

MST. MAG.IUR. YVONNE SCHWARZ, MBA

# BUSINESS & POLITICAL PROFILING

MENTALE STÄRKE



**Mst. Mag.iur. Yvonne SCHWARZ STUCK, MBA**

**Juristin**

**Kosmetikmeisterin**

**Unternehmerin**

- **STUCK Holding GmbH, STUCK Exploration GmbH, STUCK Exploration Inc. (Africa), STUCK Exploration Inc. (USA) - Exploration von Wasser, Geothermie, Gas**
- **Business & Political Profiling - Politikberatung & Kommunikationstraining - Seminare, Workshops & Coachings**
- **Ehemalige Amtsleiterin**
- **Vorstandsmitglied eines internationalen Unternehmens**
- **Lehrlingsprüferin**
- **Vortragende auf FH & Uni**

**MENTALTRAINING**

# **MENTAL STARK SEIN BEGINN IM KOPF**



MENTALTRAINING

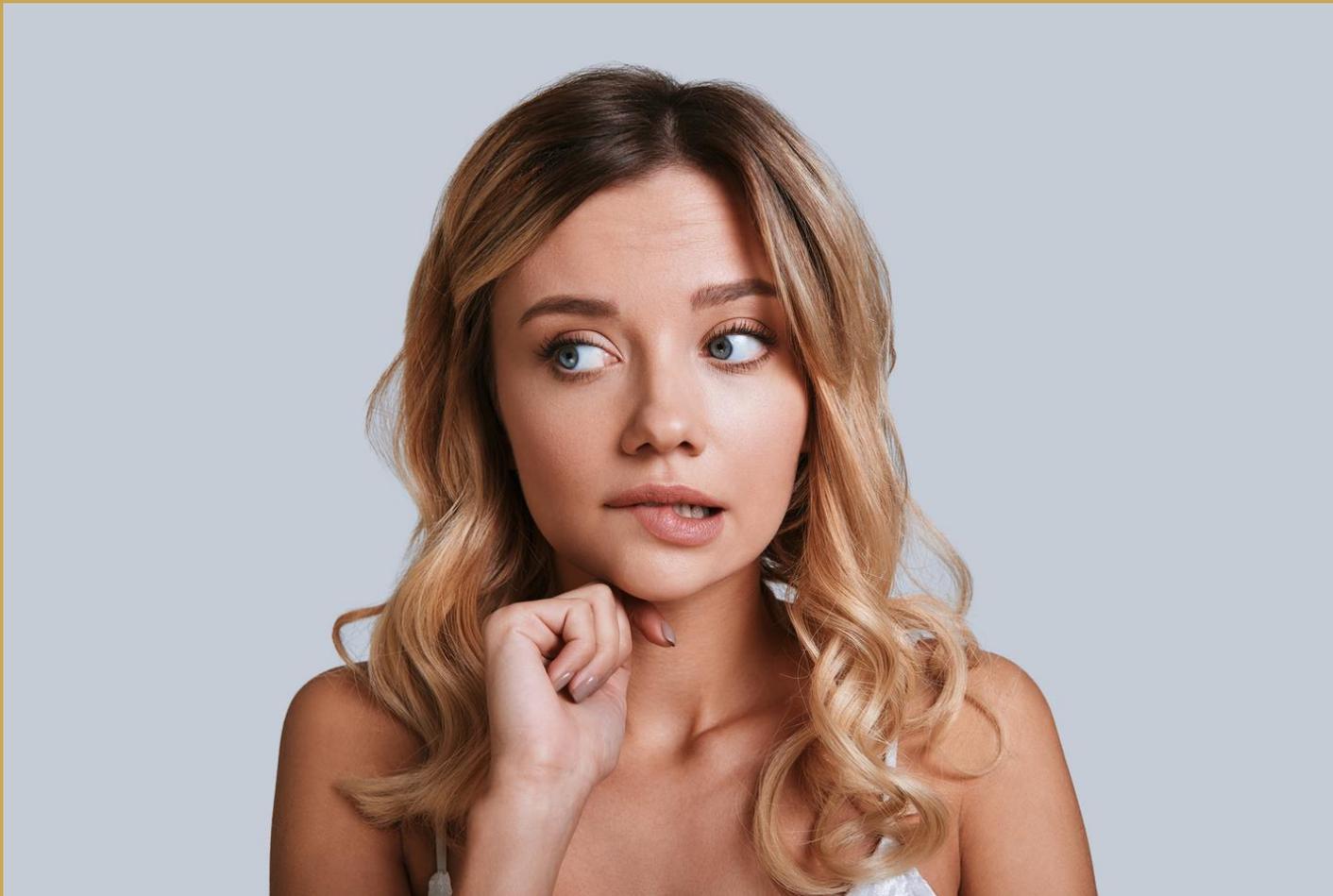
# MENTAL DEFINITION

Mental: “mens” (lat. = der Geist , der Verstand)- Training: üben bestimmter Fähigkeiten“Mentale Stärke ist die Fähigkeit, Ihr gesamtes Potenzial an Talent und Technik im Wettkampf umzusetzen.”  
(James E. Loehr)

Mit dem Training unseres Geistes verschaffen wir uns innere Stärke, welche es uns ermöglicht die physische Leistung in einem gewünschten Moment besser ab zu rufen.

# ALLES IST MÖGLICH?

MENTALTRAINING



WORKBOOK

MENTALTRAINING

# DAMIT ALLES MÖGLICH WIRD ...

- Blatt Papier
- Stift
- aus dem Kopf raus
- “Wer schreibt, der bleibt”



**Frage 1: Warum interessiert dich das Thema mentale Stärke?  
Was stelle ich mir darunter vor?**

**Frage 2: Selbstreflexion: Wo stehe ich? Selbsteinschätzung:  
Bewerte deine eigene mentale Stärke, wenn du an die  
Herausforderungen der Vergangenheit denkst (beruflich und  
privat). Welche Situationen fallen dir besonders schwer?**



# BASKETBALL

GRUPPE 1

1 MONAT KEIN TRAINING

GRUPPE 2

1 MONAT TÄGL. KÖRPERLICHES TRAINING

GRUPPE 3

1 MONAT TÄGL. MENTALES TRAINING

Leistungssteigerung?



# BASKETBALL

**GRUPPE 1**

**1 MONAT KEIN TRAINING**

0%

**GRUPPE 2**

**1 MONAT TÄGL. KÖRPERLICHES TRAINING**

24%

**GRUPPE 3**

**1 MONAT TÄGL. MENTALES TRAINING**

23%



Leistungssteigerung

**MENTALTRAINING**

# **ZIEL DES MENTALTRAININGS**

Mit der Kraft der Vorstellung Situationen optimal zu meistern und  
Höchstleistungen abzurufen.

MENTALTRAINING

# GRUNDLAGEN DES MENTALTRAININGS

- seit Jahrzehnten angewandt
- Studien belegen die Wirksamkeit
- Wissen darüber bereits uralt - reicht bis ins alte Ägypten zurück
- damals: nur für einen elitären Kreis zugänglich

## MENTAL TRAINING

# GESCHICHTE DES MENTALTRAININGS

- Die Wurzeln des Mentaltrainings reichen bis ins alte Ägypten (3000 v. Chr.) zurück.
- In Griechenland beschäftigte sich schon Hippokrates mit Mentaltraining. Er schlug verschiedene Methoden vor, um das Unterbewusstsein von kranken Menschen zu beeinflussen und deren psychischen Zustand zu verbessern.

# GESCHICHTE DES MENTALTRAININGS

- Professionelles Mentaltraining in seiner heutigen Form hat seine Ursprünge in der Sportpsychologie.
- In den 1970er-Jahren begannen Sportler Bewegungsabläufe gedanklich durchzuspielen und einzustudieren, um sie im Wettkampf optimal abrufen zu können und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

# DEFINITION DES MENTALTRAININGS

- So definiert auch EBERSPÄCHER [2001, 2011] Mentaltraining im sportlichen Kontext als  
„eine planmäßig wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Bewegung oder Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung”

# WO WIRD MENTALTRAINING EINGESETZT?

## MENTALTRAINING MACHT DEN UNTERSCHIED

- Spitzensport
- Sportpsychologie nach Verletzungen
- Unternehmertum, um mit Drucksituationen und Stress optimal umzugehen
- Persönlichkeitsentwicklung, um schnelle Veränderungen zu ermöglichen - Emotionen neu zu bewerten



# WO WIRD MENTALTRAINING EINGESETZT?

- Sport (Potential und Leistungsmaximum zu einem bestimmten Zeitpunkt bzw. unter Drucksituationen abrufen zu können, Mentaltraining zur Vorbereitung und während Wettkämpfen, nach Wettkampfniederlagen, Entspannung, nach Sportverletzungen, Visualisierung von Zielen)
- Unternehmen (um den hohen Leistungsanforderungen gerecht zu werden, Persönlichkeitsentwicklung als Voraussetzung für Führungsaufgaben, ruhig und gelassen in Konfliktsituationen zu reagieren)
- Schule (Prüfungssituationen, Konzentrationsfähigkeit)

# WO WIRD MENTALTRAINING EINGESETZT?

- Persönlichkeitsentwicklung (Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, persönliches Wachstum, Selbstmanagement, Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung, Entspannung, geistige Leistungsfähigkeit)
- Reha (nach einem Schlaganfall zeigen Studien eine klinische Wirksamkeit des Mentaltrainings mit Bewegungsvorstellung, nach Unfällen mit Schädel- Hirn-Traumata, Gedächtnisstörungen, bei chronischen Schmerzen, nach Sportverletzungen, bei allen Erkrankungen, die eine Lebensstil-Änderung nach sich ziehen sollen)

# WO WIRD MENTALTRAINING EINGESETZT?

- Betriebliche Gesundheitsförderung (Kommunikation – Macht der Sprache, Umgang in Konfliktsituationen, lösungsorientiertes Denken, Entspannung und Balance, Stressmanagement)
- Lebensstil-Änderung: Gewichtsreduktion, Nichtraucher werden, mehr Bewegung und Fitness
- Ängste – Prüfungsangst, Angst vorm Zahnarzt, vorm Fliegen, vor Spritzen, vor Gewittern
- u.v.a.m.



