



Starke Gedanken

**Achte auf deine Gedanken, sie werden zu Worten.
Achte auf deine Worte, sie werden zu Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.**

Erster Schritt zur mentalen Stärke: Gedankendisziplin

Ziele müssen präzise und eindeutig formuliert sein.
Klar formulierte Ziele sind kontrollierbar.
Zielformulierungen sind Entscheidungen.

Ziele müssen stimmig sein, sie sollen dir und niemand anderem entsprechen.

Ziele brauchen einen Zeitrahmen. So werden sie überprüfbar. Die meisten Menschen überschätzen, was sie kurzfristig erreichen können. Gleichzeitig unterschätzen sie, was langfristig erreichbar ist. (kurzfristig = 0-2 Jahre; mittelfristig = 3-6 Jahre; langfristig = 6-10 Jahre). Ziele können jederzeit neu definiert werden. Sie wirken aus der Zukunft zurück in die Gegenwart und bestimmen mein Handeln von heute.

Ziele sind positiv formuliert. Mentale Stärke zeigt sich in den ziel- und lösungsorientierten Formulierungen. Das Unterbewusstsein arbeitet mit Bildern und kann Verneinungen nicht wahrnehmen (Beispiel: denke jetzt nicht an einen Elefanten). Richte den Fokus immer auf die Lösung. Du erhältst das, worauf du dein Bewusstsein lenkst.

Ziele sind in der Gegenwartsform formuliert. Das Unterbewusstsein arbeitet genau und mit Bildern. Stell dir also vor, dass du das bereits kannst und jetzt schon tust (Beispiel: Ich schreibe die Prüfung ruhig und mit klarem Kopf. / Ich esse täglich fünf Portionen Obst, Salat und Gemüse. / Ich schenke mir jeden Tag eine Stunde Zeit.).

Ziele kommen ohne Hilfsverben aus. "Ich möchte", "ich will", "ich wünsche", "ich würde gerne", "ich hätte gerne", "es wäre schön" sind zur Zielformulierung ungeeignet. Bei der Formulierung "ich möchte" sorgt das Unterbewusstsein dafür, dass ich etwas tun, sein oder haben möchte. Aber ich tue es nicht, bin es nicht und habe es nicht (Beispiel: "Ich möchte drei Monate nach Australien verreisen" ist spürbar anders, als "ich verreise drei Monate nach Australien.").

Ziele müssen in der eigenen Kontrolle liegen (Beispiel: "Mein Ziel ist es, dass mich der Trainer in den nächsten fünf Spielen in die Startformation stellt." Dies ist nicht in meiner Kontrolle, ich kann es nicht beeinflussen. Besser ist folgende Formulierung: "Ich spiele so auffällig und stark, dass der Trainer mich für die Startformation berücksichtigen muss"). Die Ziele beginnen immer mit der "ich"-Form, denn so liegen sie zu 100 Prozent in der eigenen Kontrolle oder in unserer Kontrolle, wenn es ein Gruppenziel ist.