

## Zweiter Schritt zur mentalen Stärke: Vorstellungskraft

**Was du dir vorstellen kannst ist möglich.** Nimm' dein Ziel bildhaft ins Bewusstsein. Sportler haben klare Bilder. Vorstellungskraft ist wichtiger, als Wissen. Ein Bild ist oft mehr Wert, als tausend Worte.

Übung: Jedes Mal, wenn du durch eine Türe (z.B. deine Zimmertüre) gehst, stellst du dir dein Ziel und die dazu gehörenden Handlungen, begleitet von einem guten Gefühl, so bildhaft, wie möglich vor.

## Dritter Schritt zur mentalen Stärke: Überzeugung und Glaube

Wenn der Glaube und die Überzeugung zur Zielerreichung fehlen, verlieren die zwei ersten Schritte (die Zielformulierung und das bildhafte Vorstellen) ihre ganze Kraft. Der Mensch handelt immer nach seinem Glauben, er ist die entscheidende Kraft. Du darfst und sollst dich auch Wert fühlen, das Ziel zu erreichen. Allerdings hängt dein Wert nicht vom Resultat ab. Du bist so oder so wertvoll und einmalig.

Der Wert der Kinder ist nicht abhängig von den schulischen Leistungen. Der Wert des Fussballspiels ist unabhängig vom Resultat. Die Liebe zum Partner ist unabhängig vom monatlichen Einkommen.

**Alles, was du glauben kannst, ist möglich.** Erfolgreiche Menschen glauben an den Erfolg. Sie sind überzeugt, dass sie das Ziel erreichen werden.

Angst ist negativer Glaube. Wenn du an der Zielerreichung zweifelst, ist dein Glaube zweigeteilt. Du glaubst abwechslungsweise an den Erfolg und an den Misserfolg. Du bist hin- und hergerissen. Zweifel ist positiver und negativer Glaube gleichzeitig. Das, was du glaubst ziehst du an.

**Wer nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist** (David Ben Gurion - zwischen 1948 und 1963 Premier- und Verteidigungsminister von Israel).

## Vierter Schritt zur mentalen Stärke: Wille und Handlung

Mental starke Menschen haben nicht nur die Fähigkeit, erstens ihre Ziele richtig zu formulieren, zweitens sich diese bildhaft vorzustellen und drittens die Überzeugung an die Realisierung der Ziele zu glauben, sondern sie haben viertens auch **den Willen, die nötigen Handlungen durchzuführen**. Sie wollen nicht nur tun, was zu tun ist, sondern **sie tun es** wirklich.

**Wo ein Wille ist, ist ein Weg.**

**Misserfolg ist lediglich die Botschaft, dass etwas fehlt.**

**In der Niederlage steckt die Erkenntnis zum Sieg.**

**Die Tat unterscheidet das Ziel vom Traum.**

**Gute Spieler wissen, was zu tun ist um erfolgreich zu sein. Erfolgreiche Spieler tun es!**