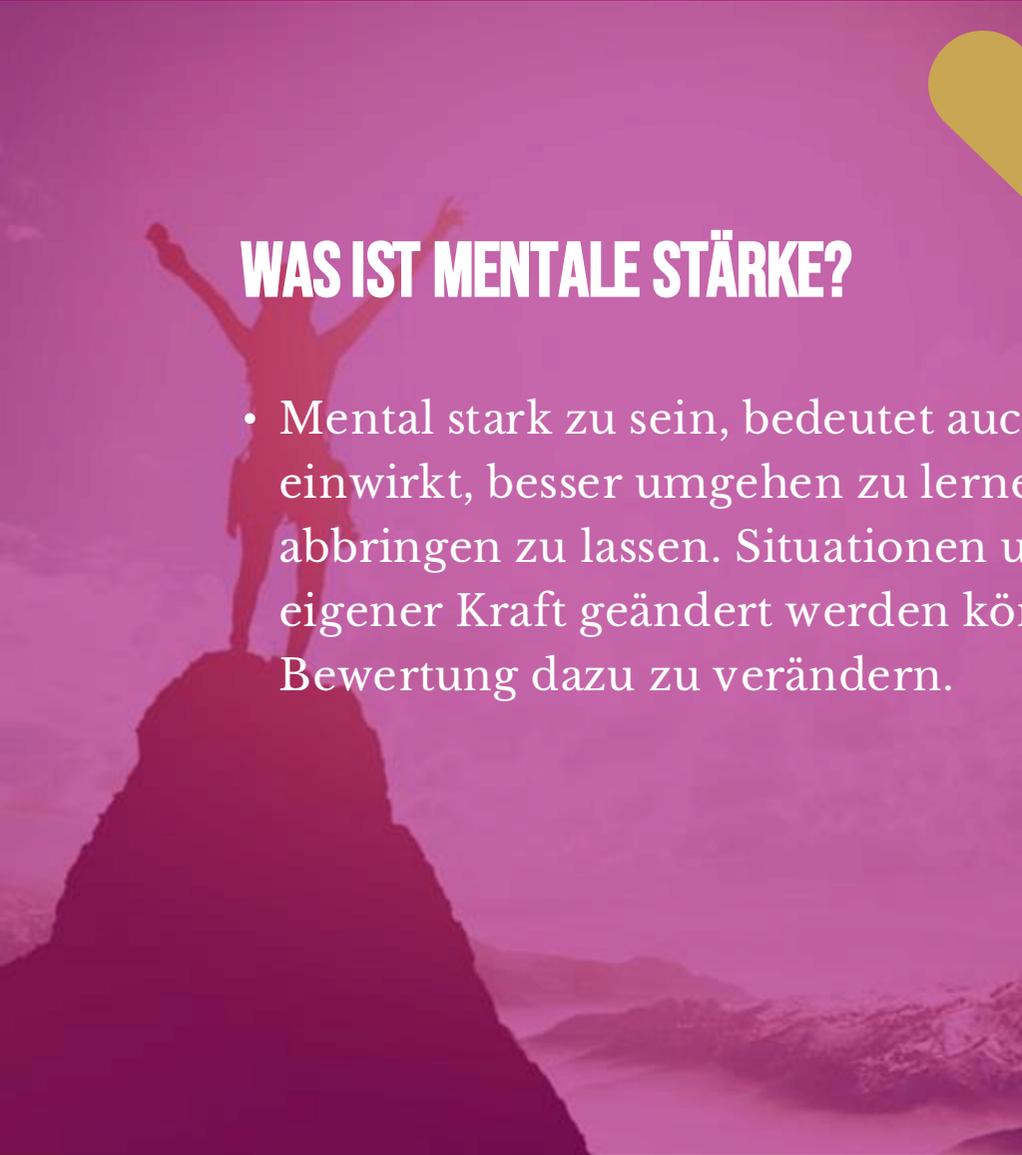
## WAS IST MENTALE STÄRKE?

- Menschen, die mental stark sind, sehen schwierige Situationen in ihrem Leben nicht als Schicksal, sondern als Chance, sich weiterzuentwickeln.
- Mentale Stärke bedeutet, sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen, wenn das Leben nicht so läuft, wie wir es gerne hätten – und das tut es ganz oft nicht. Mental starke Menschen fragen sich dann nicht, warum, wieso und weshalb das schon wieder passiert ist, sondern sie fragen sich: “Wozu ist das eine Gelegenheit – WIDEG?” Sie machen aus jeder Situation das Beste, das was möglich ist.



## WAS IST MENTALE STÄRKE?

- Mental stark zu sein bedeutet positiv zu denken und auf die guten Dinge zu schauen, was aber auf keinem Fall gleichzusetzen ist, alles durch eine rosarote Brille zu sehen.
- Mental stark zu sein, bedeutet sich seinen eigenen Stärken bewusst zu werden und darauf zu vertrauen, was man kann. Es bedeutet, seinen Fähigkeiten zu vertrauen und im richtigen Moment, das abrufen zu können, was man vorbereitet und trainiert hat, beispielsweise in Prüfungssituationen, bei wichtigen Verhandlungen, bei Präsentationen.



## WAS IST MENTALE STÄRKE?

- Mental stark zu sein, bedeutet auch, mit allem was von außen auf uns einwirkt, besser umgehen zu lernen und sich nicht vom eigenen Weg abbringen zu lassen. Situationen und Dinge im Leben, die nicht aus eigener Kraft geändert werden können, anzunehmen und die Bewertung dazu zu verändern.

# WELCHEN NUTZEN BRINGT DIE ANWENDUNG MENTALER TECHNIKEN?

Mit unseren Gedanken erschaffen wir **unsere Wirklichkeit** und diese hängt ganz entscheidend davon ab, was wir denken und fühlen, auch wenn wir uns dessen nicht immer bewusst sind.

Mit Mentalem Training können wir lernen, unseren **geistigen und emotionalen Zustand bewusst zu steuern und zu verändern.**

Mentaltraining kann helfen Blockaden bzw. eigene Grenzen persönlicher Leistungsfähigkeit zu überwinden.

# WIE ERFOLGT DAS EINÜBEN VON MENTALEN TECHNIKEN?

Das Einüben neuer Verhaltensweisen erfolgt in einem tiefen Entspannungszustand, dem sogenannten Alpha-Zustand. Das ist ein Zustand, in welchem die beiden Gehirnhälften in optimaler Weise zusammenarbeiten.

MENTALTRAINING

# KANN JEDER MENTALEN TECHNIKEN ERLERNEN?



Die Techniken des mentalen Trainings kann jeder erlernen.

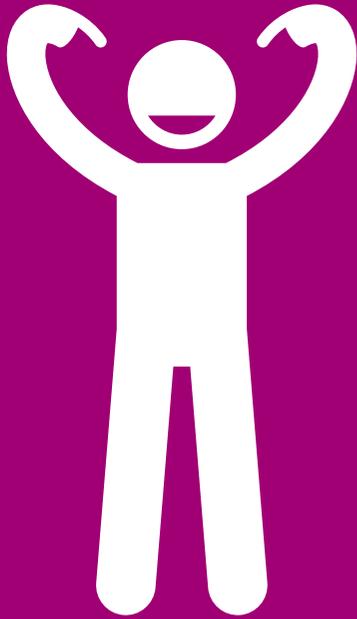
Jeder Mensch hat dadurch viele Möglichkeiten sein Leben positiv zu verändern, sein volles Potential abzurufen und sich mental, physisch und emotional weiterzuentwickeln.

**BEEINFLUSST  
MEIN DENKEN  
MEINE  
WAHRNEHMUNG?**

- 1 Wie denke ich über mich?
- 2 Wie denke ich über meine Fähigkeiten?
- 3 Wie denke ich über meine Chancen?
- 4 Wie denke ich über andere Personen?
- 5 Was habe ich bis jetzt erlebt und wie wie glaube ich, dass es ist?

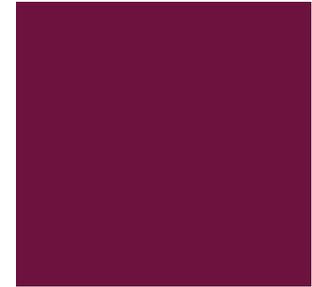
# ÜBUNG

- Schreib auf was du glaubst, was andere ich über dich denken, wenn sie dich beschreiben müssten.



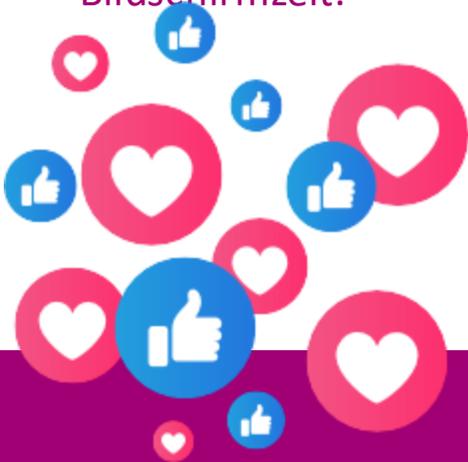
# WARUM DENKE ICH SO WIE ICH DENKE?

- Eltern, Geschwister, Freunde
- Kindergarten, Schule
- Meinungsbildner: TV, Radio, Zeitungen, Bücher, Social Media



# MEDIENKONSUM

- Durchschnittlicher täglicher TV-Konsum liegt bei 221 Minuten  
- also fast 4 Stunden!!!
- Beim Internet sind es bereits 275 Minuten.
- Jugendliche verzeichnen im Durchschnitt 5 Stunden  
Bildschirmzeit.



# WIE GEHT ES DIR?

- 1 Danke gut!
- 2 Wie die Anderen wollen!
- 3 Nicht so gut wie dir!
- 4 Bestens!
- 5 Scheisse

WORKBOOK

Mit dir, deinem Ego

# FÜHLE IN DICH REIN

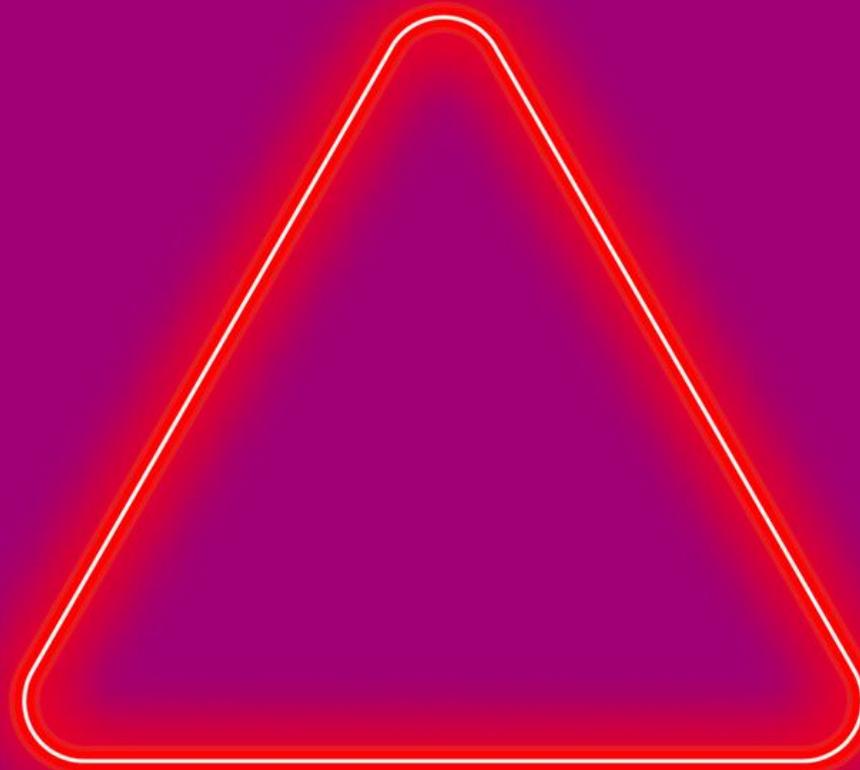
...

