

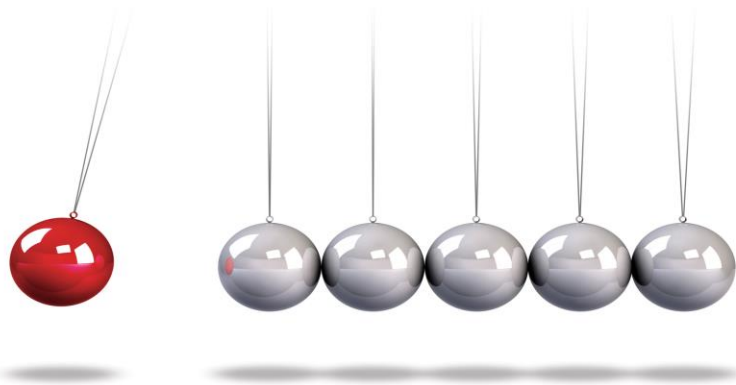
---

MENTALE

# STÄRKEN

**WARUM UNSERE**

Gedanken uns zu den machen,  
was wir sind!



Gratis Ratgeber

---

**Die mentale Stärke verbessern**

---

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Was können wir uns unter der mentalen Stärke vorstellen? .....	4
Wir suchen die mentale Stärke in uns .....	5
Unsere Gedanken haben mehr Macht, als wir denken.....	6
Visualisieren ist alles! .....	9
Schritt Nummer eins: Eine gute Vorbereitung ist alles! .....	11
Schritt Nummer zwei: Autosuggestion ist wichtig!.....	11
Schritt Nummer drei: Sie müssen sich schriftlich mit den Hürden im Kopf auseinandersetzen!.....	12
Schritt Nummer vier: Sie müssen visualisieren!.....	13
Schritt Nummer fünf: Destruktiven in konstruktive Gedanken verwandeln! ....	13
Schritt Nummer sechs: Ein Erfolgstagebuch kann helfen! .....	14
Schritt Nummer sieben: Bleiben Sie immer ruhig! .....	14
Schlusswort.....	15

## **Vorwort**

Die mentale Stärke ist ein Begriff, den wir heute oftmals hören. Aber nicht immer können wir uns genau etwas darunter vorstellen. Dabei besitzt jeder Mensch von uns eine mentale Stärke. Und diese sollte auch entsprechend eingesetzt werden.

Natürlich ist das Einsetzen der mentalen Stärke nicht ganz so einfach. Besonders nicht dann, wenn wir mit dem Begriff „mentaler Stärke“ nicht viel anfangen können.

Aber genau aus diesem Grund lesen Sie dieses eBook. Denn hier finden sich nicht nur wichtige Informationen zum Thema „mentale Stärke“, sondern auch zahlreiche Hinweise, wie Sie Ihre mentale Stärke verbessern und so eben auch effektiv nutzen können.

Die mentale Stärke kann uns in zahlreichen Bereichen des Lebens weiterhelfen und uns so auch ungeahnte Kräfte freisetzen.

Damit wir nun aber auch in Ihnen die mentale Stärke finden und effektivieren können, beginnen wir gleich mit dem ersten Kapitel.

## **Was können wir uns unter der mentalen Stärke vorstellen?**

Mentale Stärke – Ein Wort, mit dem einige von uns auf den ersten Blick nicht viel anfangen können. Aber jeder von uns besitzt sie. Nur sind wir uns dessen nicht immer bewusst.

Aber um erfolgreich zu sein, brauchen wir eben nicht nur unser Wissen, sondern auch unsere mentale Stärke. Auf diese Weise lassen sich auch die schwierigen Situationen im Leben meistern. Aber was genau ist denn nun eigentlich diese mentale Stärke?



## **Wir suchen die mentale Stärke in uns**

Um die eigene mentale Stärke nutzen zu können, muss man sich selbst kennen. Seine Stärken, seine Schwächen und auch welche Einschränkungen durch bestimmte Situationen entstehen.

Es geht darum, die eigenen Werte zu erkennen und diese dann auch sinnvoll umzusetzen.

Nun könnten einige natürlich sagen; „So ein Quatsch. Meine mentale Stärke brauche ich überhaupt nicht!“ Aber jeder braucht die mentale Stärke.

So kann unter anderem auch die innere Stärke bewahrt werden, selbst wenn eine schwierige Situation auf uns zukommt.

Durch die mentale Stärke können wir überlegter handeln und Stress besser bewältigen. Aber der wichtigste Punkt kommt zum Schluss; Die mentale Stärke hilft uns, Lösungsansätze zu finden, die vielleicht auch mal von unserem bisherigen Weg abweichen.

Durch die mentale Stärke können wir unsere Potenziale erkennen und mit diesen auch besser umgehen. Vor allem in hektischen oder stressigen Situationen fällt uns dies noch sehr schwer.

