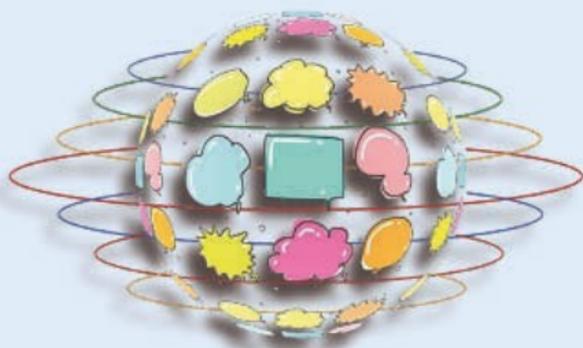


MARJETA GURTNER

**STARKE
PERSÖNLICHKEIT
DURCH MENTALKRAFT**



INNERE STABILITÄT UND RESILIENZ

RATGEBER


Franziskus



Franzius

MARJETA GURTNER

**STARKE
PERSÖNLICHKEIT
DURCH MENTALKRAFT**

INNERE STABILITÄT DURCH RESILIENZ

Ratgeber

Ein Buch aus dem FRANZIUS VERLAG

Cover: Simone C. Franzius
Bildlizenzen: shutterstock
Korrektorat: Franzius Verlag
Verantwortlich für den Inhalt des Textes
ist die Autorin Marjeta Gurtner
Satz, Herstellung und Verlag: Franzius Verlag GmbH
Druck und Bindung: BoD

ISBN 978-3-96050-256-2

Alle Rechte liegen bei der Franzius Verlag GmbH
Hogen Kamp 33, 26160 Bad Zwischenahn

Copyright © 2024 Franzius Verlag GmbH
www.franzius-verlag.de

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung des Werkes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden, wie zum Beispiel manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz. Alle im Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

INHALT

Das Wunder Mentalkraft	7
STARTEN SIE!	12
1. Von Versöhnlichkeit zu Persönlichkeit	18
Das Tor zur Vollkommenheit	21
Bewusste Versöhnung	23
Grundlegende Frage	27
2. Gedankenkraft	36
Qualität der Gedanken	38
Fütterung der Gedanken	40
Menschen, mit denen Sie sich umgeben	42
Nachrichtenkonsum	45
Selbstbewertung	49
Heraus aus dem Schattendasein	51
Selbstgespräche	54
Sich selbst ermutigen und fördern	59
3. Resilienz: Elastizität und Widerstandskraft	66
Bambus als Symbol	68
Schleuderkurs	69
Vergangenheit als Mutbremse	71
Vergangenheit ist nicht Gegenwart	76
Emotionskontrolle und Selbstregulation	81
Widerstandslosigkeit macht Emotionskontrolle möglich	82
Zwischen Reiz und Reaktion	87
Reframing	92
Freiheit der inneren Einstellung	95
Sich zum Optimisten entwickeln	97
4. Innere Gelassenheit	106
Trainingsfeld »Wahrnehmung«	110
Trainingsfeld »Mitmenschen«	115
Trainingsfeld »Gedanken«	121
Trainingsfeld »Gegenwart«	127
Trainingsfeld »Wertfreies Beobachten«	135
Trainingsfeld »Erwartungslosigkeit«	138
Trainingsfeld »Auf dem Weg bleiben«	142
Trainingsfeld »Aktives Nicht-Tut«	144

5. Schulung des Willens	150
Wörter der Kraft.....	156
Formeln der Kraft.....	158
Willensstarkes Sprechen.....	162
Willensstarke Stimme	172
Stimmungsbarometer Stimme.....	174
Gymnastikübungen für den Willen.....	177
6. Body Management.....	179
Signale der Körpersprache.....	181
Die starke Körperhaltung	182
So tun als ob.....	185
Körper-Emotion Verbindung	187
7. Entspannung.....	191
Der Energiebrunnen	193
Der Umgang mit Zeit.....	194
Die Botschaft des »Beschäftigt Sein«	198
Der Ursprung des sich getrieben Fühlens	201
Warum Stille ein Kraftbrunnen ist	208
Die Verbindung mit der Natur.....	209
Das Symbol Wasser	213
Kraftquelle Atmung	216
Der Atem als Träger der Gedanken	220
Die Körper – Atem Verbindung	224
Mentale Körperentspannung	227
Meditation.....	233
8. Kraft des Visualisierens.....	238
Basisverständnis des Visualisierens	243
Zelebrieren des Lebens.....	248
Visualisieren der idealen Persönlichkeit	249
Das Unterbewusstsein: Der Ort der Veränderung	254
Die Kraft der Farben	258
Danke sagen.....	263
9. Veränderung beginnt JETZT	267
Über die Autorin	269