Wie geht es dir wirklich?

Skala 1-5

5 = hervorragend

0 = beschissen



im Beruf

mit deiner Familie

# WIE OFT FÜHLST DU IN DICH HINEIN?

- Wie oft nimmst du dir Zeit für dich selbst? Machst du nur was dir Spaß macht?
- Wie oft tust du dir selbst etwas Gutes?
- Wie oft reflektierst (beobachtest) du dich und dein Verhalten?
- Wie oft sagst du dir selbst, dass du dich magst? Magst du dich überhaupt?
- Was könnte anders an dir sein?
- Wie müsstest du sein, dass du glücklich wärst?

# WER ODER WAS WILLST DU SEIN?

- Verhalte dich dann so, wie wenn du es schon wärst!
  - Erfolgreich
  - Schön
  - Eloquent
  - ....
- zB. erfolgreicher Geschäftsführer
- zB. liebevolle Mutter
- zB. selbstbewusste Person
- zB. strahlende Frau



Du wirst automatisch zu dem,  
was du sein willst!

# WAS BRAUCHST DU DAZU?

- Mentales Training
- Beharrlichkeit





# ENTSCHEIDUNG

- Entweder
- ja
- heute
- jetzt sofort
- muss drüber schlafen
- muss überlegen
- warten wir ab
- morgen
- ich glaube nicht
- vielleicht
- oder



## WIR DENKEN?!

- Etwa 40.000 bis 60.000 Gedanken
- 90% davon haben wir gestern und die Tage zuvor gedacht
- täglich 10% ganz neue Gedanken
- nur 3 % aufbauende, hilfreiche und motivierende Gedanken
- 99% denken wir unbewusst
- Nur 1 % wird bewusst gedacht !!!!

# WAS KÖNNEN WIR BESONDERS GUT?



- Dinge, die wir ganz selten tun?
- ODER
- Ding, die wir oft tun?



**GEDANKEN SOLLEN SO OFT  
WIEDERHOLT WERDEN, DASS SIE  
ZUM REFLEX WERDEN!**

Eine falsch angelegte  
Tätigkeit bzw. Verhalten lässt  
sich nur schwer wieder  
korrigieren.

# GEDANKEN

Eine falsch angelernte  
Tätigkeit bzw. Verhalten lässt  
sich nur schwer wieder  
korrigieren.





# WAS IST ERFOLG?

- 1 Ein Sechser im Lotto
- 2 Ein tolles Auto, Haus, Schiff
- 3 Ruhm, Macht
- 4 Schönheit
- 5 eine glückliche Beziehung

WORKBOOK



## ICH WÄRE ERFOLGREICH WENN...

ÜBUNG

Was bedeutet für dich persönlicher Erfolg? Priorisiere nach Wichtigkeit!

The background features a complex, abstract geometric pattern of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of purple and magenta. A prominent horizontal band of a solid, bright yellow color spans the width of the image, serving as a backdrop for the main text.

# **DIE MACHT DER GEDANKEN**

“

»Ein Sieger findet für jedes Problem eine Lösung. Ein Verlierer findet in jeder Lösung ein Problem.«

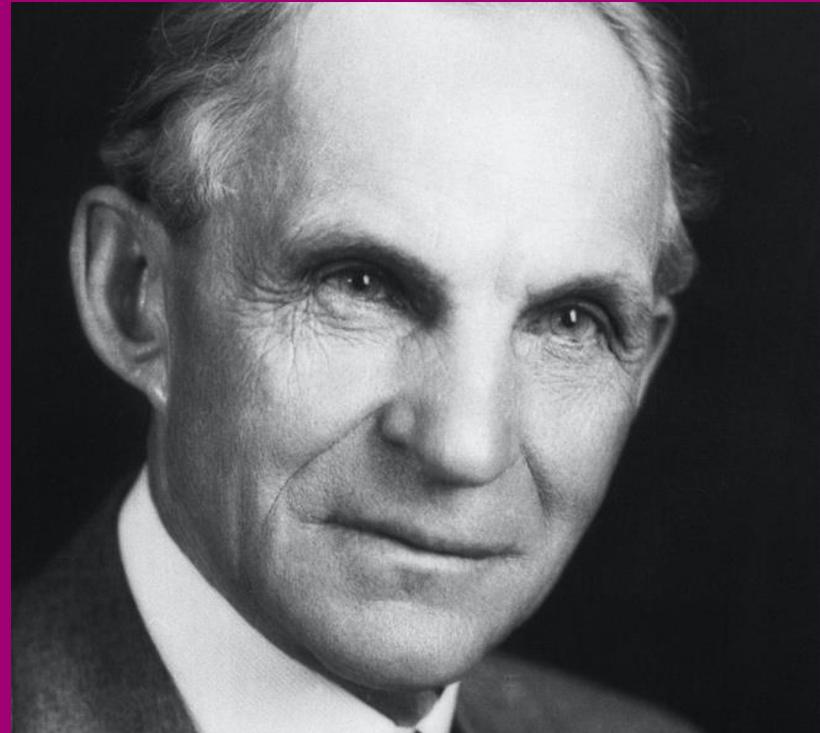
Jörg Löhr



“

»Egal, ob Sie glauben, dass Sie etwas können oder dass Sie es nicht können, Sie haben in jedem Fall recht.«

Henry Ford



# UNSERE GEDANKEN BESTIMMEN UNSER TUN

Unsere Gedanken bestimmen unser Handeln und unser Tun. Unser Handeln und unser Tun bestimmen unser Verhalten. Unser Verhalten gestaltet unser Leben und unsere Umwelt.

Sich ständig wiederholende, negative Gedanken wie »Ich schaffe das nicht.«, »Ich bin nicht gut genug.«, »Ich kann Verantwortung schlecht abgeben.« oder »Es war schon immer so. Es wird dieses Mal auch so sein.« führen zu Stress, Angst oder Verspannung, unangenehmen Gefühlen und Misserfolg.

# DIE QUALITÄT DES INNERDIALOGS SPIELT EINE ENTSCHEIDEN ROLLE

- Worüber denkst du die meiste Zeit nach?
- Wie steht es um deine inneren Dialoge?
- Ist dir schon einmal aufgefallen, welcher Art deine Selbstgespräche sind?
- Hast du schon einmal bewusst auf deine inneren Stimmen geachtet?
- Wie hören sich diese Gedanken an?  
Unterstützen sie dich oder behindern sie dich?
- Kommst du schnell ins Grubeln?

# GEFANGENE DES EIGENEN GEHIRNS



60000 einzelne Gedanken ==> 85% davon sind negativ

# PROGRAMMIEREN

- Das Unterbewusstsein ist wie die Festplatte eines Computers. Gedanken, Worte, Bilder sind wie ein Programm abgespeichert.
- Das Unterbewusstsein akzeptiert JEDE Information, die es erhält - egal, ob richtig oder falsch.
- Der Verstand ist der Filter, der entscheidet, was er glaubt oder nicht.
- Wenn der Verstand etwas als wahr hält (selbst, wenn es falsch ist) wird das Unterbewusstsein es als wahr akzeptieren und entsprechende Resultate veranlassen.



# BEWUSSTSEIN

- Bewusstsein ist nur die kleine Spitze des Eisbergs.



The background features a complex, abstract geometric pattern of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of purple and magenta. A prominent horizontal band of a solid, bright yellow color spans the width of the image, serving as a backdrop for the main text.

**VOM GETRIEBENEN ZUM HANDELNDEN**

## FREMDGESTEUERT?

- Das Unterbewusstsein ist dein gewissenhafter Angestellter, der dringend Führung benötigt. Wird diese Führung verwehrt sucht das Unterbewusstsein andere Direktiven aus externen Quellen: Arbeitskollegen, Partner, Freunden, Medien etc.
- Wähle deine Gedanken selbst, oder akzeptiere, die ausgewählten" ==> Bestimme deinen Kurs selbst.

The background features a complex, abstract geometric pattern of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of purple and magenta. A prominent horizontal band of a solid, golden-yellow color runs across the middle of the image, serving as a backdrop for the text.

**ERFOLG IST EINE FRAGE DER  
HALTUNG UND EINSTELLUNG**

# HALTUNG ÄNDERN - NEUE PROGRAMME SCHREIBEN

- Du kannst eine negative und passive Haltung zu einem Thema einfach aufgeben und diese durch positive Bilder ersetzen.



# UMPROGRAMMIEREN

ÜBUNG

1

Anerkennen der  
negativen  
Gedanken

2

Umformulieren  
der negativen  
Gedanken

3

Visualisieren

# Erfolgreiche Menschen vs. erfolglose Menschen

Erfolgreiche Menschen haben einen konstruktiv anspornenden, positiven und handlungsorientierten Selbstdialog.



# NEGATIVE INNERE DIALOG

Negative innere Dialoge fördern eine Abwärtstendenz.

Bei Misserfolgen berichten Menschen oft, dass ein vorhergehendes negatives Selbstgespräch stattgefunden hat und die WEichen in Richtung des unerwünschten Verlaufes vorprogrammiert haben.



## Affirmationen (=positive Selbstgespräch)

Eine Affirmation ist ein bejahender, bekräftigender Satz, der - oft genug laut oder innerlich wiederholt - Gedanken und Überzeugungen verändert.

Affirmationen werden positiv und bejahend formuliert. Idealerweise in kurzen Sätzen. Affirmationen dürfen ruhig lustig sein. Die Formulierung sollte in der Gegenwartsform sein und mit ICH beginnen.



idea selfing ego  
emotions ego  
perception learn  
unconscious  
personality cognitive  
practice thinking  
**mind**  
observation  
motivation decision  
attention  
behavior  
conscious

Lassen sich  
negative  
Gedanken  
vermeiden?

Negative Gedanken lassen sich nicht vermeiden, aber sie können bewusst durch positive ersetzt werden.

# Bewältigungstechnik "Gedankenstopp"

Mehr als 75% unserer täglichen Gespräche sind **SELBSTGESPRÄCHE**. Diese Selbstgespräche sind meist überschießend kritisch, ermahnend, maßregelnd, verachtend, bis hin zu Selbstbeschimpfungen. Dies führt dazu, dass der Stress zusätzlich um ein Vielfaches verstärkt wird.