Aber auch in diesen Situationen müssen wir Lösungen finden. Und genau dabei kann uns die mentale Stärke positiv unterstützen.

## **Unsere Gedanken haben mehr Macht, als wir denken**

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass unsere Gedanken ein großes Stück Arbeit leisten, wenn es darum geht, etwas im Leben zu erreichen. Prinzipiell ist alles möglich.

Alles, was wir uns vorstellen, kann auch wirklich Realität werden. Wir müssen nur fest daran glauben. Viele Erfindungen oder Innovationen unserer heutigen Zeit hätte es überhaupt nicht gegeben, wenn gewissen Menschen daran nicht geglaubt hätten.



Unsere innere Haltung und die bewussten und auch unbewussten Absichten, steuern unser Handeln und Tun. Ob wir dies nun wollen oder nicht. Nichts geschieht einfach so.

Alles folgt einem gewissen Impuls. Dieser kann sowohl positiver, als auch negativer Natur sein. Nun könnten wir uns natürlich auch fragen, warum dann nicht alles so positive läuft, wenn wir es uns einfach nur vorstellen müssen.

Die Antwort darauf ist sehr einfach. Nicht nur positive Gedanken befinden sich in unserem Inneren. Sondern eben auch Muster, Glaubenssätze, Ängste oder auch alte Programme.

Und einiges davon kann uns eben auch negativ beeinflussen und uns auf eine gewisse Weise davon abhalten unsere Ziele zu erreichen. Im Laufe unseres Lebens wurden wir durch unterschiedliche Dinge oder auch Menschen geprägt.

Uns wurde etwas gelernt und wir wurden erzogen. Genau diese Prägungen, Erziehung oder auch das Gelernte findet sich in unserem Unterbewusstsein. Mit Hilfe dieser Informationen, die positiv oder auch negativ sein können, dirigiert das Unterbewusstsein unser Schicksal. Und das von bekommen in der Regel auch nicht viel mit.

Damit wir einen positiven Effekt und eine gezielte Wirkung darauf haben, müssen wir unser Unterbewusstsein erreichen. Das geht auch ganz ohne Hypnose oder Trance. Aber es eben auch nicht ganz so einfach.

Wer sein Unterbewusstsein erreichen möchte, muss die erlernen. Es geht also darum sich das Unbewusste, bewusst zu machen. Mit allem, was eben dazu gehört. Das bedeutet, die destruktiven Aspekte, wie Ängste, Glaubenssätze, Muster, Prägungen und all das andere mit erkannt werden. Aber nicht nur das.

Vielmehr geht es anschließend auch darum, diese zu lösen oder zu verändern. Damit ein positiver Effekt für uns entsteht. Diese Aufgabe ist nicht einfach und erfordert nicht nur eine Menge Zeit.

Aber die Reise lohnt sich. Denn wir finden zu uns selbst. Selbsttäuschung ist dann kein Thema mehr. Vielmehr geht es um Selbsterkenntnis und Authentizität. Und genau diese beiden wichtigen Faktoren, fehlen vielen von uns. Deshalb haben Selbstzweifel auch eine große Chance.

Nur mit der richtigen Authentizität kann sich Erfolg und auch Wohlbefinden einstellen. Damit das Leben endlich glücklich und auch erfolgreich geführt werden kann, müssen die Gedanken und Gefühle verstanden und auch wahrgenommen werden.

Ist dies der Fall können wir auch aktiv Einfluss auf unsere innere Einstellung nehmen. Das wiederum gibt uns die Möglichkeit, aktiv und auch bestimmend unser Leben zu führen.

Unsere Gedanken sind also nicht einfach nur Hirngespinnste. Sie sind wichtig für unsere Leben und auch unseren Erfolg. Wenn wir unsere Gedanken kennen und diese auch Beherrschen, können wir auch unser Leben aktiv und nach unseren Vorstellungen gestalten.



## **Visualisieren ist alles!**

Auch wenn es sich für Sie vielleicht ein wenig komisch anhört, aber Sie müssen jeden Gedanken, der für Sie wichtig ist, visualisieren. Wenn Sie sich alles bildlich vorstellen, können Sie das Ziel, das Sie auf diese Weise verfolgen auch schneller und vor allem effektiver erreichen. Die Visualisierung spielt in der mentalen Stärke eine entscheidende Rolle.

Deshalb kann es also nicht schaden, einfach mal mehr in den Gedanken zu entschwenden und sich alles Schöne, was man gerne erreichen möchte auch vorzustellen.



## **Die mentale Stärke verbessern**

Die mentale Stärke kann uns im Leben ein großes Stück weiterbringen. Aus diesem Grund sollte vor allem vor großen Ereignissen oder Situationen, in denen Sie viel Kraft und Stärken benötigen, die mentale Stärke aktiviert werden. Für diesen Fall suchen Sie sich erst einmal eine ruhige Ecke.

Um die mentale Stärke aktivieren zu können, sollten Sie sich für ein paar Minuten von der Außenwelt abschotten.

