



STAATLICH  
ANERKANNTE  
HOCHSCHULE

# MENTALE STÄRKE – MIT MUT UND LEBENSFREUDE SICH SELBST VERWIRKLICHEN IM BERUF, ALLTAG UND SPORT.

*Man sollte von Zeit zu Zeit von sich  
zurücktreten, wie ein Maler von seinem  
Bilde.*

Christian Morgenstern

# MENTALE STÄRKE WIRD DIE SCHLÜSSELKOMPETENZ IM BERUF, IM ALLTAG UND IM SPORT



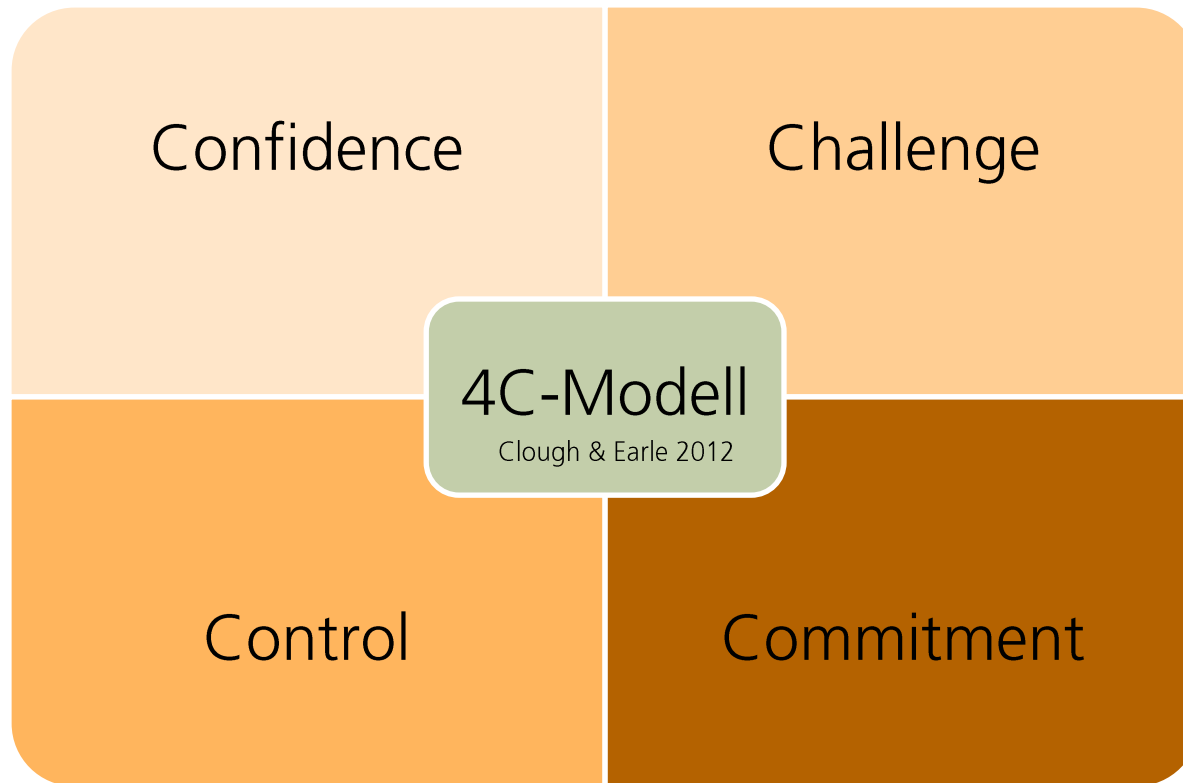
Wir brauchen  
Zeit für uns,  
Ruhe,  
Leerräume und  
Schweigeräume,  
um Distanz zu  
schaffen.

# DARF ICH SIE EINLADEN?

1. Was ist mentale Stärke?
2. Wie hängt mein bestes Ich mit Dankbarkeit zusammen?
3. Wie hängt mentale Stärke mit Erwartungen und Anspruchsdenken zusammen?
4. Sind Sie mutig und selbstbestimmt? Und: Wofür brennen Sie? Und worin möchten Sie erfolgreich sein?
5. Was wollen Sie wirklich? Wieviel Ziele verfolgen Sie halbherzig?
6. Wie denken Sie? Eher positiv oder negativ? Und warum?
7. Wie funktioniert mentales Training - das Probehandeln im Kopf?
8. Wie wirken innere Dialoge und Selbstgespräche?
9. Wie können Sie im Alltag mehr Fokus setzen und sich mental stärken?

