

Petra Bernatzeder



# Mentale Intelligenz

Wie Sie die Kraft Ihrer Gedanken  
zielgerichtet nutzen

WILEY

**Petra Bernatzeder**

# **Mentale Intelligenz**

**Wie Sie die Kraft Ihrer Gedanken  
zielgerichtet nutzen**

**WILEY**

**WILEY-VCH GmbH**

**Alle Bücher von WILEY-VCH werden sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren, Herausgeber und Verlag in keinem Fall, einschließlich des vorliegenden Werkes, für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie für eventuelle Druckfehler irgendeine Haftung**

**© 2022 Wiley-VCH GmbH, Boschstr. 12, 69469 Weinheim, Germany**

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Photokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden. Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen oder sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige gesetzlich geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche markiert sind.

**Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

**Print ISBN:** 978-3-527-51077-1

**ePub ISBN:** 978-3-527-83723-6

**Umschlaggestaltung:** Susan Bauer, Mannheim

**Coverbild:** [vegefox.com](http://vegefox.com) - [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

# Inhalte

[Cover](#)

[Titelblatt](#)

[Impressum](#)

[Einführung](#)

[1 Wozu brauchen wir mentale Intelligenz?](#)

[1.1 Ein Blick in die Zukunft](#)

[1.2 Wo stehen wir heute?](#)

[1.3 Mentale Gesundheit, was ist das?](#)

[1.4 Ein Blick in den Profisport](#)

[1.5 Wofür können wir die Kraft der Gedanken gezielt nutzen?](#)

[Anmerkungen](#)

[2 Was ist die Basis mentaler Intelligenz?](#)

[2.1 Unser Gehirn und was Sie darüber wissen sollten](#)

[2.2 Das Gehirn steuert, unsere Antreiber auch](#)

[2.3 Stress verleiht Flügel](#)

[2.4 Jeder hat eine andere Verletzlichkeit](#)

[2.5 Für alle gilt: Drei Quellen speisen die Gesundheit](#)

[Anmerkungen](#)

[3 Werkzeuge zum Erreichen Ihrer Ziele](#)

[3.1 Prinzipien](#)

[3.2 Konzentration auf den Moment, auf das Hier und Jetzt](#)

3.3 Den Weg bereiten - Muster erkennen, um sie zu verändern

3.4 Raus aus der Falle - Antreiber

3.5 Gelassenheit - entspannt durch den Alltag

3.6 Wie tanke ich neue Energie?

3.7 Meditation

3.8 Wie fördere ich Kreativität und Frische?

3.9 Wie baue ich Blockaden ab?

3.10 Wie kann ich besondere Situationen besser meistern?

3.11 Wie produziere ich einen Flow, der mich ins Ziel trägt?

3.12 Wie fühle ich mich stark und kraftvoll - egal wann und wo?

3.13 Wie kann ich mich selbst ermutigen?

3.14 Wie finde ich Schutz und Geborgenheit, wenn ich mich verlassen fühle?

3.15 Wie optimiere ich meinen Erfolg, wenn es darauf ankommt?

3.16 Wie kann ich abschalten?

3.17 Drei Highlights des Tages - sich auf Positives programmieren

3.18 Wie stärke ich mein Selbstvertrauen?

3.19 Wie kann ich soziale Interaktionen positiv beeinflussen?

Anmerkungen

4 Produktiv mit Stress umgehen

4.1 Welche Werkzeuge helfen, wenn der Stresspegel akut steigt?

4.2 Wahlmöglichkeiten für meine Freiheit

[4.3 Wie kann ich meine Stresstabilität langfristig steigern oder erhalten?](#)

[5 Erste-Hilfe-Werkzeuge bei vorhandener Überlastung](#)

[6 Neue Gewohnheiten für ein »leichteres« Leben](#)

[6.1 Wo stehe ich mit meiner mentalen Intelligenz?](#)

[6.2 Was genau würde mein Leben erleichtern oder bereichern?](#)

[6.3 Was ist mein Ziel für ein leichteres, besseres Leben?](#)

[6.4 Wege zum Ziel mit Ritualen und Verhaltensketten](#)

[Anmerkung](#)

[7 Und jetzt Sie!](#)

[Danksagung](#)

[Die Autorin](#)

[Literatur](#)

[Stichwortverzeichnis](#)

[End User License Agreement](#)

# Einführung

Wir leben in einer Welt, in der sich alles immer schneller dreht, in der Komplexität und Dynamik weiter zunehmen werden. Viele Menschen sind überwältigt von den vielen Möglichkeiten, fühlen sich durcheinandergewirbelt, verlieren die Orientierung, landen im Hamsterrad oder versinken im Dauerstress. Die Folgen für Lebensqualität und Gesundheit sind immens. Manche wünschen sich, die Welt anhalten zu können, sehnen sich nach mehr Sicherheit und Kontrolle der Rahmenbedingungen. Das kann teilweise auch gelingen. Was aber bei Weitem noch nicht ausgeschöpft ist, ist unsere Selbststeuerung. Wir können lernen, wie wir mit äußeren Bedingungen so umgehen, dass wir unser Leben gesund genießen.