***Seien Sie einfach mal eine Weile ungestört. Dann atmen Sie tief durch und visualisieren dann das Ziel, das Sie erreichen wollen.***

Die mentale Stärke zu verbessern ist natürlich auch kein Prozess, der einfach über Nacht vonstatten gehen kann. Es erfordert schon ein wenig Geduld und auch Durchhaltevermögen die mentale Stärke zu verbessern und diese dann auch effektiv für sich einsetzen zu können.

Die folgenden sieben Schritte, können Sie immer und jede Zeit nutzen, um Ihre mentale Stärke zu trainieren.

## **Schritt Nummer eins: Eine gute Vorbereitung ist alles!**

Dies betrifft vor allem die Aufgabe oder die Herausforderung, vor der Sie stehen. Benötigen Sie Ihre mentale Stärke beispielsweise weil Sie einen Vortrag oder eine Präsentation halten müssen, sollten Sie sich in diesem Fall gut vorbereiten. Denn eine gute Vorbereitung ist immer die halbe Miete. Egal, in welcher Lebenslage. Haben Sie sich gut vorbereitet, fühlen Sie sich auch sicherer und stärker.



## **Schritt Nummer zwei: Autosuggestion ist wichtig!**

Die Autosuggestion spielt bei der mentalen Stärke und deren Training eine entscheidende Rolle. Deshalb sollten Sie darauf auf keinen Fall verzichten.

## **Schritt Nummer drei: Sie müssen sich schriftlich mit den Hürden im Kopf auseinandersetzen!**

Hierbei ist es vor allem wichtig, dass Sie dies auch wirklich schriftlich. Sie müssen das nicht nur alles aufschreiben, sondern sich anschließend noch einmal durchlesen.

Sie bekommen also noch einmal direkt vor Augen gehalten, warum es sich bis jetzt so schwierig gestaltet hat, Ihre Vorhaben und Ziele umzusetzen.

Schreiben Sie nicht nur Ihre Hürden auf, sondern auch die Tatsachen, wie es zu diesen kam oder warum die Hürden überhaupt da sind. Gehen Sie also der Ursache auf dem Grund.

## **Schritt Nummer vier: Sie müssen visualisieren!**

Dieses Thema haben wir in diesem Buch schon erörtert. Sie müssen sich Ihr Ziel einfach immer wieder vorstellen und sich auch vorstellen, wie es wäre, wenn Sie das Ziel wirklich erreicht haben.

Indem Sie dies tun, werden sich Ihre Gedanken auf das Ziel einstellen. Sie können entsprechend auf die Erfüllung des Vorhabens hinarbeiten.

## **Schritt Nummer fünf: Destruktiven in konstruktive Gedanken verwandeln!**

Es bringt Ihnen gar nichts, mit negativen Gedanken durch die Gegend zu laufen. Im Gegenteil durch diese Gedanken werden Sie in Ihrem Vorhaben behindert.

Es gibt selbst in jedem schlechten Gedanken etwas Gutes. Das müssen Sie nur finden und den kompletten Gedanken entsprechend umwandeln. Auf diese Weise wird sich auch Ihre Einstellung sehr schnell ändern.

## **Schritt Nummer sechs: Ein Erfolgstagebuch kann helfen!**

Durch das Führen eines solchen Tagebuchs haben Sie immer wieder Ihre Erfolge vor Augen. Sie können also sehen, wann es sich ausgezahlt hat, auf die mentale Stärke zu setzen und wann nicht.

## **Schritt Nummer sieben: Bleiben Sie immer ruhig!**

Für Sie selbst und auch für die mentale Stärke ist es wichtig, dass Sie nach dem Motto leben „In der Ruhe liegt die Kraft“. Hektik und Stress sollten unbedingt vermieden werden.



## Schlusswort

Die mentale Stärke schlummert also in jedem von uns. Es liegt nur ein wenig an uns selbst diese auch effektiv einzusetzen. Mit einigen kleinen Übungen vor allem mit der Ruhe und Gelassenheit können wir die mentale Stärke entsprechend stärken und stabilisieren.

Denn dann kann sie uns auch in schwierigen Zeiten helfen und es können auch die schwierigsten und vor allem auch größten Herausforderungen überwunden werden.

Versuchen Sie doch einfach mal in der nächsten Zeit ein wenig mehr auf Ihre mentale Stärke Einfluss zu nehmen und diese dann auch zu stärken. Es werden sich sehr schnell die Vorteile zeigen.

### **VeMaRegio – Gerold Kiefer**

Geschäftsführer  
Spielbergstrasse 21  
D-55271 Stackeden-Elsheim  
Tel: +49 - 6130-207 02 21  
Mobil: +49 - 171-210 76 59  
E-Mail: [gk@vemaregio.de](mailto:gk@vemaregio.de)  
Web: [www.vemaregio.de](http://www.vemaregio.de)

