

HALBLICHT

SelbstKraftTraining



Mentale Stärke. Entdecken – Entfalten – Erhalten.

Das Glück deines Lebens hängt ab von der Beschaffenheit deiner Gedanken.

Mark Aurel (121-180)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Was können wir uns unter mentaler Stärke vorstellen	5
Wir suchen unsere mentale Stärke in uns	5
Unsere Gedanken haben mehr Macht als wir glauben	6
Visualisieren	7
Mentale Stärke verbessern	8
Schritt Nummer eins: Eine gute Vorbereitung ist alles	8
Schritt Nummer zwei: Autosuggestion ist wichtig	9
Schritt Nummer drei: Schriftlicher Hürdenlauf	9
Schritt Nummer vier: Visualisieren Sie	9
Schritt Nummer fünf: Destruktive in konstruktive Gedanken verwandeln	10
Schritt Nummer sechs: Schreiben Sie Erfolgstagebuch	10
Schritt Nummer sieben: Bleiben Sie ruhig	10
Schlusswort	11

Vorwort

Mentale Stärke ist ein Begriff, den wir selten hören und uns erst einmal nicht viel darunter vorstellen können. Dabei besitzt jeder Mensch von uns mentale Stärke und eine ganz eigene innere Kraft, die Selbstkraft. Wird diese entsprechend eingesetzt, kann uns so schnell nichts umwerfen.

Natürlich ist das Einsetzen der mentalen Stärke nicht ganz so einfach. Besonders nicht dann, wenn wir mit dem Begriff „mentaler Stärke“ nicht viel anfangen können.

Aber genau aus diesem Grund lesen Sie dieses eBook. Denn hier finden Sie wichtige Informationen zum Thema mentale Stärke und Selbstkraft sowie zahlreiche Hinweise, wie Sie Ihre mentale Stärke verbessern und so eben auch effektiv nutzen können.

Möge Ihre mentale Stärke Ihnen in zahlreichen Bereichen des Lebens weiterhelfen und Ihnen ungeahnte Kräfte freisetzen!

Ihre Daniela Ehmer

Was können wir uns unter mentaler Stärke vorstellen

Selbstkraft – Ein Wort, mit dem einige von uns auf den ersten Blick nicht viel anfangen können. Aber jeder von uns besitzt sie. Nur sind wir uns dessen nicht immer bewusst.

Aber um selbstsicher, erfolgreich und zufrieden zu sein, brauchen wir eben nicht nur unser Wissen, sondern auch unsere Selbstkraft – und einen Teil davon, unsere mentale Stärke. Auf diese Weise lassen sich auch die schwierigsten Situationen im Leben meistern. Aber was genau ist denn nun eigentlich die mentale Stärke?

Wir suchen unsere mentale Stärke in uns

Wo auch sonst sollten wir unsere innere Stärke finden, als *in uns* selbst? Um die eigene innere Kraft nutzen zu können, muss man sich selbst kennen. Seine Stärken, seine Schwächen und auch die Einschränkungen, die durch bestimmte Situationen entstehen.

Es geht darum, die eigenen Werte zu erkennen und diese dann auch sinnvoll umzusetzen.

Nun könnten einige natürlich sagen; „So ein Quatsch. Meine Selbstkraft oder mentale Stärke brauche ich nicht, ich verlasse mich auf meinen Verstand!“ Das geht gewiss eine Zeit lang gut, führt aber immer wieder und immer häufiger in Situationen, die uns negative Gefühle bescheren und uns unzufrieden machen. Fakt ist, JEDER braucht die mentale Stärke und JEDER hat sie auch.

Erst mit Hilfe der inneren, mentalen Stärke können schwierige und unangenehme Situationen ohne Stress und Erschöpfung überstanden und gemeistert werden. Durch die mentale Stärke können wir überlegter handeln und Stress besser bewältigen. Aber der wichtigste Punkt kommt zum Schluss: Die mentale Stärke hilft uns, Lösungsansätze zu finden, die vielleicht auch mal von unserem bisherigen Weg abweichen.

Wenn wir unsere Selbstkraft kennen und uns auf sie konzentrieren, können wir unsere Potenziale erkennen und mit diesen auch besser umgehen. Vor allem in hektischen oder stressigen Situationen fällt uns dies oft schwer. Aber auch in diesen Situationen ist es

sinnvoll, lösungsorientiert zu handeln und nicht dem inneren Stress zu erliegen. Und genau dabei kann uns die mentale Stärke positiv unterstützen.