Mentale Intelligenz bedeutet, zu wissen, was sich in unserem Kopf abspielt, zu verstehen, wie wir ticken und wie wir uns gezielt steuern können, und zwar mit der Kraft der Gedanken. Einige Beispiele: Wie wäre es,

- wenn wir uns in stressigen Situationen ganz einfach und schnell wieder in einen gelassenen Zustand versetzen könnten?
- wenn wir uns in schwierigen Situationen auf Erfolg programmieren könnten?
- wenn es zu jedem Zeitpunkt gelänge, sich selbst mit frischer Energie und Konzentration zu versorgen, und dies nur mit der Kraft innerer Bilder?
- wenn wir zwischendurch in eine kurze Tiefenentspannung abtauchen könnten?
- wenn wir immer mal wieder die Perspektive ändern könnten, um komplexe Sachverhalte besser verstehen

und damit lösen zu können?

Ich möchte Sie mit dieser Begrifflichkeit dazu einladen, »intelligent« mit den eigenen mentalen Stärken umzugehen.

Schon während meines Studiums der Psychologie und auch später als Assistentin am Max-Planck-Institut für Psychiatrie (MPIP) in München war ich fasziniert von der Idee, mit meiner Arbeit dazu beizutragen, dass die Menschen fröhlich, fit und gesund ihr Leben gestalten. Bereits damals habe ich Stressanalysen, Stressmanagement-Trainings und Coaching in der Arbeitswelt implementiert. Seit mehr als 20 Jahren habe ich meine Coaching-Werkzeuge immer wieder geprüft und verfeinert sowie neue Methoden in meine Arbeit integriert.

In dieser Zeit haben sich nicht nur das Interesse und die Wertschätzung für diese Themen deutlich verbessert. Dank der intensiven neurobiologischen Forschung lässt sich die Wirkung mentaler Techniken auf Körper, Seele und Geist eindeutig nachweisen. Mit geringem Aufwand, nur mit der Kraft unserer Gedanken und ohne externe Substanzen können wir Einfluss auf unser Wohlergehen und unsere Gesundheit nehmen. Diese Zusammenhänge faszinieren mich.

Ich hatte einen ganz persönlichen Aha-Effekt, der mir die Türen in die Welt mentaler Techniken geöffnet hat. Es gab eine Phase in meinem Leben, da musste ich innerhalb von ein paar Monaten Krankheit und Tod von mir sehr wichtigen Menschen aus meiner Familie verarbeiten. Es waren jedoch nicht nur diese schmerzlichen Verluste, sondern ich war auch bei meiner Arbeit an die Grenzen meiner Belastbarkeit geraten. Ich holte mir professionelle Hilfe.

Neben vielen wichtigen Erkenntnissen kam ich mit einem kleinen Kerl in Kontakt, der eigentlich immer schon auf meiner Schulter saß - meinen Perfektionisten. Ich weiß schon lange, dass dies einer meiner wesentlichen Antreiber ist. Ich hatte auch schon vieles Rationales versucht, um besser mit ihm klarzukommen. Die berühmte 80-20-Formel, die Menschen helfen kann, sich mit 80 Prozent Perfektion zu begnügen und die Energie für die letzten 20 Prozent lieber in andere Aufgaben zu investieren. Ja klar, das ist logisch, aber wäre es nicht doch gut, den Foliensatz noch einmal auf Stimmigkeit der Bildsprache oder Ausrichtung der grafischen Elemente zu überprüfen? Seit ich im Kontakt bin mit dem kleinen Kerl auf meiner Schulter mit überschlagenen Beinen, der frech und munter, kaum spürbar, aber in bestimmten Situationen sehr hörbar ist, gelingt es mir viel besser, meinen Anspruch an Qualität im Zaum zu halten. Wenn ich ihn höre - »meinst du nicht auch, du solltest deine eingerosteten Italienisch-Kenntnisse aufpolieren, damit du dich im nächsten Urlaub besser mit den Einheimischen im Ort austauschen kannst?« -, diskutieren wir das aus. In diesem Fall hat er seine Idee auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Natürlich könnte ich mir auch eine Liste aktueller Themen und Prioritäten machen und würde dann feststellen, dass der Italienisch-Kurs gerade nicht in mein Leben passt. Diese mentale Technik macht aber in jedem Fall mehr Spaß und unterstützt die logischen Argumente. Die neurobiologische Forschung ist darüber hinaus eindeutig. Mentale Bilder dieser Art haben einen positiven Einfluss auf Stoffwechsel, Stimmung und Leistung. Übrigens, wenn er mir zuflüstert, ich solle nochmal die Folien überarbeiten, damit beim Durchblättern der Seiten wirklich alle Grafiken an der gleichen Position erscheinen, schicke ich ihn auch einfach mal weg - »danke für die Idee, aber es reicht, geh in dein Zimmer und ruh dich aus.«

Als wir noch Kinder waren und mit unseren Freunden gespielt haben, gab es sehr vieles, was nur in unserer Fantasie vorhanden war. Abenteuerliche Reisen auf dem Drachenboot oder auf dem Pferderücken oder aufregende Spiele mit Bösewichten, Feen, Hexen und Zauberern. Kinder kennen keine Scheu, wenn es darum geht, vor ihrem inneren Auge in eine andere Welt einzutauchen. Wir als »vernünftige« Erwachsene tun uns manchmal nicht leicht, uns wieder auf mentale Bilderwelten einzulassen.

Machen wir ein kleines Experiment, um die Wirkung mentaler Techniken zu veranschaulichen. Konzentrieren Sie bitte Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren rechten Arm, der vielleicht gerade auf einer Stuhllehne liegt. Wenn Sie mit diesem Arm gerade das Buch in der Hand halten, nehmen Sie es bitte in die andere Hand und legen Sie ihn irgendwo locker ab. Stellen Sie sich vor, dass der Arm immer schwerer wird, und denken Sie vor sich hin: »Mein Arm ist ganz schwer.«

Was passiert? Ich vermute, nach kurzer Zeit ist Ihr Arm so schwer, dass Sie Mühe haben, ihn anzuheben. Und das alles, obwohl Sie sich ja **nur** das Bild eines schweren Arms vor Ihrem geistigen Auge gemalt haben.

