

Inhaltsverzeichnis

1	Mentale Stärke und Optimismus	2
1.1	Zusammenfassung	2
1.2	Resümee	3
1.3	Praxisbeispiel und Dogmatik des Mentaltrainings	3
1.4	Anregungen zur Vertiefung /	5
1.4.1	Mentaltechniken	5
1.5	Denkperspektive und Einstellung	7
1.6	Literaturempfehlungen	7
1.7	Einfluss der Emotionen auf mentale Regulation und auf der körperlichen Ebene	7
1.7.1	Zusammenfassung	7
1.8	Resümee	8
1.9	Auswirkungen von Emotionen auf unseren Körper	8
1.10	Ressourcen gewinnen und emotionale Balance herstellen	9
1.11	Gesunderhaltung durch gezielte Methoden im Umgang mit Emotionen	9
1.12	Was macht Optimisten und Pessimisten aus?	9
1.13	Übungen zur Steigerung des Optimismus	10
1.14	Irrationale Denkmuster	10
1.15	Literaturhinweise	10



1 Mentale Stärke und Optimismus

Einfluss der Emotionen auf mentale Regulation und auf der körperlichen Ebene

1.1 Zusammenfassung

Nur ein kleiner Teil der Menschen nutzt mentale Trainingsmethoden konsequent im Alltag oder im Beruf – viele ordnen das Thema immer noch ausschließlich dem Leistungs- oder Reha-Sport zu. Mentale Stärke aufbauen heißt jedoch vor allem: eigene Denk- und Steuerungsmöglichkeiten kennen, aktiv anwenden und sich bewusst in einen förderlichen Leistungszustand bringen. Es geht nicht um „immer mehr“ oder „noch schneller“, sondern darum, das vorhandene Potenzial ruhig, konzentriert und zielgerichtet abzurufen – gerade dann, wenn es hektisch wird.

Die Arbeitswelt ist von Gegensätzen geprägt: Kosten senken und gleichzeitig wachsen, auslagern und wieder zurückholen, Sortiment verschlanken und doch neue Produkte einführen. Solche Spannungsfelder fordern eine Haltung, die lösungsorientiert bleibt, flexibel denkt und handlungsfähig ist – anstatt sich von äußeren Turbulenzen bestimmen zu lassen. Mentales Arbeiten setzt genau hier an: Wir steuern zuerst unser Denken, darüber unsere Gefühle und schließlich unser Verhalten. Damit verschieben wir den Einfluss vom Außen nach Innen.

Mentales Training hat seine Wurzeln im Sport. Dort dient es u.a. dazu, gewünschte Leistungen innerlich vorwegzunehmen, die Konzentration zu bündeln, Nervosität abzubauen oder nach Fehlern schneller wieder in den Wettkampfstand zu kommen. Ein großer Teil dieser Techniken lässt sich ohne Weiteres auf den Alltag übertragen: auf Präsentationen, schwierige Gespräche, Entscheidungen unter Druck oder die eigene Gesunderhaltung.

Forschungsergebnisse zeigen seit Jahrzehnten: Wer körperlich und mental trainiert, erzielt stabilere und oft bessere Leistungen als jemand, der nur körperlich übt. Gedanken, die häufig gedacht werden, bilden im Gehirn schnellere Bahnungen – sie stehen damit im Ernstfall leichter zur Verfügung. Deshalb simulieren nicht nur Sportler, sondern auch Piloten, Einsatzkräfte, Operateure oder Redner kritische Abläufe im Kopf, bevor es ernst wird. Ziel ist immer dasselbe: unter Druck automatisch das Richtige abrufen.

Mentale Stärke bedeutet nicht Härte oder Gefühllosigkeit. Sie zeigt sich in Beweglichkeit, innerer Ordnung, Engagement und Nervenstärke. Wer seine Gedanken lenkt, beeinflusst unmittelbar die körperliche und emotionale Reaktion – und damit die eigene Leistungsfähigkeit.

1.2 Resümee

Was im Spitzensport funktioniert, stärkt auch im Alltag. Jeder Mensch verfügt über innere Energie- und Kraftquellen. Sie wirken aber nur, wenn sie geweckt, gebündelt und auf konkrete Ziele ausgerichtet werden.

„Mind-Fitness“ – also die Fähigkeit, das eigene mentale System bewusst zu gestalten – wird zu einer Basisqualifikation: für persönliche Entwicklung, für Gesundheit, für Führungsaufgaben und für gelingende Beziehungen. Erfolg, Lernfähigkeit und Selbststeuerung hängen stark davon ab, wie gut jemand mit seinem Denken, seinen Emotionen und mit Stressreizen umgeht.

