



MARCEL SCHIRMER

STARK BEGLEITEN

Wie du als **Pädagoge, Trainer** oder **Elternteil** Stress in mentale Kraft verwandest, Emotionen verstehst und mit Klarheit und Sicherheit führst.

MIT
EXPERTEN
TIPPS VON
HEADCOACH
**MARC
UHLMANN**



FREYWORT

STARK BEGLEITEN

Wie du als Pädagoge, Trainer oder Elternteil
Stress in mentale Kraft verwandelst,
Emotionen verstehst und mit Klarheit und
Sicherheit führst.

Marcel Schirmer | 2025

Widmung

Für Anne –

Ohne dich hätte dieses Buch nie den Weg in die Welt gefunden.
Deine Liebe war mein sicherer Anker, dein Glaube an mich mein
leiser Motor in müden Momenten.

Du hast mich erinnert, wenn ich vergaß, ermutigt, wenn ich
zweifelte und getragen, wenn mir die Kraft fehlte.

Du bist meine Seelenpartnerin – ein Wort, das für manche nur eine
Floskel ist, doch für mich bedeutet es so viel mehr.

Mehr als eine Begegnung, mehr als eine Liebesbeziehung.

Etwas Echtes, ein mentales Zuhause, eine Verbindung mit Herz, die
wahrhaftig ist und keine Schubladen kennt.

Danke, dass du mich so lange begleitet und unterstützt hast –
unermüdlich, klar und voller Herz.

Dieses Buch trägt auch deinen Atem.

In Liebe...

Hinweis zur Sprache & Genderform

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in diesem Buch nicht konsequent gegendert. Stattdessen wurde versucht, eine fließende, klare Sprache zu verwenden, die niemanden ausschließt – auch, wenn nicht jede Form explizit genannt ist.

Ich schätze und respektiere jeden Menschen – unabhängig von Geschlecht, Identifikation oder Herkunft und wünsche mir, dass sich alle lesenden Personen gesehen und willkommen fühlen.

Dieses Buch ist für dich – ganz gleich, wie du dich definierst. ♥

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches dürfen genutzt und verbreitet werden. Für Dich, für dein Umfeld, für eine bessere Gesellschaft.

Dieses Buch wurde mit viel Herz, regenerativen Energien und einem tiefen Wunsch nach Veränderung mitten in Mitteldeutschland erstellt – klimafreundlich, bewusst und mit Blick auf das Ganze.

Danksagung

Kein Weg entsteht allein und dieses Buch ist das Ergebnis vieler Schritte, die ich nicht allein gegangen bin.

Mein tiefster Dank gilt all den wunderbaren Menschen, die mich auf dieser Reise begleitet, gestärkt, manchmal zurückgerufen und oft weitergeschickt haben:

- **Meiner Familie** – ihr seid mein Fundament. Danke für euren unerschütterlichen Rückhalt, euer warmes Lachen an grauen Tagen und euer großes Herz, das auch dann Platz hatte, wenn ich mal wieder mit zu vielen Gedanken gleichzeitig jongliert habe. Ohne euer Verständnis (und eure Geduld mit meinen Gedankenumwegen) wäre dieses Buch vermutlich ein Stapel Notizzettel geblieben.

- **Meinen Freunden und Kollegen** – danke für euer ehrliches, kluges Feedback, eure inspirierenden Gespräche, die immer wieder neue Türen geöffnet haben und natürlich für die unzähligen Tassen Tee, mit denen ihr mich nicht nur wach, sondern manchmal auch philosophisch gestimmt habt.

- **Meinem Co-Autor und Mentaltrainer Marc Uhlmann** – danke für dein Vertrauen, deine Leichtigkeit und deine langjährige Erfahrung, mit der du dieses Buch um eine wertvolle Tiefe bereichert hast. Deine ruhige Art, dein feines Gespür für Themen und Menschen sowie deine Fähigkeit, komplexe Inhalte auf das

Wesentliche zu verdichten, haben diesen Prozess entscheidend geprägt. Du hast nicht nur dein großes Praxiswissen eingebracht, sondern auch eine Haltung, die verbindet – zwischen Theorie und Alltag, Kopf und Herz. Dieses Buch trägt deine Handschrift ebenso wie meine.

• **Ein besonderer Dank gilt Anja Hauer-Frey**, meiner Verlegerin und zugleich wertvollsten Mentorin auf dieser Buchreise. Schon vor Jahren hast du mich inspiriert und mir Fragen mitgegeben, die meinen Weg und meine persönliche Entwicklung tief geprägt haben. In diesem Projekt hast du all das auf besondere Weise zusammengeführt: deine wertvollen Impulse, dein offenes Ohr und deine ermutigende Art, die mich immer wieder darin bestärkt haben, größer zu denken, neue Perspektiven zu entdecken und mutig weiterzugehen. Deine Manifestor-Energie hat in mir vieles neu zum Leben erweckt und ermöglicht, dass dieses Buch – und so manches darüber hinaus – durch mich seinen Weg in die Welt finden konnte. Danke, dass du mit deiner Klarheit, deinem Vertrauen und deiner Inspiration so vieles in Bewegung gebracht hast.

• **Ein Dank gilt auch der Unterstützung durch Künstliche Intelligenz** – genauer gesagt: ChatGPT von OpenAI. In intensiven Schreibphasen war diese digitale Begleitung für mich wie ein kluger Spiegel, ein geduldiger Fragensteller und manchmal auch ein stiller Mutmacher. Sie hat mir geholfen, Gedanken zu sortieren, passende Worte zu finden und Inhalte klarer zu gestalten. Diese Form der Zusammenarbeit war überraschend menschlich – und an vielen Stellen eine wertvolle Bereicherung.

• **Und nicht zuletzt:** den Athleten, Auszubildenden, Schülern und Teilnehmenden meiner Workshops – ihr seid der Herzschlag dieses Buches. Eure Offenheit, euer Mut, euch auf Neues einzulassen, euer ehrliches Fragen und Mitdenken haben mich immer wieder daran erinnert, worum es wirklich geht: um echte Begegnung, ums Lernen voneinander und darum, dass Entwicklung oft dann beginnt, wenn jemand einem anderen zuhört.

Danke euch allen – für die Schritte, die ihr mit mir gegangen seid, für euer Vertrauen und für das liebevolle, kritische, ermutigende Mitdenken.

Ohne euch gäbe es dieses Buch nicht. Zumindest nicht in dieser Form. Von Herzen

Danke

A handwritten signature in black ink that reads "Marcel". The script is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

*Bevor du in dieses Buch eintauchst, möchte ich dir eine ganz besondere Stimme ans Herz legen: **Anahita Kleeblatt** – Geschichtenerzählerin, Herzensmensch und Wegbegleiterin, die mit ihren Kinderbüchern über die Ratte Kwik (gemeinsam mit Lars Amend) zeigt, wie einzigartig, wertvoll und liebenswert jedes Wesen ist. Ihre Worte erinnern uns daran, wie viel Kraft in unserer Echtheit liegt und darum freue ich mich sehr, dass sie dieses Vorwort für dich geschrieben hat.*

Vorwort

Wer kennt dieses Gefühl nicht – auf die eine oder andere Weise?

Wenn unser Verhalten nicht ganz in das passt, was gerade „angemessen“ erscheint, schleichen sich oft leise, aber tiefgreifende Empfindungen ein: das Gefühl, nicht dazuzugehören. Nicht richtig zu sein.

Dem einen sind wir zu weich, der anderen zu still. Wir sollen Rücksicht nehmen, aber auch präsent sein – auf keinen Fall zu fordernd und wenn wir gewinnen, bitte dezent feiern, damit sich niemand ausgeschlossen fühlt. Aggressiv sein? Auf keinen Fall – außer, ja außer... wann eigentlich genau?

Was ist richtiges Verhalten? Und wer entscheidet das überhaupt? Was ist, wenn mein Verhalten mir gefällt, nicht aber in meine Sozialisierung passt? Was, wenn es allen anderen um mich gefällt, aber nicht aus meinem tiefsten Inneren kommt? Diese Fragen spielen eine zentrale Rolle in unserem Leben.

Dieses Buch lädt dazu ein, diese Fragen nicht länger im Außen zu beantworten. Es möchte die Lesenden darin bestärken, sich selbst als Maßstab zu entdecken – mit all ihren Stärken, Eigenheiten und inneren Impulsen. Es geht darum, den eigenen Ausdruck zu finden, jenseits von Erwartung und Anpassung.

Wer im Alltag, wie im Sport, gewaltfrei handelt, seelisch widerstandsfähig bleibt und mentale Ausgeglichenheit kultiviert, der bringt genau diese Qualitäten auch in andere Lebensbereiche – ob bewusst oder ganz von selbst.

Was dich hier erwartet, ist ein Buch voller Klarheit und Struktur und zugleich offen für Intuition und innere Führung. Es bietet Einblicke in zentrale Aspekte achtsamer Persönlichkeitsentwicklung, ohne sich in Komplexität zu verlieren.

Mein Tipp vor dem ersten Lesen: Lass dich führen und schlag eine beliebige Seite auf: Was liest du da gerade und kannst du das Gelesene für dein eigenes Leben anwenden? Das Buch verleitet dich, einmal nachzuspüren, was dich gerade anspricht. Vielleicht ist genau dort ein Impuls verborgen, der dich weiterbringt – im Sport, im Alltag, in deinem Selbstverständnis.

In diesem Sinne: Danke, Marcel, für dein Wirken.

Danke, dass du Persönlichkeitsfürsorge nahbar machst.

Mit herzlichen, sportlichen Grüßen

Anahita Kleeblatt

Grundschullehrerin und Autorin der Kinderbuchreihe „Die kleine Ratte Kwik...“

Über den Autor

Ich bin ein Mensch, der selbst durch Höhen – und vor allem durch Tiefen – gegangen ist und daraus Kraft geschöpft hat. Nach Jahren in der Industrie und im Finanzwesen, geprägt von Leistungsdruck und hohen Erwartungen, führte mich



meine eigene Geschichte aus der Welt von Zahlen und Zielvorgaben hinein in eine tiefgreifende persönliche Krise. Der Burnout war kein Ende, sondern ein Wendepunkt: Statt den schnellen Weg zu wählen, mich damit abzufinden oder Medikamente zu nehmen, machte ich mich auf die Suche. Ich wollte Wege finden, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen ansprechen und suchte nach echten Antworten. Gefunden habe ich sie in der Verbindung von wissenschaftlich fundierter Stress- und Burnout-Prävention mit Elementen aus dem Mentaltraining, der Ernährungslehre, dem Human Design sowie weiteren ganzheitlichen und spirituellen Ansätzen.

Heute begleite ich Menschen als Coach und Guide, mit einem offenen Blick für das, was sie wirklich ausmacht.

Ich unterstütze sie dabei, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen – klar, wertschätzend und mit offenem Herzen.

Meine Arbeit ist geprägt von Empathie, Respekt und dem tiefen Wunsch, andere auf ihrem Weg in die eigene Kraft zu begleiten – auf ihre Weise, in ihrem Tempo.

Ich arbeite ganzheitlich und mit dem Vertrauen, dass in jedem Menschen etwas Wertvolles darauf wartet, gesehen und gelebt zu werden.

Dieses Buch ist das Ergebnis vieler Beobachtungen, Gespräche und Herzensmomente – entstanden aus meiner Tätigkeit als Ausbilder, aus dem Wunsch nach Veränderung und nicht zuletzt durch wertvolle Projekte wie dem *Lauf gegen Gewalt*, der gerade im Bereich Sport ein neues Bewusstsein geweckt hat.

Marcel

*„Der Weg (zurück) zu sich selbst ist kein Umweg –
er ist die eigentliche Abkürzung.“*

Du möchtest mehr von mir erfahren?

Schau gern auf meine Homepage
www.mindflower.care und schreib mir
gern über die Kontaktmöglichkeiten.



Ich freue mich auf Dich und Deine Geschichte.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	22
Warum dieser Titel – Stark begleiten	25
Wie ist dieses Buch aufgebaut?	26
Kapitel 1 - Die Bedeutung des mentalen Trainings	37
Was ist mentales Training?	38
Warum ist mentales Training so wichtig?	39
Warum fällt uns mentales Training oft schwer?	40
Wie kann mentales Training helfen?	41
Mentale Stärke für alle	42
Kapitel 2 - Verbindung, Beziehung und Haltung	49
Teil 1: Kommunikation & Haltung	50
Die Wirkung von Sprache	51
Lernen aus der Vergangenheit	53
Die bewusste Wahl unserer Worte	54
Sprachbeispiele: Vom Druck zur Ermutigung	55
Achtsame Kommunikation als Haltung	56
Fünf konkrete Strategien für den Alltag	57
Sprache verändert – langfristig	58
Teil 2: Die Rolle der Bezugspersonen	63
Eigene Erfahrungen als Wegweiser	64
Authentizität in der Begleitung	65

Soziales Lernen und Vorbildwirkung	66
Werte vermitteln – durch Sein, nicht nur durch Sagen	67
Was braucht mein Gegenüber gerade wirklich?	78
Kapitel 3 - Emotionen als Kompass für innere Stärke - im Leben, Lernen und Miteinander	85
Wie Emotionen Leistung beeinflussen	86
Warum Emotionen oft unterschätzt werden	88
Das Wechselspiel der Gefühle: Wie Emotionen unser Handeln beeinflussen	89
Emotionen und Motivation: Ein unsichtbares Team	91
Strategien für den bewussten Umgang mit Emotionen	92
Kapitel 4 - Stabilität im Sturm - Stress, Druck und Leistungsdenken	99
Die Quellen von Stress und Leistungsdruck	100
Die unsichtbaren Folgen des Leistungsdenkens	101
Stress verstehen – und anders damit umgehen	102
Äußere Auslöser	102
Innere Auslöser	103
Vom Druck zur Kraft – Wege des Umgangs	104
Erste Hilfe für die Seele – in akuten Situationen	106
Emotionale Resilienz – innere Stärke in bewegten Zeiten	107

Fazit: Stress erkennen, wandeln und als Kraftquelle nutzen	108
Kapitel 5 - Fehler, Wandel & Wachstum - Der Umgang mit Fehlern und Rückschlägen	115
Chancen erkennen:	116
Lernprozesse aus Misserfolgen	117
Konkrete Lektionen aus der Praxis:	118
Selbstmitgefühl entwickeln	119
Fehler- und Rückschlag-Checkliste	123
Kapitel 6 - Grenzen wahren & stärken	131
„Ich wollte nicht unhöflich sein ...“	132
Grenzen wahren – achtsam mit Nähe, Sprache und Macht umgehen	134
Zwischen Vertrauen und Übergriff	135
Die Macht der Sprache und der Hände	136
Selbstbestimmt Nein sagen – mit Mut und Selbstliebe	136
„Immer zu langsam.“ – Die Geschichte von Lukas	137
Formulierungsbeispiele für mehr Klarheit	140
Bonus: Zwischen 7 und 14 – Wenn Worte Wurzeln schlagen	145
Kindheitsprägungen aufspüren und verwandeln	149
Kapitel 7 - Gelebte Individualität und Selbstakzeptanz - Mental stark durch deine Einzigartigkeit	155
Warum Vergleiche uns schwächen	156

Negative Glaubenssätze erkennen und transformieren	160
Selbstvertrauen durch Selbstakzeptanz	161
Warum Selbstakzeptanz so entscheidend ist	162
Praktische Strategien zum Aufbau von Selbstvertrauen:	163
Exkurs: Innere Antreiber	165
Human Design – Ein Schlüssel zur Individualität	170
Kapitel 8 - Mentales Mindset & Gedankentraining	179
Reframing & Umdeutung	180
Glaubenssatz-Reset – Toolbox	181
Selbstreflexion & Journaling	182
Innerer Dialog & Selbstgespräche	182
Kognitive Strategien zur Stressbewältigung	183
Modell: Das Innere Team	184
Praxisbeispiele - Emotionale Reise	185
Kapitel 9 - Mind. Body. Balance. - Die Kraft der Selbstführung	193
Warum mentale Stärke mehr ist als Kopfsache	194
Ernährung & mentale Leistung	196
Schlaf & Regeneration	198
Selbstliebe & Selbstfürsorge	200
Selbstführung im Alltag	202
Verbindung zu den anderen Kapiteln	207

Kapitel 10 - Körper und Praxis - Dein mentales Handwerkszeug	213
Atemtechniken & ihre Wirkung	214
MiniMeditationen & Visualisierungen	215
PowerPosing & Körpersignale	216
Bewegungsimpulse für den Alltag	217
Meditation	218
Visualisierung	221
 Kapitel 11 - Du wunderbarer Mensch - dein Weg geht weiter	 227
 Bonus	 237
Empfehlungen	240
Glossar – kompakte Erklärungen	248
Nachwort	254
Was du mitnehmen darfst	256
Impressum	257



**„Deine Reise beginnt mit einem Lächeln –
und dem Mut, du selbst zu sein.“**

Hier beginnt etwas Gutes:

Für dich. Mit dir.

