

Meine 6 besten Tipps für deine mentale Bestform:

1 Entsorge deine Mentalbremsen

Schreibe negative Gedanken auf, streiche sie durch und wirf sie weg.

2 Denke an einen Erfolgsmoment

Spüre in dich hinein, wie gut sich das anfühlt. Nimm eine aufrechte Haltung ein und verankere diesen Moment mit einem Schlüsselwort oder einer Geste. Du hast einen „Moment of Excellence“ geschaffen. Rufe diesen immer dann ab, wenn es darauf ankommt.

3 Ändere bewusst den Blickwinkel auf Situationen und Ereignisse

Lass neue Perspektiven zu. Oft tauchen dann Chancen auf, wo zuvor nur Probleme waren. Nicht die Ereignisse sind schlimm, sondern deine Gedanken darüber.

4 Spüre deine Lebensfreude

Was macht dich glücklich? Versetze dich in Vorfreude. Hör deine Lieblings-Powermusik und springe und tanze dazu. Du darfst auch Freudenlaute ausstoßen. Komm aus dir heraus.

5 Sei begeistert

Was ist großartig an deinem Sport, an dir und an deinem Job? Was ist grandios an deinem Ziel? Aktiviere deine Begeisterung. Dann verkörpere sie. Stell dich vor den Spiegel. Nimm eine energiegeladene Haltung an und sprich einen motivierenden Satz. „Das ist top“ oder einfach „super“.

Spiele mit den Gesten und mit der Stimmlage. Spürst du die Begeisterung?

6 Bleibe konzentriert

Elerne und übe eine Meditationsform, um ganz zu dir zu kommen und in dir zu ruhen. Visualisiere dein Ziel, sieh genau, wie du es erreichst. Sprich mit dir selbst. „Ich bin konzentriert“, oder ähnliche Sätze können deine Aufmerksamkeit im entscheidenden Moment in die richtige Richtung lenken. Reguliere deinen Körper. Bring ihn in genau die Spannung, die du für dein Vorhaben benötigst.

Bleib immer im Hier und Jetzt. Nichts kann dich ablenken oder aufhalten.

2 Buchtipps für mentale Stärke:



Punktgenau in Bestform
Mit mentalen Shortcuts schneller besser werden - 144 Seiten, Klappenbroschur,
ISBN 978-3-942202-02-2 € 14,99
[Hier direkt bei Amazon bestellen.](#)



100% Bestform im Business
176 Seiten, Klappenbroschur
zahlreiche Fotos
ISBN 978-3-942202-10-7 € 17,99
[Hier direkt bei Amazon bestellen.](#)