Viele sind technisch sehr versiert, wissen aber wenig darüber, wie das eigene Gehirn „bedient“ wird. Dabei gilt: Gedanken erzeugen Gefühle. Wer früh erkennt, welche Gedanken gerade aktiv sind, kann sie verändern – und damit den emotionalen Zustand mitsteuern. So werden in Stresssituationen schneller wieder Lösungen sichtbar statt Blockaden.

Mentales Arbeiten verhindert außerdem Aktionismus. Wer seine Aufmerksamkeit geordnet hält, macht nicht den dritten Schritt vor dem ersten, sondern bleibt strukturiert – auch unter Zeitdruck.

1.3 Praxisbeispiel und Dogmatik des Mentaltrainings

Ein historisch oft erzähltes Beispiel: Mitte der 1950er-Jahre überquerte der Arzt und Abenteurer Hanns Lindemann in einem kleinen Boot den Atlantik. Er bereitete sich nicht nur körperlich, sondern vor allem mental vor. Er nutzte fortlaufende Selbstanweisungen („Ich bleibe auf Kurs“, „Ich schaffe das“) und Elemente des Autogenen Trainings. Lindemann wollte zeigen, dass Selbststeuerung selbst unter extremen körperlichen und psychischen Belastungen wirkt. Seine Reise wird deshalb bis heute als eindrücklicher Selbstversuch beschrieben – nicht als Aufforderung zur Nachahmung, sondern als Beleg, dass innere Steuerung enorme Ressourcen freisetzen kann.

Im Sport wird mit drei grundlegenden mentalen Vorgehensweisen gearbeitet:

1. Subvokales Training / innere Selbstgespräche

Die Bewegung wird im Kopf Schritt für Schritt durchgegangen und beschrieben. Häufig wird das nicht laut gesprochen, sondern innerlich formuliert. So entsteht ein klares Ablaufbild.

2. Verdecktes Wahrnehmungstraining (Beobachterperspektive)

Die Sportlerin betrachtet sich wie in einem Film von außen. Sie sieht den Bewegungsablauf, spult ihn ab, verfeinert ihn und überträgt anschließend die optimale Variante auf sich selbst. So lassen sich auch Vorbilder innerlich „modellieren“.

3. Ideomotorisches Training (Innenperspektive)

Die Übenden stellen sich vor, sie führen selbst die Bewegung aus und spüren sie im Körper. Diese Form wird typischerweise über mehrere Wochen wiederholt und führt zu sehr stabilen Handlungsplänen – wichtig für Situationen mit Druck und Tempo. Wichtig ist dabei die Realitätsnähe: Trainiert werden sollten nur Bewegungen oder Handlungen, die tatsächlich im eigenen Kompetenzbereich liegen. In risikoreichen Sportarten kann das reine „Wunschbild“-Trainieren ohne reale Grundlage gefährlich werden – deshalb muss mentales Training immer an das real Ausführbare gekoppelt sein.



Vierstufiges Grundmodell des Mentaltrainings

- Stufe 1: Handlung schriftlich oder mündlich so beschreiben, dass alle Sinneskanäle angesprochen sind (sehen, hören, fühlen ...).
 - Stufe 2: Die Handlung mit inneren Selbstgesprächen durchgehen.
 - Stufe 3: Knotenpunkte bzw. Schlüsselstellen identifizieren und aus Eigen- und Außenperspektive mental ablaufen lassen.
 - Stufe 4: Schlüsselstellen in Kurzform markieren und mit der inneren Bewegungsvorstellung koppeln; anschließend wieder aus der Ich-Perspektive durchspielen.
- Dieses „enge“ Mentaltraining hat sich in den letzten Jahren ausgeweitet. Heute versteht man darunter oft die bewusste Optimierung aller Informationsverarbeitungsprozesse: Aufmerksamkeit steuern, Gefühle regulieren, Verhalten bewusst wählen und die eigene Gesundheit im Blick behalten.



1.4 Anregungen zur Vertiefung /

1.4.1 Mentaltechniken

Der ideale Leistungszustand

Bestleistung entsteht, wenn die Aktivierung weder zu hoch noch zu niedrig ist. Zu viel Anspannung macht unruhig und fehleranfällig, zu wenig Anspannung macht träge. Deshalb lohnt es sich, den eigenen optimalen Anspannungsgrad zu kennen – körperlich wie mental.

