

## Wie Sie Ihre mentale Stärke trainieren – Tipps

Mentales Training hat den Zweck, insbesondere die psychischen Kräfte zum geforderten Zeitpunkt abzurufen.

Denn die Fähigkeit, sich im richtigen Augenblick aufs Äußerste zu konzentrieren und die Energien zu bündeln, ist letztendlich auch für den Erfolg oder die Bewältigung einer Herausforderung ausschlaggebend.

Von der mentalen Stärke profitieren nicht nur Sportler, sondern alle Menschen, die Außerordentliches leisten müssen, um auch in Extremsituationen ziel- bzw. zweckorientiert zu handeln – z. B. Einsatzkräfte.

Je stärker eine Person mental gefestigt ist, desto weniger verspürt sie Ängste und Zweifel auf dem Weg in Richtung Ziel oder in der entsprechenden Situation – auch bei widrigen Umständen. Dazu fällt mir die Aussage eines Notarztes ein, der sich in einem Interview zu seiner Belastung in Extremsituationen geäußert hat:

„Man funktioniert einfach und tut, was zu tun ist. Emotionen kommen oft erst hinterher hoch – sobald alles schon lange vorbei ist.“

Mental starke Menschen können sich auch in schwierigen Situationen auf das Ziel, auf ihre Aufgabe konzentrieren. Rückschläge und Niederlagen dienen dazu, aus Fehlern zu lernen, und führen nicht so schnell zur Frustration wie bei Personen, die mental nicht so gefestigt sind. Vor allem bei Sportlern gilt: Die mentale Stärke stabilisiert die körperliche und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Zahlreiche Leistungssportler haben einen Mentalcoach an ihrer Seite.

Denn es nützt die beste körperliche Verfassung nichts, wenn der „Kopf nicht mitspielt“. Wenn ein Sportler mental „schwächelt“, kann sich das etwa dadurch zeigen, dass er im Training stets Bestzeiten einfährt, im Wettkampf aber durch Fehler immer auf den hinteren Rängen landet.

## **Übersicht**

**1 Aber kann man mentale Stärke überhaupt trainieren?**

**2 Mentales Training – wie funktioniert das?**

**3 So trainieren Sie Ihre mentale Stärke**

**3.1 Bereiten Sie sich vor!**

**3.2 Nutzen Sie die Autosuggestion**

**3.3 Mit Visualisieren das Unterbewusstsein anzapfen**

**3.4 Setzen Sie sich mit den Hürden im Kopf auseinander**

**3.5 Führen Sie ein Tagebuch**

**3.6 Finden Sie Ihre(n) persönlichen Mentaltrainer**

**3.7 In der Ruhe liegt die Kraft**

## **Mentales Training – wie funktioniert das?**

Im Grunde ähnelt das mentale Training der Meditation. Es verfolgt den Zweck, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, deren Kräfte zu bündeln und auf das anvisierte Ziel auszurichten.

Denn nur durch die Balance zwischen Körper, Geist und Seele lässt sich das Leistungspotenzial steigern und voll ausschöpfen.

Es nützt nichts, wenn das Bewusstsein siegen will, das Unterbewusstsein hingegen Skepsis erzeugt. Stress, Angst und Unsicherheit beeinträchtigen die Leistung und führen mitunter zum Scheitern eines Vorhabens.

## **So trainieren Sie Ihre mentale Stärke**

### **Bereiten Sie sich vor!**

Die Vorbereitung mag vielleicht für den einen oder anderen nicht im direkten Kontext zur mentalen Stärke stehen. Allerdings nur auf den ersten Blick. Wer sich intensiv auf seine Aufgabe, auf die Herausforderung vorbereitet, wird dann auch entsprechend sicherer agieren.

