus dem Weg. Sie schaden dir und bringen dich nicht weiter. Verbring auch keine Zeit mit Leuten, die dich klein machen. Wenn du solche Leute in deinem nächsten Umfeld hast und dich nicht von ihnen trennen kannst, dann schau, dass du so wenig Zeit wie möglich mit ihnen verbringst. Sie tun dir nicht gut, ja sie schaden dir sogar auf unbewusster Ebene. Verbringe stattdessen Zeit mit positiven, aufbauenden Menschen. Du wirst am eigenen Leib den Unterschied zwischen einem motivierenden und einem destruktiven Umfeld erfahren.

Entwickle ein Erfolgsmindset. Setze deinen Fokus auf Erfolge und nicht auf Fehler und Probleme. Richte deine Aufmerksamkeit auf Positives und nicht auf Negatives. Bringe den kleinen Erfolgen Wertschätzung entgegen und nimm sie bewusst wahr. Überlege dir, welche kleinen Erfolge du heute schon hattest und freue dich darüber. Die Summe an kleinen Erfolgen ergeben schliesslich den grossen Erfolg. Warte also nicht auf den einen Riesenschritt, sondern schätze die kleinen Schritte und nimm wahr, wie sie sukzessive deine Motivation und dein Selbstvertrauen stärken.

Hab keine Angst zu scheitern. Bringe dein Denken und Handeln in Einklang und mache nur Dinge, hinter denen zu stehen kannst. Solange du an dir arbeitest, wirst du Erfolgserlebnisse erzielen. Misserfolge sind meist auf zwei Faktoren zurückzuführen: Mangelnde Zuversicht und Überanstrengung. So glaube an dich, gib jeden Tag dein Bestes und erledige heute das, was du heute erledigen kannst.

Emotionale und situative Kontrolle

Jener Teil im Gehirn, der unsere Emotionen steuert, steuert auch unser Arbeitsgedächtnis (Training the emotional brain - Journal of Neuroscience). Das Arbeitsgedächtnis wiederum ist für die Fähigkeit verantwortlich, dass wir in einer Sache den Fokus behalten und Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden können. Lernen wir also, unsere Emotionen unter Kontrolle zu halten, stärken wir automatisch unsere Fähigkeit, fokussiert an einem Vorhaben, einem Ziel dranzubleiben. Zusätzlich profitieren wir dadurch, dass wir uns von einer ganzen Reihe an Herausforderungen nicht so schnell aus der Ruhe bringen lassen. Solche Herausforderungen können beispielsweise sein: Sich über andere ärgern, gewinnen oder verlieren, auch bei Stress ruhig bleiben, abweichende Meinungen akzeptieren, warten müssen, usw. Weiter gelingt es uns, durch stete Regulierung unserer Emotionen, bessere, wohlüberlegtere Entscheidungen zu fällen, was uns wiederum den Arbeitsalltag erleichtert.

Wer über eine hohe mentale Stärke verfügt, überlegt sich in jeder Situation, ob er den Sachverhalt oder die Situation in irgendeiner Art und Weise beeinflussen kann. Kommt die Person zum Schluss, dass die Umstände ausserhalb ihres Kontrollbereichs liegen, überlegt sie sich, inwieweit sie sich davor schützen oder die Umstände zum eigenen Vorteil nutzen kann. Muss sie jedoch feststellen, dass sie sehr wohl etwas beeinflussen kann, wird sie aktiv und zwar so schnell und effektiv wie möglich.

Menschen, die ihre Emotionen im Griff haben, verfügen meist über einen spürbar hohen Energiepegel. Ein hoher Energiepegel ist wichtig, um ein gesundes, ausgeglichenes Leben zu führen. Je mehr Energie jemand hat, umso eher ist er bereit, hohe Ziele in Angriff zu nehmen. Tiefe Energie verhindert, dass man produktiv ist. Man fühlt sich weniger glücklich, weniger zufrieden. Herausforderungen werden nicht angenommen und vielleicht das Schlimmste: Man bringt über kurz oder lang die Leute dazu, nicht mehr an einen zu glauben, einen zu unterstützen und zu folgen.

Wie können wir dich unterstützen?

Falls du Interesse hast, 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 habe wesentlich mehr Selbstsicherheit und Motivation gewonnen; fast wie ein Zauber. Die Kommunikation über 3 Sprachen (deutsch, englisch, spanisch) half beim Verständnis. Ich danke Pascal nochmals von Herzen. Du hast mir die Augen geöffnet!»

Tina Cho Wendel, Alicante, Spanien

[\(Weitere Kundenmeinungen findest du hier\)](#)

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.



Pascal von Gunten
EXECUTIVE PARTNER

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