Unsere Gedanken haben mehr Macht, als wir glauben

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass unsere Gedanken ein großes Stück Arbeit leisten, wenn es darum geht, etwas im Leben zu erreichen. Prinzipiell ist alles möglich. Alles, was wir uns vorstellen können, kann auch wirklich Realität werden. Wir müssen nur fest daran glauben. Viele Erfindungen oder Innovationen unserer heutigen Zeit hätte es überhaupt nicht gegeben, ohne den festen Glauben ihrer Erfinder.

Unsere innere Haltung und die bewussten und auch unbewussten Absichten, steuern unser Handeln und Tun. Ob wir dies nun wollen oder nicht. Nichts geschieht einfach so.

Alles folgt einem gewissen Impuls. Dieser kann sowohl positiver, als auch negativer Natur sein. Nun könnten wir uns natürlich auch fragen, warum dann nicht alles so positiv läuft, wenn wir es uns einfach nur vorstellen müssen.

Die Antwort darauf ist sehr einfach. Es befinden sich eben nicht nur positive Gedanken in unserem Inneren. Sondern eben auch negative Gedanken, antrainierte Muster, Glaubenssätze oder auch Ängste.

Diese Dinge können uns eben auch negativ beeinflussen und uns auf eine gewisse Weise davon abhalten positiv zu denken und unsere Ziele zu erreichen. Im Laufe unseres Lebens wurden wir durch unterschiedliche Dinge oder auch Menschen geprägt.

Uns wurde etwas gelernt und wir wurden erzogen. Genau diese Prägungen, unsere Erziehung oder auch das Gelernte finden sich in unserem Unterbewusstsein. Wenn wir nicht bewusst Einfluss darauf nehmen, dirigiert das Unterbewusstsein mit Hilfe dieser Informationen, die positiv oder auch negativ sein können, unser Schicksal. Und davon bekommen wir in der Regel auch nicht viel mit.

Damit wir einen positiven Effekt und eine gezielte Wirkung auf diesen unterbewussten Vorgang erreichen können, müssen wir unser Unterbewusstsein erreichen. Das ist zwar nicht ganz so einfach, geht aber auch ganz ohne Hypnose oder Trance.

Es geht quasi darum sich das Unbewusste, bewusst zu machen. Das bedeutet, vor allem die destruktiven Aspekte, wie Ängste, Glaubenssätze, Muster, Prägungen und all das andere zu erkennen. Aber nicht nur das.

Vielmehr geht es anschließend auch darum, diese zu lösen oder zu verändern. Damit ein positiver Effekt für uns entsteht. Diese Aufgabe ist zunächst nicht einfach, erfordert etwas Durchhaltevermögen und etwas Zeit. Aber man kann es erlernen und die anfänglichen Mühen lohnen sich! Denn wir finden zu uns selbst. Selbsttäuschung ist dann kein Thema mehr. Vielmehr geht es um Selbsterkenntnis und Authentizität. Und genau diese beiden wichtigen Faktoren, fehlen vielen von uns. Deshalb haben Selbstzweifel, Überforderung, Erschöpfung, etc. auch in der aktuellen Gesellschaft so eine große Chance.

Nur mit ausgelebter Authentizität kann sich Erfolg und auch Wohlbefinden einstellen. Damit das Leben endlich glücklich und auch erfolgreich geführt werden kann, müssen die Gedanken und Gefühle verstanden und auch wahrgenommen werden. Ist dies der Fall können wir auch aktiv Einfluss auf unsere innere Einstellung nehmen. Das wiederum gibt uns die Möglichkeit, aktiv und auch bestimmend unser Leben zu führen.

Unsere Gedanken sind also nicht einfach nur Hirngespinnste. Sie sind wichtig für unser Leben und auch unseren Erfolg. Wenn wir unsere Gedanken kennen und auf diese Einfluss nehmen können, können wir unser Leben aktiv und nach unseren Vorstellungen gestalten. Und wenn Sie nun glauben, das geht nicht – doch, das geht! Sie können darüber bestimmen, was Sie denken und vor allem können Sie auch darüber bestimmen, wieviel Kraft jeder Gedanke hat! Je mehr Kraft Sie ihm verleihen, umso stärker wird der Gedanke Ihr Leben beeinflussen. Unglücklicherweise wirken in unserem Gehirn die negativen Gedanken wesentlich stärker als positive. Es geht also darum, die positiven Gedanken zu stärken. Das wohl wichtigste Instrument hierfür ist das Visualisieren.