### **Um hier nochmals die Einsatzkräfte zu erwähnen:**

Sie haben die Abläufe in Extremsituationen unzählige Male geübt, sind – soweit dies möglich ist – bestens vorbereitet. Das ist mit ein Grund für das „Funktionieren“ in solchen Situationen. Deshalb hat auch die Vorbereitung einen wesentlichen Anteil daran, die mentale Kraft punktgenau abrufen zu können.

### **Nutzen Sie die Autosuggestion**

Dazu ein Zitat von Henry Ford (amerik. Automobilproduzent, 1863-1947):

**Ob du glaubst, du schaffst es, oder ob du glaubst, du schaffst es nicht – du wirst auf alle Fälle recht haben!**

Wer am anvisierten Ziel zweifelt, wird sich mit dem Erreichen schwertun. Je größer die Zweifel, desto größer die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns.

Ein Sportler, der unbedingt siegen will, aber große Zweifel daran hegt, legt sich selbst Steine in den Weg. Diese Zweifel wirken wie ein schwerer Rucksack auf dem Weg in Richtung Ziel – angefangen bei der Vorbereitung bis zum Wettkampf selbst. Solche Selbstzweifel machen sich durch „destruktive“ Gedanken bemerkbar. Und genau diese Gedanken gilt es im Zaum zu halten. Das kann mit Autosuggestion gelingen. Denken Sie an Ihr Ziel und sagen Sie sich dabei immer wieder „Ich schaffe das, ich schaffe das ...“ – morgens nach dem Aufstehen, beim Zähneputzen, beim Frühstück, mittags, abends und kurz vor dem Einschlafen. Vermeiden Sie negative Gedanken, die Ihnen suggerieren, es nicht zu schaffen. Wie Sie solche destruktive Gedanken in konstruktive umwandeln, habe ich hier beschrieben.

## **Mit Visualisieren das Unterbewusstsein anzapfen**

Das Visualisieren haben Sie sicher auch schon bei Sportlern beobachtet, die kurz vor dem Wettkampf stehen. Beispielsweise bei Skirennläufern, die vor dem Start mit geschlossenen Augen in Gedanken die Strecke runterfahren und dabei entsprechende Bewegungen durchführen. Beim Visualisieren geht es nicht nur darum, sich die (Wettbewerbs-)Situation in möglichst detaillierten Bildern vorzustellen, sondern insbesondere auch das erreichte Ziel. Dabei ist es wesentlich, dass es sich um positive Gedankenbilder verbunden mit Emotionen handelt – beispielsweise die Wahrnehmung der Freude, die Erleichterung nach der Zieleinfahrt.

Je stärker diese Gedankenbilder und die dabei empfundenen Emotionen, desto größer der positive Einfluss auf das Unterbewusstsein. Es wird das Erreichen des Zieles programmiert. Hier erfahren Sie, wie Ihnen ein Zielalbum beim Visualisieren hilft.

## **Setzen Sie sich mit den Hürden im Kopf auseinander**

Behindern Ängste oder negative Gedanken Ihren Erfolg, dann sollten Sie sich mit diesen bewusst auseinandersetzen. Ein Verdrängen ist kontraproduktiv. Auch wenn diese Hürden im Kopf nicht von einem Tag auf den anderen verschwinden – wenn man seine Ängste akzeptiert, sie annimmt, kann das schon ein großer Schritt in Richtung Ziel sein.

Führen Sie diese Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten und Zweifeln am besten schriftlich durch. Denn die schriftliche Auseinandersetzung ist in der Regel wesentlich intensiver und hat häufig eine reinigende Wirkung. Hierfür können Sie auch ein Tagebuch nutzen – dazu gleich der nächste Tipp:

## **Führen Sie ein Tagebuch**

Ein Tagebuch zu führen und diesem sämtliche Sorgen und Ängste in schriftlicher Form anzuvertrauen, hilft dabei, die (negativen) Gedanken zu erfassen und in aller Ruhe zu reflektieren. Die direkte Auseinandersetzung mit einer bestimmten Problematik führt nicht selten zu deren Lösung.