Unsere innere Stimme weiß genau, welche "Trigger" wir haben, um uns zu verunsichern. Die Kritiker in unserem Inneren kennen jede unserer Schwächen genau und haben alle "Fehler" in der Vergangenheit penibel notiert, sodass sie uns bei jeder neuen Stresssituation vor Augen halten können.

**Es lohnt sich daher das (negative) Selbstgespräch zu kontrollieren!!!!**

# Bewältigungstechnik "Gedankenstopp"

## Negative Selbstgespräch in 3 Schritten abstellen:

1. Achte genau darauf, was du zu dir selbst sagst!
2. Wenn das, was du zu dir sagst negativ ist, sag zu dir selbst energisch "STOPP!"
3. Wenn das negative Selbstgespräch unterbrochen ist, muss die negative Denkweise durch eine positive ersetzt werden.



# Voraussetzung für alle Bewältigungstechniken

- **Bewusstheit über die Situation**
- **Klarheit darüber, welche Umbewertungen sinnvoll und hilfreich sind**
- **Übung (muss wie körperliches Training regelmäßig geübt werden)**
- **Gezielte und bewusste Anwendungsphase**

**GEDANKENSTOPP**



The background features a complex, abstract geometric pattern of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of purple and magenta. A prominent horizontal band of a solid, golden-yellow color runs across the middle of the image, serving as a backdrop for the text.

**SELBSTMANAGEMENT BEI KRISEN,  
STRESS & CO.**

“

Nicht die Dinge selbst  
beunruhigen uns,  
sondern die Meinung,  
die Vorstellungen, die  
wir von den Dingen  
haben.”

Epiktet



# STRESSMODELL VON RICHARD LAZARUS (1974)

Dieses Modell geht davon aus, dass Stress sehr eng an die Bewe4rtung und Beurteilung der Situation oder eines Ereignisses geknüpft ist.

Nicht die eigentlichen objektiven Merkmale der Situation, die Realität selbst, lösen den Stress aus, sondern deine **Einschätzung des Problems**. Deine Gedanken, Einstellungen, Empfindungen und Überlegungen.



Sobald eine Situation von dir als negativ bewertet wird und du diese nicht mehr mit deinen bestehenden Ressourcen und Fähigkeiten meistern kannst oder meinst diese nicht mehr meistern zu können, reagiert der Körper mit der zeitlichen Alarm- und Notfallreaktion.

ALARM

NOTFALL

# STRESSMODELL VON RICHARD LAZARUS (1974)

Je größer die Unsicherheit bzw. Angst (vor Fehlern, Wettkämpfen, Konkurrenzsituationen im Alltag und Beruf) und je bedeutungsvoller die möglichen negativen Konsequenzen, desto größer ist das Gefühl der Bedrohung und damit auch der Stress.

Übertriebener Ehrgeiz, Schlafmangel, Bewegungsmangel, ungünstige Ernährung, Perfektionismus, überhöhte Ansprüche an die eigene Person, Zeitdruck, Enttäuschungen, soziale Unsicherheit, Ängste, Konflikte, schlechte Organisation oder ein schlechter Gesundheitszustand – die Liste möglicher Auslöser für Stress am Arbeitsplatz (und anderswo) könnte endlos fortgesetzt werden.

# WAS IST EIGENTLICH STRESS?



- Würze des Lebens
- Fitmacher
- Energiespender
- Zivilisationskrankheit



WORKBOOK





# STRESS ZEIGT SICH VIELFÄLTIG:

- **KÖRPER**
- **GEFÜHLE**
- **DENKEN**
- **VERHALTEN**

# WAS PASSIERT BEI STRESS?

Muskulatur spannt sich an

Bluthochdruck und Herzfrequenz steigt

Bronchien und Pupillen werden weit

Verdauung und Immunabwehr werden heruntergefahren

# Welche Formen von Stress gibt es?

1

EUSTRESS

POSITIVER STRESS

z.B. Freude, Arbeiten, Familie,  
schöne Erlebnisse

2

DISTRESS

NEGATIVER STRESS

z.B. Krisen, Unglück,  
Enttäuschung, Krankheit, zu viel  
Arbeit

“

# Daily Hassles

Unterschätzte Alltagsärgernisse

**Mikrostressoren:** Banale Ereignisse des täglichen Lebens sind schädlich.

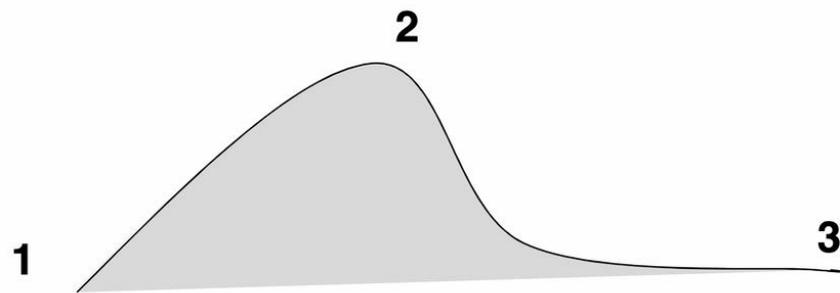
**Beispiele:** abgebrochener Absatz am Weg zur Arbeit, ärgerliches Telefonat, vergebliche Parkplatzsuche, unzureichende Informationen die Arbeit erschweren, laute Kollegin, das unordentliche Kind .....

# WIE ENTSTEHT STRESS?

Das Verhalten, das der Körper auf Stressreize zeigt wird Anpassungssyndrom genannt.

Dieses gliedert sich in 3 Phasen:

- **1 – Alarmphase**
- **2 – Abwehrphase**
- **3 - Erschöpfungsphase**



# Verschiedene Arten von Stressoren

**Positive Stressoren:** Hochzeit, Einreichung  
Ruhestand, Planung Geburtstag ...

**Physische Stressoren:** Lärm, Kälte, Hitze,  
Hunger, Krankheiten, Verletzungen ...

**Psychische Stressoren:** Versagensängste,  
Leistungsdruck, Angst vor etwas ...

**Soziale Stressoren:** zwischenmenschliche  
Konflikte, Trennungen, Mobbing,  
Gruppenzwang, Ungleichbehandlungen ...

# Burnout-Definition: Erschöpfung total

(Prof. Dr. Gerd Kaluza)

## 01

### Emotionale Erschöpfung:

- Niedergeschlagenheit
- Hilf- und Hoffnungslosigkeit
- Gefühle von innerer Leere, Abgestorbensein
- Reizbarkeit, Ärger, Schuldzuweisung

## 02

### Soziale Erschöpfung:

- Verlust des Interesses an anderen, sozialer Rückzug (beruflich, privat)
- Gefühl von anderen ausgesaugt zu werden
- Verlust der Empathie (Verständnislosigkeit nicht zuhören zu können)
- Depersonalisierung

## 03

### Körperliche Erschöpfung:

- Energiemangel, chronische Müdigkeit, Schwächegefühle
- Schlafstörungen
- Häufige Kopf-, Rückenschmerzen
- Geschwächte Abwehrkräfte
- Psychosomatische Symptome (Magen-, Darm- Beschwerden, Herz-Kreislauf-Störungen, Tinnitus...)
- Medikamentenkonsum

## 04

### Mentale Erschöpfung:

- Verlust von Kreativität
- Abbau kognitiver Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmängel
- Negative Einstellung zur eigenen Person, zur Arbeit, zum Leben
- Gedankender Sinnlosigkeit und existentielle Verzweiflung
- Zynismus
- Gedankensprünge

# Professionelle Unterstützung von außen

- **Coaching**
- **Supervision**
- **Seminare/ Workshops/ Trainings**
- **Entspannungstechniken, Sport**
- **klassische Psychologische Beratung**
- **Arzt**

JEDER MUSS FÜR  
SICH DEN  
RICHTIGEN WEG  
FINDEN!



Es gibt Studien, die einen Zusammenhang zwischen emotionalen Stress und dem Auftreten von Erkältungskrankheiten und Herpes belegen.

The background features a complex, abstract geometric pattern of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of purple and magenta. A prominent horizontal band of a solid, bright yellow color spans the width of the image, serving as a backdrop for the main text.

# STRESS BEWÄLTIGEN

# SOFORTHILFE BEI STRESS

- Ein erster Schritt zu einer Veränderung ist, die eigene Denkweise zu überprüfen und eigene stressschärfende Gedanken zu erkennen und zu wandeln.
  - Was kann ich aus dieser Situation lernen?
  - Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?



# SOFORTHILFE BEI STRESS

Alle Techniken helfen nicht nur bei Stressreaktionen, sondern tragen bei regelmäßiger Ausübung zu mehr Gelassenheit bei:



## Denken:

- Selbstermutigend
- Perspektivenwechsel
- Warum Fragen (Sinn)
- Pro und Contra

## Körpereinsatz:

- Körperhaltung
- Muskelentspannung
- Bewegung
- tanzen

## Wahrnehmung:

- Atmung
- Konzentration auf den gegenwärtigen Moment
- Körperempfindungen
- Achtsamkeitsübungen

## Handeln:

- Ablenkende Aktivitäten
- Konzentriert arbeiten
- andere unterstützen
- Mandala malen

Quelle: Psychosomatische Abteilung Klinik St. Irmingard, Skript Traumamodell

“

# Abstand gewinnen!

Mach dich zum unbeteiligten Zuschauer in unangenehmen Situationen. Das gibt dir die Möglichkeit Gefühle und Probleme zu analysieren!

## Übung: Innere Distanzierung durch die Beobachter Perspektive "innerer Beobachter"

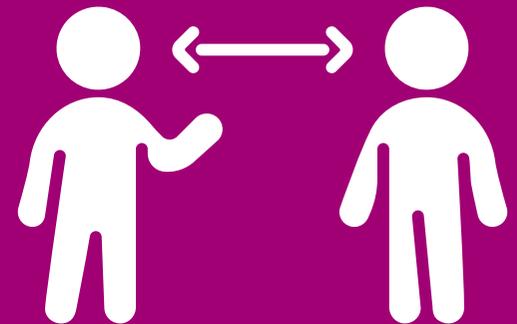
Wenn Sie mit unangenehmen Situationen bzw. einer schwierigen Aufgabe konfrontiert sind, solltest du möglichst rasch Abstand gewinnen.

Mach dich zum unbeteiligten Zuschauer, der unbehindert von starken Gefühlen die Problemsituation von außen beobachtet und analysiert.

Atme tief durch, und tu so, als ob du einen Film im Kino anschauen würdest. Oder du stehst auf, stellst dich hinter einen Stuhl und siehst dich selbst vor dem inneren Auge auf dem Stuhl sitzen.