In deinem Tempo.

Einleitung

Als ich noch ein Kind war und die endlosen Sommertage im Dorf mit den anderen Kindern verbrachte, fühlte ich oft, dass ich irgendwie anders war. Während die anderen Kinder mutig und stark wirkten, war ich zurückhaltend, vorsichtig – nicht, weil ich nicht gern mitspielte, sondern weil ich oft das Gefühl hatte, nicht genug zu sein. Oft erlebte ich, dass mir weniger zugetraut wurde oder ich belächelt wurde, wenn mir etwas nicht so leichtfiel wie den anderen. Das ließ mich früh zweifeln und zurückhaltender werden. Die Zeit der Erwachsenen war meist für andere Dinge reserviert und es gab selten Raum für Ermutigung. Das hinterließ Spuren. Viel zu oft hatte ich das Gefühl, Dinge nicht „richtig“ zu machen. Manchmal lachte man über mich, weil mir bestimmte Fähigkeiten fehlten oder ich weniger Selbstbewusstsein zeigte. Besonders ein älterer Mann im Dorf, der mich gern „Mußbemme“ nannte – ähnlich wie „Weichei“ – verstärkte in mir das Gefühl, nicht stark genug zu sein, nicht so hart wie die anderen.

Diese Erlebnisse haben mich tief geprägt. Und ich glaube, sie spiegeln etwas wider, das viele Menschen kennen – ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene: das ständige Vergleichen, das Streben danach, so zu sein wie die anderen. Egal, ob wir auf dem Spielfeld, im Klassenzimmer, im Beruf oder im Familienalltag stehen – wir kämpfen oft mit einem Idealbild, das uns dazu bringt, unsere eigene Persönlichkeit Stück für Stück zu verstecken. Wir versuchen, das zu erfüllen, was als „gut“ oder „stark“ gilt, was Leistung verspricht oder Anerkennung bringt. Dabei verlieren wir leicht den Kontakt zu uns selbst.

Schon früh erlebte ich, wie sehr äußere Erwartungen uns prägen können. Besonders in der Schule gab es klare Vorstellungen davon, was „gute Leistung“ bedeutet. Doch diese Maßstäbe machten kaum Raum für Individualität oder für das, was in uns einzigartig ist. Ich spürte immer stärker, dass es nicht die Normen anderer sein sollten, die unseren Wert bestimmen, sondern die Art und Weise, wie wir unsere Potenziale entfalten – in unserem eigenen Tempo, mit unserer eigenen Geschichte und unserer eigenen Art, zu wachsen.

Diese Erkenntnis wurde zu einem der Grundpfeiler dieses Buches. Es geht nicht allein um Leistung oder Erfolg im klassischen Sinn. Es geht darum, wie wir unsere Persönlichkeit entfalten, unsere Stärken erkennen und achtsam mit uns selbst umgehen können – ob wir Kinder begleiten, unterrichten, trainieren oder führen. Denn jedes Lernen, jedes Wachsen, jede Entwicklung beginnt im Inneren. Wenn wir den Menschen als Ganzes sehen – mit Körper, Geist und Seele – können wir sein Potenzial wirklich verstehen und fördern.

Zu oft richten wir den Blick nur auf das Sichtbare: auf Ergebnisse, Noten, Erfolge. Doch was im Inneren passiert – die Gedanken, die Zweifel, die Freude, die Motivation – entscheidet darüber, ob jemand langfristig wächst oder innerlich zerbricht. Wer begleitet, trägt Verantwortung. Lehrerinnen, Trainer, Eltern, Pädagoginnen – sie alle prägen das Selbstbild derer, die ihnen anvertraut sind. Und genau deshalb braucht es nicht mehr Druck, sondern mehr Verständnis. Nicht mehr Kontrolle, sondern mehr Vertrauen. Nicht mehr Härte, sondern mehr Menschlichkeit.

Dieses Buch möchte dazu einladen, die mentale, emotionale und kommunikative Seite von Entwicklung bewusster wahrzunehmen. Begriffe wie *mentales Training* oder *emotionale Selbstregulation* klingen oft abstrakt – doch sie sind in Wahrheit sehr lebensnah. Es geht darum, Werkzeuge und Haltungen zu entdecken, die uns helfen, uns selbst und andere besser zu verstehen.

Ich wünsche mir, dass wir lernen, nicht gegeneinander zu kämpfen, sondern uns gegenseitig zu stärken. Dass wir erkennen, wie wertvoll Individualität ist und dass sie die Basis für echte Entwicklung bildet. Wachstum bedeutet nicht, perfekt zu werden, sondern immer authentischer zu sein.

Meine eigene Erfahrung mit einem Burnout hat mir gezeigt, wie entscheidend dieses Gleichgewicht ist. Ich war getrieben von Erwartungen – von außen und von mir selbst. Ich wollte stark sein, funktionieren, alles schaffen. Bis mein Körper und meine Seele mir deutlich signalisierten, dass es so nicht weitergeht. Die Erschöpfung, die Leere, die Gereiztheit – all das führte mich an einen Punkt, an dem ich neu lernen musste, was Stärke wirklich bedeutet. Heute weiß ich: Erfolg entsteht nicht durch unaufhörliches Tun, sondern durch innere Klarheit.

Es geht nicht darum, ständig zu leisten, sondern darum, sich selbst zu verstehen. Nicht darum, besser zu sein als andere, sondern darum, bei sich zu bleiben. Dieses Buch ist eine Einladung, genau diesen Weg zu gehen – achtsam, mutig und mit offenem Herzen.

Für alle, die Kinder, Jugendliche oder Erwachsene begleiten. Für alle, die inspirieren, führen oder lehren. Für alle, die sich selbst besser verstehen und in Balance leben wollen.

Ich freue mich, dich mit den nächsten Seiten auf diesem Weg zu begleiten...

Warum dieser Titel – Stark begleiten

Wenn ich von *Stärke* spreche, meine ich nicht jene Härte, die uns oft beigebracht wurde. Nicht das Zähne-Zusammenbeißen, das Funktionieren, das Durchhalten um jeden Preis. Diese Art von Stärke kann uns auf Dauer erschöpfen und entfremden – von uns selbst und von den Menschen, die wir begleiten wollen.

„Stark begleiten“ bedeutet für mich etwas anderes: Es bedeutet, mit innerer Ruhe, Achtsamkeit und Klarheit da zu sein. Es heißt, Vertrauen zu schenken, wo sonst Kontrolle herrschen würde. Es heißt, Verständnis zu zeigen, wo andere Druck machen. Stärke entsteht nicht aus Härte, sondern aus Verbundenheit – mit sich selbst und mit anderen.

Viele glauben, sie müssten stark *sein*, um führen, lehren oder begleiten zu können. Doch wahre Stärke zeigt sich nicht in Unnachgiebigkeit, sondern in der Fähigkeit, Menschlichkeit zuzulassen. Sie zeigt sich darin, offen zu bleiben, auch wenn es schwerfällt. Empathie, Geduld, Mitgefühl – all das sind Ausdrucksformen innerer Stärke.

Dieses Buch soll dich darin bestärken, diese Form von Stärke neu zu entdecken – die leise, echte, liebevolle Kraft, die aus deinem

Inneren kommt. Denn nur wer sich selbst achtsam begegnet, kann andere wirklich ***Stark begleiten***.

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Dieses Buch bietet dir nicht nur fachliche und sachliche Einblicke in die Welt der mentalen Stärke, sondern begleitet dich auch auf einer ganz persönlichen Reise. Neben theoretischem Wissen erwarten dich gezielte Reflexionsfragen, praktische Übungen und alltagstaugliche mind moves – alles darauf ausgerichtet, dich nicht nur zum Nachdenken anzuregen, sondern auch ins Handeln zu bringen. Denn wahre Veränderung geschieht nicht nur im Kopf, sondern vor allem durch das Erleben und Ausprobieren.

Mein Ziel ist es, dich ganzheitlich auf deinem Weg zu begleiten – mit Wissen, Inspiration und konkreten Werkzeugen, die dich dabei unterstützen, deine mentale Stärke zu entfalten. Du entscheidest selbst, was du mitnimmst, was für dich passt und in welchem Tempo du vorangehst. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu meistern, sondern Schritt für Schritt voranzukommen – denn wie das Motto sagt: „*Step-by-step*“ und „*Aufgeben ist keine Option*“ (*LebensMotivator Lars Amend*) und „*1 ist immer besser als 0*“ (*Stresscoach Jacob Drachenberg*).

NUMEROLOGIE-IMPULS

Dieses Buch trägt in seiner Struktur die Energie der Meisterzahl 11 – einer Zahl, die für Inspiration, Bewusstwerdung und das Anzünden innerer Lichter steht. Jede Seite möchte dir nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch eine Schwingung geben, die dich erinnert: Du bist hier, um deine Einzigartigkeit zu leben. Die Kapitel folgen einer Zahlenenergie, die dich – Schritt für Schritt – auf deiner inneren und äußeren Reise begleitet. Diese Energien wirken im Hintergrund, wie ein sanfter Leitfaden, den du jederzeit spüren kannst.

REFLEXIONSFRAGEN

Speziell die Reflexionsfragen haben einen enormen Impact, gelernt habe ich dies bei meinem Mentor Michael Kurth (auch bekannt als Curse). Er legt großen Wert darauf, dass nicht die vorgefertigten Antworten, sondern die Qualität der Fragen den entscheidenden Unterschied in unserem persönlichen Wachstum ausmachen. Sein Ansatz betont, dass gute Fragen wie Wegweiser funktionieren, die uns dazu anregen, in die Tiefe unseres eigenen Denkens einzutauchen.

Stell dir vor, jede Frage, die du dir stellst, ist ein Schlüssel, der verborgene Türen zu neuen Erkenntnissen öffnet. Anstatt oberflächliche Antworten zu akzeptieren, wirst du ermutigt genau hinzuhören – nicht nur den Worten anderer, sondern auch den leisen Signalen deines eigenen inneren Wesens. Gute Fragen können alte Denkmuster aufbrechen und uns dazu bringen, festgefahrene Überzeugungen zu hinterfragen.

Seine Philosophie lässt sich, aus meiner Sicht, folgendermaßen zusammenfassen:

- **Tiefe statt Oberfläche:** Gute Fragen führen dich nicht zu schnellen Lösungen, sondern ermöglichen es dir, die Zusammenhänge deines Handelns und Denkens besser zu verstehen.
- **Selbstreflexion und Wachstum:** Indem du dir immer wieder neue, herausfordernde Fragen stellst, entwickelst du ein Bewusstsein für deine eigenen Stärken, Schwächen und Entwicklungspotenziale.
- **Transformation durch Perspektivwechsel:** Fragen können dir helfen, deine gewohnten Sichtweisen zu verlassen und alternative Wege zu erkunden – so entsteht Raum für echte Veränderung und Innovation.



Kurz gesagt, sind gute Fragen der Motor, der unseren inneren Antrieb zum Wachsen entfacht. Sie laden dich ein, nicht nur passiv Antworten zu suchen, sondern aktiv den Dialog mit dir selbst zu führen. So wirst du in die Lage versetzt, nicht nur oberflächliche Lösungen zu finden, sondern dich wirklich mit den Herausforderungen und Chancen deines Lebens auseinanderzusetzen.

Diese Herangehensweise motiviert dazu, immer wieder den Mut zu haben, die richtigen Fragen zu stellen – Fragen, die dich

weiterbringen, dein Denken erweitern und letztlich zu einem authentischeren und erfüllteren Leben führen.

ÜBUNGEN

Der Weg zur persönlichen Transformation

Die in diesem Buch enthaltenen Übungen sind weit mehr als reine Aufgaben – sie sind praktische Werkzeuge, mit denen du die Konzepte der mentalen Stärke aktiv erlebbar machen kannst. Indem du die Übungen regelmäßig in deinen Alltag integrierst, schaffst du Raum, um alte Denkmuster zu hinterfragen und neue Perspektiven zu gewinnen. Jede Übung bietet dir die Möglichkeit, theoretisches Wissen in die Praxis umzusetzen und so den eigenen Fortschritt direkt zu erfahren. Du wirst spüren, wie sich kleine, bewusste Handlungen allmählich zu tiefgreifenden Veränderungen summieren: Ob in der Stärkung deines Selbstvertrauens, der Verbesserung deiner Stressbewältigung oder der Förderung eines bewussteren Umgangs mit deinen Emotionen – der kontinuierliche Übungsprozess ist der Schlüssel zu nachhaltigem, persönlichem Wachstum. Mit jeder Wiederholung lernst du, deine mentale Kraft gezielt zu aktivieren und auszubauen.

MIND MOVES

Kleine Schritte, große Wirkung

mind moves sind praktische, alltagstaugliche Tipps, die dir helfen, scheinbar kleine Veränderungen gezielt zu nutzen, um Großes zu bewirken. Oft neigen wir dazu, negative Aspekte unseres Lebens als feststehend zu betrachten und vergessen dabei, dass auch im positiven Sinne kleine Anpassungen eine enorme Wirkung entfalten können. Mit diesen mind moves erhältst du einfache Strategien an die Hand, die dir ermöglichen, deine täglichen Routinen effizienter zu gestalten, Stress abzubauen und mehr Lebensqualität zu gewinnen. Jeder kleine positive Impuls – sei es ein minimaler Verhaltenswandel oder eine kleine Veränderung in deinem Umfeld – kann langfristig einen signifikanten Unterschied machen. Indem du diese Tipps in dein Leben integrierst, lernst du, dass nicht immer große Umwälzungen nötig sind, um positive Veränderungen zu erzielen. Es sind oft die kleinen Schritte, die, kontinuierlich und bewusst umgesetzt, den Weg zu einem erfüllteren und ausgeglicheneren Leben ebnen.



Mit all diesen kleinen, bewussten Schritten öffnest du die Tür zu großen Veränderungen. Starte jetzt mit dem ersten Kapitel und entdecke die Grundlagen der mentalen Stärke, die dir den Weg zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben ebnen. Lass uns gemeinsam den ersten Schritt wagen und deine persönliche Reise beginnen.

EXPERTENIMPULSE

mit Marc Uhlmann

Impulse aus der Praxis für dein mentales Wachstum

Manche Themen brauchen einen anderen Kanal. Eine andere Stimme. Eine andere Perspektive.

Für dieses Buch habe ich einen Menschen eingeladen, der auf besondere Weise mit mentaler Stärke arbeitet: **Marc Uhlmann**, erfahrener Mentaltrainer, der unter anderem Spitzensportlerinnen und High-Performance- Athleten bis hin zu Olympia-Niveau begleitet.