# 1. WAS IST MENTALE STÄRKE?

Selbstwirksamkeit (Bandura 1977)



## 2. WIE HÄNGT MEIN BESTES ICH MIT DANKBARKEIT ZUSAMMEN?

STAATLICH  
ANERKANNT  
HOCHSCHULE

W  
E  
I  
T  
E  
R  
E  
N  
T  
W  
I  
C  
K  
L  
U  
N  
G

H  
E  
R  
A  
U  
S  
F  
O  
R  
D  
E  
R  
U  
N  
G

Ich

MACHEN

POTENZIAL

ZUFRIEDENHEIT

DANKBARKEIT

Wir

Foerster, 2020, S. 40

# 3. WIE HÄNGT MENTALE STÄRKE MIT ERWARTUNGEN UND ANSPRUCHSDENKEN ZUSAMMEN?

„Enttäuschung ist das Ergebnis falscher Erwartungen.“

Andreas Tenzer

Eine neugierige  
Haltung  
einnehmen.

Unabänderliche  
Dinge  
akzeptieren.

Ins innere  
Aktivsein und ins  
Handeln kommen.

Einen  
Lösungsprozess  
einleiten.

Konzentration  
auf Dinge, wo  
etwas bewirkt  
werden kann.

Innehalten und  
Achtsam atmen.

Auf  
Anspruchsdanken  
verzichten.

# 4. SIND SIE MUTIG UND SELBSTBESTIMMT? UND: WOFÜR BRENNEN SIE? WORIN MÖCHTEN SIE ERFOLGREICH SEIN?



Mentale Stärke  
entwickelt sich  
durch  
Selbstvertrauen  
und  
Selbstbestimmung.  
(Reinhold Messner)

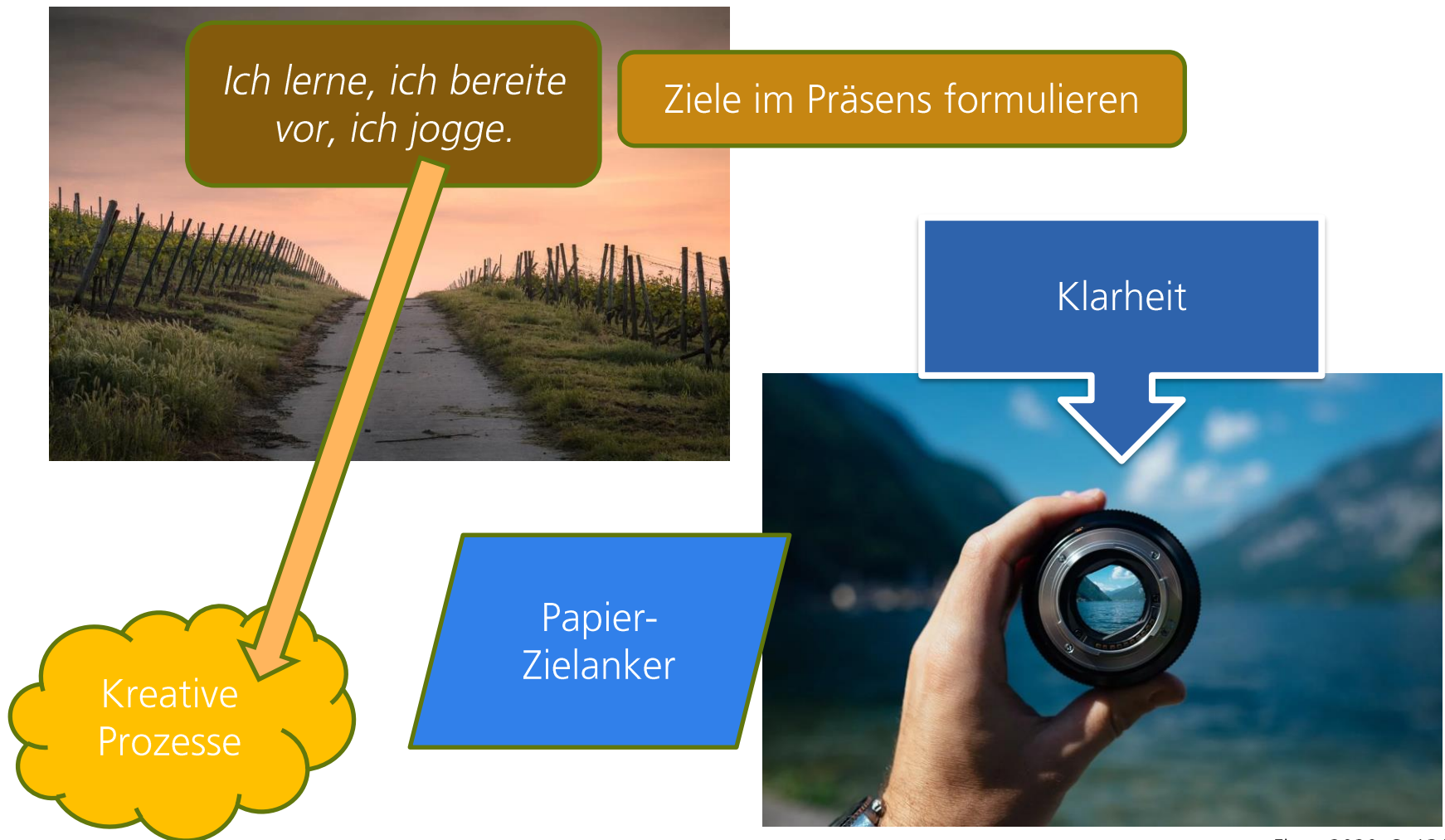
„Wir brauchen auch Situationen, die uns  
zurückwerfen auf das, was wirklich in uns  
steckt, auf unsere impliziten Motive.“

