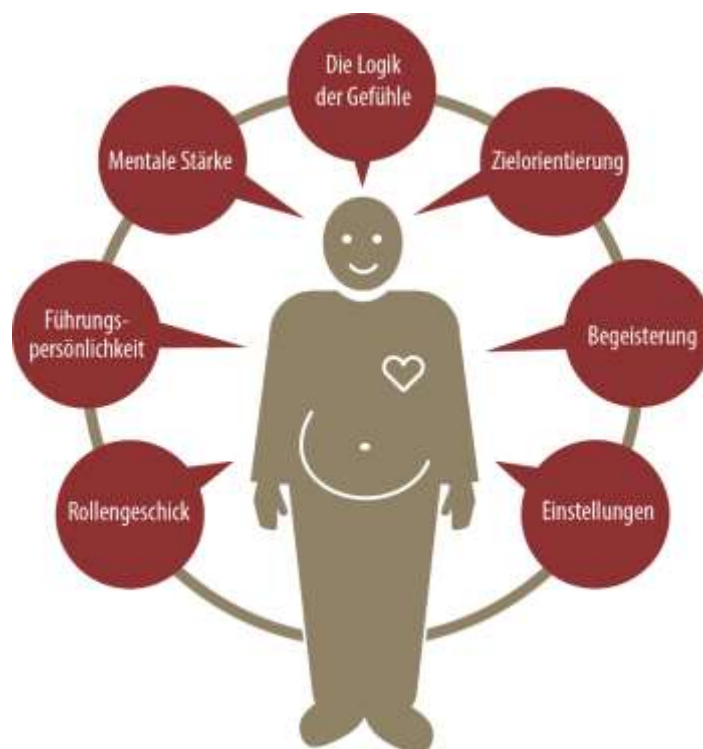


Sehr geehrte Damen und Herren,
nachdem im Februar das Thema "Logik der Gefühle" behandelt wurde, gehen wir heute auf das Thema "Mentale Stärke" ein:

Teil 3: Mentale Stärke - oder: Wie Sie Ihre Gedanken durch Gedankendisziplin gezielt steuern können



Mental starke Menschen zeichnet es aus, dass sie mit ihren eigenen – gerade negativen – Gefühlen adäquat umgehen. Sie lassen sich von diesen nicht beherrschen, sondern lenken ihre Gefühle gezielt in eine von ihnen gewollte positive Richtung.

Wie es möglich ist, Gefühle zu steuern. Kann das jeder? Ist es erlernbar?

Hier nutzen wir das Wissen von Spitzensportlern: Neben dem sportlichen Können ist der größte Faktor für den Sieg im Spitzensport die mentale Stärke, Spitzenleistungen punktgenau in der entscheidenden Wettkampfsituation abzurufen. Spitzensportler schaffen es wirklich, sich nicht vom Wettkampfdruck beeinflussen zu lassen.

Um zu verstehen, wie wir vorgehen müssen, sollten wir verstehen, was in unserem Gehirn abläuft:

Einer Information folgt immer eine Emotion – jede Wahrnehmung über unsere Sinnesorgane führt zu einer positiven oder negativen Emotion. Wir haben sofort positive oder negative Emotionen, wenn wir beispielsweise an ein bestimmtes Essen, eine Person oder auch an die eigene Firma denken.

Das dahinterliegende Prinzip ist immer dasselbe: wir nehmen über unsere Sinnesorgane eine Information wahr. Unser Kopfkino löst dazu in Bruchteilen von Sekunden die von uns gespeicherten Emotionen bzw. Handlungsreflexe aus. Gehirnforscher haben ermittelt, dass die Reizverarbeitung in einer 3/1.000 Sekunde erfolgt. Diese extreme Geschwindigkeit hat ihren Ursprung in unserem uralten Überlebensmechanismus: Angriff, Flucht oder Totstellen. Übertragen ins Unternehmen, kann das folgende Reaktionen bei Mitarbeitern auslösen: Angriff äußert sich in einem spontanen „dagegen sein“, die Flucht in einer Kündigung und das Totstellen in Angst, Verstummen oder sich Wegducken bis hin zur inneren Kündigung.