Visualisieren

Auch wenn es sich für Sie vielleicht ein wenig komisch anhört, Sie müssen *jeden* Gedanken, der für Sie wichtig ist, *visualisieren*. Wenn Sie sich alles *bildlich* vorstellen, können Sie das Ziel, das Sie auf diese Weise verfolgen auch schneller und vor allem effektiver erreichen. Die Visualisierung spielt in der mentalen Stärke und im Training der ganz eigenen Selbstkraft eine entscheidende Rolle, denn Bilder wirken in unserem Gehirn nachweislich viel stärker als Worte! Wenn Sie also einen positiven Gedanken mit einem entsprechenden Bild untermalen, verleihen Sie ihm dadurch eine noch größere Kraft!

Deshalb kann es also nicht schaden, einfach mal mehr in guten Gedanken zu entschwenden und sich das, was man gerne erreichen möchte bildlich vorzustellen. Probieren Sie es aus! Geben Sie Ihren positiven Gedanken ein Bild!

Mentale Stärke verbessern

Mentale Stärke und allgegenwärtige Selbstkraft kann uns im Leben ein großes Stück weiterbringen. Aus diesem Grund sollten Sie vor allem vor großen Ereignissen oder Situationen, in denen Sie viel Kraft und Stärke benötigen, Ihre Selbstkraft *ganz bewusst* aktivieren. Um Ihre Selbstkraft für eine spezielle Situation aktivieren zu können, sollten Sie sich für ein paar Minuten von der Außenwelt abschotten. Suchen Sie sich für ein paar Minuten eine ruhige Ecke aus.

Seien Sie einfach mal eine Weile ungestört. Atmen Sie tief durch

und visualisieren dann das Ziel, das Sie erreichen wollen.

Tun Sie dies so oft, bis sich ein positives, kraftvolles Gefühl einstellt!

Die eigene mentale Stärke zu verbessern ist natürlich kein Prozess, der einfach über Nacht vonstatten gehen kann. Es erfordert ein wenig Geduld und auch Durchhaltevermögen mentale Stärke zu entdecken, zu verbessern und diese dann auch effektiv für sich einsetzen zu können.

Die folgenden sieben Schritte, können Sie dafür immer, jederzeit und unabhängig voneinander nutzen:

Schritt Nummer eins: Eine gute Vorbereitung ist alles

Dies betrifft vor allem die Aufgabe oder die Herausforderung, vor der Sie stehen. Benötigen Sie Ihre mentale Stärke beispielsweise weil Sie einen Vortrag oder eine Präsentation halten müssen, sollten Sie sich in diesem Fall gut Vorbereiten. Denn eine gute Vorbereitung ist immer die halbe Miete. Egal, in welcher Lebenslage. Haben Sie sich gut vorbereitet, fühlen Sie sich sicherer und stärker. Und Sie sind es auch! Investieren Sie

deshalb ein wenig Zeit in die Vorbereitung auf eine Situation, es wird sich auszahlen.

Schritt Nummer zwei: Autosuggestion ist wichtig

Autosuggestion spielt bei der mentalen Stärke *in einer bestimmten Situation* und allgemein im Training Ihrer Selbstkraft eine entscheidende Rolle. Deshalb sollten Sie darauf auf keinen Fall verzichten. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich selbst gut zureden können oder was Sie zu sich sagen sollen gibt es einen einfachen Trick: Überlegen Sie sich, was eine gute Freundin oder ein guter Freund zu Ihnen sagen würde. Mit welchen Worten würde er Sie unterstützen, wie würde er Sie aufbauen? Suchen Sie sich ein paar Formulierungen aus, die Sie gerne mögen und wiederholen Sie immer wieder die Worte Ihres guten Freundes/ Ihrer guten Freundin!

Schritt Nummer drei: Schriftlicher Hürdenlauf

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier, einen Stift und etwas Zeit. Schreiben Sie dann einfach mal auf, welche Hürden Ihnen immer wieder begegnen. Warum klappen Ihre Pläne bisher nicht? Woran hängt es? Was kommt Ihnen dazwischen? Was hält Sie auf?

