

Die eigene mentale Kraft entdecken

Wer sich verändern will und zu neuen Ufern aufbrechen möchte, muss sich zunächst im Kopf dafür bereit machen

„Soll ich dies oder soll ich das?“, „Schaffe ich das oder nicht?“ Solche Zweifel plagten viele Menschen - oft jahrelang. Die Folge: Sie bringen nicht die Energie auf, um sich und ihr Leben zu verändern, weil ihnen der Glaube fehlt: „Ja ich kann es“. Oder „Yes, we can“ - der Leitgedanke, mit dem Barack Obama im US-amerikanischen Wahlkampf Millionen Menschen faszinierte und letztlich auch überzeugte. Nur wenige Ereignisse in den vergangenen Jahren haben so eindrucksvoll wie der Wahlkampf von Obama illustriert, welche magische Kraft von Personen ausgeht, die ein klares Ziel vor Augen haben und überzeugt sind: „Yes, I can - ja, ich kann mein Ziel erreichen.“

Diese Selbstgewissheit fehlt vielen Menschen. Deshalb gelingt es ihnen weder, für sich einen Lebensplan zu entwerfen, noch die Energie zu mobilisieren, um diesen zu realisieren. Sie bleiben stets im Schwebezustand „Soll ich oder soll ich nicht?“ sowie „Kann ich oder kann ich nicht?“ hängen, weshalb sie mit ihrem Leben unzufrieden sind. Dabei ruht in uns allen die Kraft, Großes zu erreichen - sofern es uns gelingt, diese Kraft in uns wachzurufen und die erforderliche Energie aufzubauen. Dann können wir - bildhaft gesprochen - Berge versetzen, also auch bisher schier unmögliche Ziele erreichen.

Um diese mentale Kraft zu entfalten, müssen wir wissen, was

uns wichtig ist - und was nicht. Denn nur dann können wir uns voll auf unsere Ziele konzentrieren und die erforderliche Energie aufbauen. Oder anders formuliert: Nur wenn wir eine Vision von unserem künftigen Leben haben, können wir diese auch realisieren.

Eine solche Vision haben viele Menschen nicht. Deshalb fassen sie immer wieder Entschlüsse wie „Ich möchte beruflich vorwärts kommen“. Doch kurze Zeit später haben sie die guten Vorsätze vergessen. Warum? Sie haben diese nur rational oder spontan aus der Situation heraus gefasst. Sie erwachsen nicht aus ihrem Innersten und sind nicht in ihrem Wertesystem verankert. Wer sein Berufsleben, womöglich sogar sein gesamtes Leben, neu gestalten möchte, sollten zunächst eine Lebensvision für sich entwerfen. Zwischen Tür und Angel geht das nicht. Wer die Weichen neu stellen möchte, sollte sich eine Auszeit vom Alltagsleben nehmen und zunächst überlegen, was ihm in seinem Leben weniger und was ihm gut gefällt. Plus- und Minuspunkte notiert man auf einem Blatt Papier.

Die Zukunft vorweg nehmen

Jetzt kann sich jeder über die Zukunft klar werden: Wie soll mein künftiges Leben aussehen? Wie will ich leben? Alleine oder mit einem Lebenspartner? Mit Kindern oder ohne? Was und wo



In der Ruhe liegt die Kraft. Die Figur des Buddha verkörpert die Reinheit des Geistes.

Foto: aboutpixel.de

arbeite ich? Die Antworten stellt man sich dann ganz plastisch vor - so plastisch, dass man es quasi erlebt, wie man abends nach Hause kommt und von den Kindern mit lautem Hallo begrüßt wird, oder eben in eine menschenleere Wohnung kommt.

Denn nur wenn man sein künftiges Leben sozusagen schon einmal vorab mental durchlebt, kann man sich wirklich für einen Weg nach dem Motto „Ja, das will ich!“ entscheiden, um

dann alle Energie in die Realisierung dieser Vision zu stecken: Was gilt es zu tun, um dieses Ziel auch erreichen zu können? Die notwendigen Schritte oder auch die möglichen Wege dahin gehören wiederum auf ein Blatt Papier.

Nun geht es daran, die Veränderung konkret herbeizuführen. Dabei wird man feststellen: Einfach fällt dies im Alltagsleben nicht. Denn oft muss man dafür die gewohnten Denk- und Verhaltensmuster aufgeben. Das be-

deutet jeden Tag aufs Neue, den „inneren Schweinehund“ zu besiegen - und zum Beispiel abends noch eine Fortbildung zu besuchen, obwohl man sich lieber zum Krimi oder Fußballspiel im Fernsehen aufs Sofa legen würde.

Ein Stützkorsett für den Alltag

Am einfachsten gelingt der Aufbau der nötigen mentalen Kraft, indem man sich in „schwachen Momenten“ an seine Lebensvisi-

on und die damit verbundenen positiven Gefühle erinnert. Solche Mentalübungen helfen. Daneben sollte man sich aber ein Stützkorsett zulegen, das im Alltag hilft, um die für Veränderungen notwendige Energie aufzubauen. Ein solches Korsett kann aus sehr verschiedenen Elementen bestehen. Man kann sich zum Beispiel ein System von Belohnungen entwerfen, die man sich gönnt, wenn man seiner Vision wieder einen Schritt näher gekommen ist.

Die mentale Fitness hängt auch von der körperlichen Verfassung ab. Deshalb spielte der künftige US-Präsident Obama sogar in der Hochphase des US-Wahlkampfes zwei-, dreimal pro Woche Basketball. Er absolvierte außerdem allmorgendlich sein gewohntes Fitness-Programm. Nicht nur um körperlich fit zu sein, sondern auch, um in seinem stressigen Alltag „Oasen“ zu haben, um neue Energie zu tanken.

Denn wer sich nur wie ein Hamster im Laufrad dreht, ist zwar ständig in Bewegung, er kommt aber seinem Ziel nicht näher. Im Gegenteil. Er verliert irgendwann das Ziel aus den Augen und fällt erschöpft aus dem „Hamsterrad“. Phasen der Anspannung sollten also stets Phasen der Entspannung folgen - so kommt man sicherer und schneller zum Ziel.

Grigor Nussbaumer

Der Autor leitet das Institut Mental Power in Thalwil, Schweiz.