

# Die Kraft der Gedanken

Spannungen und Druck am Arbeitsplatz, in der Schule, wie im privaten Umfeld, veranlassen immer mehr Menschen Unterstützung bei der Mentaltrainerin oder dem Mentaltrainer zu suchen. Viele Verhaltensmuster wie: Prüfungsangst, Sprechhemmung vor Menschen, Minderwertigkeitsgefühle Entscheidungsunfähigkeit usw, sind oft seit unserer Jugend als energieraubende Grundgefühle im Unterbewusstsein verankert. Sie hemmen oder blockieren auch im Erwachsenenalter und vermindern die Kreativität und Leistungsfähigkeit. Früher oder später reagiert der Körper mit Krankheitssymptomen der verschiedensten Art. Denn negative Gefühle und Gedanken schwächen den Vitalkörper. Krankmachende Stresshormone treiben zunehmend ihr Unwesen. Gefühle und Stimmungen beeinflussen unmittelbar die Hormonausschüttung, entweder vitalitätsfördernd oder hemmend. Mentaltraining ist oft der einzige Weg, mit der starken Kraft der Gedanken, wieder ein positives, energiespendendes Grundgefühl aufzubauen und Glückshormone zu generieren. Lebenssituationen, die vorher als erdrückend empfunden wurden, werden wieder als lebensbejahende Herausforderungen angenommen und mit Begeisterung erfolgreich angegangen!

## **Motivation am Arbeitsplatz**

„Mir gefällt deine Arbeit.“ Ein einfaches Kompliment, vom Chef, von der Lehrerin, vom Partner, oder sonst jemandem, wirkt enorm motivierend. Wir alle sehnen uns nach den wunderbaren Gefühlen, die ein solches Lob in unserem Körper auslöst. Eine Welle wärmender, belebender Energie durchströmt uns und lässt uns voll motiviert die nächste Herausforderung angehen. Doch, wieso hören wir die einfachsten Kreativitäts-Gesundheits- und Leistungsförderer so selten? Wieso würgen wir sie mehrheitlich hinunter, statt uns selber und unserem Gegenüber einen grossen Korb voller Lebensfreude zu schenken? Ist es, weil wir solches Tun immer zuerst von den anderen erwarten? Weil im Elternhaus, in der Schule und am Arbeitsplatz mehrheitlich der Irrglaube kultiviert wird, mit Druck werde mehr erreicht? Es geht auch anders. Das Beispiel einer Frau, die Mentaltraining im Alltag erfolgreich anwendet:

„Die Schlafstörungen häuften sich während den letzten zwei Monaten. Vorletzte Woche spitzte sich die Situation dramatisch zu, Angstzustände, Hautreizungen und akute Atemnot mitten in der Nacht. Zwei Konsultationen beim Notarzt und später die Untersuchungen im Spital, ergaben keinen Aufschluss über die Ursache der Körpersymptome.“ Das Gesicht der Frau, die mir diese Worte vor einiger Zeit mitteilte, drückte Verzweiflung und Angst aus.

Mit einigen gezielten Fragen setzte ich mich über ihr privates und berufliches Umfeld ins Bild. Der Leistungsdruck am langjährigen Arbeitsplatz sei unerträglich, seit der neue Chef vor drei Monaten die Leitung übernommen habe. „Ich halte es nicht mehr aus und werde eine andere Arbeit suchen“, sagt sie. Weiter zeigt sich, dass sie schon seit der Kindheit, speziell seit ihrer Schulzeit, Probleme gegenüber autoritär auftretenden Menschen hat. „Im Umgang mit solchen Typen bin ich hilflos und blockiert. Vielleicht weil ich als Kind lernte, es möglichst allen recht zu machen“, mutmasst sie. Eine häufige Situation in meiner Tätigkeit als Mental- und Persönlichkeitstrainer.

Viele von uns liessen sich in der Jugend zu folgsamen Lämmern formen, ohne das nötige Selbstwertgefühl und ohne die nötige Selbstachtung aufzubauen, um später in der Gesellschaft Verantwortung übernehmen zu können.

