

# 14 Tipps zum Aufladen Ihrer mentalen Fitness!

## 1. **Achten Sie auf Ihre Atmung:**

Wenn Sie innere Ruhe ausstrahlen und haben möchten, ist es wichtig richtig zu atmen. Mit der richtigen Atmung versorgen Sie ihren Körper mit genügend Sauerstoff und somit auch Ihrem Kopf, damit dieser Ihre mentale Leistung optimal erzeugen kann. Atmen Sie tief ein und aus, bis in den Bauch. Ideal sind 6 bis 8 mal pro Minute. Durch die tiefe Atmung beruhigt sich Ihr Geist und Körper, Sie werden leistungsfähiger.

## 2. **Achten Sie auf Ihre inneren Fragen:**

Es ist ein erheblicher Unterschied, ob Sie sich permanent fragen "Warum muss mir das passieren?" und mit dem Schicksal hadern oder sich die Frage stellen "Was könnte ich aus der Situation lernen und was ist mein Ziel?" Die Programmierung in unserem Kopf entscheidet maßgeblich über den Verlauf unseres Lebens! "Unser Leben ist, was unser Denken daraus macht" (Marc Aurel)

## 3. **Nutzen Sie die Möglichkeit zur Interpretation:**

Was immer Ihnen auch widerfährt, Sie können es so benennen, wie Sie es möchten. Sie planen etwas und es wird auf einmal nicht mehr durchführbar? Anstatt sich zu ärgern, könnten Sie überlegen, wie Sie die freigewordene Zeit alternativ nutzen können und womöglich etwas Besseres auf die Beine stellen. So betrachtet, entpuppte sich schon manche vermeintlich verpatzte Situation im Nachhinein als Keimzelle einer positiven neuen Entwicklung.

## 4. **Verwenden Sie ein positives Vokabular:**

Die Psychologie hat herausgefunden, dass Wörter, die wir verwenden, einen Einfluss auf uns ausüben. Sagen wir anstatt "Problem" "Herausforderung" wirkt die selbe Situation auf einmal ganz anders auf uns. In der Praxis ist der Satz "Ich muss das heute noch machen!" ständig zu hören. Besser wäre zu sagen: "Das mache ich heute noch!" Der Unterschied ist klein, die Wirkung groß. So stehen Sie nicht mehr unter dem Druck der Situation, sondern bestimmen die Situation.

## 5. **Kontrollieren Sie Ihre Körperaussage:**

Wie geht ein Mensch in gedrückter Stimmung? Wie bewegt sich jemand, der gerade ein Erfolgserlebnis hatte? Wenn Sie den Unterschied kennen, dann nutzen Sie ihn doch, wenn sie mal "nicht so gut drauf sind", indem Sie Ihre Körperhaltung verändern. Allein durch diese Veränderung bekommt unser Gehirn ein anderes Signal und als Folge davon ändern sich nicht nur unsere Gedanken, sondern auch unsere Gefühle. Lächeln Sie so oft wie möglich. Haben Sie sich schon einmal breitbeinig stehend, die Hände ausgestreckt, den Blick nach oben gerichtet, richtig mies gefühlt? Geht das?

## 6. **Umgeben Sie sich mit inspirierenden Menschen:**

Ihre Umgebung bestimmt Ihr Denken und Fühlen mit. Regen Sie die Menschen, die Sie um sich haben, eher auf oder an? Oder wirken sie sogar blockierend? Falls Sie sich fragen, wo Sie inspirierend wirkende Menschen finden, nehmen Sie doch einfach mal an einem meiner Seminare teil. Sie werden sich wundern, wie viel anregende Menschen man treffen kann, wenn man es nur will.

## 7. Finden Sie Ihre persönliche Kompetenz:

Jeder hat ganz bestimmte Fähigkeiten, Talente, Potenziale. Forschen Sie nach dem Schwerpunkt Ihres Wollens und Könnens und versuchen Sie, von diesem Schwerpunkt aus im Kleinen wie im Großen Ihre Lebensschritte zu setzen. Dadurch verringern Sie das Gefühl, von den Umständen getrieben zu werden und vergrößern die Chance, den Platz im Leben zu finden, den Sie erfolgreich ausfüllen können. Menschen, die wissen, wer sie sind, was sie können und wollen, leben ein erheblich angenehmeres und erfüllteres Leben als Ihre Zeitgenossen, die ständig ängstlich darauf warten, was mit ihnen geschieht.