Reflektiere die einzelne Aspekte des Ereignisses und denke darüber nach, welche anderen Möglichkeiten du noch hast, um auf dein Gegenüber oder das Ereignis zu reagieren. Kannst du die Verhaltensweisen einer Person gegenüber verändern? Weißt du, weshalb du dein Verhalten einer Person gegenüber beibehaltest? Wie gehst du mit dir selbst um?

ÜBUNG



## Übung: Entspannungsatmen

Sorgen Sie dafür, dass Sie für ein paar Minuten ungestört allein in einem Raum sind. Gürtel, der auf den Bauch drücken könnte, Kragen und Krawatte lockern, Schuhe evtl. ausziehen.

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, die Beine ausgestreckt oder angewinkelt. Sie können die Übung auch im Sitzen oder Stehen machen. Ihre Hände liegen auf dem Bauch, die Mittelfinger berühren sich über dem Bauchnabel. Schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen.

Atmen Sie ganz langsam durch die Nase ein und zählen Sie dabei langsam bis drei. Atmen Sie bewusst, langsam und gleichmäßig durch den Mund aus. Beim Einatmen hebt sich Ihr Bauch und die Finger gehen leicht auseinander.

Halten Sie den Atem für eine Sekunde an. Atmen Sie nun langsam wieder aus. Die Bauchdecke senkt sich zurück in die Ausgangslage und die Finger berühren sich wieder. Achten Sie darauf, dass das Ausatmen deutlich länger dauert als das Einatmen. Wiederholen Sie diese Atmung mehrere Male.

ÜBUNG



## Übung: Selbstcoaching "Aktivierung der Thymusdrüse"

Diese Übung verbessert Ihre Stimmung, trägt zur Entspannung und Lebensfreude bei, reduziert Stress, steigert die Immunabwehr und sorgt für Ausgeglichenheit.

Klopfen Sie täglich mehrfach etwa eine Minute lang mit den Fingerspitzen oder mit der Faust (sanft) auf die Thymusdrüse.

Diese liegt ca. vier Finger breit unterhalb der Halskuhle hinter dem Brustbein in der Mitte des Brustkorbs.

Nehmen Sie zusätzlich Ihre Zunge beim Einatmen hinter die Zähne an den Gaumen. Klopfen Sie solange, bis Sie einen tiefen Atemzug machen müssen. Das ist ein Zeichen dafür, dass sich etwas gelöst hat.

Beim Klopfen können Sie folgenden Satz sagen: »Ich liebe, glaube, vertraue, bin dankbar und mutig.«

Besonders hilfreich ist das Klopfen der Thymusdrüse vor einem großen Auftritt z.B. auf der Bühne, vor einem Vortrag, einem Referat, vor einem Wettkampf oder vor anstrengenden, wichtigen oder aufregenden Gesprächen.

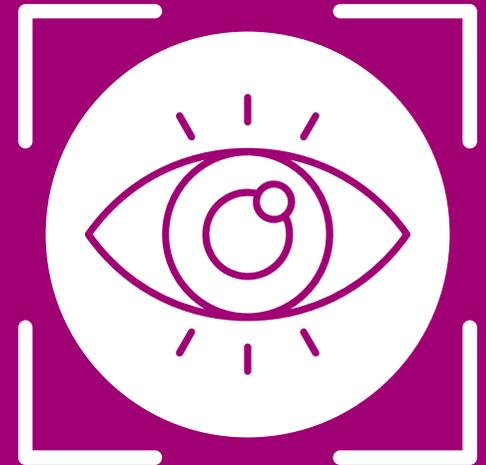
## Übung: Ruhebild

Gehen Sie in Ihrer Fantasie an einen Ort, an dem Sie sich rundum wohl fühlen. Das kann der Lieblingsplatz aus der Kindheit hoch oben im Baum sein, der Gipfel eines Berges, den man einmal voller Stolz erklommen hat, eine Lichtung im Wald, ein Strand, ein schöner Garten, ein Park, eine wunderschöne Landschaft oder eine erfundene Umgebung.

Die Visualisierung eines schönen Ortes bewirkt wohlige Entspannung und beruhigt die Nerven. Im Idealfall durchströmt uns ein Gefühl der Stärke und Zuversicht, das wiederum hilft, Entscheidungen zu treffen und in eine neue Richtung aktiv zu werden.

Suchen Sie einen solchen Ort geistig in hektischen Situationen auf, können Sie sich schnell auf ein niedrigeres Erregungsniveau bringen. Sie rufen Ihr Ruhebild ab, indem Sie z.B. tief durchatmen, ein Schlüsselwort (»Ruhe« o.ä.) sagen und sich mental an Ihren Ort der Ruhe versetzen.

ÜBUNG



## Übung: Wingwave

Wingwave® dient der Stressregulation, stärkt und stabilisiert die eigenen Ressourcen und die innere Balance. Unter anderem basiert die Methode auf Erkenntnissen der Gehirnforschung. Die Methode vereint drei Verfahren:

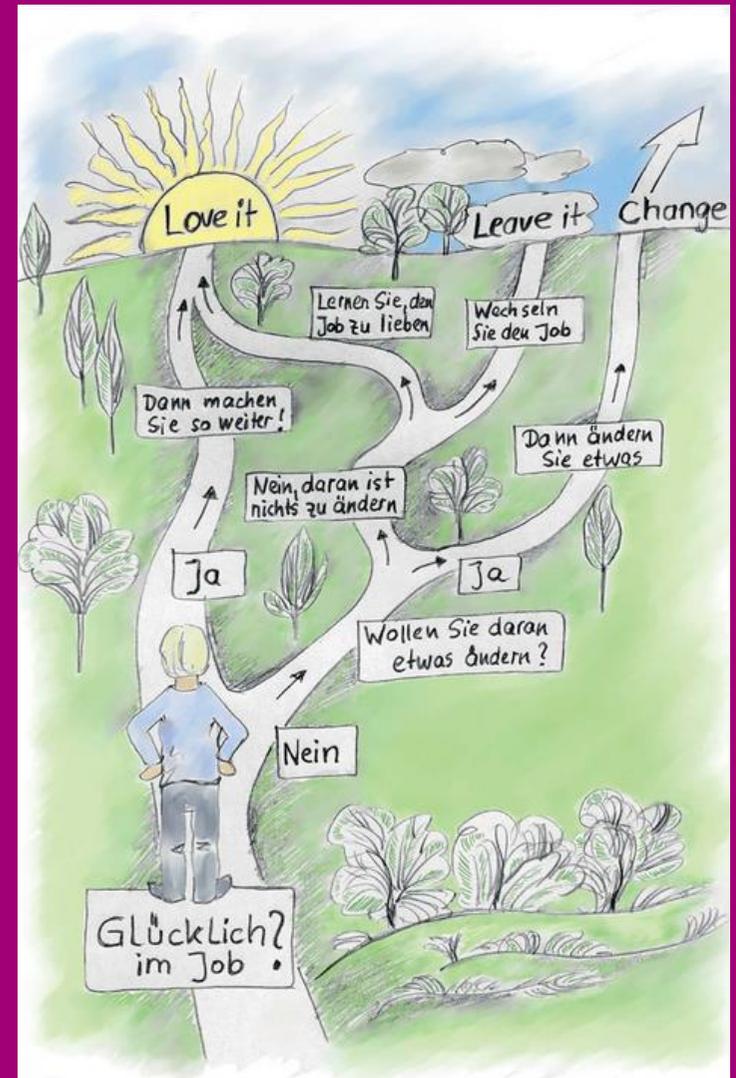
die Stimulation beider Gehirnhälften durch wache REM-Phasen, d.h. schnelle Augenbewegungen, auch auditive oder taktile Links-rechts-Impulse durch Berühren; Neurolinguistisches Programmieren sowie den Myostatiktest.

“

## Change it or love it

Stressoren gehören unweigerlich zu unserem Alltag. Lassen sich Stressoren weder verändern noch vermeiden, so hilft es, sie neu zu bewerten.

Bei näherer Betrachtung lässt sich in einer vermeintlich überfordernden Situation auch eine Chance erkennen. Akzeptiere eine unveränderbare Situation und verändere stattdessen deine Haltung dazu.



# MENTALE STÄRKE TRAINIEREN

“

FALLBEISPIEL

# Trotz bester Vorbereitung, kein Abliefern möglich!

Eigentlich war er gut vorbereitet, hatte lange an der Präsentation gefeilt. Als der Vertriebsleiter sich vor die Runde stellte, um der Geschäftsführung und 30 Mitarbeitern sein neues Konzept vorzustellen, schien dem Triumph nichts mehr im Wege zu stehen. Doch er war nervös, sah vor allem kritische Blicke und Stirnrunzeln im Plenum, konnte schlecht mit Zwischenfragen umgehen. Je bewusster ihm seine Unsicherheit wurde, desto fahriger wurde er. Als er seinen Vortrag beendete, musste er feststellen, dass seine Performance alles andere als ein Triumph gewesen war.

# Mentale Kraftquelle anzapfen!

Das Phänomen, trotz bester Vorbereitung nicht in der Lage zu sein, dann, wenn es darauf ankommt, sein Bestes zu zeigen, kennen auch Spitzensportler.

Was können wir von erfolgreichen Spitzensportlern lernen? Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Selbstsicherheit, Zielklarheit, Kontrolle der Emotionen, Gedankenhygiene, Engagement, Disziplin, Kampfkraft, Lernen aus Niederlagen, Mut, Ausdauer, Beharrlichkeit, Leidenschaft und Begeisterung, das berühmte Feuer in den Augen.

Dabei zapfen erfolgreiche Spitzensportler und Trainer eine mentale Kraftquelle an, auf die auch du Zugriff hast.

Das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und an sich selbst.



“

## Entspannung und Regeneration

Niemand ist in der Lage  
Höchstleistungen zu bringen. Daher  
ist es wichtig sich auch Regeneration  
und Entspannung zu gönnen.