Wir nehmen mit der Kraft unserer Gedanken ständig – bewusst und unbewusst – Einfluss auf unser persönliches System.

Mein Anliegen mit diesem Buch ist, Ihnen kurz und kompakt die wesentlichen Hintergrundinformationen zu geben, damit Sie besser verstehen, was in Ihrem Kopf passiert. Alltagsnah und leicht umsetzbar zeige ich Ihnen mentale Werkzeuge, mit denen Sie ganz konkrete Ziele besser erreichen können. Die Checklisten und Notizblätter sind ein Angebot für Sie. Denn Lesen ist das Eine. Mit dem Beschreiben eigener Verhaltensweisen oder Festhalten Ihrer Gedanken schaffen Sie eine persönliche Basis für Ihr

Training. Manchmal geht es dabei um Techniken der mentalen Stärke, damit Sie Erfolg haben, wenn es darauf ankommt. Manchmal geht es um die Beeinflussung Ihrer Stimmung, um Kreativität oder Produktivität. Es geht auch darum, Stress zu reduzieren und ein effektiveres und leichteres Leben zu leben. Denn was könnte es Wichtigeres geben in unserer Zeit.

**Hinweis im Sinne des Gleichbehandlungsgesetzes:**

*Im Sinne der besseren Lesbarkeit und der Einfachheit halber wird im Text immer eine Form der Geschlechtsbenennung verwendet, die anderen Formen sind selbstverständlich eingeschlossen.*

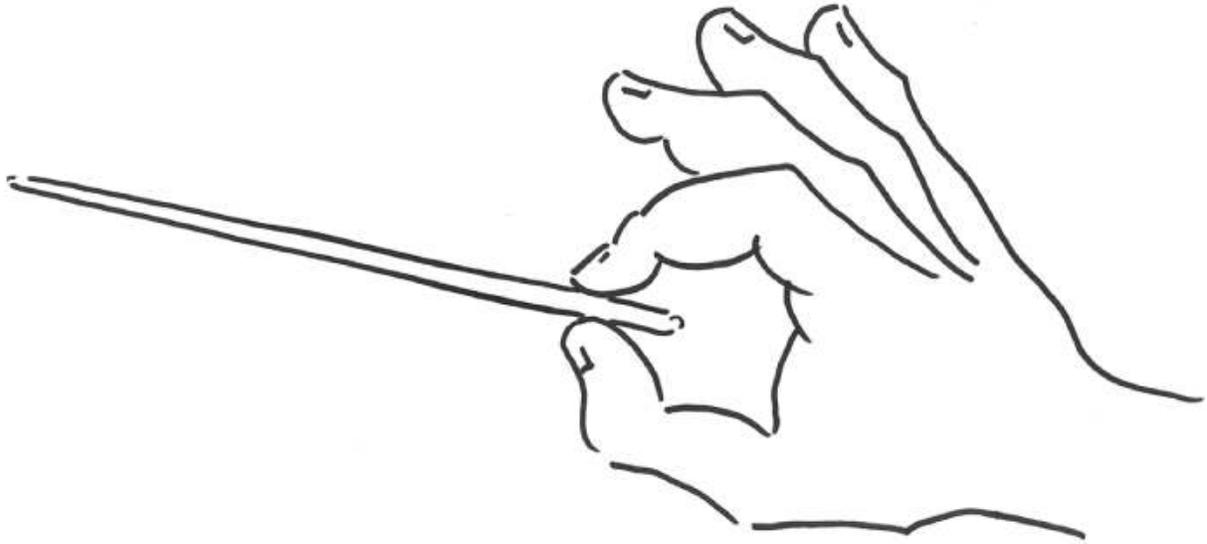
# 1

## **Wozu brauchen wir mentale Intelligenz?**

»Achte auf deine Gedanken. Sie sind der Anfang deiner Taten.« Diese alte chinesische Weisheit bildet den Grundstein für mentale Techniken, die uns (heute) ermöglichen, unsere Gesundheit, unsere persönliche Ausstrahlung und unsere Erfolgschancen zu verbessern.

Aus der Hirnforschung wissen wir: Die Bilder im Kopf beeinflussen alles. Unsere Gedanken steuern Konzentration, Körperspannung, Hormonhaushalt und Stoffwechsel. Mit der Kraft der Gedanken unterstützen Sie den Erfolg, sei es in einer Verhandlung, bei der Klärung eines Konflikts oder in einem sportlichen Wettkampf, und tragen so, wenn es darauf ankommt, zum Erfolg bei – oder eben zum Misserfolg.

Stellen Sie sich bitte einen Fußballspieler vor, der bei der Weltmeisterschaft einen Elfmeter schießen muss. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass er erfolgreich ist und trifft, wenn er denkt: »Oh je, es geht um den Titel – was sagen Trainer, Mannschaft und Fans, wenn ich nicht treffe?« Im Profisport ist es inzwischen üblich, über mentale Stärke oder Mentaltraining zu sprechen.



Mentale Intelligenz bedeutet, die Klaviatur des Zusammenspiels Körper-Seele-Geist zu entdecken und zu beherrschen. Es sind meist die kleinen Dinge, die dazu beitragen, dieses Zusammenspiel effektiv zu steuern. Ein imaginiertes Bild, ein bestimmtes Musikstück für mehr Frische und Kreativität, eine kurze Achtsamkeitsübung zwischendurch oder kurz vor dem Schlafen ein Ritual zum Abschalten.

