

«Yes, I can» – Entdecke Deine mentale Kraft

Nur wenige Ereignisse in den letzten 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 Ziele erreichen, deren Erreichen uns unmöglich erschien.

Klarheit gewinnen

Um diese mentale Kraft zu entfalten, müssen wir wissen, was uns wichtig ist – und was nicht. Nur wenn wir eine Vision von unserem künftigen Leben haben, können wir diese auch realisieren.

Wenn Sie Ihr Leben neu gestalten möchten, sollten Sie zunächst eine Lebensvision für sich entwerfen. Zwischen Tür und Angel geht das nicht. Ziehen Sie sich deshalb, wenn Sie die Weichen neu stellen möchten, vom Alltagsleben zurück und überlegen Sie sich: Was gefällt mir gut und was weniger gut in meinem Leben? Und schreiben Sie dies auf ein Blatt Papier.

Die Zukunft mental vorweg nehmen

Danach sollten Sie überlegen: Wie soll mein künftiges Leben aussehen? Malen Sie sich dies in Ihrem Kopf bildhaft aus. Überlegen Sie sich zum Beispiel, wie Sie leben: Alleine oder mit einem Lebenspartner? Mit Kindern oder ohne? Des Weiteren, was und wo Sie

arbeiten. Stellen Sie sich all diese Dinge ganz plastisch vor – so plastisch, dass Sie regelrecht spüren, wie Sie sich zum Beispiel fühlen, wenn Sie abends nach Hause kommen und Ihre Kinder Sie mit lautem Hallo begrüßen. Denn nur wenn Sie Ihr künftiges Leben vorab sozusagen schon einmal mental durchleben, können Sie wirklich für sich entscheiden «Ja, das will ich» und all Ihre Energie auf das Realisieren Ihrer Vision konzentrieren.

Steht Ihre Lebensvision, dann sollten Sie überlegen: Was gilt es zu tun, damit ich meine Ziele erreiche? Notieren Sie auch das auf einem Blatt Papier. Danach können Sie damit beginnen, Ihre Vision zu realisieren. Dabei werden Sie feststellen: Einfach fällt Ihnen dies im Alltagsleben oft nicht. Denn um Ihre Ziele zu erreichen, müssen Sie auch gewohnte Denk- und Verhaltensmuster aufgeben. Das bedeutet im Alltag immer wieder, den «inneren Schweinehund» zu besiegen – und zum Beispiel abends noch eine Fortbildung zu besuchen, obwohl Sie sich lieber aufs Sofa legen würden.

Erinnerungsanker setzen

Am einfachsten gelingt Ihnen der Aufbau der hierfür nötigen mentalen Kraft, indem Sie sich in «schwachen Momenten» an Ihre Vision erinnern und erneut die warmen Gefühle in sich wachrufen, die mit ihrer Realisierung verbunden sind. Je häufiger Sie dies tun, um so schneller steigen die gewünschten Gefühle in Ihnen empor. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn Sie das Aufrufen der Gefühle mit einer bestimmten Handlung koppeln – zum Beispiel dem Anfassen Ihres linken Ohrs. Wenn Sie diese Prozedur regelmässig wiederholen, stellen Sie nach einiger Zeit fest: Jedes Mal, wenn ich mein linkes Ohr berüh-

re, stellen sich bei mir sozusagen automatisch die Gedanken und somit auch Emotionen ein, die mir Energie verleihen.

Ein Stützkorsett für den Alltag

Solche Mentalübungen helfen. Daneben sollten Sie sich aber ein Stützkorsett zulegen, das Ihnen im Alltag hilft, Energie aufzubauen. Dieses kann aus sehr verschiedenen Elementen bestehen. Sie können für sich zum Beispiel ein System von Belohnungen entwerfen, die Sie sich stets gewähren, wenn Sie etwas getan haben, das Sie Ihrer Vision näher bringt.

Wie fit Sie mental sind, hängt auch von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Deshalb spielte der künftige US-Präsident Obama sogar in der Hochphase des US-Wahlkampfes zwei, drei Mal 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». Deshalb sollten in Ihrem Leben auf Phasen der Anspannung stets Phasen der Entspannung folgen – denn so kommen Sie sicherer und schneller zum Ziel.



Autor: Grigor Nussbaumer leitet das Institut Mental Power, Thalwil (CH), das unter anderem Mentaltrainer und -coachs ausbildet. www.mentalpower.com.