“

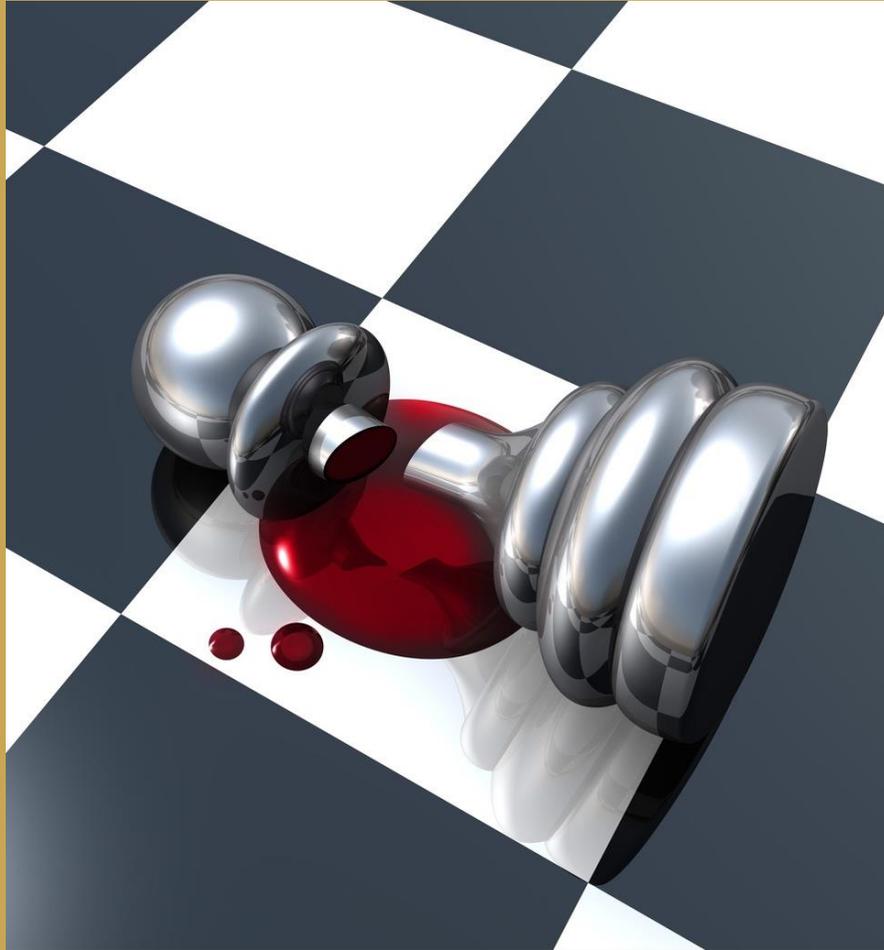
## Mental - Bewegung - Ernährung

- Ein täglicher Spaziergang um den Kopf frei zu bekommen wirkt wahre Wunder.
- In Ruhe eine Tasse Tee/ Kaffee trinken entspannt.
- ZEIT nehmen.

“

Zeit nehmen...

... für Entspannung, regelmäßige Bewegung  
und bewusste Ernährung. Das hält geistig  
und körperlich fit.



“

## Niederlagen und Misserfolge

- Misserfolg ist der engste Freund  
des Erfolgs

# Keine Macht der Abwärtsspirale!



Wenn du Rückschläge und Enttäuschungen über deine Leistung nicht verarbeiten kannst, leistest du einer negativen Entwicklung Vorschub.

Zurück bleibt das Gefühl, nichts wert zu sein. Das impliziert geringes Selbstvertrauen. Daraus resultieren Angst, Stress und Unbehagen. Diese Gefühle führen zu Blockaden und neuen schlechten Leistungen.

Das erneute Versagen sorgt für ein noch geringeres Selbstvertrauen - und so dreht sich die Spirale der Selbstkritik immer weiter.

# Keine Macht der Abwärtsspirale!



Je positiver Sie – auch nach einer Niederlage – eingestellt sind, desto angstfreier gehen Sie auch Ihre nächste Herausforderung an.

Und das führt zu positivem Feedback und guten Leistungen.

Erreichst du dadurch das nächste Mal deine gesteckten Ziele, wächst dein Selbstvertrauen weiter. Und beim übernächsten Mal sind deine Ergebnisse noch besser.

“

Wenn du verlierst, verliere  
nicht den Lerneffekt

Dalai Lama

# Umgang mit Fehlern!

Die Art und Weise, wie du auf versagen reagierst ist der Schlüssel zur Motivation deiner Mitarbeiter und deines Umfeldes.

Der US- Sportpsychologe Alan Goldberg rat, gescheiterte Aufgaben als Gelegenheit zu nutzen, um den Mitarbeitern Feedback zu geben, wie sie sich verbessern können. Das motiviert dein Team zu neuer Anstrengung.





HINFALLEN  
AUFSTEHEN  
>> KRONE RICHTEN <<  
WEITERGEHEN

## Übung: Abhaken

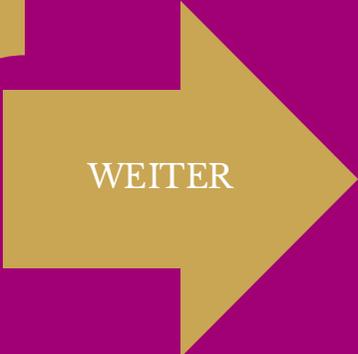
Wenn Sie eine schlechte Präsentation oder eine für Sie ungünstig verlaufene Verhandlung zügig verarbeiten und sogar eine Lernerfahrung daraus ziehen möchten, dann sollten Sie möglichst schnell Abstand dazu gewinnen.

Das »Abhaken« können Sie allein oder in Gegenwart einer Vertrauensperson tun. Sie dürfen offen enttäuscht sein und Ihren Gefühlen freien Lauf lassen.

Danach sollten Sie eine Aktivität wählen, die Ihnen Erleichterung verschafft – sei es ein langer Spaziergang, eine Joggingrunde oder das Boxen am Sandsack. Die körperliche Aktivität hilft Ihnen, sich geistig nicht länger im Hamsterrad des Misserfolgs zu bewegen.



ÜBUNG



WEITER

## Übung: Abhaken

Wenn Ihr Kopf wieder »frei« ist, widmen Sie sich der Analyse Ihres Misserfolgs. Was können Faktoren für die schlechte Präsentation oder die ungünstige Verhandlung gewesen sein? Was lief gut, welche Stärken kamen zum Tragen? Was lief nicht gut? Wo sind Sie in alte Gewohnheitsmuster zurückgefallen? Was lässt sich beim nächsten Mal verbessern? Wie haben Sie sich in der betreffenden Situation erlebt?

Wenn Ihre Analyse abgeschlossen ist, richten Sie den Blick nach vorne: Wann und wo gibt es wieder eine Gelegenheit, bei der ich es besser machen kann? Die Reflexion und systematische Auswertung der Erfahrungen und Handlungen während Ihres Misserfolgs sind für den effektiven Lernprozess, das optimistische Herangehen an die Arbeit, konstante Fortschritte sowie die persönliche Weiterentwicklung unabdingbare Voraussetzung.

Die Auswertung ist ein lohnender und notwendiger Schritt, der jede Vorbereitung und jeden Auftritt erst vervollständigt – nicht nur bei Misserfolgen.



“

## Dankbarkeit

- Dankbarkeitstagebuch führen
- Sinn: Fokus auf das Schöne im Leben richten, Ressourcenbildung



“

## Rituale

- Rituale lenken den Blick nach innen, beeinflussen neuronale Prozesse im Gehirn positiv.
- Symbolgehalt
- T-Shirt in rot (Tiger Woods), Verbrennungsrituale, Symbole, Feierabendritual etc.

Welche Rituale gibt es in deinem Leben?

Welches Arbeitsabschluss-Ritual könnten sie etablieren?



“

## Konzentration

- Worauf konzentrierst du dich bei schwierigen Aufgaben bzw. unter Druck?
- Kannst du deine Aufmerksamkeit spezifisch auf Sachen lenken?
- In welchen Situationen lässt du dich leicht ablenken?



# Ab in den Tunnel!

- Unter Konzentrationsfähigkeit versteht man den Blick auf das Wesentliche zu richten. Innere und äußere Einflüsse auszublenden.
- Tipp Spitzensportler: Vorstellung, dass man in einem Tunnel läuft.

“

## Steuerung durch Selbstinstruktion

- Je stärker du mental und emotional gefestigt bist, desto weniger verspürst du Ängste und Selbstzweifel.
- Pushe deine persönliche Grundhaltung mit "Ich freue mich auf die Präsentation!"  
==> zur Unterstützung suche dir nette Gesichter, keine Grimmigen
- Halten Affirmationen bereit ==> Anker

Der Psychologe Hans Eberspächer sagt:  
»Eine Person, der es schließlich gelingt, sich [mit Selbstgesprächen] dahingehend zu regulieren, dass sie erfolgsvorsichtig und leistungsbereit »durchhalten« kann, verfügt über die grundlegende Fertigkeit, psychische Beanspruchungssituationen zu bewältigen.

## Übung: Das Mentale Wohnzimmer "Golfsport"

Dieses Ritual kommt aus dem Golfsport. Gelingt z.B. im Golf etwa ein Schlag nicht so wie geplant und der Golfspieler ärgert sich sehr darüber, kann er im Geiste um den Ball herum – da, wo dieser gerade zum Liegen gekommen ist – einen Radius von ca. einem Meter Durchmesser ziehen.

Das ist sein »mentales Wohnzimmer«. Innerhalb dieses Kreises darf er seinem Ärger Ausdruck geben, mit dem Fuß aufstampfen oder die Faust ballen. Und er analysiert kurz, was passiert ist.

Beim Verlassen des »mentalen Wohnzimmers« jedoch kommt der Golfspieler wieder in die Gegenwart zurück, denn das Schimpfen und Analysieren bezieht sich bereits auf ein Ereignis in der Vergangenheit, selbst wenn der Schlag nur wenige Sekunden her ist.

Beim Heraustreten aus dem »mentalen Wohnzimmer« konzentriert er sich wieder auf die Atmung, denn sie bringt ihn ins Hier und Jetzt, oder auf die Natur.

## Übung: Das Mentale Wohnzimmer "Golfsport"

Wenn der Golfer einem verlorenen Ball nachtrauert, über »wenn« und »aber«, »was passiert, wenn« grübelt, an den möglichen Score (Ergebnis der Golfrunde) und den Gewinn des Turniers denkt, zu lange an einen Termin im Büro oder an Unerledigtes denkt, läuft er Gefahr, seine Konzentration zu verlieren, seine Potentiale zu blockieren, Fehler zu machen und im Turnier abzufallen.

Wenn er Angst hat, ist er gedanklich in der Zukunft oder er befürchtet, dass seine Vergangenheit wieder zur Gegenwart werden könnte. Wenn es ihm allerdings gelingt, im Hier und Jetzt zu bleiben, reduzieren sich seine »Horrorphantasien« und seine Angstlichkeit beträchtlich und er empfindet keine Angst, zum Beispiel vor Versagen, mehr.

# MENTALE STÄRKE IM BERUF

1

Das Unternehmen  
führen

2

andere führen

3

sich selbst führen

“

**Bis hierher und nicht weiter!**

Ziehe die imaginäre Trennlinie, um Ärger und andere negative Emotionen nicht zu neuen Aufgaben mitzuschleppen.

“

## Stärkenorientierte Führung

- Nutze die Macht der positiven Bilder
- Visualisierung (Wie steige ich zum Abteilungsleiter auf)
- Visualisierungstraining arbeitet nach dem Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung
- Zweifel, Stress und Ängste reduzieren sich, positive Gefühle werden in Gang gesetzt, die Konzentration auf das Ziel steigt.



Kopfkino!!!!