Alles das ist, wenn Sie es trainiert haben und in Ihren Alltag einbetten, hochwirksam für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihren Erfolg. Und das Beste: Es macht Freude und kostet kaum Zeit.

## **1.1 Ein Blick in die Zukunft**

Ich möchte Sie einladen, mit mir einen Blick in die Zukunft zu werfen. Stellen Sie sich vor: Wir schreiben das Jahr 2033. Wir treffen uns auf einer Tagung zum Thema Work 5.0. Der Hauptvortrag hat das Thema: »Es ist so weit. Mentale Intelligenz ist Schlüsselkompetenz am Arbeitsplatz.« Hier sind Auszüge aus der Rede:

»... Es begann bereits 2016: Die Digitalisierung – als Treiber einer völlig veränderten Arbeitswelt – schritt voran. Die Menschen in den Unternehmen litten zunehmend häufiger an Überlastung. Auslöser waren der ständig steigende Druck, fehlende Priorisierung, unklare Kommunikation und vieles andere mehr. Gleichzeitig sollten die Menschen agiler und kreativer arbeiten. Im Jahr 2020 mussten sie mit der Pandemie lernen, dass ein kleiner Virus unsere ganze Welt auf den Kopf stellen kann. Bis dahin »Undenkbares« wurde plötzlich gelebter Alltag. Von heute auf morgen veränderten die Lockdowns das wirtschaftliche, gesellschaftliche und private Leben, im persönlichen Umfeld, im eigenen Land und auf allen Kontinenten. Die Frage, ob, wann und wie die Menschheit wieder in das »normale« Leben zurückkommen würde, blieb unbeantwortet. Klar war nur, dass es ein anderes, ein neues »Normal« geben würde.

Die Situation wurde für viele zur Zerreißprobe. Der Stress nahm immer weiter zu. Und es wurde immer deutlicher, dass sich die Menschen viel stärker als bisher um ihre Balance und ihre Resilienz, also ihre psychische Elastizität und Widerstandskraft kümmern mussten. Und obwohl damals ständig über Burnout und die Zunahme psychischer Erkrankungen gesprochen wurde, war es zunächst schwierig, die mentale Gesundheit in den Fokus der Unternehmen zu rücken. Denn ganz nebenbei ging es ja auch um viele andere wichtige Themen wie Datensicherheit, Automatisierung, Nachhaltigkeit, Klimaschutz etc.

Was hat die Veränderung gebracht? Auch von zahlenorientierten Topmanagern wurde Wohlbefinden schließlich als Erfolgsfaktor für Leistung und Produktivität anerkannt. Die ernsthafte Auseinandersetzung der Führung mit den Themen

Gesundheit und psychische Stabilität fand endlich statt. Aus dem - gesunden - Profi-Sport wurde zusätzlich das Konzept der mentalen Stärke aufgegriffen. In den Unternehmen wurden Vertrauenspersonen als Mental Professionals und Mentaltrainer ausgebildet und eingesetzt. Nachhaltige Trainings zur mentalen Intelligenz wurden Standard in allen Organisationen und endlich auch an Schulen und Universitäten ...«

Heute sind wir noch nicht ganz so weit, aber der Anfang ist gemacht, wir sind auf dem Weg.

## **1.2 Wo stehen wir heute?**

Die Arbeitswelt - und auch die private Welt - verändern sich immer schneller. Das Einzige, was noch konstant bleibt, ist die Tatsache, dass sich alles ständig dreht. Noch gibt es Arbeitsplätze, die klar und übersichtlich sind, die sich anfühlen, als ob man in einem Achter-Ruderboot sitzt. Manchmal muss man im Achter einen Zahn zulegen, auf den letzten Metern noch einen Sprint versuchen, aber die Richtung ist klar. So, wie es in der Arbeitswelt übersichtliche Strukturen und formale Abläufe gibt. Entscheidungen werden noch »oben« getroffen und deren Umsetzung über mehrere Hierarchiestufen hinweg kontrolliert. Diese Kultur, in der Erwartungen und Ergebnisse offensichtlich sind, hat vielen Menschen lange Zeit Sicherheit gegeben.

Doch unsere Welt wird immer komplexer. In vielen Unternehmen sind Aufbruch, Agilität und disruptive Innovationen angesagt. Gleichzeitig kommen Einflüsse von außen, die immer wieder alles auf den Kopf stellen. Die meisten Menschen haben das Gefühl, sich in einem Wildwasser-Schlauchboot zu befinden. Spritzendes,

schäumendes Wasser, Stromschnellen und Wirbel machen es schwer, in Balance zu bleiben.

Es gilt, sich ständig neu zu orientieren, Widerstandskraft, Flexibilität und Elastizität zu optimieren, um mit den konstanten Veränderungen mithalten zu können und nicht aus dem Boot zu fallen.

Manche Menschen fühlen sich dabei zunehmend auf sich allein gestellt. Sie arbeiten in verschiedenen Projekten, häufig im Homeoffice. Sie vermissen den Austausch mit Kollegen. Ständig veränderte Prioritäten und Berge von Arbeit fördern das Gefühl, nicht gut genug zu sein, es nicht mehr zu schaffen.

Die Folgen sind Dauerfrustration, Hamsterrad, Schlafstörungen, psychische Überlastungen etc.

