



Alles eine „Kopfsache“?

Sind Sie auf den Punkt fit, wenn es darauf ankommt? Wenn ein wichtiges Gespräch, eine entscheidende Präsentation oder eine wirkungsvolle Begegnung erforderlich ist? Sie meinen, das sei sowieso „Tagesform“ und nicht beeinflussbar? Das sehe ich anders. Was viele vergessen: Der Kopf und Ihre Einstellung bestimmen maßgeblich das Ergebnis. Der Gedanke „den Kunden kann ich sowieso nicht überzeugen“ wird genauso Wirkung zeigen wie der Gedanke „ich gebe mein Optimum, um den Kunden zu überzeugen“. Unbewusst durchlaufen wir in wichtigen Situationen die Phasen wahrnehmen, reflektieren, entscheiden und zuletzt handeln. Alle Handlungen, die wir so durchgehen, sind von früheren Erfahrungen geprägt. Unabhängig davon, ob dies positiv, negativ, überfordernd oder motivierend war. So folgt man unbewusst, aber konsequent den eigenen Mustern und früheren Erfahrungen. Deshalb bewerten Menschen ein- und dieselbe Situation auch so unterschiedlich.

Kopfkino versus Gedankenkontrolle? Einerseits also „Kopfkino“, das automatisch läuft und auf das Sie bewusst anscheinend keinen Einfluss haben. Doch – und das ist das gute – Sie können natürlich Ihr Gehirn und Ihr Denken bewusst beeinflussen. Seit langem ist wissenschaftlich belegt, dass Gedankenkontrolle und positive Selbstgespräche im Vorfeld helfen, in einer anspruchsvollen Situation die „volle Leistung abzurufen“. Bei Sportlern kann man das oft hautnah am Fernsehen miterleben. Die Augen sind geöffnet, schauen entspannt ins Leere. Man spürt, dass der Sportler seine Umgebung nicht wahrnimmt, beispielsweise vor dem Start eines Rennens. Sportler gehen oder fahren dann innerlich die vor ihnen liegende Strecke mental ab und optimieren ihre Bewegungsabläufe. Bei anderen wiederum sieht man viele Mundbewegungen. Die sind in einem inneren Dialog oder in einem positiven Selbstgespräch. Je gezielter und öfter dies im Vorfeld eingeübt wird, desto leichter wird diese „Kopfarbeit“ dann in der eigentlichen Situation abgerufen. Gerade bei Stress oder in Notfällen kann man dann auf diese bewusst eingeübte Gedankenkontrolle zurückgreifen. Das ist die Alternative zum unbewussten Reagieren. Kostet etwas Mühe? Dann entscheiden Sie, ob sich die Mühe für Sie lohnt. Wenn Sie alles machen wie bisher, wird das Ergebnis das gleiche sein. Wenn Sie etwas anders im Sinne von besser haben wollen, kommen Sie nicht darum herum, zu investieren.

5 Mentalstrategien. Der Psychologe Professor Dr. Hans-Peter Hermann wendet dabei fünf Mentalstrategien an, beispielsweise auch bei der Deutschen Herren-Fußballnationalmannschaft. Es sind: motivieren Sie sich selbst, optimieren Sie Ihre psychische Leistungsfähigkeit, Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Regenerationsfähigkeit und lassen Sie sich von anderen unterstützen. Vielleicht mögen Sie dies auch für sich selbst umsetzen? Dann habe ich gleich einen kleinen Leitfaden für Sie daraus gemacht:

Diese herausfordernde Situation erwartet mich:	
1. Was motiviert mich dabei ganz besonders?	
2. Womit kann ich meine psychische Leistungsfähigkeit verbessern?	
3. Womit/mit welchem positiven Satz kann ich mein Selbstbewusstsein optimieren und mich „aufbauen“?	
4. Wie und wodurch kann ich mich optimal erholen, regenerieren, meinen immer „Akku“ wieder aufladen?	
5. Wer könnte und würde mich wie/womit unterstützen?	

Wer mit Techniken wie **BSFF**, **CQM**, **EFT** oder ähnlichem vertraut ist, kann zusätzlich alle hinderlichen Glaubenssätze, Erfahrungen, Gefühle und Gedanken entsprechend der Methode bearbeiten und korrigieren. Viel Erfolg bei der neuen „Kopfarbeit“, um auf den Punkt fit zu sein.

Ihre

Wera Nägler

