

# Mit mentaler Kraft zum Erfolg oder: Ein starker Geist für alle Lebensbereiche



**Ziele sind in Pläne verwandelte Träume. Wir haben sie in allen Bereichen, im Privatleben, im Geschäft, beim Sport. Wir träumen vom eigenen Haus und setzen uns das Ziel, in zehn Jahren dort einzuziehen. Wir träumen davon, im Eishockey Profisportler zu werden und fassen den Plan, in die Nationalmannschaft zu kommen und von dort in die NHL. Wir haben den Traum, nicht mehr als angestellte Coiffeurin zu arbeiten, sondern einen eigenen Salon zu leiten, und schreiben den ersten Businessplan. Ob wir unsere Ziele erreichen, hängt dann davon ab, wie stark unsere mentale Kraft ist.**

Wir hören es schon als Kinder: Ohne Fleiss, keinen Preis. Übertragen heisst das: Ohne Training gibt es keinen sportlichen Erfolg, ohne Sparsamkeit kein eigenes Haus, ohne viel Arbeit keinen

eigenen Salon. Wie fast immer bei Sprichwörtern ist die Botschaft nicht völlig falsch. Aber sie greift zu kurz. Denn die Entscheidung über Erfolg oder Misserfolg fällt im Kopf. Im Privatleben, im Sport, im Business. Mentale Stärke macht den Unterschied. Und sie lässt sich genauso trainieren wie körperliche Kraft.

Negative Glaubenssätze, Leistungsdruck von innen oder aussen, Ablenkungen aller Art und die Angst vor Krisen wirken sich auf unsere Leistung aus. Das gilt auch für Familie und Partnerschaft. Wer aber gelernt hat, mit Krisen umzugehen, wird nicht gleich aus der Bahn geworfen, wenn wieder ein scheinbar unüberwindliches Problem auftaucht. Ursprünglich für Astronauten und Sportler entwickelte Techniken helfen dabei, berufliche wie private Ziele zu erreichen.

Gefragt ist zunächst Geduld. Mentale Stärke muss langsam aufgebaut werden, individuell angepasst an die Bedürfnisse, Ansprüche und Erfahrungen des Einzelnen. Ein Leben lässt sich nicht in Nullkommanichts um 180 Grad drehen, sobald man anfängt, den Geist zu trainieren. Aber nach und nach können die Misserfolge im Leben weniger werden und schliesslich verschwinden.

## Das richtige Ziel und der Realitätscheck

Die meisten Fehler werden beim Definieren von Zielen gemacht. Ein Beispiel. Benjamin, 28 Jahre alt, ist leicht übergewichtig und hat in den letzten Jahren kaum Sport getrieben. Sein Ziel: Er will im nächsten Monat einen Marathon laufen, und zwar am besten unter der magischen 4-Stunden-Grenze. Ein schöner Traum – aber in dieser Form nicht das richtige Ziel für Benjamin. Er würde mit hoher Wahrscheinlichkeit statt hinter der Ziellinie im Krankenwagen landen. Niemand kann einen Marathon in einer sehr guten Zeit laufen, ohne vorher lange und hart für diesen Erfolg zu arbeiten. Wir erinnern uns: Ohne Fleiss, keinen Preis. Noch wichtiger: Ziele müssen präzise formuliert und realistisch sein.

Wenn Benjamin also eine Zeit unter vier Stunden erreichen will, muss er zunächst sehr viel Zeit für das Training investieren. Will er das? Ist das für ihn zu schaffen? Passt das zu seinem Alltag? Er muss sein Ziel und seinen Weg dorthin einem Realitätscheck unterwerfen. Dabei wird der nächste Monat aus der Zielformulierung verschwinden und durch, sagen wir: zwei Jahre ersetzt werden. Falls Benjamin wirklich für sein Ziel brennt, wird er das Training mit Zwischenzielen über diesen langen Zeitraum durchhalten. Wenn er schliesslich zehn Kilometer in 50 Min. läuft, kann er seinen Traum-Marathon möglicherweise tatsächlich in einer Zeit unter vier Stunden schaffen.

## Mit mentaler Stärke zum Eigenheim

Einer aktuellen Studie zufolge möchten mehr als 60 Prozent der Schweizer Mieterinnen und Mieter eine Immobilie besitzen, am liebsten auf dem Land. In den meisten Regionen des Landes muss man allerdings mindestens eine Million Franken ausgeben, um sich ein Einfamilienhaus mit Garten leisten zu können. Dennoch bleibt der Traum für viele Menschen so stark, dass sie ihn nicht aufgeben. Das Eigenheim ist für sie ein klares und emotionales Ziel, auch wenn Eigenkapital fehlt, um einen Kredit zu bekommen. Für die Verwirklichung ihres Traums können sie einen strengen Sparplan entwickeln.