Im Tagebuch sollten Sie aber vor allem Situationen festhalten, in denen Sie bereits mentale Stärke an den Tag gelegt haben. Dieses Fokussieren auf bereits erreichte Erfolge stärkt das Selbstvertrauen und damit auch die mentale Stärke. Am besten gelingt das mit einem Erfolgstagebuch. Der schriftliche Prozess ist ein effektives Instrument beim Forcieren der mentalen Stärke.

## **Finden Sie Ihre(n) persönlichen Mentaltrainer**

Kaum ein Profisportler, der nicht auf einen Mentaltrainer zurückgreift. So ein Trainer bzw. Coach unterstützt dabei, das Unterbewusstsein und Bewusstsein auf die anvisierten Ziele zu „programmieren“. Aber es muss nicht unbedingt ein Trainer sein. Finden Sie in Ihrem privaten Umfeld Personen, die an Sie und an Ihr Ziel glauben, die Sie anspornen, die Sie auch bei Rückschlägen auffangen und wieder aufbauen. Ein solcher Rückhalt kann wesentlich dazu beitragen, dass Sie in der (Extrem-)Situation – z. B. im Wettkampf – die mentalen Fähigkeiten punktgenau abrufen können.

## **In der Ruhe liegt die Kraft**

Dieses Sprichwort bringt es auf den Punkt. Denn was macht ein Sportler wenige Minuten vor dem großen Wettkampf? Richtig – er geht in sich, sucht die Ruhe, die Stille. Deshalb: Stehen Sie vor einer herausfordernden Situation, in der Sie alle Kräfte benötigen, schotten Sie sich ab. Wenigstens für wenige Minuten. Wenn möglich, ziehen Sie sich an einen Ort zurück, wo Sie ungestört sind. Atmen Sie tief durch und visualisieren Sie dann Ihr großes Vorhaben. Motivieren Sie sich mit Autosuggestion. Und dann ran ans große Ziel!

## **Hier zusammengefasst, wie Sie Ihre mentale Stärke trainieren können:**

- 1. Bereiten Sie sich vor.**
- 2. Praktizieren Sie Autosuggestion.**
- 3. Setzen Sie sich (schriftlich) mit den Hürden im Kopf auseinander.**
- 4. Visualisieren Sie.**

**5. Wandeln Sie destruktive in konstruktive Gedanken um.**

**6. Führen Sie ein (Erfolgs-)Tagebuch.**

**7. Finden Sie Ihre persönlichen Mentaltrainer.**

**8. In der Ruhe liegt die Kraft.**

### **Erfolg lässt sich trainieren - 3 Tipps für mentale Stärke**

#### **So bringt euch mentale Stärke weiter**

Habt ihr euch schon einmal gefragt, wie es manche Menschen schaffen, ständig erfolgreich zu sein und ihre Ziele zu erreichen – wohingegen andere sich kontinuierlich abmühen?

Wo liegt der Unterschied zwischen diesen Menschen? Liegt es am Talent, an der Intelligenz oder an den äußeren Umständen? Obwohl diese Faktoren zum Erfolg beitragen können, ist eine andere grundsätzliche Eigenschaft notwendig: Studien haben bewiesen, dass Intelligenz beispielsweise nur etwa für max. 30% des Erfolgs verantwortlich ist. Wesentlich wichtiger ist mentale Stärke.

Es bezeichnet eine innere Haltung, mit der du deine gesamte Energie in die Zielerreichung stecken kannst, ohne Abstriche für die Bewältigung von Ängsten machen zu müssen. Damit kannst du deine Leistungsfähigkeit erhöhen, Durchhaltevermögen verlängern und mit weniger Zweifel in schwierige Aufgaben gehen.

Und das nicht nur kurzfristig (wie beispielsweise in Extremsituationen wie Unfällen) sondern langfristig. Wichtige Bestandteile mentaler Stärke sind Motivation, Konzentration, Zielstrebigkeit, Selbstbewusstsein und Disziplin.