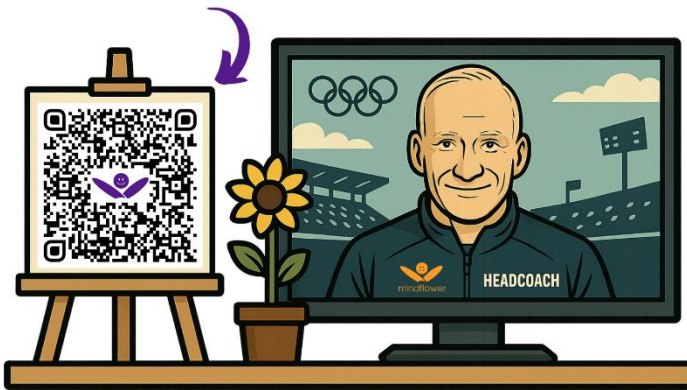
Marc bringt viel mit – Erfahrung, Klarheit, Tiefe – doch sein Lieblingsmedium ist nicht das Schreiben, sondern das gesprochene Wort. Deshalb findest du in diesem Buch **pro Kapitel einen QR-Code**, der dich zu einem kurzen **Expertenvideo von Marc** führt.

In jedem dieser Videos beantwortet er gezielte Fragen oder gibt dir einen alltagsnahen Impuls – so, wie er auch mit seinen Athletinnen arbeitet: direkt, fokussiert, praxisnah.

So wird Expertise nicht nur lesbar, sondern sichtbar und erlebbar. Und: Auch das ist mentale Stärke – sich dort einzubringen, wo man wirklich strahlt.

Ich freue mich, dass Marc dieses Projekt auf so persönliche Weise unterstützt. Du darfst gespannt sein, wie du durch seine Sichtweise vielleicht noch einmal ganz neu auf dein eigenes Denken, Fühlen und Handeln blickst.

Hier geht's zu den Videos von Marc:



Hinweis zur Anwendung

Dieses Buch ist kein starres Regelwerk, das dir vorschreibt, jeden Schritt exakt so umzusetzen. Vielmehr ist es dein **sanfter Begleiter** auf einer ganz persönlichen Entdeckungsreise.

Jeder Impuls, jeder mind move und jede Übung ist eine liebevolle Einladung:

- **Spüre**, wie sich die verschiedenen Methoden in deinem Leben anfühlen.
- **Teste**, welche Routinen dir mehr Leichtigkeit, Energie oder Ruhe schenken.
- **Passe an**, was für dich wirkt – du bist der Experte deiner eigenen Erfahrung.

Manche Tage wirst du voller Energie durchstarten, an anderen Tagen darfst du dir Ruhe und Mitgefühl schenken. Erlaube dir, **Fehler als wertvolle Hinweise** zu betrachten und aus jedem Versuch zu lernen.

Dieses Buch bietet Wege – doch du entscheidest, welchen du gehst.

Es unterstützt dich mit wohlwollenden Abkürzungen, hilfreichen Anregungen und praktischen Tools.

Gleichzeitig zeigt es dir, wie wertvoll dein **eigenes Tempo**, deine **ganz persönliche Kreativität** und dein **authentisches Selbst** sind.

Nimm dir Zeit, um deine Lieblings-mind moves zu entdecken und gestalte daraus deinen ganz eigenen, liebevollen Pfad: ein Weg, der so **einzigartig und wertvoll** ist wie du selbst.

Deine Reise in ein ehrliches, starkes und selbstbestimmtes Ich beginnt nicht irgendwann – sie beginnt jetzt. Mit jedem Atemzug, jeder Entscheidung und jedem liebevollen Gedanken für dich selbst.

Was sich gerade zeigt ...

„Welche Erkenntnis, welches Gefühl, welcher Gedanke taucht gerade auf – ohne dass du danach gesucht hast?“

(Nutze diese Seite, um Unerwartetes willkommen zu heißen.)

[illegible]



Zahl 1 → Neubeginn, Eigenständigkeit, Mut,
den ersten Schritt zu machen.
(Schwingung: Du startest deine Reise.)

Kapitel 1

Die Bedeutung des mentalen Trainings -
Wie Gedanken, Emotionen und Haltung dein
Handeln prägen

„Der Geist ist alles. Was du denkst, das wirst du.“

Buddha

Was ist mentales Training?

Wenn wir an Training denken, denken wir oft an Schweiß, Bewegung, Ausdauer. Doch was passiert, wenn nicht der Körper an seine Grenze stößt – sondern der Kopf?

Genau hier beginnt mentales Training: im Inneren.

Im Denken. Im Fühlen.

Im bewussten Wahrnehmen unserer eigenen Kraft.

Mentales Training ist kein Konzept nur für Sportlerinnen. *Es ist eine Lebenshaltung, eine Einladung, bewusster mit sich selbst und anderen umzugehen. Es unterstützt Lehrer, die in herausfordernden Situationen Ruhe bewahren wollen. Eltern, die zwischen Familie, Beruf und Erwartungen ihre innere Balance suchen. Pädagogen, Trainer oder Führungskräfte, die Menschen begleiten, motivieren oder fördern. Und es hilft jedem, der sich selbst besser verstehen möchte.*

Unser Geist spielt eine ebenso große Rolle wie unser Körper.

Mentales Training ist der Schlüssel, um unser volles Potenzial zu entfalten, Widerstandsfähigkeit zu entwickeln und in entscheidenden Momenten fokussiert zu bleiben.

Es umfasst Techniken, die uns helfen, Gedanken, Emotionen und Reaktionen zu steuern. Es unterstützt uns dabei, Herausforderungen zu meistern, Selbstvertrauen aufzubauen und mit Druck umzugehen. Mentales Training ersetzt kein Fachwissen oder körperliche Praxis – es ergänzt sie. Es schafft die innere Basis,

auf der wir unser Wissen, unsere Haltung und unsere Energie entfalten können.

Warum ist mentales Training so wichtig?

Ob in der Schule, im Beruf, in der Familie oder im Sport – unser Denken beeinflusst unser Handeln.

Wer sich innerlich überfordert fühlt, an sich zweifelt oder sich selbst zu stark unter Druck setzt, verliert an Klarheit und Gelassenheit. Umgekehrt kann eine starke, ruhige und zuversichtliche Haltung dazu beitragen, über sich hinauszuwachsen.

In vielen Bereichen unseres Lebens liegt der Fokus auf Leistung, Struktur und Ergebnis. Doch was nützen Wissen, Planung und Technik, wenn unser Kopf voller Sorgen ist, unser Herz blockiert oder unser Fokus verloren geht?

Mentales Training befähigt uns, in schwierigen Momenten innerlich stabil zu bleiben. Es hilft, Emotionen zu regulieren, Gedanken bewusst zu lenken und mit Vertrauen zu handeln – auch dann, wenn es turbulent wird.

Diese innere Stärke wirkt weit über den Moment hinaus. Sie schafft ein Fundament, auf dem persönliches Wachstum, Beziehung und Leistung gleichermaßen gedeihen können.

Warum fällt uns mentales Training oft schwer?

Obwohl wir heute wissen, wie wichtig mentale Stärke ist, wird das Training des Geistes häufig vernachlässigt. Warum?

1. Unsichtbare Fortschritte:

Körperliche oder sichtbare Erfolge lassen sich leichter messen – mentale Veränderungen sind subtiler. Doch sie wirken tief und nachhaltig.

2. Alte Denkweisen:

Viele von uns sind mit dem Glauben aufgewachsen, dass man „hart“ sein muss, um erfolgreich zu sein. Gefühle oder mentale Erschöpfung gelten oft als Schwäche – dabei sind sie natürliche Signale unserer inneren Balance.

3. Mangelndes Wissen:

In vielen Ausbildungen oder Berufsfeldern spielt mentales Training noch keine zentrale Rolle. Viele Menschen wissen nicht, wie sie es in ihren Alltag integrieren können.

4. Zeit und Prioritäten:

Zwischen Terminen, Familie und Verpflichtungen scheint oft kein Raum für mentale Übungen zu bleiben – dabei können wenige Minuten täglich schon eine spürbare Wirkung entfalten.

Wie kann mentales Training helfen?

Mentales Training bietet Werkzeuge, die uns helfen, mit den

Herausforderungen des Lebens bewusster umzugehen.

Hier sind einige der wichtigsten Methoden und ihre Vorteile:

- **Visualisierung:**

Sich eine Situation oder Handlung in Ruhe vorzustellen, kann die innere Sicherheit und Vorbereitung stärken. Das Gehirn speichert diese Erfahrungen als „real“ ab – und reagiert später gelassener.

- **Atemtechniken:**

Bewusste Atmung hilft, Stress zu regulieren, den Körper zu beruhigen und in Drucksituationen klar zu bleiben.

- **Positive Selbstgespräche:**

Wer negativ über sich denkt, begrenzt sich selbst. Konstruktive, stärkende Gedanken fördern Motivation, Vertrauen und Handlungskraft.

- **Zielsetzung:**

Klare, realistische Ziele geben Struktur und Orientierung – sie helfen, Prioritäten zu setzen und dranzubleiben.

- **Fokus-Training:**

Wer lernt, Ablenkungen auszublenden und bewusst präsent

zu sein, steigert nicht nur seine Leistung, sondern auch seine Zufriedenheit.

Übung:

Wähle für diese Woche eine Methode – z. B. Atemtechnik oder positive Selbstgespräche. Übe sie täglich für eine Minute und beobachte, wie sich dein Umgang mit Stress oder Herausforderungen entwickeln.

Mentale Stärke für alle

Mentales Training ist kein exklusives Werkzeug für Profisportler – es ist ein Lebensbegleiter für uns alle.

Ob im Klassenzimmer, in der Familie, im Team oder im Alltag: Wer seinen Geist trainiert, stärkt seine Fähigkeit, mit Druck, Emotionen und Unsicherheiten umzugehen.

Dieses Buch soll dazu ermutigen, mentale Stärke als essenziellen Teil des Lebens zu begreifen. Es geht nicht darum, Emotionen zu unterdrücken oder sich „hart“ zu machen.

Im Gegenteil: Wahre Stärke liegt darin, sich selbst zu verstehen, bewusst zu fühlen und klar zu handeln.

In den kommenden Kapiteln werden wir uns intensiver mit den Techniken des mentalen Trainings beschäftigen, individuelle Strategien entwickeln und Wege aufzeigen, wie Lehrer, *Eltern*, *Pädagogen*, *Trainer und Begleiter* dieses Wissen praktisch nutzen können.

Denn am Ende zählt nicht nur, **was wir tun**,
sondern **wie bewusst wir denken**, wie ehrlich wir **fühlen** und
wie liebevoll wir unseren Geist führen.

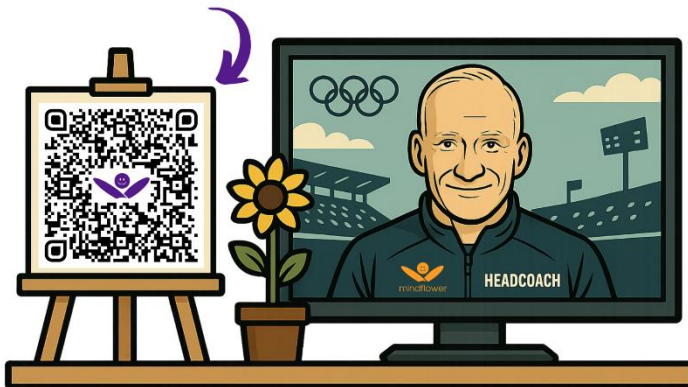
Wahre Stärke beginnt im Inneren.

Reflexionsimpuls:

Welche Situation in deinem Alltag würde leichter werden, wenn du mit mehr innerer Klarheit reagieren könntest?

Nimm dir 2 Minuten Zeit und schreibe dir eine mentale Mini-Strategie dafür auf – z. B. bewusste Atmung, ein unterstützender Gedanke oder ein inneres Bild.

Expertenimpuls von Marc



REFLEXIONSFRAGEN

1. **Innere Überzeugungen hinterfragen:**

Welche Glaubenssätze prägen mein Denken und Handeln täglich und inwiefern können sie mich stärken oder begrenzen?

2. **Strategien der Resilienz:**

Wie kann ich meine bisherigen Erfahrungen nutzen, um bewusst Strategien zu entwickeln, die mir helfen, in schwierigen Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben?

3. **Alltagsintegration:**

Welche kleinen, aber wirkungsvollen mentalen Übungen oder Routinen kann ich konsequent in meinen Alltag einbauen, um meine innere Stärke zu pflegen?



Erstelle eine mentale Morgenroutine mit nur 2 Elementen – z. B. bewusste Atmung + ein positiver Satz. Probiere sie 5 Tage lang aus.

mind move Grundlagen und Bedeutung des mentalen Trainings



1. Atem-Anker (30 Sekunden):

Schließe kurz die Augen, atme tief ein und zähle beim Ausatmen bis 5 – sofortige Zentrierung.

2. Mini-Keynote im Kopf (1 Minute):

Notiere dir in einer Minute die drei wichtigsten Punkte aus diesem Kapitel – das festigt dein Verständnis.

3. Mentale Start-Routine:

Führe vor einer herausfordernden Situation (z. B. Unterricht, Gespräch, Präsentation, Training) 30 Sekunden lang eine einfache Visualisierung durch – z. B. dein ideales Handeln.

4. Quick Check:

Stelle dir am Morgen die Frage:
„Was bedeutet mir heute mein mentales Training?“ – das schafft Klarheit und Fokus.

*Wähle einen mind move, der dich spontan anspricht und trage ihn in
deinen Kalender ein. 1 Minute pro Tag reicht.
Wiederholung ist der Schlüssel.*

Wenn ich loslasse ...

Was darf gerade weich werden? Was darf aus deinem inneren

Druck in Vertrauen übergehen?

(Du musst nichts lösen – nur loslassen. Ein kleines Stück genügt.)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Zahl 2 → Partnerschaft, Balance, Harmonie, Zuhören.

(Schwingung: Verbindung ist deine Basis.)

Kapitel 2

Verbindung, Beziehung & Haltung –

Warum echtes Miteinander bei dir selbst beginnt

*„Die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, bestimmt die
Qualität unserer Beziehungen.“*

Tony Robbins

Teil 1

Kommunikation & Haltung

Sprache, die stärkt – Kommunikation als Brücke zu Vertrauen und Entwicklung

„Sprache kann Mauern bauen – oder Türen öffnen.“

— Marshall B. Rosenberg

Verbindung als Schlüssel für Wachstum

Kommunikation ist weit mehr als Worte.

Sie ist Beziehung. Haltung. Wirkung.

Sie formt, wie wir uns selbst sehen und wie andere sich in unserer Nähe erleben.

Ob in der Schule, im Beruf, in der Familie, in der Betreuung oder im Training: Unsere Sprache prägt die Atmosphäre und oft auch das Selbstbild der Menschen, die wir begleiten.

Sprache ist Beziehungspflege. Sie ist Spiegel unserer inneren Haltung und sie gestaltet, meist unbewusst, die emotionale Welt der Menschen, mit denen wir arbeiten oder leben.

Wie wir sprechen, zuhören und reagieren, formt die Grundlage jeder Begegnung:

Sie kann Vertrauen schaffen oder Distanz, Motivation oder Angst, Wachstum oder Rückzug.

In meiner Arbeit habe ich immer wieder erlebt, wie machtvoll Sprache sein kann.

Sie kann Mut machen oder entmutigen, Kraft schenken oder nehmen, Räume öffnen oder verschließen.

Dieses Kapitel widmet sich drei entscheidenden Aspekten:

☞ der Wirkung von Sprache

☞ dem Lernen aus vergangenen Erfahrungen

☞ und der bewussten Wahl unserer Worte – als Schlüssel für gelingende Beziehungen, Vertrauen und Entwicklung.

Die Wirkung von Sprache

Sprache ist Energie.

Jedes Wort trägt Bedeutung – bewusst oder unbewusst. Besonders in Momenten von Unsicherheit, Anstrengung oder Versagen wirken Worte tief.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene nehmen fein wahr, ob Sprache stützt oder entwertet.

Ich erinnere mich an Situationen, in denen ein schlichtes, ehrlich gemeintes „Du schaffst das!“ eine Wendung herbeigeführt hat – im

Gespräch, in einem schwierigen Moment, in einer Prüfungssituation.

Solche Worte sind keine Floskeln. Sie erzeugen Halt, Motivation und Zugehörigkeit.