Das Wunder Mentalkraft

*»Mentale Stärke ist vielschichtig und schwer zu erklären.
Es handelt sich um einen mentalen Zustand,
den man als Charakter 'in action' bezeichnen könnte.
Damit geht auch ein disziplinierter Wille einher,
aufgrund dessen man sich weigert, aufzugeben.«
(Vince Lombardi)*

Stellen Sie sich vor, Ihr Ziel eine »starke Persönlichkeit« zu werden, besteht aus drei Räumen. Der erste Raum ist der »Jetzt« Raum, Ihre jetzige Situation. Im dritten Raum sind Sie angekommen. Der zweite Raum ist der umfangreichste, er beinhaltet Ihren Weg. Der erste Raum ist geprägt von »Das will ich nicht mehr, so will ich nicht sein«, Enttäuschung schwingt mit, Unzufriedenheit und auch etwas Angst. Im zweiten Raum herrscht Dynamik, gerichtete Bewegung, Lebendigkeit. Hier ergreifen Sie Initiative.

Machen Sie hier eine erste Übung, experimentieren Sie mit Ihrem eigenen Befinden:

Setzen Sie sich bequem hin und strecken Sie Ihre Arme aus. Mit Ihren Händen machen Sie Bewegungen des Greifens. Wie fühlen Sie sich dabei? Seltsam, lächerlich, dynamisch? Müssen Sie

Hemmungen überwinden? Sind Sie für den Schritt in den zweiten Raum und die Reise durch neue Landschaften bereit?

Warum lohnt sich diese Reise? Ihr Selbstbild kommt zu neuer Kraft, Ihre mentale Stärke und Ihre Leistungsfähigkeit erreichen ein hohes Niveau. Manchmal werden Sie schneller, manchmal langsamer vorankommen, aber immer bleiben Sie handlungsfähig. Diese Erfahrung wird Ihr Gefäß des Selbstvertrauens und der Lebensfreude füllen. Sie werden erkennen, wie gut sich mentale Stärke anfühlt.

Nun, was ist mentale Stärke überhaupt? Warum ist es gut, welche zu haben? Jeder Mensch trägt in sich das Verlangen nach einem sinnerfüllten Leben. Sinn entsteht, wenn wir uns für eine Aufgabe, eine Idee oder eine Arbeit einsetzen, die uns erfüllt. Dafür brauchen wir Energie, Durchhaltevermögen, Mut und vor allem den Glauben an uns selbst. Das sind unsere inneren Antriebskräfte, unsere mentalen Ressourcen.

Mentalkraft resultiert aus dem energetischen Zusammenspiel Ihrer Gedanken, Emotionen, Worten, Zielen und Vorstellungsbildern. Ziehen diese Komponenten am gleichen Strang, haben sie unermessliche Kraft. Dieses Buch gibt Ihnen Empfehlungen an die Hand, wie Sie idealerweise die einzelnen Komponenten verbinden und mit ihnen arbeiten.

Mentalkraft zeigt sich auf mannigfache Weise, auch in alltäglichen Situationen: Sie befähigt, belastende Situationen aus einer höheren Perspektive zu sehen und dadurch schneller Lösungen zu finden. Konflikte eskalieren nicht, weil Sie Ihre eigenen Emotionen regulieren und Ihre eigenen Handlungen steuern können. Mentalkraft ist Elastizität, um nach einem Misserfolg wieder zurückzufedern.