In den Unternehmen wird es eng, wenn Kreativität, Innovation und Leistungskraft nachlassen oder überlastete Menschen erkranken und ausfallen. Erst dann wird allmählich deutlich, wie wichtig es ist, in Prävention zu investieren – und zwar alle: jeder Einzelne, die Unternehmen und die Gesellschaft. Es sind meist die kleinen Dinge, die die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden erhalten. Die Folgen von Überlastung oder Krankheit zu heilen, ist sehr viel aufwändiger.

Es liegt auf der Hand: Erkrankungen führen zu teils dramatischen Engpässen im Unternehmen, mentale Gesundheit ist »systemrelevant«, selbst wenn das noch nicht bei allen angekommen ist.

Engpässe zu überwinden ist nichts Neues in der Arbeitswelt: In den 1960er-Jahren investierten Unternehmen Milliarden in Fremdsprachenkenntnisse, um auf internationalen Märkten agieren zu können. In den 1980er- und 90er-Jahren gaben Firmen wiederum Milliarden für die Anschaffung von Computern aus und

dann gleich noch einmal den mehrfachen Betrag für die Schulung der Beschäftigten zur Nutzung der Programme. Es gab damals Stimmen, die sich sicher waren: »Es ist nicht nötig, dass jeder Mensch seinen eigenen persönlichen Computer hat, ein paar Großrechner sind ausreichend ...« Wo wären wir heute, wenn sich diese Denkweise durchgesetzt hätte?

Eines meiner Lieblingszitate bringt das Thema auf den Punkt. »Die Gesetze der ruhigen Vergangenheit eignen sich nicht mehr für die heutigen Zeiten! Wir müssen neu denken!«, befand Abraham Lincoln 1860. Die erste Industrialisierung nahm damals ihren Anfang, die Erfindung des Stahls und damit der Bau der Eisenbahn hat die damalige Gesellschaft tiefgreifend verändert.

Und wie sieht es heute aus? Klimaschutz, Datensicherheit, nachhaltiges Wirtschaften und Gesunderhaltung sind die großen Herausforderungen. Künstliche Intelligenz hält Einzug in unser ganzes Leben. Der Ausbau von Technologien steht im Vordergrund. Und auch wenn das »Personal« in der Bilanz immer noch als Kostenblock ausgewiesen wird, ist es in vielen Branchen die knappste Ressource der Wirtschaft. Denn wenn der leistungsstarke, kreative, sozial kompetente Mensch ausfällt, entsteht nicht nur ein Engpass im Team, sondern auch in Leistung und Ergebnis.

Jeder Mensch braucht deshalb Stresstabilität und mentale Stärke. Und nun gehe ich einen kleinen Schritt weiter: Wenn wir lernen, die Kraft unserer Gedanken zielgerichtet einzusetzen, können wir damit unseren Stoffwechsel, unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit beeinflussen. Wir erwerben mentale Intelligenz. Das Erlernen von Fremdsprachen und der Aufbau digitaler Kompetenz ist an Schulen inzwischen Normalität. Die Engpässe aus früherer Zeit sind überwunden. Solange mentale Intelligenz noch

nicht auf dem Lehrplan steht, muss jeder von uns, auch die Unternehmen, in diese Kompetenzen investieren. Immer mehr Firmen nutzen Programme zu Gesundheitsförderung, gesunder Führung, Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen, barrierefreiem Coaching etc. Und das ist auch gut so. Noch besser wird es sein, wenn diese Programme auch gerade in herausfordernden Zeiten nicht eingespart werden, sondern weiterhin auf der Agenda bleiben.

Es ist also wieder ein Umdenken erforderlich. Dieses Mal im Hinblick auf die persönlichen Talente, die dazu beitragen, dass die Menschen in der zunehmenden Komplexität und Dynamik ihren persönlichen Kurs finden und halten. Ständig geht es um die Verarbeitung von Veränderungen in der Welt, die uns umgibt. Wir brauchen die Kraft und Stabilität in uns, damit wir uns immer wieder neu justieren und unsere Ziele priorisieren. Mit mentaler Intelligenz halten wir einen wesentlichen Schlüssel dafür in Händen.

## **1.3 Mentale Gesundheit, was ist das?**

Wenn wir hier so viel »Mentales« betrachten, wenden wir uns doch auch kurz der mentalen Gesundheit zu. Was bedeutet das konkret? Wir sprechen über mentale oder psychische Gesundheit und meinen damit letztlich das persönliche Wohlbefinden. Dazu gehört auch, dass berufliche, private und persönliche Lebensbereiche gut sortiert und ausbalanciert sind. Das ist bei vielen nicht immer stimmig. So spreche ich immer wieder mit Menschen, die alles für ihr berufliches Weiterkommen geben. Zusätzlich steht die Familie ganz oben auf der Prioritätenliste. Bedürfnisse, die nur für sie persönlich wichtig sind, wie zum Beispiel gemütlich ein Buch zu lesen oder Sport zu machen, werden nicht wahrgenommen oder

zurückgestellt und irgendwann aufgegeben. Wir brauchen den Dreiklang. Kennzeichen von Wohlbefinden ist auch, die Balance der Lebensbereiche zu halten oder sie nach einer Schiefelage schnell wieder auszubalancieren.

Der Neurobiologe Gerald Hüther beschreibt Wohlbefinden<sup>1</sup> in etwa so: Wir wachen morgens fröhlich auf und freuen uns auf den Tag, der vor uns liegt. In Gedanken gehen wir positiv gespannt die anstehenden Themen des Tages durch. Wir fühlen uns aufgehoben in einem System von Menschen, die wir lieben und mögen, von denen wir auch geliebt werden. Wir nehmen diese Stimmung mit in den Tag, lösen knifflige Fragestellungen, haben positive Gespräche und kommen abends mit der Gewissheit nach Hause, etwas geschafft zu haben.

