



Mentale Stärke

1. Ziele richtig wählen und formulieren

- Genau und kontrollierbar
- Stimmig, macht Spass, zum Wohle aller
- Realistisch
- Teilziele: kurz-, mittel- und langfristige Ziele
- Liegen in meiner/unserer Kompetenz (ich/wir)
- Positiv formulieren: Wissen, was ich will und nicht, was ich nicht will. Ziel- und lösungsorientiert denken.
- Ohne Hilfsverben (wollen, wünschen, möchte, hätte gerne)
- Gegenwartsform
- Der Weg ist das Ziel

2. Ziele bildhaft vorstellen

- Ein Bild ist mehr wert, als tausend Worte
- Das Unterbewusstsein arbeitet mit Bildern.
- Bilder sind die Basis unserer Bildung.
- Albert Einstein: „Vorstellungskraft ist wichtiger, als Wissen. Während Wissen auf alles hinweist, was ist, weist die Vorstellungskraft darauf hin, was sein wird.“

3. Überzeugung, das Ziel ist erreichbar

- Was ich glauben kann, ist möglich.
- Welche Glaubenssätze habe ich?
- Angst ist negativer Glaube, Überzeugung ist positiver Glaube.
- Jedem geschieht nach seinem Glauben.

4. Tun, was zur Zielerreichung nötig ist

- Mit Wille, Fleiss und Ausdauer das Richtige tun.
- Ich bin nicht nur für das verantwortlich, was ich tue, sondern auch für das, was ich unterlasse.
- Wer etwas haben möchte, das er noch nie hatte, wird wohl etwas tun müssen, das er noch nie getan hat.