In den Tag starten

- Direkt nach dem Aufwachen noch einmal die Augen schließen und den Blick leicht nach oben richten (ca. 20°).
- Ruhig atmen.
- Von 50 in 5-10 Sekunden rückwärts zählen.
- Augen öffnen, bis 5 zählen und den Tag beginnen.

Diese kleine Sequenz holt den Körper ruhig in den Tag und macht den Kopf klarer für Problemanalysen oder Selbstbeobachtung.

Selbstgespräche steuern

Innere Sätze wie „Das kann ich nicht“, „Das geht immer schief“ oder „Das passiert immer nur mir“ wirken wie unbemerkte Programme. Wer sie erkennt, kann sie durch passende, realistische und unterstützende Sätze ersetzen. Wichtig ist, dass neue Sätze glaubwürdig sind und zum eigenen Ziel passen.

Mentale Zielvorstellung

1. Gewünschtes Ziel benennen.
 2. Sich selbst wie in einem Kinofilm sehen – mit bereits erreichtem Ziel.
 3. Details prüfen: Was ist zu sehen, zu hören, zu spüren?
 4. Dann in die Szene „hineingehen“ und sie aus der Ich-Perspektive erleben.
 5. So lange nachjustieren, bis das innere Bild stimmig ist.
- Je konkreter, desto höher die Chance, dass das Gehirn später genau diesen Handlungsplan abrufen kann.

Erfolgsgefühle aktivieren

Frühere Erfolgssituationen bewusst erinnern und mit allen Sinnen noch einmal durchlaufen. Danach überlegen: Welche Haltung, welches Verhalten von damals kann ich auf die aktuelle Herausforderung übertragen?

Fokussieren

Der Sportpsychologe Jim Loehr beschreibt, dass Leistung dann stabil bleibt, wenn die Aufmerksamkeit ganz im aktuellen Moment ist. Gemeint ist: nicht mit den Gedanken bei möglichen Folgen, nicht beim letzten Fehler, sondern vollständig bei der aktuellen Aufgabe. Die Präsenz im Jetzt erhöht die mentale Kraft.

Man unterscheidet vier Aufmerksamkeitsformen:

- außen – eng
- außen – weit
- innen – eng
- innen – weit

Fehler entstehen oft dann, wenn die Situation eine andere Aufmerksamkeitsform verlangt als die, die wir gerade nutzen. Deshalb: Fokuswechsel bewusst trainieren.

Foto-Kamera

Augen kurz öffnen, Eindruck „knipsen“, Augen wieder schließen und das innere Bild mit der Realität abgleichen. Das schärft Visualisierung und Detailwahrnehmung.

Mentales Recycling („Negasauger“)

Vor dem Schlafengehen innere „Altlasten“ abgeben: vorstellen, dass ein freundliches Gerät alle störenden Gedanken absaugt und in harmlose neutrale Masse verwandelt. So kommt der Kopf zur Ruhe, der Schlaf wird oft tiefer.

Tagträumen

Gezielte kurze Auszeiten nehmen und eine Fantasiegeschichte weiterführen. Das entlastet das Gehirn und erhöht Kreativität.

Kopfstandsfrage

Statt direkt nach der Lösung zu suchen, einmal fragen: „Was müsste ich tun, damit das Problem garantiert bleibt oder schlimmer wird?“ – anschließend alles umkehren.

Atemübung

Mehrere Minuten lang 5 Sekunden ein- und 5 Sekunden ausatmen. Das stabilisiert das vegetative Nervensystem.

Augenuhr

Augen geradeaus, dann nacheinander imaginäre Uhrzeiten ansteuern. Entspannt Augenmuskeln und verlangsamt Gedanken.

Körperhaltung prüfen

Körperhaltung beeinflusst Gefühl. Deshalb immer wieder aufrichten, Schultern leicht nach hinten, Blick anheben – das stärkt unmittelbar.

1.5 Denkperspektive und Einstellung

Ob eine Situation als Chance oder als Bedrohung erlebt wird, hängt stark vom Blickwinkel ab. Die biblische Geschichte von David und Goliath lässt sich so lesen: Man kann sagen „Der Gegner ist zu groß“ – oder „Er ist so groß, dass ich ihn gut treffen kann.“ Mit einer konstruktiven Perspektive stehen mehr Energie und mehr Mut zur Verfügung.