Die Grundlage, auf der Mentalkraft aufbaut, ist die Gestaltung eines starken Selbstbildes. Dies setzt voraus, dass wir unsere

Überzeugungen und Denkprogramme beobachten, analysieren und hinterfragen. Sind wir achtsam zu uns selbst, dann erkennen und benennen wir unsere Schwächen, würdigen unsere Stärken und entwickeln sie weiter. Selbstverurteilungen schwächen, deshalb müssen wir sie auflösen und uns permanent mit aufbauenden Selbstgesprächen unterstützen.

Sagen Sie immer wieder: »Ich bin eine starke Persönlichkeit«, bis Sie vollkommen davon überzeugt sind. Dies ist der Startknopf für alle Veränderungsprozesse.

Ein starkes Selbstbild ist das Kernstück einer starken Persönlichkeit und steht im Zentrum des mentalen Trainings. Nichts bestimmt stärker unsere Gefühle und unsere Handlungen als unser Selbstbild. Was wir über uns selbst denken, wie wir über uns selbst sprechen und wie viel wir uns zutrauen, entscheidet darüber, wie wir das Leben um uns herum wahrnehmen und was das Leben für uns bedeutet.

Mehrheitlich tendieren Menschen dazu, sich selbst durch eine »negative Linse« zu betrachten. Konzentriert auf ein Problem, denken sie ausführlich darüber nach, was in ihrem Leben nicht funktioniert und was sie nicht können. Sie gehen davon aus, dass ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse im Vergleich zu anderen weniger zählen. Dann sprechen sie darüber und sind sich dessen gar nicht bewusst, wie sich das abwertende Denken und Sprechen über sich selbst in eine immer enger werdende Abwärtsspirale verfestigt.

Die eigene »Persönlichkeitsstruktur« ist nichts Gegebenes, das nicht verändert werden kann. Ratlos zucken oft Menschen mit den Achseln: »So bin ich nun einmal«, und sie finden sich damit ab, dass sie sind, wie sie sind. Erst wenn die Unzufriedenheit unaufhaltsam steigt, entsteht die vage Idee, dass es auch anders

ginge. Dann erwacht der Wunsch nach Aufbruch und den alten Staub hinter sich zu lassen.

Die gute Botschaft lautet: Unser »SO SEIN« ist jederzeit veränder- und formbar. Ein zusätzliches Geschenk auf unserer Reise zu mentaler Stärke ist die aufkeimende Empfänglichkeit für Lebensfreude. Sobald wir beginnen, uns weiterzuentwickeln, erwacht die innere Freude und motiviert uns von innen heraus. Wir leben die wahre Motivation, die unsere Beharrlichkeit und unseren Willen nährt. Sie zeigt Mittel und Wege, aus dem »So will ich nicht sein« herauszukommen.

Vielleicht können Sie sich vorerst gar nicht vorstellen, Ihre Gedanken, Ihre Gewohnheiten und Ihr Verhalten zu ändern. Suchen Sie nicht danach, was Sie bisher falsch gemacht haben, sondern konzentrieren Sie sich darauf, was werden soll.

Das vorliegende Trainingsbuch ist Ihr Begleiter auf diesem Weg der Veränderung. Ihre mentale Stärke wird Ihnen mehr Türen öffnen als jede andere Fähigkeit.

Grundsätzlich sind alle Übungen einfach. Wählen Sie im ersten Schritt nur wenige aus, spüren Sie, welche Ihnen zurzeit den stärksten Nutzen bringen und vertrauen Sie der inneren Stimme. Trainieren Sie die ausgewählten Übungen mindestens drei Wochen lang. Erst danach wählen Sie weitere oder ersetzen die bisherigen.

Sie werden erleben, dass jeder noch so kleine Erfolgsschritt Ihre Motivation vermehrt, Ihre Lebensfreude vervielfacht und Sie glücklich macht.

Die Tatsache, dass jeder Erfolgsschritt ein Resultat von beständiger Übung ist, soll Sie nicht abschrecken. Der Weg zu einer starken Persönlichkeit resultiert aus Übungen, wenn Sie wissen, warum Sie trainieren, ist jede Übung ein Geschenk.

