

„Je früher, desto besser“

Warum es sich lohnt, seine mentale Stärke zu trainieren

Höher, schneller, weiter — in fast allen Bereichen des beruflichen Lebens vollziehen sich Veränderungen in immer kürzeren Abständen. Ständig prasseln Informationen auf uns ein und der Anspruch an unsere Flexibilität nimmt permanent zu. Längst befinden sich nicht mehr nur Manager der ersten und zweiten Führungsebene im Sog dieser Dynamik, sondern fast alle Berufsgruppen. Damit die zahlreichen Forderungen nicht in Gefühlen von Überforderung münden, lohnt es sich, seine mentale Stärke zu trainieren. Mansour Al-Khalisi, erfolgreicher Mentalcoach und Trainer der Haufe Akademie, stellt hilfreiche Ansätze vor.



Mansour Al-Khalisi
Zertifizierter Coach, Therapeut
und Trainer der Haufe Akademie.

Berufswahl, Bewerbungsgespräche, neue Herausforderungen in Projekten, Veränderungen im Rahmen von Change Management-Prozessen und die gestiegenen Ansprüche und Leistungserwartungen an Führungskräfte: Von den meisten Menschen werden Situationen wie diese als besonders herausfordernd, ja oft sogar überfordernd erlebt: Trainingsmethoden, die die eigene Kontrollfähigkeit und somit auch die so genannte Selbstwirksamkeit erhöhen, werden „Mentales Training“ genannt. Mentales Training kann helfen, das Ruder wieder selbst in die Hand zu nehmen. Gerade in Veränderungssituationen ist es für viele Betroffene wichtig, schnellstmöglich Kontrolle über die eigene Situation und das eigene Verhalten zurückzugewinnen, um bewusst Entscheidungen treffen zu können. Ein souveränes und überzeugendes Auftreten ist vor allem in einem mental starken Zustand möglich.

Automatismen stoppen

Ein erheblicher Teil unserer Verhaltensweisen läuft unwillkürlich, also ohne bewusste Kontrolle und Steuerung, ab. Niemand nimmt sich vor, nervös in ein Meeting zu gehen oder immer wieder in die gleichen Fettnäpfchen zu treten. Oft machen gutgemeinte Feedbacks die Situation und das Erleben des Betroffenen noch schlimmer. Dies vor allem deshalb, weil der Betroffene in der Regel keine Informationen erhält, warum und wie er sich unbewusst immer wieder in diese für ihn schwierigen Situationen manövriert. Mentales Training hilft dem Betroffenen im ersten Schritt aus automatisch ablaufenden Prozessen bewusste Prozesse zu machen. So können diese dann auf hilfreiche Weise zu anderen Mustern umgewandelt werden.

Wissenswert:

- In der Psychologie gibt es den Begriff der „Kontrollüberzeugung“. Gemeint ist damit, ob man sich als Gestalter der momentanen Situation erlebt und ob man sich in der Lage fühlt, selbst aktiv Einfluss zu nehmen.
- Was beeinflusst die persönliche Zufriedenheit am stärksten? Geld und Bildung sind es nicht, wie Martin Seligman, Psychologe, in seinen „Glücksstudien“ festgestellt hat. Vielmehr kommt es auf mentale Fähigkeiten an, wie zum Beispiel auf die Fähigkeit, Glücksmomente empfinden zu können.
- In Schweden sind die Techniken des Mentalen Trainings innerhalb der Gesellschaft verankert: Der Ex-Olympiateilnehmer und Psychologe Lars-Eric Uneståhl hat auf dem Gebiet Pionierarbeit geleistet und erreicht, dass mentale Techniken schon in der Vorschule gelehrt werden.

Redeangst überwinden: Ein Coaching-Beispiel aus der Praxis

Ein Top-Manager eines Unternehmens ist sehr geübt und erfahren, in den unterschiedlichsten Situationen frei, offen und selbstbewusst auch vor großen Gruppen aufzutreten. Er bemerkt jedoch, dass er sich, wenn er gemeinsam mit einer bestimmten Person des Vorstandes in einem Raum sitzt, innerlich zurückzieht. Er steht dann quasi neben sich — so, als würde er

sich in einem Tunnel befinden und als würde ein innerer Film ablaufen. Die Atmung beginnt sich zu verändern und er vergisst all die Dinge, die er in seiner Präsentation vorstellen wollte. Unsicherheit macht sich breit. Er hadert mit sich selbst im Sinne von: „Wie stehe ich jetzt da? Was denken die anderen jetzt von mir?“. In Zeiten, in denen man als Manager gerade vor seinem Vorstand permanent Höchstleistungen bringen muss, kann ein misslungener Auftritt schnell einen Karriereknick bedeuten. Im Coaching war es nun die Aufgabe, über das Mentale Training diese automatischen Prozesse bewusst zu machen und sie dann Schritt für Schritt in Kompetenzmuster umzuwandeln. Dem Manager wurde bewusst, dass durch die Art und Weise, wie ihn der Vorstand ansah, ein automatisiertes Programm aktiviert wurde, welches ihn umgehend in die Unsicherheit katapultierte. Durch das Bewusstwerden, wie dieses innere Programm ablief, konnte er alternative Verhaltensweisen eintrainieren, so dass er zukünftig wie

gewohnt ruhig und souverän seine Präsentation im Beisein seines Vorstandes durchführen kann. Das Coaching ist nunmehr drei Jahre her und es gelingt ihm bis heute, sein gewünschtes Verhalten aufrecht zu halten und in Leistungssituationen gut zu performen.

Mentales Training unterstützt Sie ganz konkret dabei, im Berufsleben selbstbestimmt und erfolgreich agieren zu können. Es ermöglicht Ihnen, auch in Situationen mit hohen Leistungsanforderungen kraftvoll und positiv aufzutreten. Für die Beschäftigung mit Mentalem Training gilt: je früher desto besser. ■

In diesem Training lernen Sie Ihre eigenen mentalen Stärken kennen:

■ **Mit mentaler Stärke zum Erfolg**

Steigern Sie Ihr Leistungsvermögen und Ihre Zufriedenheit

www.haufe-akademie.de/5259

Dieser Beitrag hat Ihnen gefallen? Unsere kostenlosen Newsletter halten Sie rund um betriebliche Themen auf dem Laufenden. Einfach anmelden unter:

www.haufe.de/akademie/newsletter

Kontakt

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Lörracher Straße 9 · 79115 Freiburg

service@haufe-akademie.de

Telefon: 0761 898-4422



www.haufe-akademie.de