Ebenso erinnere ich mich an das Gegenteil:

Sätze wie „So wird das nie was“ oder „Du bist einfach nicht der Typ dafür“ haben Zweifel gesät, wo Vertrauen gebraucht wurde. Worte wirken über den Moment hinaus. Sie prägen das innere Selbstgespräch – manchmal über Jahre hinweg.

Wenn Sprache nicht empathisch ist, entsteht Angst: Angst vor Fehlern, vor Ablehnung, vor der eigenen Unzulänglichkeit.

Diese Angst blockiert Entwicklung und nimmt die Freude am Lernen, Ausprobieren und Wachsen.

Eine bewusste, wertschätzende Sprache hingegen schafft Räume, in denen sich Menschen zeigen dürfen – mit ihren Stärken, aber auch mit ihren Unsicherheiten.

Sie stärkt nicht nur Vertrauen, sondern ermöglicht Entwicklung, Selbstwirksamkeit und Mut.

Übung:

Wähle eine Situation aus, in der du kürzlich unter Druck kommuniziert hast. Was hast du gesagt und was wäre eine alternative Formulierung, die mehr Halt gegeben hätte?

Notiere beide Versionen.

Lernen aus der Vergangenheit

Viele unserer heutigen Überzeugungen über Kommunikation sind aus Erfahrungen entstanden, die uns geprägt und manchmal auch verletzt haben.

Ich erinnere mich gut an Situationen aus meiner Schulzeit, in denen Bewertungen wie „Du bist zu langsam“ oder „Das liegt dir einfach nicht“ selbstverständlich waren.

Was als sachliche Einschätzung gedacht war, wurde oft zu einer Identität: *Ich bin nicht gut genug.*

Solche Sätze – manchmal beiläufig gesagt – wirken nach. Sie beeinflussen unser Selbstbild, unser Vertrauen und unseren Mut, Neues zu wagen.

Auch in meiner eigenen Rolle – als Begleiter, *Lehrer*, Elternteil oder Trainer – habe ich Fehler gemacht. Ich habe Worte gewählt, die eher entmutigten als stärkten. Ich habe zu schnell geurteilt, dachte, Klarheit müsse Härte bedeuten.

Erst durch Reflexion habe ich verstanden, wie viel Fingerspitzengefühl Sprache braucht. Diese Erkenntnis war nicht immer angenehm – aber sie war heilsam.

Sie hat mich gelehrt, innezuhalten, zuzuhören und mich zu fragen:

Welche Wirkung haben meine Worte gerade?

Was wollte ich wirklich erreichen?

Selbstreflexion ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck von Verantwortung.

Wenn wir bereit sind, unsere Kommunikation zu hinterfragen, wird sie tiefer, klarer und menschlicher.

Reflexion:

Welche prägenden Sätze aus deiner Kindheit, Jugend oder Ausbildung begleiten dich bis heute?

Welche davon möchtest du bewusst loslassen und durch stärkende Worte ersetzen?

Die bewusste Wahl unserer Worte

Worte formen Wirklichkeit und sie beginnen in unserer Haltung.

Ob ich sage:

„Du musst das so machen“ oder „Wie könnten wir diesen Schritt gemeinsam gehen?“ – das ist nicht nur sprachlich ein Unterschied.

Es ist ein Unterschied im Denken:

zwischen Kontrolle und Vertrauen, zwischen Bevormundung und Einladung.

In meiner Arbeit versuche ich, inspirierend statt belehrend zu sein.

Ich möchte Menschen nicht lenken, sondern begleiten.

Fragen stellen statt Lösungen vorgeben.

Raum geben statt eng zu führen.

Sprache, die aus Respekt und Interesse entsteht, öffnet Dialoge.

Sie stärkt Selbstverantwortung und innere Motivation.

Echtheit spielt dabei eine zentrale Rolle.

Authentisch zu sprechen bedeutet nicht, perfekt zu formulieren,
sondern ehrlich zu sein und zugleich achtsam.

Direkt und dennoch zugewandt.

Denn nur in einer Atmosphäre von Vertrauen und Respekt kann
Entwicklung entstehen.

Übung:

*Achte in den nächsten drei Gesprächen bewusst auf deine Haltung hinter den
Worten.*

Sprichst du aus Druck oder aus Vertrauen?

Notiere eine Erkenntnis pro Gespräch.

Sprachbeispiele: Vom Druck zur Ermutigung

Im Folgenden findest du Beispiele, wie durch kleine Veränderungen
in der Wortwahl eine ganz andere Wirkung entstehen kann – ohne
den Inhalt zu beschönigen, aber mit Fokus auf Unterstützung:

Stressende Aussage	Ermutigende Alternative
„Was war das denn?!“	„Das war nicht optimal – aber wir lernen daraus.“
„Du kannst das einfach nicht!“	„Lass uns sehen, was dir noch fehlt – du bist schon weiter, als du denkst.“
„Reiß dich mal zusammen!“	„Ich glaube an dich. Atme tief durch – du schaffst das.“
„Das war deine Schuld!“	„Fehler passieren – lass uns gemeinsam hinschauen, was wir ändern können.“
„Du bist zu langsam!“	„Probier einen Schritt schneller – du bist auf einem guten Weg.“
„So wird das nie was!“	„Wir finden zusammen einen Weg – Schritt für Schritt.“

Solche sprachlichen Alternativen sind nicht nur freundlicher – sie sind wirksamer.

Sie senken Stress, fördern Vertrauen und stärken die Bereitschaft zu lernen.

Impuls:

Wähle zwei dieser Alternativen aus und probiere sie im Alltag aus.

Beobachte: Was verändert sich in der Reaktion deines Gegenübers?

Achtsame Kommunikation als Haltung

Bewusste Kommunikation ist kein Werkzeug für

Ausnahmesituationen – sie ist Alltag.

Sie lebt in unseren Gesprächen, in der Familie, im Klassenzimmer, im Team.

Sie beginnt beim Zuhören und entfaltet sich im ehrlichen Dialog.

Wenn wir wirklich zuhören, entsteht Nähe.

Wenn wir Rückmeldungen geben, die ermutigen, statt zu bewerten, entsteht Vertrauen.

Wenn wir fragen, statt vorschnell zu urteilen, entsteht Verbindung.

Und wenn wir uns entscheiden, mit unseren Worten Räume zu öffnen statt zu verschließen, dann wirken wir, nicht nur in einer Rolle, sondern als Mensch.

Fünf konkrete Strategien für den Alltag

Damit Kommunikation nicht nur Theorie bleibt, sondern zu gelebter Haltung wird, helfen kleine Rituale und bewusste Techniken:

- **Aktives Zuhören:**
Höre aufmerksam zu – ohne sofort zu bewerten. Zeige Präsenz durch Blickkontakt, Nicken, Nachfragen.
- **Konstruktives Feedback:**
Verwende Ich-Botschaften. Beginne mit einem positiven Aspekt, benenne dann ein Lernfeld und schließe mit Ermutigung.
- **Fragen statt Vorgaben:**
Nutze offene Fragen wie „Was brauchst du gerade?“ oder „Wie würdest du es lösen?“

- **Bewusste Pausen:**

In stressigen Momenten hilft eine kurze Pause mehr als viele Worte. Schweigen kann klären.

- **Feedback einholen:**

Frage regelmäßig: „Wie wirken meine Worte auf dich?“
und höre zu, ohne dich zu rechtfertigen.

Übung:

Wähle eine dieser Strategien und setze sie 7 Tage lang bewusst ein.

Notiere am Ende: Wie hat sich die Atmosphäre in deinen Gesprächen verändert?

Sprache verändert – langfristig

Sprache ist mehr als ein Werkzeug.

Sie ist Haltung, Bewusstsein und Verbindung zugleich.

Worte bauen Brücken – zwischen Fehlern und Wachstum, zwischen Unsicherheit und Vertrauen, zwischen Menschen.

Wer achtsam spricht, gestaltet Räume für Entwicklung,
Menschlichkeit und echte Begegnung.

Bewusste Kommunikation ist kein Luxus, sondern essenziell –
gerade in Zeiten von Druck und Reizüberflutung.

Sie schafft Orientierung, Halt und Nähe.

Und sie beginnt – wie alles Wertvolle – bei uns selbst:

In der Entscheidung, Sprache als Kraftquelle zu nutzen.

Fazit: Kommunikation als Fundament

Die Qualität unserer Sprache bestimmt die Qualität unserer Beziehungen.

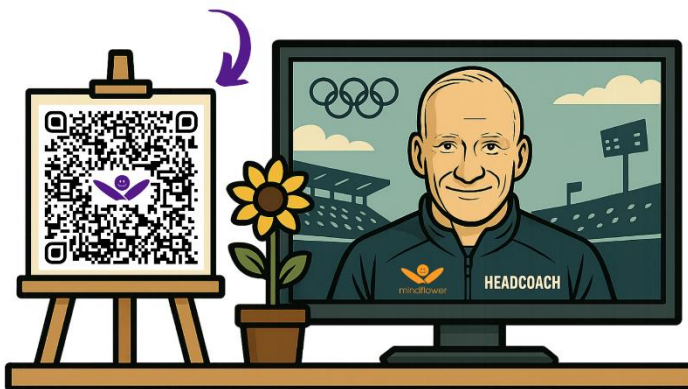
Empathische, bewusste und reflektierte Kommunikation legt den Grundstein für eine Atmosphäre, in der Menschen wachsen – nicht aus Angst, sondern aus Vertrauen.

Dieses Kapitel lädt dich ein, deine eigene Kommunikation liebevoll zu betrachten – nicht perfektionistisch, sondern ehrlich.

Und es ermutigt dich, deine Stimme so einzusetzen, dass sie stärkt, verbindet und aufrichtet.

Im nächsten Kapitel erfährst du, wie diese Prinzipien in der Förderung mentaler Stärke wirken – als Basis für inneres Gleichgewicht, gesunde Entwicklung und echte Verbundenheit.

Expertenimpuls von Marc



Kommunikation im Sport und in der Erziehung

1. Wie bewusst wählst du deine Worte im Alltag?

Wann hast du zuletzt gespürt, dass ein Satz von dir einen anderen Menschen gestärkt oder verletzt hat?

2. In welchen Momenten gelingt dir empathische Kommunikation besonders gut und warum?

Welche Voraussetzungen brauchst du, um achtsam und klar zu sprechen?

3. Wie gehst du mit Kritik um – sowohl als Sender als auch als Empfänger?

Was hilft dir, Rückmeldungen anzunehmen oder fair zu geben?

4. Wie oft fragst du nach, wie deine Worte wirken?

Welche Rückmeldungen hast du bisher erhalten und wie haben sie dich verändert?



5. Welche Aussagen aus deiner eigenen Kindheit oder Jugend wirken bis heute in dir nach?

Und was möchtest du als Vorbild heute anders machen?

6. Wie kannst du im Training, im Unterricht oder zu Hause mehr Raum für Dialog schaffen?

Welche kleinen Fragen oder Rituale könntest du dafür konkret einführen?

Damit deine Sprache im Alltag wirklich wirkt, findest du hier kleine Tools, die du sofort anwenden kannst:

mind moves – kleine Tools mit großer Wirkung

30-Sekunden-Sandwich:

Eine Rückmeldung in drei Schritten:

Lob – Wunsch – Ermutigung

Beispiel: „Du hast aufmerksam zugehört.

Ich wünsche mir, dass du beim nächsten

Mal auch deinen Gedanken teilst. Ich

weiß, du hast viel beizutragen.“



🔍 Mini-Check-In:

Zu Beginn eines Gesprächs oder Tages:

„Wie fühlst du dich gerade – in einem Wort oder mit einer Geste?“

Eröffnet emotionale Zugänge und macht Beziehung sichtbar.

🪞 Spiegeltechnik:

Wiederhole das Gesagte in eigenen Worten:

Beispiel „Du meinst also, dass du dich unter Druck gesetzt fühlst?“

Schafft Verständnis und verhindert Missverständnisse.

● Pausensignal:

Vereinbart ein Zeichen (z. B. Handzeichen oder Blickkontakt), das eine kurze Reflexionspause ermöglicht – besonders hilfreich in emotionalen Momenten.

🙏 Dank-Moment:

Am Ende eines Tages, Gesprächs oder Unterrichts:

„Danke, dass du ...“ – ob es eine Geste, ein Versuch oder ein Gedanke war.

Wertschätzung wird zur Gewohnheit.

Teil 2:

Die Rolle der Bezugspersonen

„Kinder werden nicht dadurch zu dem, was wir sagen, sondern dadurch, wie wir sind.“

– Carl Jung

Die Rolle der Begleitenden, Lehrenden und Führenden

Menschen, die andere begleiten – sei es als Lehrer, *Elternteil*, *Coach*, *Pädagoge*, Führungskraft oder Mentor – haben einen tiefgreifenden Einfluss auf die Entwicklung anderer. Ihr Wirken reicht weit über Wissen oder Technik hinaus: Es berührt das Selbstbild, die Motivation und das Vertrauen der Menschen, die sie führen.

Unsere Haltung, unser Tonfall, unsere Reaktionen – sie alle wirken als Spiegel. Wir vermitteln Werte, Sicherheit und Orientierung – bewusst oder unbewusst. Dieses Kapitel lädt dich ein, die eigene Rolle als Begleitperson mit Achtsamkeit zu betrachten: Welche Spuren hinterlässt du in den Menschen, die dir anvertraut sind?

Eigene Erfahrungen als Wegweiser

Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, erinnere ich mich an viele Sätze, die sich tief eingeprägt haben – von Lehrern, *Eltern oder Trainern*. Manche stärkten mich, andere verunsicherten. Viele dieser Erfahrungen haben mich gelehrt, wie mächtig Worte und Haltungen sind.

Heute dienen mir diese Erinnerungen als Wegweiser: Sie erinnern mich daran, wie wichtig es ist, Menschen mit Wertschätzung zu begegnen und wie entscheidend Empathie, Vertrauen und echtes Interesse sind.

Drei Erkenntnisse aus meiner Vergangenheit:

- **Empathie statt Strenge:**

Früher erlebte ich Kritik oft ohne Mitgefühl. Heute weiß ich, wie viel ein offenes Ohr oder ein unterstützender Blick bewirken kann. Wenn du Menschen begleitest, nimm dir bewusst vor, einmal pro Tag eine echte, aufrichtige Rückmeldung zu geben – keine Floskel, sondern etwas, das du wirklich gesehen hast.

☞ Frage dich: *Was hat diese Person heute gut gemacht, das ich hervorheben kann?*

- **Fehler als Lernmomente:**

Früher sah ich Fehler als Schwächen. Heute erkenne ich: Sie sind Entwicklungsschritte. Wenn wir sie gemeinsam

anschauen, anstatt sie zu verurteilen, verwandeln sie sich in Wachstumsimpulse.

- **Respekt und Vertrauen:**

Vertrauen entsteht, wenn wir Menschen ernst nehmen – nicht, wenn wir sie kontrollieren. Respektvoll zu führen heißt, zuzuhören, zu verstehen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

Unsere eigene Vergangenheit ist kein Makel. Sie ist Material für Bewusstsein. Wenn wir bereit sind, aus alten Mustern zu lernen, schaffen wir ein Umfeld, das Halt gibt und Entwicklung ermöglicht.

Authentizität in der Begleitung

Echte Führung beginnt dort, wo wir aufhören, Rollen zu spielen. Authentisch zu sein heißt, sich selbst zu kennen – mit den eigenen Grenzen, Zweifeln und Stärken. Es bedeutet, nicht perfekt zu wirken, sondern ehrlich. Diese Echtheit schafft Verbindung – weit über jede Methode hinaus.

Wie gelebte Authentizität aussehen kann:

- **Selbstreflexion & Transparenz:**

Wer bereit ist, eigene Lernprozesse zu teilen, vermittelt Vertrauen. Wenn du erzählst, was du selbst erst lernen musstest, zeigst du: Fehler sind menschlich und Lernen

hört nie auf.

☞ Teile in der nächsten Woche einen kleinen Moment, in dem du selbst etwas erkannt oder verändert hast.