Wohlbefinden ist also für ein produktives Leben und die persönliche Entwicklung unverzichtbar. Wohlbefinden ...

- ist eine sichere Grundlage, um Unglück oder Krisen zu überwinden.
- liefert positive Lebenskraft und Selbstwertgefühl.
- ist weit mehr als die Abwesenheit von psychischen Störungen oder Erkrankungen.

Natürlich fühlen wir uns an manchen Tagen wohler als an anderen. Mentale Gesundheit bedeutet, die Möglichkeiten, unser Wohlbefinden wiederherzustellen, zu kennen und zu nutzen: sei es, wieder einmal mit Freunden einen gemütlichen Abend zu verbringen, sich körperlich auszutoben, einen langen Spaziergang an der frischen Luft zu genießen oder sich mental auf eine Wolke zu beamen, um die aktuelle Situation von oben zu betrachten.

Mentale Gesundheit ist also ein Bestandteil der allgemeinen Gesundheit und zeichnet sich durch Wohlbefinden aus. Ein durchaus erstrebenswerter Zustand,

finden Sie nicht auch? Die vielen Mosaiksteine, die zu unserem ganz persönlichen Gesamtbild »mein Wohlbefinden« beitragen, können wir justieren. Ein wesentliches Werkzeug dafür ist die mentale Intelligenz.

## **1.4 Ein Blick in den Profisport**

Eines ist klar: Der Kopf beeinflusst alles. Dazu gibt es genügend wissenschaftliche Belege. Immer mehr Athleten und Trainer sagen: Wettkämpfe oder Spiele werden im Kopf entschieden. Und da scheint etwas dran zu sein, denn wir wissen: Tennisspieler, Fußballspieler und Golfer tun es, aber auch Triathleten, Judokas, Läufer, Schwimmer, alle. Neben körperlicher Fitness und brillanter Technik bauen sie mentale Stärke auf und unterstützen so ihren sportlichen Erfolg mit der Kraft ihrer Gedanken.

Besonders in kritischen Situationen kann mentale Intelligenz das Zünglein an der Waage sein. Denken Sie an eine Sprintstrecke, da trennen den Sieger Bruchteile von Sekunden vom zweiten und dritten Platz. Wer da nicht voll im Fokus und im echten Flow ist, findet sich auf den hinteren Plätzen wieder. Jan Frodeno, Weltmeister im Triathlon, trainiert nicht nur mit seinem Fahrrad im Windkanal, sondern nutzt alle Register mentaler Prozesse, auch den inneren Dialog<sup>2</sup>, um erfolgreich ans Ziel zu kommen. Der Kickboxer Michael Smolik<sup>3</sup>, ebenfalls Weltmeister, hat festgestellt, dass er erfolgreicher ist, wenn er regelmäßig meditiert und sich kurz vor dem Wettkampf sein Erfolgsbild vor Augen führt.

Die Bedeutung von Selbstgesprächen zeigen verschiedene Studien aus dem Leistungssport. Verglichen wurden Turner, die die Qualifikation zur Teilnahme an den Olympischen Spielen erreicht hatten, mit denjenigen, die sich nicht qualifiziert hatten. Qualifizierte Sportler konnten

sich vollständig auf die Situationen konzentrieren, während Nicht-Qualifizierte über tragische Konsequenzen von Fehlern nachdachten und von Selbstzweifeln sowie Versagensängsten geplagt waren. Darüber hinaus haben andere Studien zum Beispiel bei Schlittschuhläufern gezeigt, dass die für die Sportler besonders schwierigen Sprünge auf dem Eis regelmäßig durch Gedanken eingeleitet wurden, die Sorgen und Ängste wegen des nun kommenden schwierigen Sprungs zum Ausdruck brachten. Das Scheitern eines Sprungs wurde somit durch das vorher stattfindende Selbstgespräch eingeleitet. Deshalb taucht in diesem Zusammenhang der Begriff der »sich selbst erfüllenden Prophezeiung« auf. Je schwieriger die Situation, desto lauter und dramatischer ist das Selbstgespräch – inklusive schimpfen und fluchen. Das können Sie auch manchmal im Tennis beobachten. Wie man sich mental umprogrammieren kann, zeigen die Tennis-Profis. Nach einer kurzen Pause fokussieren sie sich wieder, bleiben ruhig und spielen plötzlich »wie ausgewechselt«.

Wenn Sie selbst regelmäßig Sport treiben, wissen Sie, wie die Qualität Ihrer Gedanken Einfluss auf Ihre Leistung nimmt. Wenn Sie beim Joggen daran zweifeln, auch die Anhöhe leicht zu schaffen, wird es deutlich anstrengender. Häufig schalten Sie dann auch noch vorsorglich einen Gang zurück. Wenn Sie sich selbst Mut und Kraft zusprechen, schaffen Sie auch die letzten Kilometer in guter Zeit.

Vielleicht haben Sie auch schon einmal beobachtet, dass ein Skilangläufer kurz vor dem Ziel langsamer wird. Das ist eigentlich unlogisch, denn körperlich würde er die letzten Meter genauso durchhalten wie die lange Strecke davor. Wenn man den Skilangläufer nachher fragt, was sein Ziel für diese Strecke war, kommt meist die Antwort, »die vorderen Ränge zu erreichen«. Das ist ein Beispiel für ein unklares Ziel. Wenn sich jemand auf dem Siegertreppchen

stehen sieht, wird er die letzten Kräfte mobilisieren, um dies zu erreichen.