## Übung: Der imaginäre Raum

Um sich trotz äußerer Störungen, z. B. durch Lärm, Telefonklingeln, Hektik oder Gespräche besser konzentrieren zu können, schirmen Sie sich vorübergehend von Ihrer Umwelt ab.

Das gelingt Ihnen mittels Visualisierung, also Ihrer geistigen Vorstellungskraft. Stellen Sie sich einen Motorradhelm, Lärmschutzkopfhörer (»Mickymäuse«), Ohrenstöpsel oder z. B. eine Blase vor, die Ihren Kopf teilweise umschließt. Nehmen Sie in Gedanken Ihre »Schutzblase« voll und ganz wahr. Hören Sie die Stimmen von außen, spüren Sie Gefühle und Informationen, die von außen auf Sie einwirken.

Bilder wie die »Schutzblase« wirken, da das Gehirn ohnehin Abstraktes durch Konkretes codiert. Die durchsichtige Haut der Blase bildet die Trennwand zu negativen Affekten, auch belastende Gefühle prallen an ihr ab. Füllen Sie die Blase mit der Atmosphäre, die Sie brauchen, um konzentriert zu arbeiten.

Welches Bild als imaginärer Raum für Sie passend ist, bestimmen Sie. Sie können sich auch mittels einer visuellen Käseglocke abschotten oder in ein gläsernes Ei schlüpfen. Finden Sie heraus, welches Bild am ehesten zu Ihren Bedürfnissen passt.



ÜBUNG

“

## Prinzip Stärken stärken

- Verlasse dich auf deine Stärken, Fähigkeiten, Flexibilität, Begeisterungsfähigkeit und Mut.
- Schatz der Ressourcen finden und einsetzen



## Übung: Ressourcenbaum

Beschäftigen Sie sich mit Ihren Stärken und machen Sie sich Ihre Stärken bewusst: Welche Fähigkeiten, Talente, Gaben, Kompetenzen, Ressourcen, welche tollen Anlagen und Eigenschaften haben Sie?

Schreiben Sie mindestens 15 Stärken auf. Was haben Sie schon alles erreicht? Welche eigenen Erfolge konnten Sie schon feiern? Welche Charaktereigenschaften und Stärken schätzen andere an Ihnen besonders?

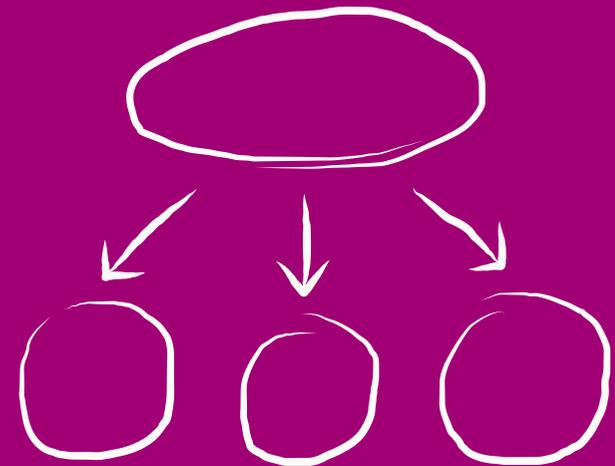
Was ist Ihnen gut gelungen? Welche schwierigen Situationen haben Sie mit Hilfe welcher Stärken gemeistert? Finden Sie Symbole oder Bilder für Ihre Stärken und hängen Sie diese z.B. an die Wand.

Erstelle ein  
Mindmap mit  
deinen Zielen

ÜBUNG

“

# Zielliste



Mindmap



# ANALYSIERE DEINE SELBSTGESPRÄCHE



## ÜBUNG

Analysiere vor, während und nach der Stresssituation deine Selbstgespräche. Wann waren die Selbstgespräche aussichtslos? Wann sind sie gut verlaufen?

# UNSER INNERER DIALOG

Wie sprechen wir den täglich mit uns selbst?

Was bewirkt der negative innere Dialog?



# WAS GEDANKEN BEI UNS AUSLÖSEN

- Gedanken
- Verhalten
- Gefühle
- Gedanken lösen körperliche Reaktionen aus

# DIE TYPISCHEN GEDANKENFALLEN

Dramatisieren

Schwarz-Weiß-Denken

Gedanken lesen



ÜBUNG

# WELCHE GEFÜHLE LÖSEN GEDANKEN BEI DIR AUS?

Wie fühlt es sich an?

Denke an Misserfolgssituationen, die du selbst erlebt hast. Stell dir die Situation genau vor.

Denke an eine sehr erfolgreiche Situation, die du selbst erlebt hast. Stell dir die Situation genau vor.

# WAS BEWIRKEN NEGATIVE GEDANKEN?

- Unsicherheit, Selbstzweifel
- Zögerlichkeit, Misserfolg-Denken
- Negatives Selbstbild
- unsere Kommunikation und Auftreten
- Innere Unruhe und Angespanntheit
- Konzentrationsschwächen
- Ängstlichkeit
- Mutlosigkeit

**WIE LASSEN SICH NEGATIVE  
GEDANKEN VERÄNDERN?**

**1**

**Positiv Denken**

**2**

**Umgang mit  
negativen  
Erfahrungen**

**3**

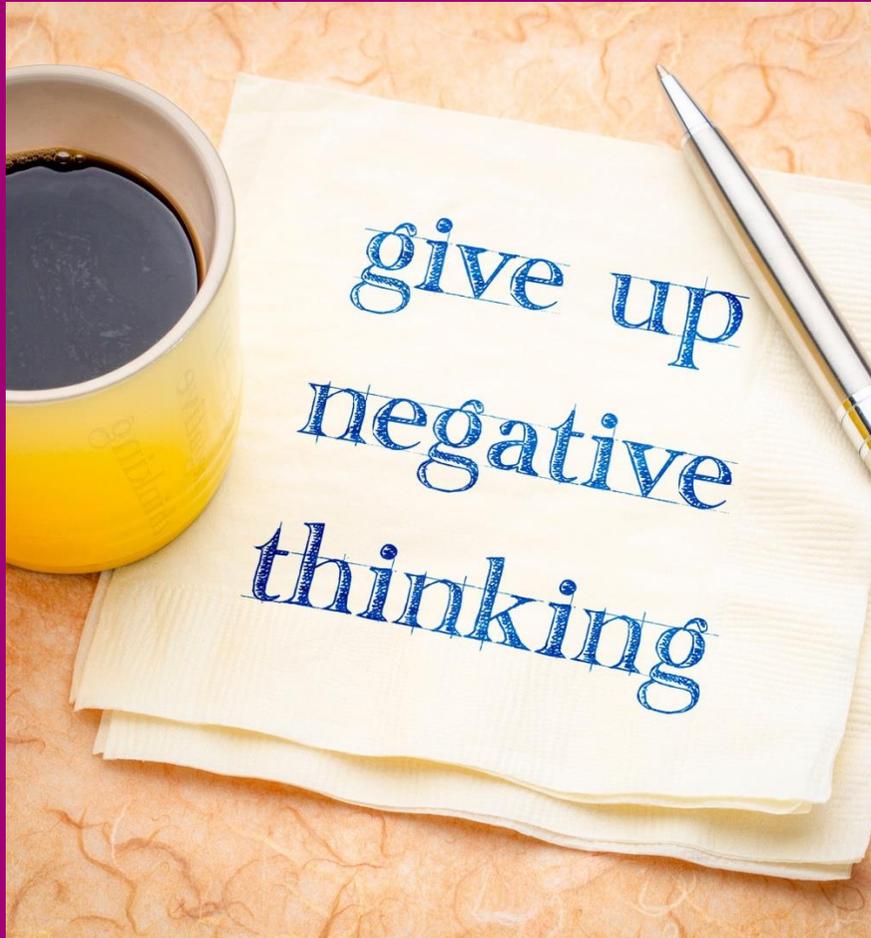
**Ungünstige  
Selbstverbalisierungen  
vermeiden**



“

## I. Positiv denken?!

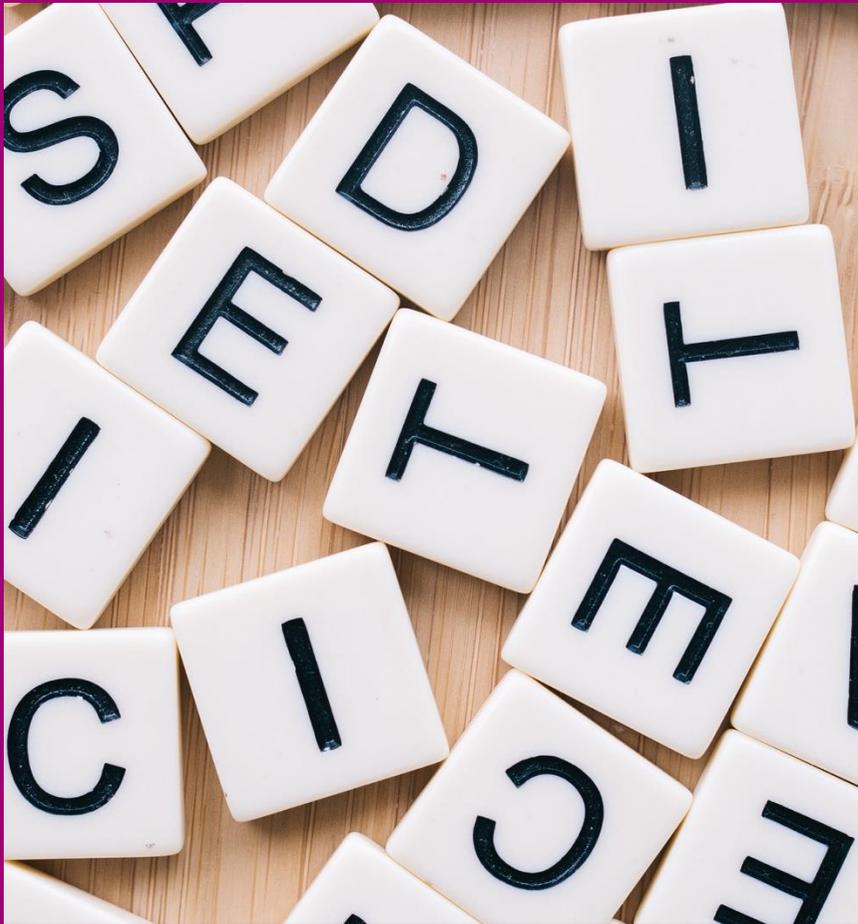
- Jedem negativen Gedanken wird ein positiver Gedanke gegenübergestellt.
- Bisherige Überzeugungen dürfen hinterfragt werden
- Eigene Ressourcen ins Bewusstsein rufen
- Positive Formulierungen (statt: "ich kann das nicht!" - "ich werde es probieren!")
- Eigene Erfolge vor Augen führen und sich selbst loben (Stärkung Selbstbewusstsein)



“

## II. Umgang mit negativen Erfahrungen

- Aus negativen Erfahrungen lernen
- Fehler anerkennen und reflektieren
- In Fehlern und Schwächen Chancen sehen. Was kann ich daraus lernen?
- Missgeschicke humorvoll bewerten
- Nicht bei Misserfolgen verharren



“

### III. Ungünstige Selbstverbalisationen vermeiden

- "Warum habe ich nicht..", "Hätte ich nur..." ==> aus dem Wortschatz verbannen
- Es ist, wie es ist. Wie gehe ich weiter vor? ==> Anerkennen, was ist.
- Verallgemeinerungen meiden ("immer", "nie")
- Aufmerksamkeit auf kleine Erfolge lenken
- Typische Gedankenfallen meiden.