- **Empathischer Umgang:**

Authentizität bedeutet auch, sich in andere hineinzuversetzen. Bevor du Regeln aufstellst oder Kritik übst, frage: *Was braucht mein Gegenüber gerade wirklich?*
Zuhören ist manchmal die wirksamste Form von Führung.

- **Werte sichtbar leben:**

Zwischen Worten und Handlungen darf kein Widerspruch entstehen. Wenn du Wert auf Respekt legst, zeig ihn. Wenn du Vertrauen forderst, schenke es zuerst.

☞ Wähle einen Wert, der dir wichtig ist – etwa Geduld oder Offenheit – und beobachte dich eine Woche lang:
Wann lebe ich diesen Wert sichtbar? Wann nicht?

Soziales Lernen und Vorbildwirkung

Menschen lernen am stärksten durch Beobachtung. Kinder, Jugendliche und Erwachsene übernehmen Haltungen, Verhaltensweisen und Werte, die sie in ihrem Umfeld erleben – ob bewusst oder unbewusst.

Deshalb bist du nicht nur Begleiter*in, sondern Modell.

Wie du sprichst, wie du reagierst, wie du mit Druck oder Fehlern umgehst – all das lehrt andere, was möglich ist.

So kannst du soziales Lernen bewusst fördern:

1. Positive Vorbilder sichtbar machen:

Hebe Verhaltensweisen hervor, die du in anderen bewunderst – so werden sie Teil der Gruppenkultur.

2. Reflexion anregen:

Frage regelmäßig: *Was habe ich diese Woche von jemand anderem gelernt?*

3. Klare Werte leben:

Vereinbare gemeinsame Grundhaltungen – z. B. Respekt, Fairness, Offenheit.

4. Feedback geben und einholen:

Sprich aus, wenn du positive Entwicklung wahrnimmst.
Und bitte auch selbst um Rückmeldung: *Wie erlebst du meine Art, zu führen oder zu begleiten?*

Solche kleinen Rituale verändern langfristig den Umgang miteinander – weil sie Bewusstsein schaffen.

Werte vermitteln – durch Sein, nicht nur durch Sagen

Werte sind die stille Sprache unseres Handelns. Sie zeigen sich in Geduld, in einem freundlichen Blick, in der Art, wie wir über Abwesende sprechen.

In meiner Arbeit begleiten mich besonders Werte wie **Respekt, Vertrauen, Geduld, Fürsorglichkeit** und **der Glaube an individuelles Potenzial**. Doch jede Person darf ihre eigenen Werte entdecken und sie bewusst leben.

(Falls Du dir über deine Werte noch nicht klar bist, findest du am Ende dieses Kapitels etwas Unterstützung.)

Drei Wege, Werte erlebbar zu machen:

- **Konkret handeln:**

Zeige deinen Wert im Tun. Wenn „Fehlerfreundlichkeit“ dir wichtig ist, dann feiere auch kleine Lernschritte, nicht nur perfekte Ergebnisse.

- **Rituale schaffen:**

Baue kleine Momente der Reflexion ein – z. B. am Ende des Tages: *Was war heute besonders wertvoll?*

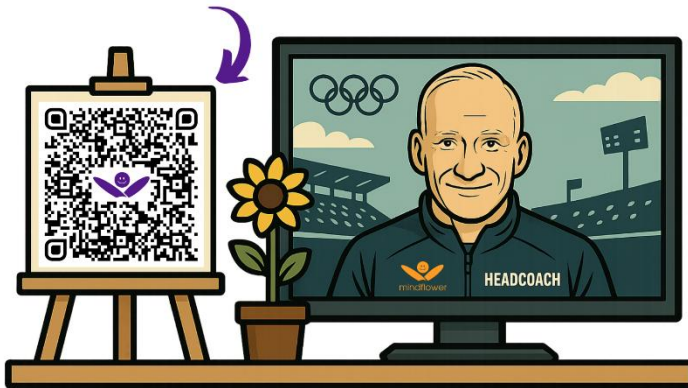
- **Vorbild sein:**

Kinder, Schüler*innen, Teams – sie alle lernen durch das, was wir tun, nicht durch das, was wir sagen. Gelebte Werte wirken leiser, aber tiefer.

☞ Wähle drei Werte, die dir wichtig sind, und formuliere zu jedem einen Satz, den du in der nächsten Woche bewusst sagen möchtest. Zum Beispiel:

- „Du darfst dir Zeit lassen – ich vertraue dir.“
- „Fehler sind bei uns Lernmomente.“
- „Ich sehe, wie sehr du dich bemühst – das zählt.“

Expertenimpuls von Marc



Zusammenfassung & Ausblick

Menschen, die andere begleiten, tragen Verantwortung – aber auch eine wunderschöne Möglichkeit: Sie können Wachstum, Vertrauen und Mut wecken.

Wenn wir mit Achtsamkeit führen, mit Empathie zuhören und mit Authentizität handeln, entsteht ein Umfeld, in dem andere sich entfalten dürfen – ohne Angst, sondern mit Freude am Lernen.

So werden wir selbst zu dem, was wir in anderen stärken wollen: zu Vorbildern für Vertrauen, Menschlichkeit und Entwicklung.

Die Rolle der Trainer, Lehrer und Eltern

1. Eigene Erfahrungen als Wegweiser

- Welche Sätze oder Handlungen früherer Bezugspersonen haben dich geprägt – positiv oder negativ?
- Was möchtest du heute anders leben?

2. Authentizität in der Begleitung

- Wann fühlst du dich in deiner Rolle als Begleitperson besonders echt und verbunden?
- Was hilft dir, auch in schwierigen Momenten empathisch zu bleiben?

3. Vertrauen & Respekt fördern

- Welche kleinen Gesten schaffen Vertrauen?
- Wie gehst du mit Fehlern oder Konflikten um und wie stellst du Vertrauen wieder her?

4. Wertevermittlung

- Welche drei Werte möchtest du besonders leben und wie zeigst du sie konkret?
- Welche Rituale könnten helfen, diese Werte im Alltag zu verankern?

5. Rollenbewusstsein & Weiterentwicklung

- In welcher Rolle fühlst du dich momentan am sichersten?
- Welche Ressource (Buch, Seminar, Mentor*in) könnte dich als Begleitperson stärken?

mind moves – Kapitel 6 “Die Rolle der Trainer, Lehrer und Eltern”

mind move – kleine Impulse mit Wirkung

- **3-Plus-Runde:**

Jede Person nennt drei Stärken, die sie an jemand anderem wahrgenommen hat.

- **Echtheitsmoment:**

Teile einmal pro Woche etwas, das dich selbst herausgefordert hat und was du daraus gelernt hast.

- **Wertespiegel:**

Für jeden gelebten Wert (z. B. Vertrauen) wird ein sichtbares Zeichen gesetzt – z. B. ein Punkt an der Pinnwand.

- **Empathiefrage:**

Starte Feedbackrunden mit: „*Was brauchst du gerade am meisten?*“

- **Vorbild-Check:**

Frage dich: *Würde ich mir dieses Verhalten auch von meinem Mentorin wünschen?*



★ Werte-Check: Was lebst du wirklich vor?

Diese kleine Liste kann helfen, Selbstbild und Fremdwahrnehmung abzugleichen:

Wert	Wie wichtig ist er mir? (1–5)	Wie oft lebe ich ihn konkret? (Beispiel?)
Respekt		
Verantwortung		
Geduld		
Mut		
Offenheit		
Vertrauen		
Empathie		

→ *Tipp: Lass auch dein Umfeld (Kolleg:innen, Kinder, Athlet:innen) anonym ein paar Werte einschätzen – das kann sehr aufschlussreich sein!*

🌀 Handlungsmap: Authentisch führen & begleiten

Haltung	Verhalten im Alltag	Wirkung
Authentizität	Ich teile auch eigene Unsicherheiten und Erlebnisse offen.	Nähe & Glaubwürdigkeit
Klarheit	Ich setze verständliche und faire Regeln.	Sicherheit & Orientierung
Zugewandtheit	Ich nehme mir Zeit für persönliche Gespräche.	Vertrauen & Beziehung
Entwicklungssicht	Ich lobe Fortschritte, nicht Perfektion.	Motivation & Resilienz

MiniWorkshop

Mein Werte-Check

Was lebe ich und was möchte ich noch mehr verkörpern?

Nimm dir ca. 10–15 Minuten Zeit. Es geht nicht um „richtig oder falsch“, sondern um Klarheit.

1. Welche Werte sind mir persönlich wichtig?

Kreise oder unterstreiche die 5 Werte, die dich am meisten leiten (auch aus dem Bauchgefühl heraus):

Achtsamkeit	Achtsamer Umgang	Abenteuerlust
Authentisch sein	Authentizität	Ausdrucksstärke
Balance	Begeisterung	Begeisterungsfähigkeit
Bescheidenheit	Demut	Disziplin
Durchhaltevermögen	Ehrgeiz	Ehrlichkeit
Eigenverantwortung	Empathie	Entschlossenheit

Freiheit	Fürsorglichkeit	Fokus
Freude	Gerechtigkeit	Gerechtigkeitssinn
Gemeinschaft	Geduld	Gelassenheit
Glaube	Hingabe	Hilfsbereitschaft
Humor	Innerer Frieden	Integrität
Intimität	Intuition	Klarheit
Kooperation	Kreativer Ausdruck	Kreativität
Lebensfreude	Lernbereitschaft	Leichtigkeit
Liebe	Loyalität	Mitgefühl
Mut	Neuanfang	Neugier

Offenheit	Ordnung	Präsenz
Reflexion	Respekt	Rücksichtnahme
Ruhe	Sicherheit	Selbstbestimmung
Selbstfürsorge	Selbstvertrauen	Selbstwirksamkeit
Schönheit	Sinnlichkeit	Solidarität
Spontanität	Spiritualität	Stabilität
Stärke	Struktur	Toleranz
Treue	Verantwortung	Vertrauen
Veränderungsbereitschaft	Verlässlichkeit	Wandelbarkeit
Weichheit	Wachstum	Wertschätzung
Zielstrebigkeit	Zufriedenheit	Zugehörigkeit

2. Wie sichtbar sind diese Werte in meinem Alltag?

Wert	Lebe ich diesen Wert bereits sichtbar? (Skala 1–5)	Wie zeige ich ihn konkret?	Wo wünsche ich mir Veränderung?
z. B. Respekt	4	Ich höre zu, unterbreche nicht, spreche ruhig	Ich will respektvoller sein, wenn ich genervt bin

(Du kannst 2–3 Werte besonders unter die Lupe nehmen.)

3. Reflexionsfragen

-  *Was möchte ich durch mein Verhalten vermitteln?*
-  *Was lernen Kinder / Jugendliche von mir, wenn ich so handle, wie ich es aktuell tue?*
-  *Welche Haltung wünsche ich mir bei meinem Gegenüber – und lebe ich sie selbst vor?*

4. Mein nächster kleiner Schritt

 *Was kann ich konkret ab morgen tun, um einen meiner Werte noch sichtbarer zu leben?*

Beispiel: "Ich nehme mir bewusst 2 Minuten, bevor ich reagiere – vor allem in stressigen Situationen."

Was braucht mein Gegenüber gerade wirklich?

Dieses Reflexionswerkzeug für bewusste, situationsgerechte Begleitung hilft dir, in herausfordernden Momenten einen klaren, empathischen Zugang zu deinem Gegenüber zu finden – egal ob Kind, Schüler oder Sportler.

1. Situation kurz beschreiben:

Was ist passiert? Wer war beteiligt? Wie habe ich mich gefühlt?

■ *Beispiel:* "Ein Kind hat im Training plötzlich abgebrochen, sich geweigert weiterzumachen, wirkte frustriert. Ich war kurz irritiert und genervt."

2. Was könnte hinter dem Verhalten stecken?

Mögliche Ursachen, Bedürfnisse oder Emotionen?

- Überforderung
- Enttäuschung / Frustration
- Angst zu versagen
- Wunsch nach Nähe / Anerkennung
- Rebellion gegen Druck
- Selbstschutz
- Müdigkeit / Reizüberflutung

- [eigene Idee: _____]

■ *Tipp:* Verhalte dich wie ein „Bedürfnis-Detektiv“ – neugierig, nicht urteilend.

3. Was braucht mein Gegenüber in diesem Moment am meisten?

Ein Bedürfnis erkennen – bevor eine Reaktion folgt.

- Sicherheit / Struktur
- Zuhören / Gesehen werden
- Motivation / Ermutigung
- Ruhe / Rückzug
- Klarheit / Grenzen
- Humor / Leichtigkeit
- Körperliche Bewegung
- [eigene Einschätzung: _____]

☛ 4. Was kann ich konkret tun oder sagen?

Wähle bewusst zwischen *Intervention*, *Pause*, *Zuwendung* oder *Grenze*.

☛ *Beispiel:*

„Ich sehe, dass du gerade nicht mehr kannst – wir machen kurz eine Pause.“

Oder: „Du bist wütend? Das darfst du sein. Aber wir reden so, dass wir uns beide gut fühlen können.“

☛ 5. Rückblick: Was hat gut funktioniert – was nicht?

Reflexion stärkt deine Handlungssicherheit beim nächsten Mal.

☛ *Beispiel:*

„Die kurze Pause hat viel verändert. Ich hätte früher erkennen können, dass es nicht Trotz, sondern Überforderung war.“



**Deine Worte haben Wirkung. Was du fühlst, darf einen
Ausdruck finden – ehrlich, klar, liebevoll.**

Was ich hören will ...

Welche Worte brauchst du heute?

Welche Botschaft würde dich stärken, wenn sie von außen käme?

(Schreib sie dir – als wärst du dein eigener Coach.)

[illegible]



Zahl 3 → Ausdruck, Kreativität, Kommunikation, Freude.
(Schwingung: Gefühle wollen lebendig ausgedrückt werden.)

Kapitel 3

Emotionen als Kompass für innere Stärke - im Leben, Lernen und Miteinander

*„Gefühle sind keine Schwäche. Sie sind deine tiefste Verbindung zu dem, was
dir wirklich wichtig ist.“*

Brené Brown

Die Macht der Emotionen im Leben, Lernen und Miteinander

Emotionen begleiten uns – im Alltag, in Beziehungen, in der Schule, im Beruf, im Sport.

Sie beeinflussen, wie wir kommunizieren, lehren, führen und lernen.

Ob Motivation oder Blockade, Mut oder Rückzug – Gefühle bestimmen mit, ob wir unser Potenzial entfalten oder uns selbst im Weg stehen.

Und doch wird in vielen Kontexten kaum über sie gesprochen. In Schulen, Teams oder Familien gilt oft noch: „*Reiß dich zusammen!*“ oder „*Bleib sachlich!*“.

Dabei sind Emotionen keine Störung im System, sondern sein Motor.

Der bewusste Umgang mit ihnen ist einer der entscheidenden Faktoren für langfristiges Wachstum – in jedem Lebensbereich.

Wie Emotionen Leistung beeinflussen

Ich erinnere mich noch genau an ein Fußballspiel in meiner Kindheit. Mein Herz raste, als ich mich auf den Platz stellte. Ich spielte normalerweise im Mittelfeld, doch an diesem Tag sollte ich als Torwart einspringen, da unser eigentlicher Torhüter krank war. Ich war verärgert – vermutlich, weil sich dahinter auch Angst verbarg. Ich hatte keine Erfahrung im Tor und wusste nicht, ob ich dieser Verantwortung gewachsen war. Mit jedem Gegentor sank

mein Selbstbewusstsein weiter. Schließlich verloren wir 12:1 und ich fühlte mich wie der Hauptschuldige. Es war der Moment, in dem ich beschloss, mit dem Fußball aufzuhören.

Jahre später, als ich Basketball spielte, erlebte ich das Gegenteil. Ich träumte davon, beim Mitteldeutschen Basketball Club zu spielen und mein Trainer half mir, an mich zu glauben. Er zeigte mir, dass regelmäßiges Training, Konzentration und mentale Stärke den Unterschied machen. Mit jeder Verbesserung stieg mein Selbstvertrauen und ich erkannte, wie stark unser Kopf unsere Leistung steuert. Diese Erkenntnis war ein Wendepunkt für mich: Emotionen können ein Hindernis sein – oder ein mächtiger Motor für Fortschritt.