Jeder Sportler hat seine besonderen Rituale. Stellen Sie sich einen Wettkampf auf Zeit vor, zum Beispiel einen Skiabfahrtslauf. Bevor das Startzeichen kommt, gibt es bestimmte Phasen. In den letzten drei Minuten vor dem Start fährt jemand gedanklich die Strecke ab, ein anderer stellt sich sein bestes Abfahrtsrennen vor. In der letzten Minute vor dem Start macht einer eine bestimmte Atemübung, ein anderer bekommt noch mal Zuspruch vom Trainer. In den Sekunden vor dem Startzeichen stellt sich der Athlet sein Erfolgsbild, also sich selbst auf dem Siegertreppchen, vor.

Sport-Profis nutzen unterschiedliche Techniken, um ihre mentale Stärke zu trainieren:

- Meditation für die Konzentration auf den Moment,
- Selbstgespräche, die Mut machen, anspornen und damit auf Erfolg programmieren,
- klare innere Zielbilder, die alle fünf Wahrnehmungskanäle umfassen und damit auch das Unterbewusstsein auf das gewünschte Ziel fokussieren,
- innere Filme von Bewegungsabfolgen oder Standardprozessen, die die Gehirnbereiche, die für motorische Abläufe zuständig sind, für die reale Ausführung der Bewegung optimieren. Mit diesem gezielten Einsatz des Kopfkinos verbessern sie auch ihre Intuition, die für das Hineinfühlen in bestimmte Spielsituationen oder Abläufe erfolgskritisch ist.

Wie Sie diese Techniken und noch einige andere mehr für Ihren Alltag nutzbringend einsetzen können, erfahren Sie in [Kapitel 3](#).

## 1.5 Wofür können wir die Kraft der Gedanken gezielt nutzen?

Wenn man die Aufgabe unseres Gehirns in einem Satz zusammenfassen sollte, könnte man sagen: Unser Gehirn sichert unser Überleben. Dafür ist es auch ständig auf der Suche nach guten Gefühlen, weil gute Gefühle wichtig für unser Überleben sind. Der Hormoncocktail, der dafür verantwortlich ist, dass wir uns gut fühlen, besteht aus Dopamin, Serotonin, Endorphin und Oxytocin. Diese Glückshormone werden ausgeschüttet, wenn unser Gehirn etwas Positives wahrnimmt und verarbeitet.

Auf dem Weg zu den guten Gefühlen nimmt unser Gehirn natürlich auch Risiken wahr. Wenn Gefahr droht, wird das Stammhirn aktiv, Stresshormone werden ausgeschüttet und wir reagieren automatisch mit bestimmten Verhaltensweisen. Zum Beispiel, wenn wir auf der Autobahn unterwegs sind, telefonieren und vor uns plötzlich Bremslichter aufleuchten. Dann treten wir automatisch auf die Bremse. Dem Autopiloten im Stammhirn sei Dank.

Für den Effekt der Bilder in unserem Kopf ist es unwichtig, ob wir so eine Szene wirklich erleben oder sie uns intensiv vorstellen. Der Einfluss auf unser Gesamtsystem ist in beiden Fällen gigantisch.

Denn unsere Gedanken, also die Bilder, die wir im Kopf haben, steuern

- Gefühle,
- Hormonhaushalt und Stoffwechsel,
- motorische Abläufe,
- Konzentration,

- Kreativität,
- Körperspannung,
- Leistung,
- Erfolg und Misserfolg,
- Ausstrahlung, Interaktion mit anderen.

Wie stark der Einfluss von Gedanken auf unser System ist, zeigt der sogenannte Placebo-Effekt: Wenn Menschen glauben, dass eine Medizin, die nur aus Milchpulver besteht, heilsame Wirkung hat, dann findet diese Heilung in den allermeisten Fällen tatsächlich statt. Ebenso ist der Nocebo-Effekt wissenschaftlich erwiesen: In diesem Fall glauben Menschen an das Schlimme. Sie nehmen Pillen, die ebenfalls aus Milchpulver sind, und entwickeln genau die unangenehmen Nebenwirkungen, die auf dem Beipackzettel stehen.

Oder denken Sie an sich selbst erfüllende Prophezeiungen: Eine Klientin erzählte mir kürzlich, sie sei zutiefst davon überzeugt, dass sie nicht in der Lage ist, frei zu sprechen. Sie bereite sich jedes Mal intensiv auf eine Präsentation vor. In der Situation aber stottere sie plötzlich, vergesse wichtige Details und bekomme dann wenig Aufmerksamkeit der Zuhörer. Natürlich liegen diese Ausfälle an einem zu hohen Stresspegel. Doch mit ihrer Prophezeiung vervielfacht sie den Stress, um sich dann wieder einmal zu bestätigen, dass sie es einfach nicht kann.

Mit der Macht der Gedanken sind aktuell einige Forschungsdisziplinen befasst: Genetiker untersuchen deren Einfluss auf die mögliche Umprogrammierung in unseren Genen, Neurobiologen befassen sich damit, wie Gedanken hormonelle Prozesse und motorische Fertigkeiten beeinflussen. Psychologen erforschen ihr vorbeugendes oder therapeutisches Potenzial und

Quantenphysiker beschäftigen sich mit speziellen Fragen, zum Beispiel wie sich Quanten verändern, die kleinsten Teile aller Materie, wenn Aufmerksamkeit auf sie gerichtet wird.