Eine starke Persönlichkeit denkt über das eigene Leben nach und gestaltet es aktiv. Ihr Leben ist zu kostbar, um Dinge einfach hinzunehmen und nicht zu erschaffen, was Sie wirklich wollen. Die Aussagen: »Ich habe keine Zeit« oder »Es ist ja gar nicht so schlimm« gelten einfach nicht mehr.

Im Leben gibt es Dinge, die Sie kontrollieren können und es gibt Dinge, die Sie nicht kontrollieren können. Einerseits bietet Ihnen dieses Buch die Möglichkeiten, das Kontrollierbare in den Griff zu bekommen. Sie bekommen Kontrolle über Ihr Denken, Fühlen und Handeln. Sie kontrollieren Ihre Worte und achten auf eine starke Ausstrahlung.

Andererseits gibt Ihnen dieses Buch eine Vielzahl von Übungen, damit Sie mit dem Unkontrollierbaren besser umgehen lernen. Ihre Resilienz ist Ihre starke Waffe und gibt Ihnen Kraft, auch mit dem Unvorhersehbaren und dem Katastrophalen fertig zu werden.

Das Ziel kann es niemals sein, es einfach *gut zu haben* und ein reibungsloses Leben zu führen. Vielmehr *gut zu sein* und mit starkem Schritt durch das Leben zu gehen, bringt Erfüllung. Der Genuss des Lebens kann niemals darin bestehen, es bequem zu haben, sondern besteht im Spüren der eigenen Kraft und der Selbstwirksamkeit, das eigene Leben aktiv zu gestalten.

Streben Sie es an, sich genau da, wo Sie sind, gut und stark zu fühlen, dann sind Sie für jeden jetzigen und kommenden Augenblick gerüstet, Sie fühlen sich frei und zufrieden, was auch immer geschieht, Sie vertrauen sich und getrauen sich.

STARTEN SIE!

Mentalkraft ist ein Krafttraining des Geistes, das heißt, Ihrer Gedanken und Ihrer Emotionen. So, wie ein Sportler lange trainiert, bevor er in den Wettkampf geht, müssen auch Sie unaufhörlich üben, vor allem in Zeiten, in denen es Ihnen gut geht. Damit rüsten Sie sich für Herausforderungen und Krisen. Wie weit Sie mental gekommen sind, zeigt sich in engen Situationen.

Mentalkraft erwächst aus einem Trainingsprogramm und ist demnach lernbar. Das hört sich vorerst mühsam und anstrengend an, doch das einzig Schwierige am Mentaltraining ist die stete Wiederholung der mentalen Gesetzmäßigkeiten, diese sind sehr einfach und klar.

Goethe sagte es so: » *Zwar ist es leicht, doch ist das Leichte schwer.*«
(Faust II, 1. Akt, Szene II)

Auf unser Thema bezogen: Die Übungen sind ganz einfach und verständlich. Das einzig Schwierige daran ist Ihre Konsequenz, sie wirklich täglich zu tun. Üben, üben und nochmals üben. Verstehen Sie?

Flechten Sie mentale Übungen in Ihren Alltag ein. Sagen Sie nicht: »Jetzt muss ich noch zwanzig Minuten mentales Training machen.«

Das ist vollkommen unsinnig. Mentale Übungen geschehen leicht, durchdringen allmählich Ihr Leben, werden zum Bestandteil Ihres Lebens. Ja, schließlich wird Ihr ganzes Leben eine mentale Episode, unaufdringlich, bereichernd, leichtfüßig.

Das vorliegende Trainingsbuch liefert Ihnen Informationen und stellt Ihnen eine Vielzahl von sehr wirksamen Übungen vor, um sich Mentalkraft anzueignen. Die Gliederung in acht Themenbereiche erleichtert Ihnen den Überblick. Sie lernen die acht Säulen kennen, auf denen Mentalkraft beruht.