Diesem „Steinzeit“-Prinzip können wir uns nicht entziehen. Dieses Prinzip ist genetisch fest in uns verankert. Worauf Sie jedoch Einfluss haben, sind die negativen Gefühle. Was Sie gezielt beeinflussen können, ist die Dauer, wie lange Sie sich von negativen Gefühlen herunterziehen lassen. Wir müssen verstehen, dass unsere Gedanken in unserem Kopf unmittelbar zu Gefühlen führen. Diese sind nicht allgemeingültig, sondern gelten nur für Sie. Wenn das erst einmal klar wird, liegt es auch auf der Hand, dass Sie die Möglichkeit haben, über Ihre Gedankendisziplin Ihre Gefühlswelt zu verändern.

Negative Emotionen schwächen unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

Stressforscher haben herausgefunden, dass negatives Denken negative Gefühle auslöst. Diese können die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit eines Menschen schwächen und ihn im schlimmsten Fall sogar krank machen. Unser Körper reagiert auf jede Form negativen Denkens wie Stress, Ärger, Probleme oder Kritik. Bei anhaltender psychischer Belastung kann es sogar zu längerfristigen gesundheitlichen Schäden, den psychosomatischen Erkrankungen, kommen.

Das Training positiven Denkens und mentaler Stärke ist Gesundheitsschutz für Sie als Führungskraft und für Ihre Mitarbeiter!

Wie können Sie den Teufelskreis durchbrechen? Wie ist es möglich, negatives Denken bzw. negative Einstellungen besser unter Kontrolle zu bekommen? Mit diesem Gedankentraining und der Entwicklung der Gedankendisziplin wird es möglich, den Teufelskreis zu durchbrechen und Ihre Gefühle in eine positive Richtung zu lenken:

Der 1-Minute-Cut - oder: Geben Sie anderen keine Macht über Ihre Gefühle!

Wir können es ständig an uns und anderen beobachten, wie negative Gefühle demotivieren. Sie ziehen körperlich und geistig herunter. Die Fähigkeit, mit negativen Gedanken umzugehen, macht ein glückliches Leben aus. Es ist ganz alleine Ihre Entscheidung, ob Sie sich über etwas ärgern und sich von anderen

herunterziehen lassen.

Entscheiden Sie sich für ein Gedankentraining: **der 1-Minute-Cut**.

Konkret geht es darum, sich maximal eine Minute negativ beeinflussen zu lassen oder sich zu ärgern. Danach erfolgt ein Umdenken an ein schönes Ereignis, Ihren Lieblingsmenschen oder Ihr Haustier. Im Gehirn wird bewirkt, dass Sie vom Getriebenen zum Gestalter werden. Die Umschaltung vom Negativmodus zum Positivmodus ist erfolgt und Sie haben die Kraft, die Situation nach Ihren Vorstellungen zu gestalten.

Langfristig führt dieses „Positivumdenken“ zu einem glücklicheren und gesünderem Leben.



Michael Wefers hat sich in seinem Buch „**Führen unter Druck**“

genau diesem wichtigen Thema gewidmet.

Ein weiterer Beitrag zu diesem Thema erfolgt in Kürze.

Übrigens:

Wer sein **Führungsverständnis** und **den richtigen Umgang mit seinen Mitarbeitern** trainieren möchte, dem sind die nachfolgenden **Seminare** empfohlen:

"Mit Konsequenz erfolgreich führen -

Wie Sie Ihre Führungs- und Managementkompetenz weiter steigern"

am 19./20.04.2018 im Hotel Grand Elysée, Hamburg

"Begeistern für Neues -

Wie Sie bei Ihren Mitarbeitern Aufbruchstimmung erzeugen und mit

Innovationen zukunftssicher bleiben"

am 17./18.05.2018 im Altera-Hotel, Oldenburg

"Führen unter Druck -

Wie Sie mit mentaler Stärke und Souveränität Ihre Ziele erreichen"

am 07./08.06.2018 im Altera-Hotel, Oldenburg

www.wefersundcoll.de/seminarangebote

Wefers & Coll. Unternehmerberatung GmbH

Michael Wefers

Quellenweg 28

26129 Oldenburg

+49 441 7791915

assistenz@wefersundcoll.de