Diese Erfahrungen sind keine Seltenheit. Jeder Sportler kennt sie. Und doch werden sie oft übersehen oder falsch interpretiert. Warum fällt es so schwer, Emotionen als das zu betrachten, was sie sind: ein natürlicher und wertvoller Teil unserer Leistung?

Reflexion:

Erinnere dich an eine prägende emotionale Erfahrung – ob im Beruf, im Umgang mit Kindern, im Team oder im Alltag.

Was hast du daraus gelernt? Welche Emotion stand im Vordergrund und wie bist du mit ihr umgegangen?

Warum Emotionen oft unterschätzt werden

Viele von uns sind damit aufgewachsen, dass Gefühle etwas sind, das man „im Griff haben“ muss.

Im Klassenzimmer, im Büro, auf dem Spielfeld oder zu Hause. Tränen, Wut oder Nervosität wurden schnell als Schwäche interpretiert.

Doch Emotionen sind keine Störfaktoren – sie sind **Botschaften**. Sie zeigen, was uns wichtig ist, was uns stresst oder motiviert. Wenn wir sie unterdrücken, verlieren wir den Zugang zu uns selbst.

Angst kann schützen.

Wut kann Kraft geben.

Freude kann Ausdauer schenken.

Nur verdrängte Gefühle werden gefährlich, weil sie sich irgendwann anders Bahn brechen.

Ich erinnere mich an Situationen in der Schule, in denen Kinder in Schubladen gesteckt wurden.

„Du bist zu laut.“ – „Du bist zu empfindlich.“ – „Du bist unsportlich.“

Solche Sätze prägen das Selbstbild – oft ein Leben lang.

☞ Übung:

Welche Sätze über Leistung oder Gefühle hast du selbst oft gehört – etwa „*Stell dich nicht so an!*“?

Wie wirken sie heute noch in dir?

Schreibe einen Satz um – hin zu mehr Verständnis. Zum Beispiel:

Aus „*Ich darf nicht schwach sein*“ wird „*Ich darf spüren, was ich fühle – das ist Stärke.*“

Das Wechselspiel der Gefühle: Wie Emotionen unser Handeln beeinflussen

Ob Freude oder Frust – jede Emotion wirkt.

Sie beeinflusst Fokus, Motivation, Körperhaltung, Kommunikation und Ausdauer.

- **Angst** kann lähmen – oder uns zu sorgfältiger Vorbereitung führen.
- **Druck** kann blockieren – oder uns zu Höchstleistung antreiben.
- **Freude** fördert Energie und Durchhaltevermögen.
- **Frust** kann zum Aufgeben führen – oder als Antrieb dienen, neue Wege zu finden.
- **Selbstzweifel** hemmen – oder zeigen uns, wo wir wachsen dürfen.

- **Enttäuschung** kann lähmen – oder zur Quelle von Klarheit werden.
- **Erfolgserlebnisse** stärken das Selbstvertrauen und motivieren für Neues.

Wer lernt, Emotionen bewusst wahrzunehmen, sie zu benennen und zu lenken, nutzt eine Kraftquelle, die weit über Wissen oder Technik hinausgeht.

☞ Übung:

Wähle zwei Emotionen, die dich oft begleiten – z. B. Nervosität und Frust.

Entwickle für jede eine kleine Strategie, wie du sie künftig **annehmen und nutzen** kannst.

Beispiel:

- *Nervosität → 3 tiefe Atemzüge, dann Fokus auf den nächsten Schritt.*
- *Frust → kurze Pause, Bewegung, innerer Satz: „Ich lerne gerade.“*

Emotionen und Motivation: Ein unsichtbares Team

Motivation und Emotionen sind wie zwei Seiten einer Medaille.
Ohne Emotion keine Motivation und ohne Motivation keine Bewegung.

Die Psychologie unterscheidet zwischen:

- **Intrinsischer Motivation** – sie entsteht aus Freude, Sinn, Begeisterung.
- **Extrinsischer Motivation** – sie entsteht durch Belohnung, Anerkennung oder Druck.

Kurzfristig kann äußerer Antrieb wirken.

Langfristig aber trägt nur das, was **emotional verankert** ist.

Ein Kind, das gelobt wird, weil es neugierig bleibt.

Ein Teammitglied, das erlebt, dass seine Ideen zählen.

Eine Lehrkraft, die spürt, wie Schüler durch echtes Interesse aufblühen.

All das sind Beispiele für **emotionale Anker** – Momente, die Motivation dauerhaft nähren.

- **Positive Emotionen** wie Freude und Begeisterung stärken die intrinsische Motivation und sorgen für eine nachhaltige Entwicklung.

- **Negative Emotionen** wie Frust oder Enttäuschung können kurzfristig demotivieren, sind aber gleichzeitig wertvolle Signale für Lernprozesse.
- **Langzeitmotivation entsteht oft aus Erinnerungen an emotionale Erlebnisse.** Ein spannendes Spiel, ein überraschender Erfolg oder das Überwinden einer persönlichen Hürde können als emotionale Anker dienen, die uns immer wieder motivieren

Reflexion:

Erinnere dich an eine Situation, in der du oder jemand anderes wirklich motiviert war.

Welche Emotion war spürbar? Freude? Stolz? Neugier?

Was kannst du tun, um solche Gefühle bewusst zu fördern?

Strategien für den bewussten Umgang mit Emotionen

Doch wie lernt man, Emotionen zu nutzen, anstatt von ihnen kontrolliert zu werden? Hier sind einige bewährte Ansätze:

1. **Bewusstes Wahrnehmen:** Der erste Schritt ist, Emotionen nicht zu unterdrücken, sondern sie wahrzunehmen. Was fühle ich gerade? Warum fühle ich das? Schon diese bewusste Auseinandersetzung kann helfen, negative Gefühle einzuordnen und konstruktiv zu nutzen.

2. **Atemtechniken:** Tiefe, ruhige Atemzüge helfen, den Körper zu entspannen und den Geist zu klären – besonders in Drucksituationen. Dadurch kann die Kontrolle über Emotionen gestärkt und impulsives Handeln vermieden werden.
3. **Mentales Training & Visualisierung:** Viele Spitzensportler nutzen Visualisierungstechniken, um sich auf Herausforderungen vorzubereiten. Wer sich eine gelungene Bewegung oder einen erfolgreichen Wettkampf intensiv vorstellt, programmiert das Gehirn auf Erfolg und steigert seine Selbstsicherheit.
4. **Innerer Dialog:** Die Art und Weise, wie wir mit uns selbst sprechen, beeinflusst unsere Emotionen enorm. Statt „Ich schaffe das nicht“ kann man sich bewusst positive, stärkende Sätze sagen: „Ich bin gut vorbereitet. Ich kann das schaffen.“ Diese Selbstgespräche helfen, die mentale Stärke zu festigen.
5. **Rituale & Routinen:** Kleine Rituale helfen, emotionale Stabilität aufzubauen – z. B. ein kurzes Innehalten vor einem Gespräch, einem Unterricht oder einer Präsentation.
6. **Reflexion:** Egal, ob Sieg oder Niederlage – es lohnt sich, nach jeder intensiven Situation kurz zu reflektieren: Was hat gut funktioniert? Was kann ich verbessern? So werden Emotionen nicht verdrängt, sondern transformiert – in Erkenntnis, Wachstum und neue Stärke.
7. **Unterstützende Beziehungen:** Menschen, die uns mit Wertschätzung begegnen, helfen uns, Emotionen zu

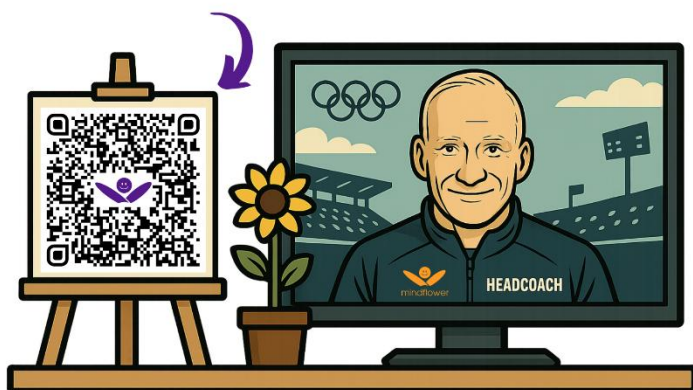
verstehen und anzunehmen.

Eine vertrauensvolle Atmosphäre ist die Grundlage emotionaler Stärke – ob im Klassenzimmer, auf dem Spielfeld oder im Büro.

Stelle dir deine persönliche Emotions-Toolbox zusammen:

Wähle 2 Übungen (z. B. Atemtechnik + innerer Dialog), die du bei Bedarf abrufen kannst. Trainiere sie regelmäßig – wie Muskelkraft

Expertenimpuls von Marc



REFLEXIONSFRAGEN

1. Emotionen und Entscheidungsfindung:

In welchen Situationen habe ich festgestellt, dass meine Emotionen meine Entscheidungen maßgeblich beeinflussen – positiv wie negativ und wie könnte ich lernen, diese Emotionen bewusst zu steuern?

2. Reflexion der emotionalen Muster:

Welche wiederkehrenden emotionalen Muster erkenne ich in meinem Verhalten und wie kann ich diese Muster als wertvolle Hinweise für persönliches Wachstum nutzen?

3. Balance zwischen Ausdruck und Kontrolle:

Wie kann ich in herausfordernden Momenten einen gesunden Ausgleich zwischen dem freien Ausdruck meiner Gefühle und der notwendigen Kontrolle finden, um langfristig sowohl emotional als auch mental stabil zu bleiben?



Wähle eine Frage und beantworte sie nach einem intensiven Arbeitstag, Gespräch oder Erlebnis.

So lernst du, Emotionen als Signale für Entwicklung zu verstehen.

mind moves – “Emotionen als Kompass”



1. Emotions-Check-in:

Nenne dir in drei Worten, wie du dich gerade fühlst.

(z. B. „angespannt – wach – neugierig“)

2. 4–7–8-Atmung:

4 Sekunden einatmen, 7 halten, 8 ausatmen – lass Anspannung los.

3. Emotion Labeling:

Sag dir innerlich: „Das ist Angst/ Freude/ Ärger.“

Benennen reduziert Intensität.

4. Mini-Stimmungswechsel:

Eine Minute Bewegung, Dehnung oder Musik – aktiviert positive Energie.

5. Positives Selbstgespräch:

Wiederhole: „Ich nutze meine Energie konstruktiv.“

Zum Abschluss

Emotionen sind keine Gegner, die gezähmt werden müssen.

Sie sind Wegweiser – zu uns selbst, zu anderen und zu dem, was uns wirklich wichtig ist.

Wer lernt, sie zu verstehen, zuzulassen und zu nutzen, gewinnt nicht nur an Leistungsfähigkeit, sondern an Tiefe, Mitgefühl und innerer Stärke.

Reset-Moment

Welche Sätze oder Gedanken möchtest du heute loslassen?

(Mach Platz für Neues – vielleicht mit einem eigenen Mantra.)

[illegible]



Zahl 4 → Struktur, Stabilität, Fundament, Erdung.
(*Schwingung: Stärke wächst aus Klarheit und Struktur.*)

Kapitel 4

Stabilität im Sturm

Stress, Druck und Leistungsdenken

*„Druck kann Diamanten formen – aber nicht, wenn du zerbrichst, bevor du
glänzen kannst.“*

Unbekannt

Stress, Druck und Leistungsdenken

Stress und Leistungsdruck begleiten uns, ohne dass wir es bewusst merken – im Sport, in der Schule, im Beruf, in der Familie. Oft bestimmen sie, wie wir uns selbst erleben: frei und lebendig – oder getrieben und müde.

Während sichtbare Ergebnisse häufig im Mittelpunkt stehen, bleibt die mentale Belastung oft unbeachtet. Doch gerade im Umgang mit Druck zeigt sich wahre Stärke. Dieses Kapitel widmet sich dem Spannungsfeld zwischen Anspruch und Selbstfürsorge und zeigt Wege auf, wie wir Leistungsdenken bewusst, menschlich und gesund gestalten können.

Die Quellen von Stress und Leistungsdruck

Von klein auf lernen wir, dass Leistung zählt. In der Schule werden Noten verteilt, im Sport Tabellen geführt, im Berufsleben Ergebnisse gemessen. Was ursprünglich als Motivation gedacht war, verwandelt sich oft in Druck – besonders dann, wenn unser Selbstwert an äußere Erfolge geknüpft wird.

Nicht nur Trainer, Lehrer, Eltern oder Vorgesetzte stellen Erwartungen – oft sind es die inneren Ansprüche, die uns am meisten belasten. Der Wunsch, es immer allen recht zu machen. Der Drang, perfekt zu funktionieren. Die Angst, zu versagen, nicht zu genügen oder aus dem Rahmen zu fallen.

Ich erinnere mich an Zeiten, in denen ich mich ständig verglich. Egal, wie sehr ich mich anstrengte – es fühlte sich nie genug an. Ich war überzeugt, immer noch mehr geben zu müssen. Fehler galten als Beweis, dass ich nicht gut genug war.

Dieser Gedanke machte mich nicht stärker, sondern innerlich enge, müde und unsicher. Heute weiß ich: Das Streben nach Leistung ist wertvoll – solange es nicht zu einem inneren Muss wird, das unsere Freude und Lebendigkeit verdrängt.

Reflexion:

Welche Sätze sagst du dir, wenn du unter Druck stehst? Schreibe sie auf und ergänze jeweils eine alternative Formulierung, die dir Raum lässt.

Die unsichtbaren Folgen des Leistungsdenkens

Leistungsdenken kann sowohl antreiben als auch ausbremsen. Auf der einen Seite hilft es, Ziele zu setzen, fokussiert zu bleiben und sich weiterzuentwickeln. Auf der anderen Seite birgt es die Gefahr, Misserfolge nicht mehr als Teil des Lernprozesses zu sehen, sondern als Beweis des eigenen Versagens. Der Mensch wird zum Bewertungsobjekt und das Selbstbild gerät ins Wanken.

Chronischer Stress, ausgelöst durch permanente Anspannung, führt zur Ausschüttung von Cortisol – ein Hormon, das den Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Kurzfristig hilfreich, langfristig jedoch belastend. Die Folge: Müdigkeit, Reizbarkeit, Schlafstörungen, körperliche Verspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten und

emotionale Erschöpfung. Die Regenerationsfähigkeit sinkt, die Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Vor allem aber verändert sich der Blick auf sich selbst. Die ständige Orientierung an äußeren Maßstäben lässt uns vergessen, wie wertvoll der individuelle Weg ist. Wenn das Vergleichen zur Gewohnheit wird, entsteht eine Haltung der Unzufriedenheit. Die Freude am Tun wird durch Angst ersetzt. Kreativität und Leichtigkeit schwinden – das „Warum“ hinter dem Handeln gerät in den Hintergrund.

Stress verstehen – und anders damit umgehen

Um nicht im Leistungsdruck zu versinken, braucht es ein tieferes Verständnis: Woher kommt mein Stress? Wie fühlt er sich an? Welche Gedanken begleiten ihn? Nur wenn wir die Ursachen erkennen, können wir Wege finden, bewusst und selbstfürsorglich damit umzugehen. Stress entsteht selten aus einer einzigen Ursache. Oft ist er das Ergebnis aus äußeren Erwartungen und inneren Überzeugungen. Ihn zu verstehen, ist der erste Schritt, um ihn zu wandeln.

Äußere Auslöser können sein

- Erwartungen von außen: Trainer, Eltern, Kollegen fordern Ergebnisse. Die Frage „Was hast du geleistet?“ steht oft über dem Interesse am Befinden.

- Vergleich und Bewertung: Digitale Medien, Wettkampflisten, Notenspiegel – überall lauert der Blick auf das, was andere besser machen.
- Zeitdruck und Überlastung: Hohe Anforderungen bei knappen Ressourcen erzeugen ständige Anspannung.