## **Was macht einen mental starken Menschen aus?**

Besonders wichtig ist der Aspekt der Langfristigkeit bzw. das Erreichen eines längerfristigen Ziels – im englischen gerne als „The Big Picture“ bezeichnet. Mit diesem Ziel im Kopf, fallen kurzweilige Gewinne, negatives Feedback oder hektische Arbeitstage nicht so schwer ins Gewicht. Die kleinen Ärgernisse nicht so wichtig nehmen, ist eines der Kennzeichen mentaler Stärke.

Ebenso drücken sich diese Personen nicht vor Verantwortung. Wer Entschuldigungen sucht, entzieht sich der Verantwortung und stellt sich den heiklen Situationen nicht. Auch wenn die äußeren Umstände im Moment ungünstig sind, man ist eigenverantwortlich dafür, wie man mit der Situation umgeht.

Mental starke Menschen sind sich ihrer Schwächen bewusst und akzeptieren sie. So können sie gezielt dagegen arbeiten bzw. ihre Schwächen in Stärken wandeln.

Sie setzen sich kontinuierlich neue Ziele (sowohl kleine als auch große), um ihre Widerstandsfähigkeit zu testen und Eigenschaften wie Disziplin und Durchhaltevermögen zu verbessern und sich damit weiter zu entwickeln. Mit diesen kleinen und großen Erfolgserlebnissen schaffen sie eine Erfahrungsgrundlage, auf die sie in Situationen, in denen ihre Stärke besonders gefordert bzw. strapaziert wird, zurück greifen und sich diese zurück ins Gedächtnis rufen können.

## **Diese 3 Strategien helfen dir, deine mentale Stärke zu trainieren:**

1. Definiere, was für dich mentale Stärke bedeutet. Mentale Stärke ist ein abstraktes Konzept, das erst durch konkrete Maßnahmen in die reale Welt übertragen werden kann. Nur durch Vorstellung, bewusste Gedankenprozesse und inneren Dialog allein, wirst du nicht stärker. Erst wenn du dich in der Realität beweist, kommst du weiter.

2. Mentale Stärke bedeutet nicht zwingend, dass du in Extremsituationen richtig und zielorientiert reagierst. Auch wenn Investoren abspringen, Kunden oder Mitarbeiter wegfallen oder berufliches und privates Leben aus dem Gleichgewicht geraten, ist Stärke gefragt. Besonders in Alltagssituationen lässt sie sich trainieren. Gehe immer ein Stückchen weiter, auch wenn es anders einfacher wäre, spüre den Widerstand und die leisen Zweifel und mache es trotzdem! Das erleichtert dir das richtige Verhalten, wenn du es wirklich brauchst.
3. Motivation ist flüchtig und auch Willenskraft kommt und geht. Es geht vielmehr darum tägliche Rituale aufzubauen, mit denen du Herausforderungen und Ablenkungen immer wieder begegnest und diese dich fordern. Gehe einen neuen fremden Weg zur Arbeit, telefoniere, um etwas abzuklären, obwohl du dich mit Nachrichtenschreiben wohler fühlst oder versuche Dinge zu reparieren, die du sonst wegschmeißen und neu kaufen würdest. Je schneller Handlungen zu Routine werden, desto weniger Energie muss zukünftig dafür aufgewendet werden. Versuche dich an einen Plan zu halten, unabhängig davon, wie das Ergebnis ist und versuche so schnell wie möglich wieder zu deinem Plan zurückzukehren, wenn dir ein Fehler passiert. Denke an dein „Big Picture“!

Obwohl Talent, Intelligenz und äußere Umstände Erfolg im Beruf oder Privatleben begünstigen können, ist mentale Stärke ein weit größerer Faktor. Nutze die Tipps, um dein Potential voll auszunutzen.

