



Wissensletter

für Unternehmer und Unternehmerinnen

📧 14-täglicher Newsletter

408 Abonnent:innen



Wie du deine Motivation steigern kannst



Rainer Flamm Motivationstrainer

Für Unternehmerinnen & Unternehmer verbinde ich

Lebensqualität mental und operativ mit Erfolg & Zufriedenheit...

17. Februar 2023

13 Zeichen, dass Sie stärker sind als der Durchschnitt

Hand aufs Herz: Wie gehen Sie mit Stress, Problemen und Sorgen um? Die einen stecken solche Krisen scheinbar locker weg, gehen noch gestärkt daraus hervor und wirken, als könnte sie nichts erschüttern. Die zweite Gruppe tut sich mit Problemen schwerer, sieht Schwierigkeiten, wo vielleicht gar keine sind und nimmt sich alles zu Herzen. Was Ihnen fehlt, ist mentale Stärke. Doch was steckt hinter dieser famosen Eigenschaft, mit der sich scheinbar nicht nur das eigene Leistungspotenzial besser ausschöpfen lässt, sondern auch gleich noch Geist, Gefühle und Seele in Einklang bringen

lassen? Ein Versuch, mentaler Stärke auf die geheimnisvolle Spur zu kommen...



Definition: Mentale Stärke – was ist das überhaupt?

Einerseits handelt es sich dabei um einen enorm positiv aufgeladenen Begriff, andererseits verbergen sich in dem Sammelbegriff zugleich zahlreiche Einzel-Eigenschaften, die erst im Zusammenspiel diese innere geistige Kraft ausmachen. So zeichnen sich mental starke Menschen zum Beispiel dadurch aus, dass sie...

- sich auch in schwierigen Situationen auf ihr Ziel fokussieren können.
- Rückschläge als Lehrstunden betrachten.
- eine hohe Frustrationstoleranz besitzen.
- Widrigkeiten mit Willensstärke parieren.

Kurz: Diese Menschen besitzen eine gesunde Mischung aus Disziplin, Selbstvertrauen und realistischem Optimismus. Damit ist mentale Stärke ein wesentlicher Schlüsselfaktor für persönlichen Erfolg, aber auch um das Leben selbst besser zu meistern.

13 Zeichen, dass Sie mental stärker sind als der Durchschnitt

Jetzt fragen Sie sich vielleicht gerade: „Habe ich diese Eigenschaft auch?“ Kann sein – immerhin gibt es ein paar Indizien, die dafürsprechen. Und je mehr davon auf Sie zutreffen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie mental stärker sind als der Durchschnitt der Bevölkerung...

1. Starke Emotionen können Sie rational bewerten

Und zwar nicht erst Stunden später, sondern in der Situation selbst sind Sie in der Lage, Ihre Gefühle zu reflektieren und mit dem Verstand zu bewerten. Das sorgt nicht nur für emotionale Stabilität, sondern auch für Impulskontrolle.

2. Sie kennen Ihre Ängste

Und begegnen diesen bewusst. Das bedeutet nicht, dass Sie weniger Angst haben, aber diese blockiert sie weniger stark. So können Sie Auslöser leichter benennen und aus unbegründeten Sorgen das machen, was sie sind: „unbegründete“ Sorgen eben.

3. Sie wollen es nicht jedem Recht machen

Es ist ein Unterschied, seine Mitmenschen respektvoll und freundlich zu behandeln, oder es anderen immer nur recht machen zu wollen, um möglichst nirgendwo anzuecken. Mentale Stärke zeigt sich auch dadurch, dass Sie Nein sagen können und falls nötig damit umgehen können, jemand anderen zu verärgern.

4. Sie können auch mal alleine sein

Wer alleine ist, beschäftigt sich automatisch mehr mit den eigenen Gefühlen und Gedanken. Mental starke Persönlichkeiten haben damit keine Probleme, sie sind nicht darauf angewiesen, von anderen unterhalten oder abgelenkt zu werden, sondern können auch mit sich selbst glücklich sein. Oder anders formuliert: Ohne Selbstliebe ist mentale Stärke unmöglich.

5. Sie schärfen Ihre Talente

Statt diese zur Schau zu stellen. Denn oft steckt hinter Letzterem Unsicherheit. Dabei versuchen manche, sich durch andere in ihrem Können und Tun bestätigen zu lassen. Mental Starke aber sind sich ihrer selbst sicher und intrinsisch motiviert, sich stetig weiterzuentwickeln.