Innere Auslöser entstehen leise und können laut werden

- Perfektionismus: Der Drang, keine Fehler zu machen, erschafft ein enges, starres Ideal.
- Selbstkritik: Innere Stimmen wie „Du bist nicht gut genug“ oder „Das hättest du besser machen müssen“ verstärken das Gefühl von Mangel.
- Angst vor Ablehnung: Der Wunsch nach Anerkennung kann dazu führen, dass wir uns selbst verlieren.

Erstelle dir eine Stress-Landkarte:

Notiere drei äußere und drei innere Auslöser, die dich regelmäßig unter Druck setzen. Allein das Sichtbarmachen bringt Erleichterung und Klarheit.

Ein hilfreicher Weg, diese Muster zu erkennen, ist das Führen eines persönlichen **Reflexionstagebuchs**. Wer aufschreibt, wann und wie Stress entsteht – inklusive körperlicher Symptome und Gedankenmuster – erkennt wiederkehrende Auslöser und kann gezielt gegensteuern.

Vom Druck zur Kraft – Wege des Umgangs

Doch es gibt einen Weg durch den Druck und sogar mit ihm. Statt ihn zu bekämpfen, können wir ihn verstehen. Und dann verwandeln – in Handlungskraft, Fokus und Selbstwirksamkeit.

Wähle eine der Strategien – z. B. Affirmation, Visualisierung oder Atmung und teste sie eine Woche lang in kleinen Stressmomenten. Was verändert sich?

Kognitive Umstrukturierung

Unsere Gedanken prägen unsere Gefühle und damit unser Handeln.

Wenn ich denke: „Ich darf keine Fehler machen“, werde ich gestresst, verkrampft, unsicher.

Wenn ich denke: „Ich lerne aus allem, was geschieht“, entsteht Raum für Entwicklung.

Beispiele für hilfreiche Affirmationen:

- „Ich bin nicht perfekt und genau das macht mich menschlich.“
- „Ich darf lernen, mich entwickeln und auch mal scheitern.“
- „Mein Wert hängt nicht von meiner Leistung ab.“

Visualisierung und mentales Training

Stell dir vor, wie du eine Herausforderung souverän meisterst. Wie du ruhig bleibst, dich fokussierst und dein Ziel erreichst. Diese inneren Bilder haben Kraft. Sie helfen, Ängste abzubauen, Sicherheit zu gewinnen und den Fokus zu stärken.

Ich habe vor Herausforderungen oft Visualisierungen genutzt: Wie ich meine Bewegungen ausführe, wie ich atme, wie ich den Moment genieße. Das hat mir geholfen, im entscheidenden Moment bei mir zu bleiben – trotz äußerem Druck.

Atemübungen und Entspannung

Wenn Stress aufsteigt, hilft es, durch bewusste Atmung den Körper zu beruhigen. Tiefe, langsame Atemzüge signalisieren dem Nervensystem: Du bist sicher. Auch kurze Meditationen oder progressive Muskelentspannung (PMR) können helfen, innere Spannungen zu lösen.

Rituale und Routinen

Feste Abläufe schenken Sicherheit. Ein kurzer Spaziergang am Morgen, zwei Minuten Stille vor dem Training oder vor einem wichtigen Ereignis, ein Reflexionsmoment am Abend – diese kleinen Rituale stabilisieren, strukturieren und helfen, nicht im Stress zu versinken.

Erste Hilfe für die Seele – in akuten Situationen

Manchmal geraten wir in Situationen, die uns überfordern – ein Streit, eine Enttäuschung, ein Misserfolg. Dann hilft keine Theorie, sondern Mitgefühl und Präsenz.

Was zählt, ist, da zu sein – ruhig, zugewandt, ohne Bewertung.

Was hilft in der Krise?

- Ruhe bewahren – dein eigener Zustand wirkt direkt auf andere.
- Zuhören – ohne Bewertung, mit offenem Herzen.
- Beruhigende Sprache – „Ich bin da“, „Du bist nicht allein“, „Es ist okay, so zu fühlen“.
- Erdungsübungen – z. B. „Was siehst du? Was spürst du?“
- Nachsorge – bleib in Kontakt, schau nach dem Menschen.

In ernsteren Fällen ist die Begleitung durch psychologisch geschulte Fachkräfte essenziell – diese Unterstützung ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.

Erstelle deinen persönlichen Erste-Hilfe-Plan:

Was beruhigt dich? Wer gibt dir Halt? Welche Übung hilft dir akut?

Bewahre ihn dort auf, wo du ihn im Notfall siehst.

Emotionale Resilienz – innere Stärke in bewegten Zeiten

Resilienz bedeutet nicht, unverwundbar zu sein.

Sie bedeutet, Krisen zu überstehen, aus ihnen zu lernen und gestärkt weiterzugehen.

Innere Stärke entsteht nicht aus Härte, sondern aus Bewusstheit, Verbindung und Selbstannahme.

Kernaspekte emotionaler Resilienz:

- Selbstwahrnehmung: Ich spüre, was in mir vorgeht.
- Selbstakzeptanz: Ich darf so sein, wie ich gerade bin.
- Anpassungsfähigkeit: Ich finde neue Wege.
- Soziale Bindung: Ich muss nicht alles allein schaffen.

Übung:

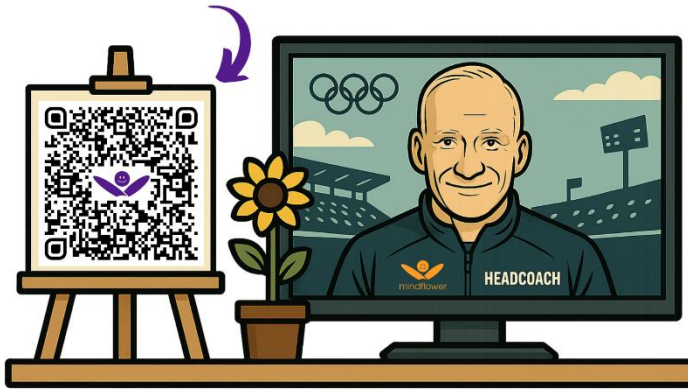
Wähle einen Aspekt deiner Resilienz – etwa Selbstwahrnehmung oder soziale Bindung.

Entwickle ein kleines Ritual, um ihn zu stärken.

Beispiel: Jeden Abend kurz notieren, was dich heute innerlich getragen hat.

Resilienz ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Du kannst ihn täglich üben.

Expertenimpuls von Marc



Fazit: Stress erkennen, wandeln und als Kraftquelle nutzen

Stress und Druck gehören zum Leben – sie sind nicht das Problem. Entscheidend ist, wie wir ihnen begegnen. Ob wir ihnen ausgeliefert sind oder bewusst mit ihnen arbeiten.

Wer seine Auslöser erkennt, achtsam mit sich umgeht, Pausen zulässt und neue Denk- und Handlungsmuster entwickelt, verwandelt Druck in Energie. Wer lernt, sich selbst zuzuhören, wird widerstandsfähiger – nicht härter, sondern menschlicher. Wirklich stark ist, wer sich erlaubt, auch verletzlich zu sein. Wirklich stark ist, wer spürt, wann genug ist. Und wer versteht: Der eigene Wert war nie an Leistung gebunden. Er war immer da.

REFLEXIONSFRAGEN

Stress, Druck und Leistungsdenken

1. Welche Situationen in deinem Alltag oder Training lösen bei dir besonders starken Stress aus und welche körperlichen oder mentalen Signale nimmst du wahr?
2. Wie wirken äußere Erwartungen im Vergleich zu deinen inneren Ansprüchen und welche dieser beiden Stimmen dominiert in belastenden Momenten?
3. Welche Methoden hast du bereits ausprobiert, um Druck zu wandeln und was hat dir am meisten geholfen?
4. Wie könntest du langfristig mehr Ruhe, Struktur und Regeneration in deinen Alltag integrieren – ohne zusätzlichen Leistungsdruck?
5. Welche Menschen in deinem Umfeld könnten dich in stressigen Phasen unterstützen und wie könntest du diese Unterstützung aktiv nutzen oder einfordern?



mind moves – Stress, Druck und Leistungsdenken

PowerPause (5 Minuten):

Kurze Atem- und Dehneinheit nach intensiven Phasen – senkt Stresshormone und klärt den Kopf.

Druck-Reframing:

Denkst du „Ich muss“? Sag stattdessen: „Ich darf“ – dieser kleine Perspektivwechsel wirkt tief.

Zeitblocker:

Plane feste „Nicht-Stören-Zeiten“ – für dich und deine mentale Hygiene.

Cortisol-Bremse:

Zitronenwasser vor dem Training oder einem anstrengenden Tag – ein kleiner, erfrischender Reset für den Stoffwechsel.

Erfolgs-Logbuch:

Notiere täglich eine Sache, auf die du stolz bist – egal wie klein.
Resilienz wächst durch Wertschätzung.





**„Du musst nicht funktionieren.
Du darfst spüren. Du darfst dich halten.“**

Ich sehe mich ...

Wie würdest du dich heute beschreiben, wenn du dich wie eine gute

Freundin betrachtest?

(Schreib drei Worte oder einen liebevollen Satz.)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Zahl 5 → Veränderung, Freiheit, Flexibilität,
Lernen durch Erfahrung.
(*Schwingung: Wachstum lebt von Bewegung.*)

Kapitel 5

Fehler, Wandel & Wachstum

Der Umgang mit Fehlern und Rückschlägen

„Ich habe nicht versagt. Ich habe 10.000 Wege gefunden, die nicht funktionieren.“

Thomas Edison

Der Umgang mit Fehlern und Rückschlägen – Wachstumschancen im Scheitern entdecken

Fehler und Rückschläge sind ein unvermeidlicher Teil des Lebens – egal ob wir ein Team trainieren, eine Klasse unterrichten, eine Familie begleiten oder unsere eigene Entwicklung gestalten. Gerade in herausfordernden Situationen bieten sie einzigartige Chancen für Wachstum und Weiterentwicklung.

Ich habe im Laufe meiner sportlichen und persönlichen Entwicklung gelernt: Fehler sind keine endgültigen Urteile über unseren Wert. Sie sind vielmehr Chancen, zu wachsen, zu lernen und stärker zurückzukommen. Dieses Kapitel widmet sich der Kunst, Fehler neu zu definieren, aus Misserfolgen wertvolle Lektionen zu ziehen und sich selbst mit dem gleichen Mitgefühl zu behandeln, das wir auch unseren Mitmenschen schenken wollen.

Neudefinition von Fehlern

Fehler werden häufig als Zeichen des Versagens betrachtet. Schon in meiner Kindheit fühlte ich mich minderwertig, wenn ich Aufgaben nicht „richtig“ erledigte. Doch je mehr ich darüber nachdachte, desto klarer wurde mir: Jeder Fehler hält eine wertvolle Chance zur Weiterentwicklung bereit.

Persönlicher Bezug:

Ich erinnere mich an Momente, in denen ich mich vor dem Urteil anderer versteckte – sei es im Training, im Beruf oder im privaten Umfeld. Früher bedeutete eine verpatzte Aufgabe für mich stets

einen Misserfolg, doch mit der Zeit begann ich, diese Erfahrungen als unverzichtbaren Bestandteil meiner Weiterentwicklung zu verstehen. Fehler bieten den Raum, neue Wege auszuprobieren und verborgene Fähigkeiten zu entdecken.

Wenn du das nächste Mal einen Fehler machst, halte kurz inne und frage dich:

Was kann ich aus dieser Situation lernen?

Notiere dir diese Erkenntnis und überlege, wie du es beim nächsten Mal anders angehen kannst. Schreibe in dein Tagebuch oder auf deinem Handy, wie dieser Fehler dich weitergebracht hat und welche neue Perspektive du darauf gewonnen hast.

Chancen erkennen:

- **Lernpotenzial:** Fehler sind wertvolle Wegweiser, die uns den Raum für Verbesserung und Wachstum aufzeigen.
- **Selbstentwicklung:** Statt dich von Fehlern entmutigen zu lassen, könntest du sie als Ausgangspunkt für nachhaltiges persönliches Wachstum nutzen.
- **Kreative Lösungsansätze:** Oft führt gerade das Scheitern zu kreativen Ideen – wenn der bisherige Weg nicht funktioniert, muss man umdenken.

Lernprozesse aus Misserfolgen

In vielen Momenten war ein Rückschlag für mich der Anstoß, um innezuhalten und zu reflektieren, was ich hätte besser machen können. Doch diese Lernprozesse waren nicht immer einfach – sie

erforderten den Mut, sich seinen Schwächen zu stellen und sie als Teil des eigenen Weges zu akzeptieren.

Konkrete Lektionen aus der Praxis:

- **Analyse nach Rückschlägen:** Nachdem ein Projekt, eine Aufgabe oder ein Spiel nicht so lief, wie ich es mir erhofft hatte, setzte ich mich häufig hin und analysierte, was schiefgelaufen war. Nicht, um mich selbst zu verurteilen, sondern um wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen. So lernte ich zum Beispiel, dass nicht jede Niederlage ein Zeichen persönlicher Unzulänglichkeit ist, sondern oft schlichtweg ein Hinweis darauf, dass ich noch bestimmte Techniken, Strategien oder Fähigkeiten verfeinern muss.
Wenn du das Gefühl hast, dass eine Niederlage dich persönlich entmutigt, frage dich: *Welche Fähigkeit könnte ich verbessern, um dieses Hindernis das nächste Mal zu überwinden?*
Setze dir ein konkretes Ziel und übe es in kleinen Schritten. Dokumentiere deine Fortschritte und mach es zu einer kleinen Routine, diese Technik zu verfeinern.
- **Erfolgsstrategien aus Fehlern ableiten:** Jede Herausforderung bietet die Möglichkeit, neue Strategien zu entwickeln. Ich begann, gezielt Rückschläge zu sammeln – als Lernschritte, die mir halfen, meinen Weg anzupassen. Lege eine Rückschlag-Liste an: Schreibe jeden Fehler oder Rückschlag auf, den du erlebst und notiere, was du daraus lernen kannst. Setze dir dann jeweils ein kleines Ziel, wie du das nächste Mal anders darauf reagieren kannst. Wenn

du dies regelmäßig machst, wirst du sehen, wie deine Fehler dich Stück für Stück voranbringen.

- **Systematische Reflexion:** Der regelmäßige Austausch mit Coaches, Mentoren, Trainern, Kollegen oder Freunden ermöglicht es, externe Sichtweisen in die eigenen Lernprozesse zu integrieren. Diese Reflexion hilft, den inneren Kritiker zu zähmen und den Blick für konstruktive Verbesserungen zu schärfen.

Selbstmitgefühl entwickeln

Selbstmitgefühl ist ein wesentlicher Baustein, um mit Fehlern und Rückschlägen gesund umzugehen. In herausfordernden Zeiten neigen wir dazu, uns selbst härter zu kritisieren als jeden anderen. Dabei vergessen wir: Wir verdienen den gleichen Respekt und die gleiche Nachsicht, die wir auch anderen entgegenbringen.

Was bedeutet Selbstmitgefühl?

Es heißt, sich selbst mit Wärme, Verständnis und Akzeptanz zu begegnen – insbesondere in Momenten des Scheiterns. Wo ich früher meine Fehler als permanente Makel ansah, lernte ich, sie als Teil meiner Menschlichkeit zu akzeptieren und als Chancen zur Weiterentwicklung zu nutzen.