Jeder Themenbereich beginnt mit einer Selbstbetrachtung, das heißt, Sie werden sich jeweils Ihrer bisherigen Denk- und Handlungsgewohnheiten bewusst und entscheiden selbst, welche zielführend sind und welche nicht. Beantworten Sie dazu die Frage: »Hilft mir meine bisherige Gewohnheit, der Mensch zu werden, der ich sein will?«

Mit diesem Buch arbeiten Sie richtig, indem Sie die Kapitel in der gegebenen Reihenfolge durchlesen. Vielleicht sind Sie ungeduldig und möchten einzelne Kapitel oder einzelne Übungen mit dem Argument: »Das weiß ich schon« überspringen. Das empfehle ich Ihnen nicht, denn jede Zielerreichung erfolgt in kleinen Schritten und diese müssen aufeinander abgestimmt sein. Seien Sie also geduldig. Die Themen sind so in einer Reihenfolge vorgestellt, dass Ihre Mentalkraft harmonisch wachsen kann. Genau gleich verhält es sich in der Natur. Betrachten Sie Mentalkraft als eine Pflanze, das Keimen, sich Entwickeln und Gedeihen braucht Zeit. Auch die Natur hat ihre festgelegte Reihenfolge des Wachstums.

Machen Sie beim Lesen Randnotizen und markieren Sie diejenigen Übungen, die Ihnen sympathisch sind und zu Ihrem Veränderungsthema passen. Daraus erstellen Sie Ihren

persönlichen Trainingsplan. Wählen Sie zu Beginn nur einige wenige Übungen, trainieren Sie diese zwei bis drei Wochen, ergänzen oder ersetzen Sie sie erst nach dieser Zeit. Jede Übung trägt einen Namen, das erleichtert Ihnen den Überblick.

Das Aufschreiben beweist die Ernsthaftigkeit Ihres Entschlusses und erleichtert es Ihnen, sofort mit dem Tun zu beginnen. Die Übungen eignen sich sehr gut, in Ihren Alltag integriert zu werden. Alltag heißt alle Tage. Kein Verschieben! Keine Ausreden!

Merksatz

Die Übungen sind einfach. Was einfach zu machen ist, ist auch einfach, es nicht zu machen. Vernachlässigen Sie nicht kleine Dinge, welche die großen Dinge im Leben ermöglichen.

Die Gewohnheit macht den Unterschied

Die einzige Möglichkeit, eine Veränderung im Leben zu bewirken besteht darin, die eigenen Gewohnheiten zu überprüfen und diese gegebenenfalls zu ändern. Die Menschen tun nicht immer das Beste, das ihnen zur Verfügung steht und sie machen könnten. Die Menschen tun das, was sie gewohnt sind zu tun.

Kennen Sie die Geschichte von der Fischersfrau, die nur einschlafen konnte, wenn sie Fischgestank roch?

Sie kam aus dem Dorf in die Stadt, um Fisch zu verkaufen. Nachdem sie den Fisch verkauft hatte, traf sie zufällig eine alte Bekannte. Diese war sehr reich und die beiden hatten einander seit Jahren nicht mehr gesehen. Die reiche Frau lud die Fischersfrau ein, zumindest für eine Nacht bei ihr zu bleiben. Sie

hatte eine schöne Villa mit einem wunderschönen Garten und sie war sich sicher, dass es ihrer Freundin sehr gefallen würde. Vor dem Zubettgehen brachte sie aus ihrem wunderschönen Garten viele Rosen und legte sie an die Bettseite der Fischersfrau. Doch die Zeit ging vorbei und so sehr sich die Fischersfrau bemühte einzuschlafen, es gelang ihr nicht.

Schließlich stand sie auf, ging zu ihrer Gastgeberin und sagte: »Du wirst mir vergeben müssen. Gib mir bitte die Kleider, in denen ich gekommen bin, um Fisch zu verkaufen, zurück. Nimm diese Rosen weg. Wenn ich Fisch riechen kann, dann schlafe ich sofort ein. Diese Rosen werden mich nicht schlafen lassen.«

Die Rosen wurden weggenommen und die Fischersfrau war glücklich: »Jetzt kann ich gut schlafen. An dieses Parfum bin ich gewöhnt. Rosen passen nicht zu mir.«

Gewohnheiten zu ändern ist etwas vom Schwierigsten, da sie so eintrainiert und automatisiert sind, dass sie gleich einem Autopiloten ablaufen. Für das menschliche Gehirn sind sie eine bequeme Angelegenheit. Gewohnheiten, Altes und Bekanntes brauchen wenig Energie und signalisieren dem Gehirn keine Gefahr.