Foerster, 2016, S. 97

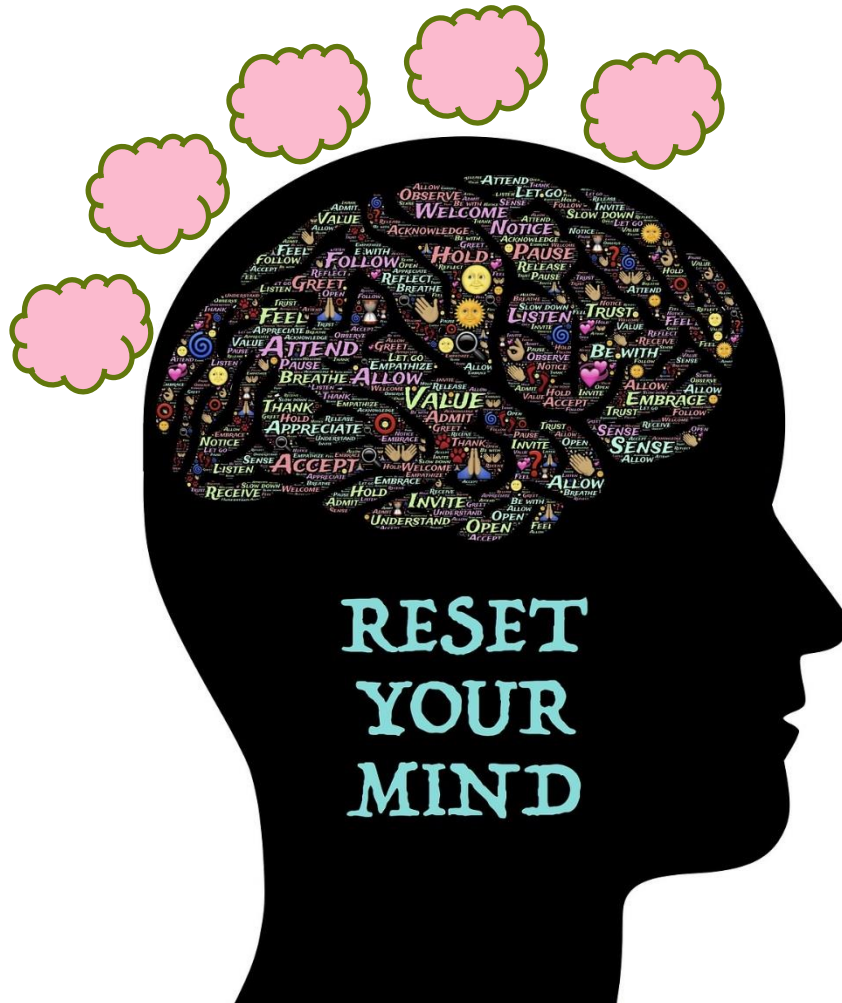
Dein Weg  
entsteht  
dadurch,  
dass DU ihn  
gehst.