#### **Quellen und Lesetipps:**

[„The Science of Developing Mental Toughness in Your Health, Work, and Life“](#) auf [lifehack.org](#)

[„Wie Sie Ihre mentale Stärke trainieren – 7 Tipps“](#) auf [zeitblueten.com](#)

[„5 Powerful Exercises To Increase Mental Strength“](#) auf [forbes.com](#)

## **4 Tipps für ein besseres Gedächtnis**

Keine andere Spezies kann so wunderbare Symphonien und Gedichte schreiben, so beeindruckende Paläste bauen und auf so geniale Art und Weise für fast jedes Problem eine Lösung finden. All diese Fähigkeiten verdanken wir unserem Gehirn. Die zwei Komponenten unseres Gehirns, die uns den entscheidenden Vorteil geben, sind zum einen das Gedächtnis, das uns einen großen Wissensschatz anhäufen lässt, und zum anderen unsere Problemlösefähigkeit, die uns ermöglicht, auch für komplizierte Probleme clevere Lösungen zu finden.

Für die Momente, in denen uns unser allzu leistungsstarkes Gehirn doch einmal im Stich lässt, haben wir für Sie 4 praktische Tipps:

### **Tipp 1 - Emotionen**

Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Mathe-Klausur? Vermutlich fällt Ihnen die Erinnerung daran um einiges schwerer als die Erinnerung an Ihren ersten Kuss. Unsere Gehirne können sich an emotionale Erfahrungen besser erinnern, als an abstrakte Informationen. Beispiel gefällig? Wissen Sie noch was Sie am 11. September 2001 gemacht haben? Dass wir uns an Ereignisse mit einer emotionalen Färbung derart gut erinnern können, hat insbesondere damit zu tun, dass Emotionen, wie Freude oder - im Falle des 11. Septembers - Angst, in der Regel mit körperlicher Aktivierung einhergehen.

Aus der psychologischen Forschung ist bekannt, dass ein erhöhtes (aber nicht allzu hohes) Maß an körperlicher Aktivierung für das Einprägen von Informationen förderlich ist. Mit anderen Worten bedeutet dies, dass wir uns aktiviert und wach fühlen sollten, um Informationen effektiv im Gedächtnis abzuspeichern. Wie stark dieser Effekt ist, sehen wir jeden Tag im Fernsehen: Da sich Werbeagenturen der Bedeutung von Emotionen bewusst sind, laden sie

Produkte regelmäßig emotional (z.B. durch attraktive Menschen oder süße Tiere) auf – das erhöht die Aktivierung des Zuschauers und der Werbeinhalt bleibt besser im Gedächtnis.

Die Schlussfolgerung aus dieser Erkenntnis ist, zu versuchen, neue Inhalte mit emotionalen Themen zu verbinden. Konkret können zum Beispiel neue Informationen mit bedeutsamen persönlichen Erlebnissen in Verbindung gesetzt werden. Eine weitere Schlussfolgerung besteht darin, nur dann zu lernen, wenn Sie sich fit und aktiv fühlen und Sie ein notwendiges Mindestmaß an körperlicher Aktivierung aufweisen.

### **Tipp 2 – Achtsamkeitstraining**

Achtsamkeitstraining - der moderne Begriff für Meditation - bietet eine Vielzahl positiver Eigenschaften für Ihr Gehirn. Doch was genau ist Achtsamkeit? Wie der Name sagt, handelt es sich dabei um eine Methode, die die Achtsamkeit über Geist und Körper schult. Um zu sehen, wie selten wir achtsam sind, hilft eine einfache Frage: Wie oft leben Sie im Hier und Jetzt? Und wie oft kreisen Ihre Gedanken um zukünftige und vergangene Ereignisse? Wenn Sie darauf achten, werden Sie feststellen, dass Sie nur selten im Moment leben.