Es leuchtet uns allen ein, dass jede Gewohnheit zu einem Ergebnis führt und wenn wir mit dem Ergebnis nicht zufrieden sind, müssen wir zuerst einmal kritisch unsere Gewohnheiten überprüfen. So klingt zuerst einmal die Theorie, doch was ist zu tun, wenn die Zugkraft der Gewohnheit so unerträglich stark wirkt?

Ihre Denkgewohnheiten sind der Schlüssel zu jeder Veränderung, die Sie anstreben. Jede Veränderung vollzieht sich von innen nach außen. Fühlen Sie sich unsicher, zaghaft,

minderwertig, erfolglos, dann ist es schwierig, im Außen etwas Zufriedenstellendes zustande zu bringen.

Wühlen Sie zuerst einmal in Ihrem Persönlichkeitsbrunnen. Haben Sie dort Unrat entdeckt, beginnt jetzt ein Veränderungsprozess in kleinen, sehr kleinen Schritten. Eine Kathedrale ist nicht an einem Tag, nicht in einer Woche und auch nicht in einem Jahr erbaut worden. Sie ist zuerst in der Vorstellung eines Architekten da gewesen, bevor Stein um Stein aufeinandergeschichtet wurde.

Genauso verhält es sich mit Ihrer Persönlichkeit. Damit Sie motiviert bleiben, beständig an Ihren Gedankengewohnheiten zu arbeiten und Ihre positiven Gedanken gleich den Bausteinen einer Kathedrale aufeinanderlegen, müssen Sie sich zuerst klar werden, was für ein Mensch Sie sein wollen.

Stellen Sie sich jetzt die Frage: »Was für ein Mensch will ich sein?«

Identifizieren Sie sich vollkommen mit diesem Vorstellungsbild. Vor Ihrem inneren Auge sehen Sie Ihre persönliche Kathedrale. Das ist der Beginn Ihrer Entwicklung. Daraus wächst Ihre Motivation. Diese macht Sie unaufhaltsam. Sie wissen jetzt, dass Sie mit Ihren Gedanken und jeder Handlung darüber abstimmen, welcher Mensch Sie sein wollen. Tragen Sie unaufhörlich Ihre starke Persönlichkeit als Ziel in Ihrem Innern, damit dieses Ziel zu Ihrer Überzeugung wird und zu einem Verlangen, das jede Gewohnheitsänderung möglich macht.

Merksatz

Die Summe vieler kleiner Gewohnheitsänderungen bildet eine Gesamtverbesserung und bringt nachhaltig die Waage des Lebens ins Gleichgewicht.

Jetzt ist der genau richtige Zeitpunkt. Gemeinsam richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die treibende Kraft: Mentaltraining.

Ihre Marjeta Gurtner

STARKE PERSÖNLICHKEIT DURCH MENTALKRAFT



INNERE STABILITÄT UND RESILIENZ

In einer Welt voller Herausforderungen und ständiger Leistungsanforderungen ist mentale Stärke der Schlüssel zum Erfolg.

Mit einem lebhaften Schreibstil und leicht verständlichen Erklärungen motiviert dieses Buch zum Handeln und Durchhalten. Jedes Kapitel bietet sofort anwendbare Werkzeuge, die Ihnen helfen, sich selbst aus dem Sumpf der Erfolglosigkeit zu befreien und zu einer starken Persönlichkeit zu wachsen.

Erhalten Sie klare Lösungen für Ihre Probleme und verbessern Sie Ihre persönliche und berufliche Leistung. Profitieren Sie von selbstsicherem Auftreten und mentaler Stärke, die zu überzeugendem Handeln führen.

Sparen Sie Zeit mit praxiserprobten Methoden, die leicht verständlich und anwendbar sind. Entspannen Sie sich durch einfache, effektive Übungen und genießen Sie eine schrittweise Lektüre.



www.franzius-verlag.de