# 5. WAS WOLLEN SIE WIRKLICH? WIEVIEL ZIELE VERFOLGEN SIE HALBHERZIG?

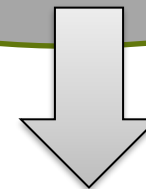


# 6. WIE DENKEN SIE? EHER POSITIV ODER NEGATIV? UND WARUM?



In einem positiven emotionalen Zustand sind Sie konzentrierter, negative Stimmung fördert Fehler. Allein das zu erkennen, ist ein wichtiger Schritt. (Foerster, 2016, S. 138)

Mentales Training ist „Probehandeln im Kopf“.  
Eberspächer, 2008



# 7. WIE FUNKTIONIERT MENTALES TRAINING - PROBEHANDELN IM KOPF?

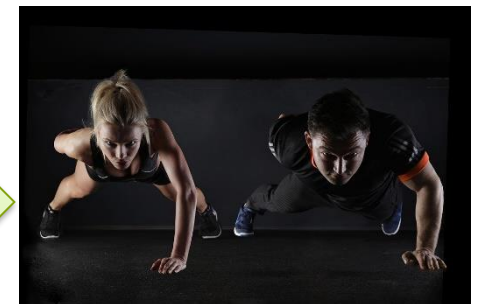


STAATLICH  
ANERKANNT  
HOCHSCHULE



Das Anfertigen von inneren Landkarten unterstützt, außerhalb einer gewohnten sicheren und routinierten Situation konstruktive Bewältigungsstrategien zu besitzen.  
Sutoris, o.J., S. 51

Trainieren Sie Ihr Gehirn wie einen Muskel. (Spitzer, 2019, S. 882)



# 8. WIE WIRKEN INNERE DIALOGE UND SELBSTGESPRÄCHE?

**Ja, stimmt, manchmal führe ich Selbstgespräche. Brauche halt ab und zu auch mal einen Expertenrat.**

Selbstgespräche unterstützen, Gedanken und Gefühle zu reflektieren. Wir finden schneller eine Lösung für ein Problem und können leichter eine Entscheidung treffen.

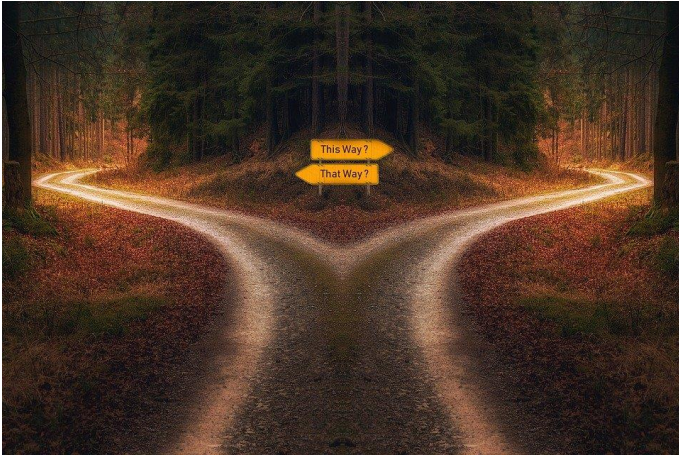
Ich kann vier Meter springen, deshalb schaffe ich das.

„Das Vergegenwärtigen eigener Fertigkeiten kann motivierend sein. Eine Selbstmotivierungstechnik ist die Selbstbekräftigung.“ Sutoris, o.J. S. 56-57



# 9. WIE KÖNNEN SIE IM ALLTAG MEHR FOKUS SETZEN UND SICH MENTAL STÄRKEN?





Möge ich nie komplett sein.  
Möge ich nie satt sein.  
Möge ich nie perfekt sein.

Aus dem Film Fight Club – aus Förster, 2016, S. 38

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrem  
mentalenen Trainingsprozess und bleiben Sie  
neugierig, wer Sie sind. *Angebot Feiert*

# LITERATURVERZEICHNIS

- Firus, Christian. (2020). Was wir gewinnen, wenn wir verzichten. Patmos.
- Foerster, Christo. (2016). Dein Bestes Ich-Inspirationen für ein kraftvolles Leben. Gabal.
- Franckh, Pierre. (2011). Einfach erfolgreich sein. Lebe deinen Traum. Arkana.
- Lexikon der Psychologie. (2020). Mentale Stärke. Verfügbar unter:  
<https://www.psychomeda.de/lexikon/mentale-staerke.html>. Letzter Zugriff: 09.11.2020
- Marshall, Simon & Paterson, Lesley. (2020). Siegerdenken. Wie du Blockaden überwindest und immer deine sportliche Bestleistung bringst. Riva.
- Schaffer-Suchomel, Klaus. (2006). Du bist, was du sagst. Was unsere Sprache über unsere Lebenseinstellung verrät. Mvg Verlag.
- Spitzer, Manfred. (2019). Mentale Stärke – eine gute Idee. Thieme Verlag
- Vopel, Klaus. (2010). Mentales Training – Imaginative Methoden im Sport. Iskopress.