Viele Menschen vergrößern negative Tagesereignisse innerlich. Wer das bemerkt, kann das Bild bewusst verkleinern, in Schwarz-Weiß tauchen oder von außen betrachten. Auch die Frage „Welche Rolle spielt das in 10 Tagen, 10 Monaten, 10 Jahren?“ hilft, die Bedeutung zu relativieren.

Positiv sehen heißt nicht, Probleme zu leugnen. Es heißt: störende Gedanken loslassen zu können, negative Bilder durch hilfreiche zu ersetzen und sich auf das auszurichten, was man beeinflussen kann.

Das Gehirn unterscheidet nur begrenzt zwischen real erlebten Situationen und sehr lebendig vorgestellten. Wer sich deshalb sehr häufig negative Szenarien vorstellt, verschlechtert die eigene Ausgangslage. Wer sich auf Stärken, gelungene Situationen und gute Erlebnisse konzentriert, stärkt Selbstvertrauen und Veränderungsbereitschaft. Ein Erfolgs- oder Dankbarkeitstagebuch unterstützt das.

Das Bild vom Thermometer (reagiert nur) und Thermostat (stellt sich aktiv ein) zeigt: Resiliente Menschen sind eher Thermostate – sie nehmen Einfluss, statt sich nur von außen mitregeln zu lassen.

1.6 Literaturempfehlungen

- Anthony Robbins: „Grenzenlose Energie“ (inspiriert zu vielen praktischen Mentalübungen)
 - Jim Loehr: „Die neue mentale Stärke“ (mentale Leistungssteuerung im Sport und Business)
 - Kurt Tepperwein: „Mentaltraining – Kraftquelle im Alltag“
 - Eberspächer: „Gut sein, wenn's drauf ankommt“ (Leistung unter Druck gestalten)
- Bildmaterial: allgemein gehalten (z.B. Pixabay, geprüft am 16.06.2021).

1.7 Einfluss der Emotionen auf mentale Regulation und auf der körperlichen Ebene

1.7.1 Zusammenfassung

Gefühle sind aktuelle, subjektive Zustände. Sie können angenehm oder unangenehm sein und fallen unterschiedlich intensiv und lang aus. Häufig genannte Basisemotionen sind z.B. Freude, Ärger/Wut, Angst, Traurigkeit, Ekel, Verachtung und Überraschung. Problematisch wird es, wenn Gefühle uns lenken und nicht wir die Gefühle.

Emotionsmanagement heißt: erkennen, woher ein Gefühl kommt, und es dann beeinflussen. Unsere inneren Selbstgespräche spielen dabei eine Schlüsselrolle. Ein

und dasselbe Ereignis kann zu völlig unterschiedlichen Emotionen führen – je nachdem, wie es bewertet wird. Damit sind nicht die Ereignisse ausschlaggebend, sondern unsere Sicht darauf.

Neurobiologisch werden aktuelle Eindrücke sehr schnell mit früheren Erfahrungen abgeglichen. Das limbische System prüft, ob etwas schon einmal hilfreich oder gefährlich war. Der Kortex hilft bei der bewussten Bewertung und Impulskontrolle. Längere negative Emotionen wirken auf Hormone, Entzündungswerte und Stoffwechsel – deshalb lohnt es sich, hier steuernd einzugreifen. Allgemein lässt sich ableiten: Dauerärger oder Dauerstress belasten den Organismus.

1.8 Resümee

Emotionen funktionieren ähnlich wie Muskeln: Was oft aktiviert wird, steht schnell zur Verfügung. Wer regelmäßig hilfreiche Bewertungen nutzt, greift auch in Belastungssituationen leichter darauf zurück.

1.9 Wie Gefühle entstehen

1. Situation / Auslöser
2. Gedanke / Bewertung
3. Körperliche Reaktion
4. Gefühl und Verhalten

Dieser Prozess läuft oft in Sekundenbruchteilen. Wenn die Bewertung unbemerkt negativ bleibt („Das ist unerträglich“, „Ich kann mich nicht beherrschen“), übernimmt das Gefühl die Führung.

Das bekannte A-B-C-Schema (Auslöser – Bewertung – Konsequenz) macht denselben Punkt: Nicht das Ereignis ist entscheidend, sondern die Deutung. Wer Beobachtungen von Interpretationen trennt, gewinnt Klarheit und steuert Gefühle besser.