## 8. Setzen Sie sich Ziele:

Wohin wollen Sie im Leben? Was wollen Sie erreichen? Nehmen Sie sich eine ruhige Stunde und überlegen Sie das für Ihr berufliches wie Ihr privates Leben. Achten Sie dabei auf folgendes: Schreiben Sie Ihre Ziele auf, um die Wirkung zu erhöhen; Messbar, um Ihren Erfolg festzustellen; Attraktiv und mit angenehmen Gefühlen verbunden, um die Motivation zu steigern; Realistisch, so wie Sie für sich realistisch definieren; und setzen Sie einen Termin fest, zu dem Sie Ihr Ziel erreicht haben möchten. Setzen Sie sich Ziele, für den Beruf, Privat, Finanziell u.s.w.

## 9. Ernähren Sie Körper und Geist überlegt:

Achten Sie sorgfältig darauf, was Sie durch Augen und Ohren und durch den Mund zu sich nehmen. Was Sie Ihrem Geist als Nahrung zuführen, beeinflusst Ihre Gedanken, Entscheidungen und folglich Handlungen ganz entscheidend. Womit Sie Ihren Körper ernähren, bestimmt den Grad der Energie, die Sie zur Verfügung haben. Essen und trinken Sie ausgewogen und überlegt. Und - vergessen Sie die Bewegung nicht! Körper und Geist beeinflussen sich wechselseitig. Also achten Sie darauf, womit Sie sich beschäftigen, was Sie an sich heranlassen, mit wem Sie sich umgeben. In einem gesunden Körper, kann ein Gesunder Geist wohnen. Muss aber nicht.

## 10. Führen Sie ein Erfolgstagebuch:

Wenn Sie mal "schlecht drauf" sind oder zweifeln, ob Sie nach einer Gehaltserhöhung fragen oder ein neues Projekt in Angriff nehmen sollen, bietet Ihnen Ihr persönliches Erfolgstagebuch den besten Ratgeber. Tragen Sie alles ein, was Sie persönlich als Erfolg definieren. Ob das Ihr Kind ist, das Ihnen sagt, wie sehr es Sie liebt oder ein Kunde bzw. ein Vorgesetzter, der von Ihrer Arbeit begeistert ist. Aber auch Herausforderungen, die Sie überwunden haben, gehören dokumentiert. Nicht für die anderen, nur für Sie selbst.

## 11. Steuern Sie Ihren Focus:

Das menschliche Gehirn hat ein enormes Potenzial. Machen Sie davon im Alltag Gebrauch. Die Focus-Steuerung hilft Ihnen geistige Kräfte wirkungsvoller einzusetzen. Ihr Focus = Ihre Aufmerksamkeit, ist - so wie bei einer Kamera - meistens auf eine Sache/einen Gedanken gerichtet. Dieser Gedanke kann Sie motivieren, aber auch blockieren. Suchen Sie sich sorgfältig aus, worauf Sie Ihren Focus richten und wofür Sie Ihre geistigen Kräfte einsetzen.

## 12. Mal die Gedanken lösen:

Wenn Sie dann in einer festgefahrenen Gedanken Situation sind, atmen Sie tief ein und aus. Stellen sich hin und strecken Sie die Arme waagrecht nach vorne aus.

Greifen Sie die Hände zusammen und stellen Sie die Daumen nach oben. Nun machen Sie mit den ausgestreckten Armen liegende achten. Verfolgen Sie den Verlauf der Daumen und lassen Sie die Achten immer runder und harmonischer werden. Nach kurzer Zeit sind die festgefahrenen Gedanken weg und Ihr Kopf ist wieder frei.

13. **Wenn Sie lange angespannt sind, müssen Sie auch entspannen:**

Bei der Entspannung kommt es nicht auf die Länge der Entspannung an, sondern auf die Tiefe. Nehmen Sie sich für die Entspannung zeit. Erlernen Sie eine Entspannungsübung, lernen Sie zu träumen und Zeit für sich und die guten Gedanken zu haben. Die Natur macht es uns vor. Es gibt Sommer und Winter, Ebbe und Flut. Lernen Sie zu entspannen. Nicht nur einmal 8 Tage im Jahr an einem fernen Ort. Immer und immer wieder und immer und immer öfter und immer und immer tiefer.

14. **Nehmen Sie einen positiven Gedanken mit ins Bett:**

Der letzte Gedanken, den Sie haben vor dem Einschlafen, beschäftigt Sie die ganze Nacht und ist der erste Gedanke, der morgens wieder da ist. Lassen Sie Ihr Unterbewußtsein für sich positiv arbeiten. Beschäftigen Sie sich vor dem Einschlafen mit einem "guten" positiven Gedanken. Ihr Geist und Ihre Einstellung werden es Ihnen danken.

Rhetorik und Persönlichkeitsentwicklung

[Ihre mentale Fitness liegt in ihrer Hand.](#)