## **Mentaltraining im Alltag**

In sechs Coachings lernt die Frau ihre ängstlichen, im Unterbewusstsein verankerten Verhaltensmuster abzulegen und ihr Selbstwertgefühl mit einfachen, sehr wirkungsvollen, Übungen, aufzubauen. Ihre Körperhaltung, ihre Stimme und ihre Ausstrahlung, verändern sich von Woche zu Woche. Selbstsicherer und gelöster wirkt ihr Auftreten. Entsprechend wird sie vom Chef und den Mitarbeiterinnen wahrgenommen und respektiert. Für sie, ein tolles, ein wunderbares neues Lebensgefühl. Die Schlafstörungen verschwinden. Sie fühlt sich gesund und leistungsfähig.

In den Mentaltrainings lernt sie auch die positiven Seiten an sich und den Mitmenschen, dazu gehört auch der Chef, wahrzunehmen und zu schätzen. Folglich wirkt dieser auf sie nicht mehr autoritär!

Bei einer zufälligen Begegnung gut ein halbes Jahr nach dem Coaching, erzählt sie mir mit Begeisterung und vor Lebensfreude strahlenden Augen, über die sagenhaften Veränderungen bei ihr und am Arbeitsplatz. „Ihre Frage damals, ob ich mir denken könnte, mit meinem Chef offen über sein autoritäres Verhalten zu sprechen und gelegentlich ihm und im Team einfache und ehrliche Komplimente an den Mann zu bringen, empfand ich damals als unüberwindbare Herausforderung! Doch beides habe ich schliesslich umgesetzt und bin riesig stolz auf mich. Der geplante Stellenwechsel ist kein Thema mehr. Die Komplimente, die ich wie farbige Blüten auch an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verstreue, steckten sogar meinen Chef an! Das Arbeitsklima im ganzen Team hat sich dadurch erfreulich verbessert.“

Ja, eine mutige, motivierende und lebensbejahende Einstellung wirkt ebenso ansteckend wie das demotivierende Gegenteil! Eindrücklich ist, dass sie nicht unbedingt vom Chef oder vom Lehrer initiiert werden muss, wie auch das nächste Beispiel zeigt:

## **Eigenliebe und Selbstachtung**

Motivation in der Schule. Die Leistungen des Oberstufenschülers sind in letzter Zeit schlechter und schlechter geworden. Demotiviert wird er zum Störenfried. Entsprechend steigt der Druck seitens der Lehrerschaft und der Eltern auf den Schüler von Woche zu Woche. Die ratlose Mutter schleppt den demotivierten Sohn ins Mentaltraining. Bereits in der ersten von sechs Sitzungen lösen wir die blockierende Energie der Prüfungsangst und wandeln sie in motivierende Lernfreude um. Das wirkungsvolle Rezept lautet: Ich lerne mich wertschätzen, indem ich mich an meine kleinen und grossen Erfolge erinnere, anstelle nur an Missratenes zu denken. Solches Gedankentraining hebt augenblicklich die Stimmung, die Lernbegeisterung, die Aufnahme- Wiedergabe- und die Leistungsfähigkeit.

Die Leistungen des Schülers verbessern sich kontinuierlich. Die Stimmung gegenüber dem Lehrer wird von Tag zu Tag besser. Die gegenseitige Wertschätzung steigt. Durch die bemerkenswerte Wandlung des Schülers inspiriert, setzt nun auch der Lehrer mit Begeisterung lobende Worte in der Schule ein!

Die Gedanken beeinflussen so oder so, im positiven wie im negativen, das Unterbewusstsein welches alle Lebensfunktionen im Körper steuert und darüber hinaus mit allem Leben im Universum kommuniziert. Mit dem Mentaltraining im Alltag wird ein positiver Gedankenaufbau gepflegt und somit das Leben (Schicksaal = geschicktes Heil) bewusst gesünder und glücklicher gestaltet.