Hierbei ist es vor allem wichtig, dass Sie dies auch wirklich schriftlich tun. Und es dann anschließend auch noch einmal durchlesen. Das bringt Klarheit und Struktur in Ihren Geist und außerdem macht dieser gewonnene Überblick meistens direkt auch ein paar Lösungsansätze deutlich.

Schritt Nummer vier: Visualisieren Sie

Dieses Thema haben wir in diesem Buch bereits erörtert. Sie müssen sich Ihr Ziel *immer wieder* bildlich vorstellen und sich auch vorstellen, wie es wäre, wenn Sie das Ziel wirklich erreicht haben. Indem Sie dies tun, werden sich Ihre Gedanken automatisch auf das Ziel einstellen. Und Sie werden automatisch und erfolgreicher auf die Erfüllung des Vorhabens hinarbeiten.

Denken Sie daran: Bilder sind Stärker als Worte und Emotionen komplettieren das Bild!

Schritt Nummer fünf: Destruktive in konstruktive Gedanken verwandeln

Inzwischen haben Sie verstanden, dass es Ihnen rein gar nichts bringt, mit negativen Gedanken durch Ihr Leben zu gehen. Im Gegenteil, durch negative Gedanken werden Sie in Ihrem Vorhaben behindert. Trotzdem sind negative Gedanken normal. Jeder hat zuweilen negative Gedanken. Entscheidend ist, wie Sie damit umgehen.

Zum Glück gibt es selbst in jedem schlechten Gedanken etwas Gutes. Oder etwas Gegenteiliges. Die andere Seite der Medaille sozusagen. Diese müssen Sie nur finden und den Gedanken entsprechend umwandeln. Suchen Sie bewusst das Gute und konzentrieren Sie sich darauf! Auf diese Weise werden Sie lernen, Ihre Gedanken zu beeinflussen und Ihre Grundeinstellung wird schnell davon profitieren!

Schritt Nummer sechs: Schreiben Sie ein Erfolgstagebuch

Notieren Sie sich die kleinen positiven Dinge, die Sie am Tag erlebt haben. Schreiben Sie auf, in welcher Situation Sie sich sicher und gut gefühlt haben!

Durch das Führen eines solchen Tagebuchs haben Sie immer wieder Ihre Erfolge vor Augen und es werden Ihnen Situationen bewusst, in denen Sie sich selbst gut spüren konnten. Das wiederum macht Sie zufriedener, noch stärker und sicherer.

Schritt Nummer sieben: Bleiben Sie ruhig

Für Sie selbst und auch für Ihre mentale Stärke ist es wichtig, dass Sie das Motto „In der Ruhe liegt die Kraft“ nicht nur kennen, sondern immer wieder ausprobieren. Das ist leichter gesagt als getan, aber probieren Sie es doch einmal aus! Schließlich haben Sie die Wahl sich aufzuregen oder eben nicht. Sagen Sie sich in der entsprechenden Situation: Ich habe die Wahl und ich bleibe jetzt einfach mal ruhig.

Schlusswort

Die mentale Stärke schlummert also in jedem von uns. Es liegt ganz bei uns selbst, diese zu erkennen und effektiv zu nutzen. Mit einigen kleinen Übungen – vor allem mit Ruhe und Gelassenheit können Sie Ihre mentale Stärke entsprechend stärken und stabilisieren und Ihre ganz eigene Selbstkraft entfalten.

Dann können auch die schwierigsten Situationen und die größten Herausforderungen ohne allzugroßen Stress oder zu große Erschöpfung bewältigt werden!

Versuchen Sie doch einfach mal in der nächsten Zeit ein wenig mehr auf Ihre mentale Stärke Einfluss zu nehmen und diese dann auch zu stärken. Wenn Sie mögen, nehmen Sie dafür die im Buch vorgestellten Übungen zur Hilfe. Es werden sich ganz gewiss schnell Erfolge und ein positives Gefühl einstellen!

Alles Gute auf Ihrem Weg!

Lieber Leser, liebe Leserin,

weitere Informationen über mich und das Thema Selbstkraft finden Sie auf meiner Website www.halblicht.net.

Impressum

Daniela Ehmer

Habertsgasse 38a

Copyright:

Dieses eBook ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar.