Konkret geht es bei Achtsamkeitstraining darum, die Aufmerksamkeit auf Körper, Atmung und die eigenen Gedanken zu richten. Dadurch, dass Sie aktiv die Aufmerksamkeit auf sich richten, stellen Sie sicher, dass Sie im Hier und Jetzt sind. Dabei ist von Bedeutung, dass Gefühle, Gedanken und Schmerzen als solche bewusst wahrgenommen werden. Anders als oft gedacht, geht es jedoch nicht darum, negative Gedanken zu unterdrücken, im Gegenteil: Jeder Gedanke soll wahrgenommen werden, jedoch ohne bewertet zu werden.

Im Alltag widmen wir uns nur selten einer Sache in Gänze. Genau dies wird bei Achtsamkeitstraining geschult. Eine Studie der Universität Santa Barbara (USA)

untersuchte den Effekt von einem zweiwöchigen Achtsamkeitskurs auf die Konzentrationsfähigkeit und andere kognitive Funktionen. Die Ergebnisse bestätigten die Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining. Es zeigte sich, dass das Training dazu führte, dass die Gedanken der Studienteilnehmer seltener abschweiften. Egal ob in Schule, Studium oder Beruf – konzentriertes und effektives Arbeiten ist in der jeder Situation von Belang.

### **Tipp 3 – Studentenfutter**

Unter dem Begriff Brainfood verstehen Ernährungswissenschaftler Nahrungsmittel, die für die Hirngesundheit vorteilhaft sind. Wichtig ist dabei zu verstehen, dass Nahrungsmittel die Produktion der Substanzen unterstützen können, die für Informationsübertragung zwischen Nervenzellen, sogenannte Neurotransmitter, verantwortlich sind. Aus diesem Grund kommt Eiweiß, in dem sich bestimmte Aminosäuren befinden, eine große Bedeutung zu. Diese Aminosäuren können entweder direkt oder über weitere Zwischenschritte als Neurotransmitter ihren Dienst leisten. Neben Fisch und Milchprodukten sind insbesondere Hülsenfrüchte und Nüsse wichtige Eiweißlieferanten. Vor allem Nüsse haben sich als Segensreich für das Gehirn erwiesen.

Denn sie sind nicht nur wichtige Eiweiß-, sondern auch Omega-3-Fettsäure-Lieferanten. Omega-3-Fettsäuren sind wiederum für die Hirngesundheit von großer Bedeutung. Wenn es drauf ankommt und sie über einen längeren Zeitraum geistige Hochleistungen erbringen möchten, lohnt es sich, eine Handvoll Nüsse zu essen.

### **Tipp 4 – Arbeitsgedächtnis-Training**

Wenn wir lernen, werden neue Inhalte zunächst im Arbeitsgedächtnis zwischengespeichert, bevor sie in das Langzeitgedächtnis gelangen. Seit den

Forschungen des Psychologen George Miller im Jahre 1956 ist bekannt, dass sich ein untrainiertes Gehirn im Durchschnitt 7 Inhalte auf einmal einprägen kann. Lange Zeit galt die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses als unveränderlich. Seit den in den letzten Jahren publizierten Forschungen der Psychologin Susanne Jaeggi wissen wir jedoch, dass effektives Training tatsächlich dazu imstande ist, das Arbeitsgedächtnis zu verbessern. Doch nicht nur die Menge an Informationen, die Sie zwischenspeichern können, steigt durch dieses Training, auch Ihre Fähigkeit zu schlussfolgerndem Denken nimmt zu.

**Fazit:**

**Gute Gehirnleistung ist die Summe richtiger Verhaltensweisen**

**Wie Sie sehen, haben Sie zu einem großen Anteil selbst Einfluss darauf, wie Leistungsstark Ihr Gehirn ist. Richtige Ernährung, Achtsamkeitstraining, Gedächtnistechniken und Gehirntraining sind die idealen Bestandteile, um auf die geistige Überholspur zu wechseln.**