“

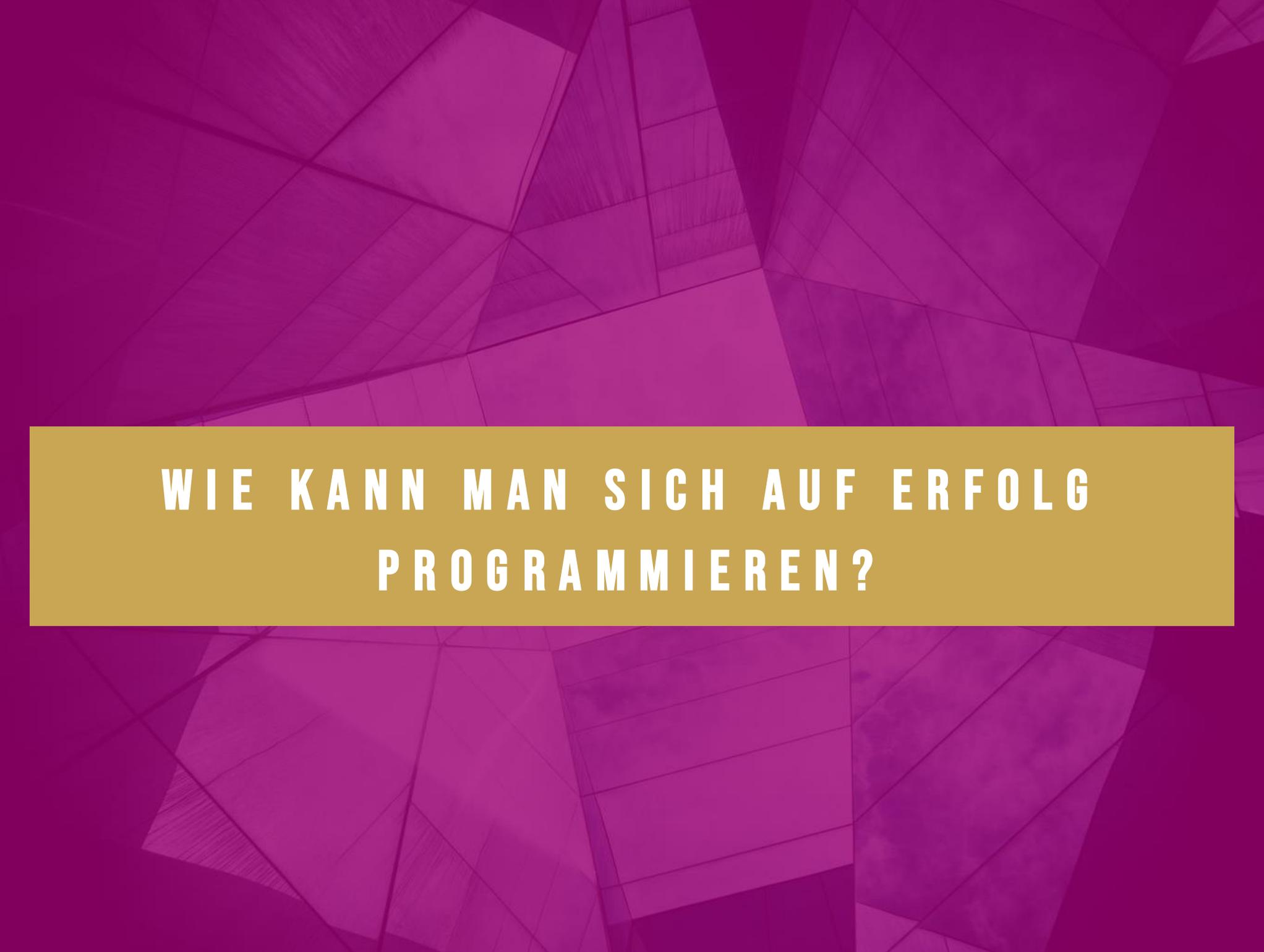
## Sichtweisen reflektieren

Das Glas ist halb voll oder halb leer?



# WAS BEWIRKEN POSITIVE GEDANKEN?

- innere Stärke, Zuversicht
- Erfolgsorientierung
- Selbstbewusstsein, Klarheit
- Kompetenz
- sicheres Auftreten
- Lebensfreude
- Gelassenheit
- innere Ruhe

The background features a complex, abstract geometric pattern of overlapping, semi-transparent shapes in various shades of purple and magenta. A prominent horizontal band of a solid, bright yellow color spans the width of the image, serving as a backdrop for the text.

**WIE KANN MAN SICH AUF ERFOLG  
PROGRAMMIEREN?**



“

## I. Sich ernst nehmen: Eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrnehmen

- Sich annehmen, wie man ist
- aktiv bleiben, auf sich achten
- sich genauso wichtig nehmen, wie die Familie, freunde, Kollegen
- Pausen machen, sich entspannen
- Du bist der EXPERTE für dein Leben
- Bleib bei dir, auch wenn "Gegenwind" aufkommt (nicht verunsichern lassen)

# Priorities

- 1
- 2
- 3

“

## II. Ziele setzen, Prioritäten setzen

- Eigene Ansprüche der Realität anpassen
- Eigenes Ziel definieren
- Sich Teilziele stecken, die gut erreichbar sind
- Jeden noch so kleinen -erfolg beim Erreichen eines Teilzieles als positiv werten
- sich täglich loben

“

Innerer Satz: Was will ich erreichen?



PRACTICE  
MAKES  
PERFECT

VISUALISIERUNGS  
-ÜBUNG

- Stell dir vor, dass du dein Ziel bereits erreicht hast.
- Es entsteht ein inneres Bild.
- Ich entwickle dazu einen passenden Satz, der gefühlsmäßig bei mir etwas zum "Schwingen" bringt.
- Der Satz ist kurz und prägnant ==> positiv formuliert (kein "nicht")



“

### III. Stärken wahrnehmen

- Eigene Stärken und Kompetenzen bewusst machen.
- Eigene Stärken und Talente nutzen.
- Eigene Stärken äußern.
- Frühere Erfolge ins Gedächtnis rufen.
- Glaube an deine Selbstwirksamkeit (Was ich erreichen will, werde ich erreichen)



“

## IV. Umgang mit negativen Erfahrungen und Gedanken

- Befürchtungen verbannen
- "Worst case"-Szenario durchspielen: Was kann im schlimmsten Fall passieren?
- Misserfolge sind kein Grund zum Aufgeben
- Die eigene Strategie oder die Bewertungen den Gegebenheiten anpassen
- Probleme und Schwierigkeiten als Herausforderungen sehen.
- Mut zur Veränderung haben
- Lebe nicht nach dem Motto "Lieber das gewohnte Unglück als das ungewohnte Glück!"



“

## V. Es sich gut gehen lassen

- Soziale Kontakte pflegen
- Sport treiben, der Spaß macht
- Ein Hobby, das auch nach der Arbeit Freude bereitet
- Bewusst genießen
- Entspannung
- Freiräume schaffen, Rückzugsmöglichkeiten

# AUF ERFOLG PROGRAMMIEREN- ZUSAMMENASSUNG

- 1 Klare erreichbare Ziele vor Augen haben
- 2 Selbstachtsamkeit üben
- 3 Negative Gedanken stoppen
- 4 Selbstzweifel durch Abruf der eigenen Stärken verhindern
- 5 Eigene stärken nutzen
- 6 Lob



# EIGENE RESSOURCEN WAHRNEHMEN

## ÜBUNG

Wie fühlt es sich an?

- Suche drei Situationen aus deinem Leben, in denen du das Gefühl hattest, etwas geschafft, geleistet oder bewältigt zu haben.
- Male die Situation so plastisch wie möglich aus.
- Prüfe dein Gefühl!

# Erfolgsregeln

- Du bist einzigartig!!!
- Übernimm 100% Verantwortung für dein Leben
- Definiere deine Ziele
- sei flexibel
- komme ins TUN und setze die kleinen Schritte um
- Schreibe ein Dankbarkeitsgefühl- und Erfolgstagebuch
- Stärke deine Stärken
- Habe Spaß und Freude
- Sei dankbar und habe Respekt vor dir und anderen
- sei diszipliniert
- achte auf deine Gedanken
- verbessere dich und lerne ständig hinzu
- sei du selbst!
- Liebe, was du tust!
- Mache dir klare Bilder von deinen Zielen
- Suche dir Unterstützer

# L I T E R A T U R

- Christmann F: Mentales Training: Anwendung in Psychotherapie, Beratung, Supervision und Selbsthilfe; Verlag für Angewandte Psychologie 1996
- Hay L, Görden T: Das Leben lieben. Heilende Gedanken für Körper und Seele; Ullstein 2004
- Hay L, Miethe M: Du kannst es: Durch Gedankenkraft die Illusion der Begrenztheit überwinden; Integral 2003
- Kießling-Sonntag J.: Erfolg beginnt im Kopf- 99 Tipps für mentale Stärke; Cornelsen 2006
- Löhr J, Prahmann U: So haben Sie Erfolg; Südwest-Verlag 2001
- Mayer J, Hermann H-D: Mentales Training in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft; Springer 2009
- Popp E-M: Beruflicher Erfolg beginnt im Kopf, Internet
- Antje Heimsoeth



Your  
feedback  
matters!



YVONNE STUCK

---

Business & Political Profiling

**VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!**

# KONTAKTIEREN SIE MICH

## FACEBOOK

YvonneSTUCK.Beratungsagentur



## LINKEDIN

yvonnestuck



## INSTAGRAM

yvonne\_stuck



# KONTAKTIEREN SIE MICH

---



Mag.iur. **YVONNE STUCK**  
Business &. Political Profiling

## ANSCHRIFT

Florian-Luger Gasse 6,  
9300 St. Veit an der Glan

## TELEFONNUMMER

+43 664 15 41 629

## E-MAIL-ADRESSE

[office@yvonnestuck.com](mailto:office@yvonnestuck.com)

## HOMEPAGE

[www.yvonnestuck.com](http://www.yvonnestuck.com)