6. Sie stehen zu Ihren Schwächen

Und versuchen diese nicht zu verbergen (was auch Unfug wäre). Jeder Mensch hat Schwächen, kein Grund, sich dafür zu schämen. Mentale Stärke aber geht anders damit um: Entweder, indem Sie offen daran arbeitet – oder sich mit Menschen umgibt, die diese Schwächen ausgleichen. Dahinter steckt das, was Wissenschaftler gesunde „Selbstakzeptanz“ nennen.

7. Sie leben Ihre Werte

Und fühlen sich damit auch wohl. Das bedeutet: Sie treffen leicht Entscheidungen, die Ihren Werten entsprechen. Lassen sich dabei nicht verunsichern und können sich auch mit den möglichen Konsequenzen daraus arrangieren. Mit anderen Worten: Sie sind authentisch.

8. Ihr Selbstwertgefühl basiert darauf, wer Sie sind

Und nicht auf dem, was Sie erreicht oder verloren haben. Das macht Sie unanfälliger für Selbstzweifel und bewahrt Sie und Ihr Selbstwertgefühl davor, sich auf Erreichtes allzu viel einzubilden und Mithelfer zu vergessen.

9. Sie praktizieren Dankbarkeit

Auf den ersten Blick fragen sich manche vielleicht, was Dankbarkeit mit mentaler Stärke zu tun hat. Eine Menge! Eine dankbare Einstellung macht nicht nur gesünder und zufriedener, sie ist auch ein Schlüssel zu mehr Selbstbeherrschung und lässt uns auf kurzfristige Gratifikationen zugunsten langfristiger Ziele verzichten. Und das ist ein Zeichen von mentaler Stärke.

10. Sie lernen aus Fehlern

Das reklamiert zwar die Mehrheit für sich. Aber beobachten Sie sich einfach mal selbst, wie Sie mit Missgeschicken oder Niederlagen umgehen: Ist Ihr erster Impuls, nach Entschuldigungen und Erklärungen zu suchen? Oder versuchen Sie Chancen darin zu erkennen, in Zukunft erfolgreicher zu sein?

11. Sie übernehmen Verantwortung

Und zwar für jede Ihrer eigenen Entscheidungen. Nicht wenige Menschen jammern über ihre aktuell unbefriedigende Lage – weil es bequemer ist, als dagegen etwas zu unternehmen. Menschen mit mentaler Stärke dagegen akzeptieren, was nicht zu ändern ist oder ändern, was sie nicht akzeptieren wollen. Beides ist eine Entscheidung – und für beides übernehmen sie die volle Verantwortung. So wie für ihr Leben auch.

12. Sie sehen sich als Teil der Lösung

Und nicht als Teil des Problems. Der Punkt ist eng mit dem vorherigen verwandt. Geht aber darüber hinaus: Aus Umständen – egal, wie widrig – machen mentale Stärke etwas. Oder wie es das Bonmot so schön zusammenfasst: „Wer etwas will, findet Wege; wer etwas nicht will, findet Gründe.“

13. Sie freuen sich über die Erfolge anderer

Mentale schwache Menschen betrachten das Leben als Nullsummenspiel: Wenn einer gewinnt, muss ein anderer verlieren – im Zweifel sie selbst. Neid, Bitterkeit und Eifersucht sind ihre vorrangigen Gefühle, wenn andere mehr Erfolg haben als sie selbst. Das kann zwar auch ein Antrieb sein – geistige Stärke und charakterliche Größe aber beweist, wer sich für und mit anderen freut (und über sich selbst lachen kann). So jemand ist zugleich innerlich frei.

Je häufiger Sie den Punkten zustimmen konnten, desto mental stärker sind Sie. Konnten Sie 8-mal oder mehr zustimmen, sind Sie schon stärker als der Durchschnitt.



Mentale Stärke lässt sich trainieren

Mentale Stärke kann sich in verschiedenen Situationen als hilfreich erweisen. Sowohl bei beruflichen Problemen als auch bei einer privaten Krise kann sie Ihnen helfen, nicht den Kopf zu verlieren, sondern das Beste aus einer schwierigen Lage zu machen. Leider ist nicht jeder mit dem gleichen Maß an innerer Stärke ausgestattet. Den einen wurde es scheinbar in die Wiege gelegt, die anderen können kaum nachvollziehen, wie es ihren Mitmenschen gelingt, immer die Ruhe zu bewahren. Doch mentale Stärke lässt sich auch trainieren und bewusst aufbauen.