Keine Restaurantbesuche mehr, keine teuren Sportschuhe, kein neues Auto, kein neues Kleid. Stattdessen sparen an jeder Ecke. 70.000 Franken sollen in fünf Jahren auf dem Konto sein. Realistisch? Vielleicht. Aber fünf Jahre lang den Gürtel engschnallen? Das erfordert mentale Stärke. Deshalb stecken Spitzensportler mit langfristigen Plänen sich Zwischenziele, prüfen die Fortschritte, verkraften Rückschläge und verlieren ihre grossen Ziele nie aus den Augen. Genauso machen es erfolgreiche Unternehmer, die von Sportlern lernen.

### Keine Macht den negativen Gedanken

Rückschläge gehören dazu. Gefährlich sind sie nur, wenn sie zu negativen Gedankenspiralen führen, die den Erfolg kosten könnten. Gerade dann, wenn Sportler ahnen, dass frühere Misserfolge sich in ihnen festgesetzt haben, lassen sie sich von Mental-Coaches darin unterstützen, das Negative zu überwinden. Gemeinsam werden Strategien entwickelt und Techniken trainiert, damit weder Frustration noch Schmerzen oder schwarze Gedanken die Macht übernehmen können. Ein Beispiel ist Visualisierung. Was im Sport funktioniert, funktioniert auch bei der Arbeit und sogar privat. Stress in der Partnerschaft? Das Heraufbeschwören eines starken Bildes – der gemeinsame, harmonische Urlaub im vergangenen Jahr, ein herrlicher, verliebter Tag in der Sonne – hilft ganz sicher mehr als die Konzentration auf den letzten Streit.

Der Sparplan für das Eigenheim gerät in Gefahr, weil die Inflation das Leben verteuert? Wer mental stark ist, hält durch und passt den Plan an. Er ruft sich das Bild vom Traumhaus vors geistige Auge und pflanzt gedanklich den berühmten Baum in den eigenen Garten.

Die Wirkung der Visualisierungstechnik ist durch Studien belegt. So hat eine schwedische Forschungseinrichtung Probanden zu einem mehrwöchigen Experiment eingeladen. Sie mussten sich mehrmals in der Woche vorstellen, wie sie ihren rechten Arm stark anspannen. Ein zusätzliches Krafttraining gab es nicht. In der Auswertung wurden dennoch bei allen Teilnehmenden deutliche Kraftsteigerungen im rechten Arm festgestellt.

### Versteckte Ressourcen aktivieren

Jeder Mensch hat versteckte Ressourcen in sich, die er oder sie auch im Alltag aktivieren kann. Die Kunst ist, den Zugang zu diesen Ressourcen zu finden und sie dann abzurufen, wenn sie gebraucht werden. Beispielsweise dann, wenn



man sich energielos fühlt, aber am Arbeitsplatz noch zwei Stunden funktionieren muss. Die Methode dafür heisst: Gezielte Meditation. Natürlich ist es nicht immer möglich, während der Arbeit erst einmal eine Runde zu meditieren, ehe man weitermachen kann. Aber in einer angeleiteten gezielten Meditation können spezifische Anker gesetzt werden, die dann bei Bedarf ausgelöst werden können. Anleitungen dazu findet man zum Beispiel auf YouTube.

### Der hilfreiche Blick von aussen

Die Trainerin einer Olympiakandidatin im Eiskunstlauf korrigiert noch die kleinste Ungenauigkeit. Sie sieht, was die trainierende Sportlerin selbst nicht erkennen kann. Genauso ist es im mentalen Bereich. Ein Mental Coach weiss, wann der Geist aufgeben, wann er sich von Krisen einschüchtern lassen will. Er oder sie erkennt Schwächen und nutzt die richtigen Tools, um damit umzugehen.

Es lohnt sich, in den eigenen starken Geist zu investieren. Emotionale Souveränität und mentale Stärke entstehen nicht einfach über Nacht. Die Techniken muss man von Grund auf lernen, laufend trainieren und verinnerlichen, bis sie zur Selbstverständlichkeit werden. Wer das geschafft hat, kann sich auch in hektischen und schwierigen Situationen auf seine inneren Stärken verlassen. Er oder sie ist gegenüber all denen im Vorteil, die in der Familie, im Unternehmen oder im Sport nur auf «Das klappt schon irgendwie» oder auf Muskeln setzen.



### Über Adrian Rossi

Beginnen, wo andere aufhören. Das ist das Motto des Schweizer Unternehmers und Extremsportlers Adrian Rossi. Als Kind und Jugendlicher übergewichtig, begann er im Alter von 20 Jahren heimlich im Wald zu trainieren. Heute, mit Mitte 30, ist der IT-Spezialist Triathlet und Ultra-Marathon-Läufer. Seine mentale Stärke ermöglicht es Adrian Rossi, zwei erfolgreiche Unternehmen parallel zu führen: Ein IT-Projektmanagement im Gesundheitsbereich und das AnyGoal Camp in Andermatt.

Webseite: <https://www.anygoal.camp/>