Wir befinden uns also in bester Gesellschaft, wenn wir uns gleichfalls auf den Weg machen, die Kraft der Gedanken für unser Wohlbefinden und unseren Erfolg zielgerichtet zu nutzen.

## **Anmerkungen**

1 Hüther, G. Fischer, J.E. (2009).

2 Sportstudio vom 09.07.2017,  
<https://www.youtube.com/watch?v=DU9nXBH03l4>.

3 Das dritte Auge, Süddeutsche Zeitung 22.7.2019.

## 2

# Was ist die Basis mentaler Intelligenz?

Damit Sie die Wirkung mentaler Techniken und Rituale besser nachvollziehen können, lade ich Sie ein, sich auf den folgenden Seiten einen Überblick zu verschaffen, wie die Funktionen Ihres Gehirns mit Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Gesundheit zusammenhängen. Sie werden verstehen, wie Ihr Gehirn mit kleinen Ritualen Ihr Leben verändern kann. Sie erfahren, welche Rolle dabei Ihre persönlichen Werte und Antreiber spielen. Logischerweise befassen wir uns mit den Fragen, wie Stress in Ihrem System entsteht und wieso die Menschen so unterschiedlich damit umgehen. Auf dieser Basis wird es Ihnen leichter fallen, das Zusammenwirken von Körper, Geist und Umwelt für die Entstehung von Krankheit und vor allem für den Erhalt der Gesundheit nachzuvollziehen.

## 2.1 Unser Gehirn und was Sie darüber wissen sollten

Jeder von uns verfügt über dieses Wunderwerk, das gut geschützt in einem harten Schädel zwischen unseren Ohren sitzt. Sich damit zu befassen, ist für mich spannender als mancher Krimi. Und wie immer bei hochkomplexen Themen gilt der Spruch: Je mehr ich darüber weiß, desto mehr weiß ich, dass ich eigentlich fast nichts weiß. Doch es gibt ein paar grundlegende Prinzipien, und wenn wir diese verstehen, wird es uns leichter fallen, mentale Intelligenz ganz bewusst zu erweitern und gezielt einzusetzen.

Ein Grundprinzip lautet Neuroplastizität und es besagt, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter Neues lernen und sich umformen kann. Es arbeitet komplett abgeschottet, wie in einer Dunkelkammer, in der ihm fünf Wahrnehmungskanäle zur Verfügung stehen. Gleichzeitig hat es auch etwas von einem Elektrobaukasten, denn ohne bioelektrische Impulse passiert gar nichts. Und ohne darauf aufbauende chemische Verbindungen gibt es keine Vernetzungen. Außerdem ist es ein starker Prozessor: Wahrnehmungen werden bewertet und daraus leiten sich komplexe Stoffwechselprozesse, Gedanken und Gefühle ab. Die Art, wie wir Gedanken in Worten ausdrücken, bewirkt die Qualität der Bilder in unserem Kopf – bei uns selbst und unserem Gesprächspartner. So können wir Einfluss auf die Prozesse im Gehirn der anderen nehmen. Wir sollten uns auch immer wieder bewusst machen, dass unser Gehirn eine Schatzkammer an Erfahrungen ist, die wir als Kraftspender oder -räuber nutzen können. Und es braucht Pausen, um den Arbeitsspeicher wieder zu leeren und dann mit frischer Energie weiter aktiv sein zu können. Außerdem liebt unser Gehirn Schokolade, wussten Sie das? Doch nun eins nach dem anderen.

### **2.1.1 Unser Gehirn gleicht einer Lehmwiese**

Vielleicht wundern Sie sich über das Wort Lehmwiese? Es ist einfach erklärt: Bitte stellen Sie sich eine Wiese vor. Der Boden, auf dem sie wächst und blüht, besteht aus Lehm. Lehm lässt sich leicht formen, wenn er nass ist. Im trockenen Zustand hält er beständig die Form.

Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit einem Traktor bei Regen über eine Lehmwiese. Es entsteht eine Spur. Wenn Sie häufig und immer wieder die gleiche Spur nehmen, wird sie immer tiefer. Irgendwann ist die Spur so tief und fest, dass Sie ganz automatisch diesen schon sichtbaren Weg nehmen. Es ist eine »eingefahrene« Gewohnheit.

Gewohnheiten sind in jedem Fall sehr praktisch, da sie uns selbstverständlich und damit effektiv viele unserer Tätigkeiten auf einfache Weise tun lassen. Stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie wollen sich morgens anziehen und müssten jeden Handgriff und jede Bewegung bewusst planen, bevor Sie sie umsetzen. Das würde Stunden dauern! Wir brauchen sehr viele Gewohnheiten, um unseren Alltag meistern zu können.

Kritisch wird es nur, wenn die Gewohnheiten irgendwann so stark in sehr vielen Lebensbereichen ausgeprägt sind, dass der Mensch von seinen Gewohnheiten gesteuert wird.



Um aus einer eingefahrenen Spur wieder rauszukommen, brauchen wir einen guten Grund. Warum sollte ich die Mühsal auf mich nehmen, eine neue Spur anzulegen? Der wirksamste Grund ist ein attraktives Ziel, eins, das ich über meinen Lehmwiesenweg nicht erreichen kann, zum Beispiel: Ich will sportlicher werden. Damit es wirksam werden kann, muss ich mir das Bild meines Ziels klar zeichnen. Im Beispiel »sportlicher« brauche ich ein Bild