Die obigen 13 Indizien liefern zugleich gute Ansätze, was Sie tun und trainieren beziehungsweise anders machen können. Darüber hinaus empfehlen zahlreiche Experten immer wieder diese drei Strategien:

1. Stoppen Sie negative Gedanken

Unterbrechen Sie die üblichen Gedankenspiralen, was alles passieren könnte oder böse Ihnen das Schicksal mitspielt. Die ziehen Sie nur runter – und ändern nichts. Versinken Sie also nicht in Selbstmitleid und verfallen Sie nicht in die Opferrolle. Die macht sie klein und schwach. Akzeptieren Sie lieber Niederlagen und machen Sie etwas daraus. Formulieren Sie Ihre Gedanken beispielsweise in positive, konstruktive Sätze um. Statt: „Mir gelingt eben nie etwas!“ Besser: „Jetzt weiß ich, wie ich es anders schaffen kann!“

2. Treffen Sie Ihre eigenen Entscheidungen

Der zweite Schritt auf dem Weg zu mentaler Stärke, ist die Erkenntnis, dass Sie selbst am besten wissen, was gut für Sie ist. Sie können andere um Rat oder eine Einschätzung bitten, doch am Ende des Tages müssen Sie die Entscheidung treffen, die für Sie richtig ist. So können Sie Ihr Leben nicht nur so gestalten, wie Sie es sich vorstellen, Sie gewinnen auch etwas noch größeres: innere Freiheit und Unabhängigkeit.

3. Akzeptieren Sie Veränderungen

Egal, wie sehr Sie sich Konstanz wünschen: Die Dinge werden sich immer verändern. Mentale Stärke hilft Ihnen, diese Veränderungen zu akzeptieren und entsprechend darauf zu reagieren. Es geht aber auch umgekehrt: Gelingt es Ihnen, sich mit den permanenten Veränderungen Ihrer

Umwelt zu arrangieren, trainieren Sie Ihre mentale Stärke und bauen diese auf. Mit der Zeit werden Sie gefestigt in die Zukunft schauen, ohne sich über mögliche Szenarien zu sorgen.

WIE SIE MENTAL STARK BLEIBEN:

- ☛ Was andere denken, ist für Sie nicht maßgeblich.
- ☛ Sie warten nicht, bis andere Ihr Problem lösen.
- ☛ Sie kehren Ihre Launen nicht nach außen.
- ☛ Sie pflegen eine positive Attitüde.
- ☛ Sie denken, bevor Sie sprechen oder schreiben.
- ☛ Sie haben ein gesundes Selbstwertgefühl.
- ☛ Sie verfolgen realistische Ziele - mit Konsequenz.



Jochen Mai, freier Journalist und Autor und Gründer der Karrierereibel Bildnachweis:
Karrierereibel.de

Wie es dir hilft mental und operativ deine Ziele mit mehr Power, Sinn, Werte und Klarheit mit Ergebnisse zu erreichen - schau doch gerne auf der [Webseite](#) Bergkonzept vorbei. Hier findest du mehr über das Thema "Mentale Stärke". Oder melde dich einfach unter [Email](#) oder trage dich zu einem [Gespräch](#) ein.

Liebe Grüße dein Rainer Flamm 🤗

Veröffentlicht von



Rainer Flamm Motivationstrainer

Für Unternehmerinnen & Unternehmer verbinde ich Lebensqualität mental und operativ mit Erfolg & Zufriedenheit.
1:1-Mentoring | Bergkonzept.de | Mastermind-Gruppe

[#motivation](#) [#reflektion](#) [#mental](#) [#operativ](#) [#mentoring](#) [#mastermind](#) [#netzwerk](#)
[#ISO9001](#) [#lebensqualität](#) [#unternehmer](#) [#unternehmerinnen](#) [#motivationstrainer](#)
[#coach](#) [#mediator](#)

Mehr Informationen unter: <https://rainerflamm.de/>

Wissensletter

für Unternehmer und Unternehmerinnen