1.9 Auswirkungen von Emotionen auf unseren Körper

Unangenehme Gefühle niedriger bis mittlerer Intensität, die lange anhalten, bringen den Körper häufig stärker aus dem Gleichgewicht als ein kurzer heftiger Gefühlsausbruch. Angst aktiviert das sympathische Nervensystem: Herzschlag und Blutdruck steigen, Muskeln spannen sich an, Atmung wird schneller. Bleibt dieser Zustand ohne realen Anlass erhalten, entsteht eine Belastungsspirale.

Auch Hormone und Botenstoffe reagieren:

- Testosteron steht u.a. mit Dominanz- und Durchsetzungsverhalten in Verbindung; sehr niedrige Werte können sich bremsend auswirken.
- Cortisol steigt bei als unkontrollierbar erlebten Situationen; dauerhaft hohe Werte wirken sich ungünstig aus.
- Oxytocin unterstützt Bindung und beruhigt das Stresssystem.
- Dopamin motiviert und verstärkt Lernen, kann aber auch Schwierigkeiten unterschätzen lassen.

Wesentlich ist der Gesamtbefund verschiedener Untersuchungen: Emotionale Zustände lassen sich körperlich nachweisen und sie beeinflussen unser Entscheidungs- und Leistungsvermögen.

1.10 Ressourcen gewinnen und emotionale Balance herstellen

Regelmäßig fragen:

- Was hat mir heute Sicherheit gegeben?
 - Was ist gut gelungen?
 - Worüber konnte ich lachen?
 - Wer steht hinter mir?
 - Worauf bin ich stolz?
- So wird die Aufmerksamkeit auf Stabilisatoren gelenkt.

1.11 Gesunderhaltung durch gezielte Methoden im Umgang mit Emotionen

Strategien bei Angst

- Verdecktes Gefühl identifizieren.
- Realitätscheck durchführen.
- Entspannung zur Beruhigung nutzen.
- Schrittweise Annäherung.
- Unterstützende Selbstgespräche.
- Positiven Körperausdruck einnehmen.
- Humor und Bewegung.
- Ansprüche reduzieren.
- Bei starker Einschränkung: fachliche Hilfe.

Strategien bei Ärger

- Atmung regulieren.
- Situationskomik suchen.
- Ärger innerlich auslagern.
- Ärger auf einer Skala prüfen.
- Schreiben statt explodieren.
- Code-Wort nutzen.
- Sachanteil hören.
- 4 Sekunden Pause.
- Perspektive wechseln.
- Positive Bilder bereithalten.

1.12 Was macht Optimisten und Pessimisten aus?

Optimistische Menschen richten den Blick eher auf Chancen und auf das, was sie gestalten können. Pessimistische Menschen sehen schneller Risiken. Optimismus heißt nicht, die Realität zu leugnen, sondern Schwierigkeiten mitzudenken und trotzdem mit einem guten Ausgang zu rechnen. Wer sich immer wieder bewusst auf das Positive ausrichtet, hat mehr Energie für den Umgang mit dem Negativen. Sinnsprüche oder Zitate lieber sinngemäß einbinden, z.B.: „Es gibt die Haltung, dass selbst aus Hindernissen etwas Nützliches werden kann.“

1.13 Übungen zur Steigerung des Optimismus

- Außenreize nicht automatisch über die eigene Stimmung bestimmen lassen.
- Dankbarkeits- oder Sonnentagebuch führen.
- Kleine Schritte planen.
- Positives Kopfkino aufbauen.
- Worst-Case dem Best-Case gegenüberstellen.
- Zehn positive Seiten einer misslichen Lage suchen.
- Sprechinhalte prüfen.
- Eigene „Optimismus-Killer“ reduzieren.
- Freude-Buch anlegen.

1.14 Irrationale Denkmuster

- Dramatisieren
 - Perfektionskonditionierung
 - Was-wäre-wenn-Schleifen
 - Schubladen-Denken
 - Im-Zentrum-der-Aufmerksamkeit-Gefühl
 - Wenn-dann-Gedanken
- Ziel ist nicht, alles abzustellen, sondern es zu erkennen und zu relativieren.

1.15 Literaturhinweise

- Martin E. P. Seligman zu Optimismus und Wohlbefinden
 - Toni Pizzecco zum Aufbau einer zuversichtlichen Grundhaltung
 - Jens Weidner zu Optimismus als Karriere- und Lebensfaktor
- Bildnachweis allgemein: „Bildmaterial: Pixabay, geprüft am 08.07.2021“.