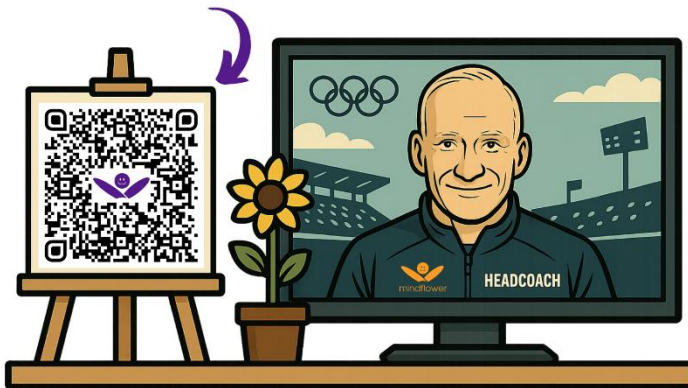
Praktische Ansätze für mehr Selbstmitgefühl:

- **Positive Selbstgespräche:** Anstatt mich selbst zu verurteilen, wiederhole ich nun bewusst stärkende Affirmationen wie: „Ich bin mehr als meine Fehler“ oder „Jeder Rückschlag ist eine Gelegenheit, zu wachsen.“ Dies fördert nicht nur mein Selbstwertgefühl, sondern hilft mir auch, aus schwierigen Situationen konstruktiv hervorzugehen.
- **Selbstfürsorge:** Ich habe gelernt, mir regelmäßig Pausen zu gönnen und Aktivitäten zu widmen, die mir Freude bereiten – sei es Sport, Lesen oder ein entspanntes Gespräch mit einem Freund. Diese Momente stärken meine mentale Balance und helfen mir, Rückschläge als Teil eines größeren Wachstumsprozesses zu sehen.
- **Reflexion und Akzeptanz:** Indem ich mir Zeit nehme, um die Ursachen meiner Rückschläge zu reflektieren, erkenne ich, dass niemand perfekt ist. Mache es dir zur Gewohnheit, nach jedem Rückschlag mindestens eine positive Affirmation zu wiederholen, wie zum Beispiel: „Ich bin auf dem richtigen Weg“ oder „Fehler gehören zum Prozess“. Wenn du dich das nächste Mal niedergeschlagen fühlst, hole dir diese Affirmationen bewusst hervor, um deine innere Stärke zu aktivieren. Diese Einsicht erlaubt mir, mit mir selbst geduldig zu sein. Fehler werden nicht länger als endgültiges Versagen betrachtet, sondern als wertvolle Meilensteine auf meinem Weg zu kontinuierlichem Wachstum und persönlicher Stärke.

Praxisbeispiel:

Ein besonders prägender Moment war, als ich nach einer wichtigen Niederlage meine eigenen Leistungen hinterfragte. Statt mich selbst mit Vorwürfen zu überschütten, setzte ich mich hin, schrieb meine Gedanken nieder und machte mir bewusst: Jeder Misserfolg enthält eine Lektion. Wenn du dich das nächste Mal mit Selbstvorwürfen konfrontiert siehst, nimm dir bewusst fünf Minuten Zeit, um deine Gedanken niederzuschreiben. Frage dich: Welche Lektion kann ich aus diesem Fehler ziehen? Was würde ich einer Freundin sagen, die in dieser Situation ist? Versuche, dich selbst mit der gleichen Nachsicht und Wärme zu behandeln, die du einer anderen Person entgegenbringen würdest. Diese Übung stärkte mein Selbstmitgefühl enorm und ermöglichte es mir, mit erneuerter Energie und einem klaren Fokus ins Training zurückzukehren.

Expertenimpuls von Marc



Zusammenfassung und Ausblick

Der Umgang mit Fehlern und Rückschlägen ist keine Frage des Vermeidens, sondern des Lernens und Wachstums. Indem wir Fehler neu definieren, aus Misserfolgen systematisch lernen und uns selbst mit Mitgefühl begegnen, legen wir den Grundstein für nachhaltige mentale Stärke. Diese Herangehensweise ermöglicht es uns, Fehler nicht als Stolpersteine, sondern als Sprungbretter zu nutzen – als Chancen, die uns helfen, unser volles Potenzial zu entfalten.

Im folgenden Kapitel werden wir darauf aufbauend weiter ergründen, wie diese erlernten Fähigkeiten den Weg ebnen für eine ganzheitliche mentale Stärke, die den Herausforderungen des Alltags und des Sports gewachsen ist.

Fehler- und Rückschlag-Checkliste

Nutze diese Checkliste, um den Umgang mit Fehlern und Rückschlägen aktiv zu reflektieren und in konstruktive Maßnahmen umzuwandeln. Nimm dir einmal pro Woche eine halbe Stunde Zeit, um diese Checkliste durchzugehen und reflektiere dabei gezielt, wie du in der vergangenen Woche mit Fehlern und Rückschlägen umgegangen bist. Setze dir dann für die nächste Woche kleine, konkrete Ziele, wie du diese Lektionen noch besser umsetzen kannst. Das hilft dir, kontinuierlich zu wachsen und dich selbst weiterzuentwickeln.

1. Fehler als Lernchance erkennen:

- Habe ich den Fehler klar benannt und analysiert?
- Welche konkreten Lektionen kann ich aus dieser Situation ziehen?
- Welche Verhaltensweisen oder Vorgehensweisen könnte ich anpassen?

2. Emotionen bewusst wahrnehmen:

- Welche Gefühle löst der Fehler unmittelbar in mir aus (z. B. Frustration, Scham, Wut)?
- Wie kann ich diese Emotionen in positive Energie umwandeln (z. B. durch Atemübungen, Meditation oder Gespräche)?

3. Selbstmitgefühl fördern:

- Spreche ich mit mir selbst in einem wohlwollenden Ton oder bin ich zu hart zu mir?
- Welche positiven Affirmationen kann ich nutzen, um mein Selbstvertrauen zu stärken?
- Wie kann ich mir selbst genauso viel Verständnis entgegenbringen wie anderen?

4. Feedback und Unterstützung einholen:

- Gibt es Vertrauenspersonen (Trainer, Kollegen, Lehrer, Mentoren, Freunde), mit denen ich über den Vorfall sprechen kann?
- Wie kann konstruktives Feedback mir helfen, aus Fehlern zu lernen und mich kontinuierlich zu verbessern?

5. Zukunftsorientierte Ziele setzen:

- Welche kleinen, realistischen Schritte kann ich definieren, um mich zu verbessern?
- Wie messe ich meinen Fortschritt und feiere Erfolge – auch die kleinen?

1. Neudefinition von Fehlern:

- Wie definierst du persönlich den Begriff „Fehler“?
- In welchen Momenten hast du erkannt, dass Fehler wertvolle Lernchancen sind?
- Welche alten Denkmuster über Fehler möchtest du ablegen?

2. Lernprozesse aus Misserfolgen:

- An welche konkreten Rückschläge erinnerst du dich, aus denen du wichtige Lektionen ziehen konntest?
- Welche Strategien haben dir geholfen, aus Misserfolgen zu lernen und dich weiterzuentwickeln?
- Wie kannst du systematisch das Gelernte in zukünftige Herausforderungen einfließen lassen?

3. Entwicklung von Selbstmitgefühl:

- In welchen Situationen neigst du dazu, zu hart mit dir selbst zu sein?
- Wie könntest du lernen, dich selbst mit mehr Nachsicht und Empathie zu behandeln?

- Welche positiven Selbstgespräche oder Rituale könntest du in deinen Alltag integrieren, um dein Selbstmitgefühl zu stärken?

4. Praktische Umsetzung:

- Welche konkreten Maßnahmen könntest du ab sofort ergreifen, um mit zukünftigen Fehlern anders umzugehen?
- Wie kannst du das Feedback von anderen als Chance zur Verbesserung nutzen, ohne dein Selbstwertgefühl zu gefährden?



💡 mind moves – “Umgang mit Fehlern und Rückschlägen”



1. FehlerReframing:

Sage dir: „Das war mein Lernmoment“ statt „Das war mein Scheitern“. Verwende den Trick des ‚Fehler Reframings‘, um eine neue Perspektive auf Misserfolge zu gewinnen. Schreibe dir am Ende des Tages einen Fehler auf, den du gemacht hast und formuliere ihn um, indem du den Lernmoment hervorhebst. Frage dich: ‚Was hat mir dieser Fehler beigebracht, das mich weiterbringt?‘ Dies hilft dir, die positiven Aspekte aus jeder Erfahrung zu ziehen.

2. SelfCompassionPausen:

Nutze die 5FingerMethode: Jeder Finger steht für einen positiven Satz zu deinem Fehler.

3. RückschlagTagebuch:

Schreibe eine Minute lang auf, welche wertvollen Erkenntnisse du aus jedem Fehler gewinnst.

4. FehlerBuddy:

Tausche dich regelmäßig mit einer vertrauten Person aus – gemeinsam werden Rückschläge leichter.

5. „Was würde die Liebe tun?“:

Stelle dir diese Frage bei Selbstvorwürfen – für mehr Mitgefühl dir selbst gegenüber.



**„Fehler und Rückschläge passieren, Aufgeben ist keine
Option, du wirst damit wachsen.“**

Ich darf ...

Was möchtest du dir heute selbst erlauben?

(Etwas fühlen, nichts leisten, anders sein – alles darf sein.)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Zahl 6 → Verantwortung, Fürsorge, Herzqualität, Selbstachtung.
(*Schwingung: Liebevoller Klarheit schützt dich.*)

Kapitel 6

Grenzen wahren & stärken –

Selbstschutz, Klarheit
und gesunde Balance

*„Ein guter Lehrer macht aus seinen Schülern keine Nachahmer, sondern
Entdecker.“*

John Powell

Es liegt in unserer Verantwortung, junge Menschen nicht nur in Fähigkeiten oder Wissen zu fördern, sondern sie emotional zu begleiten – in ihrer Unsicherheit, in ihrer Einzigartigkeit, in ihrer Entwicklung. Denn jede Bemerkung, jede Geste, jede Entscheidung hinterlässt Spuren – manchmal stärkende, manchmal schwächende.

Was wir sagen, was wir tun – und was wir *nicht* tun – formt weit mehr als nur Leistung. Es formt Selbstbilder. Vertrauen. Grenzen.

Doch was, wenn Nähe zur Überforderung wird? Wenn Worte nicht stärken, sondern schleichend zerstören? Wenn Berührungen nicht Sicherheit geben, sondern Verwirrung oder Angst?

Nicht jede Wunde ist sichtbar. Nicht jede Grenzverletzung laut. Genau darum lohnt es sich, hinzuschauen. Hinhören. Raum geben.

Die folgende Geschichte ist eine von vielen und sie führt uns zu einem Thema, das im Sport oft verdrängt wird, aber dringend mehr Bewusstsein braucht: **psychische Gewalt und übergriffiges Verhalten.**

„Ich wollte nicht unhöflich sein ...“



Sabrina war zwölf, als sie sich in den Judo-Kurs ihrer Schule einschrieb. Sie mochte Bewegung, suchte Anschluss und bewunderte ihren Trainer, der selbstbewusst, durchtrainiert und immer präsent war. Sie wollte alles richtig machen.

Schon in den ersten Wochen fühlte sie sich oft unwohl. Der Trainer kam ihr körperlich näher als andere. Seine Hände blieben manchmal etwas zu lang an ihrer Hüfte, wenn er ihre Haltung korrigierte. Er lachte dabei und sagte Sätze wie: „Du musst das schon aushalten, wenn du stark werden willst.“

Sabrina wusste nicht, wie sie das einordnen sollte. Schließlich griffen sich beim Judo alle an. Und sie wollte doch nicht überempfindlich sein. Nicht auffallen. Nicht die „Zicke“ sein, die alles falsch versteht. Sie lachte mit, obwohl ihr innerlich übel wurde. Und sie ging jedes Mal mit einem Gefühl nach Hause, das sie nicht benennen konnte – aber das nach ihr roch. Schwer. Klebrig. Schamvoll.

Als sie sich später einem Schulsozialarbeiter anvertraute, sagte sie einen Satz, der tief hängen blieb:

„Ich wollte nicht unhöflich sein. Ich dachte, das gehört so. Und dass ich falsch bin, weil es sich nicht richtig anfühlte.“

Heute ist Sabrina erwachsen. Sie hat lange gebraucht, um zu verstehen, dass es keine Höflichkeit der Welt gibt, die wichtiger ist als

*die eigene Grenze. Dass man Nein sagen darf. Und dass gute
Trainer nicht kränken – sondern schützen.*

Diese Geschichte steht exemplarisch für viele, die nie erzählt werden. Sie zeigt, wie schwer es ist, eigene Grenzen wahrzunehmen – geschweige denn auszusprechen. Und wie sehr es unser aller Aufgabe ist, sichere Räume zu schaffen, in denen genau das möglich ist: zu spüren, zu sprechen und zu schützen.

Darum widmet sich dieses Kapitel den leisen Übergriffen, der oft unsichtbaren psychischen Gewalt und der großen Kraft, die in einem klaren Nein liegt.

Grenzen wahren – achtsam mit Nähe, Sprache und Macht umgehen

Nicht jede Grenzverletzung ist laut. Oft sind es Blicke, Gesten, Kommentare, die uns verunsichern. Besonders dort, wo Nähe, Vertrauen und Hierarchie aufeinandertreffen – in Sport, Schule oder Freizeitgruppen – ist es entscheidend, sensibel mit Grenzen umzugehen.

Nähe kann heilen – oder überfordern. Worte können motivieren – oder manipulieren. Macht kann Halt geben – oder missbraucht werden. Psychische Gewalt beginnt oft im Verborgenen: durch ständiges Kritisieren, Drohen, Abwerten oder Ignorieren. Sie hinterlässt keine blauen Flecken, aber tiefe Spuren. Wer dauerhaft

unter Druck gesetzt wird, sich falsch oder klein fühlt, verliert irgendwann das Vertrauen in sich selbst.

Auch scheinbar harmlose Berührungen oder Worte können ambivalent sein. Entscheidend ist nicht die Absicht, sondern die Wirkung.

Dieses Kapitel ist eine Einladung, genauer hinzusehen. Zu erkennen, wann etwas nicht mehr stützt, sondern verunsichert. Wann eine gut gemeinte Geste zur Grenzverletzung wird. Und wie wir eine Haltung entwickeln, die schützt und gleichzeitig stärkt.

Zwischen Vertrauen und Übergriff

In vielen Lebensbereichen arbeiten Menschen eng zusammen – körperlich, emotional, mental. Gerade das macht diese Momente so kraftvoll. Aber es birgt auch Risiken. Nähe kann heilen – oder überfordern. Worte können motivieren – oder manipulieren. Macht kann Halt geben – oder missbraucht werden.

Psychische Gewalt beginnt oft im Verborgenen: durch ständiges Kritisieren, Drohen, Abwerten, Isolieren. Sie hinterlässt keine blauen Flecken, aber tiefe Spuren. Wer dauerhaft unter Druck gesetzt wird, sich falsch oder klein fühlt, verliert irgendwann das Vertrauen in sich selbst.

Auch scheinbar harmlose Berührungen können ambivalent sein. Nicht jede Schulterberührung ist willkommen. Nicht jeder Klaps

motivierend. Ob eine Berührung als unterstützend oder übergriffig erlebt wird, entscheidet nicht die Absicht – sondern die Wirkung.

Die Macht der Sprache und der Hände

Sprache und Körperkontakt sind im Sport alltäglich. Doch:

- **Ein Lob wie "Das war mutig von dir"** kann stärken.
- **Ein Spott wie "Du bist doch nicht aus Zucker"** kann beschämen.
- **Eine Berührung oder Anleitung** kann unterstützend sein – oder übergriffig.

Deshalb braucht es eine klare Haltung:

- Ich frage, bevor ich berühre oder eingreife.
- Ich erkläre, warum ich das tue.
- Ich akzeptiere ein Nein – sofort und ohne Diskussion.

Selbstbestimmt Nein sagen – mit Mut und Selbstliebe

Gerade junge Menschen haben oft gelernt, sich anzupassen. Um zu gefallen. Um nicht aufzufallen. Um kein "Problem" zu sein. Doch: Wer seine Grenzen benennen darf, wächst in seine Kraft. Und wer sie respektiert bekommt, lernt Vertrauen.

Es ist kein Zeichen von Schwäche, "Stopp" zu sagen. Es ist ein Zeichen von Selbstachtung. Und es ist unsere Aufgabe – als Erwachsene, Trainer, Lehrkräfte, Eltern – diesen Mut zu bestärken.

Nachfolgend noch eine weitere Geschichte:

„Immer zu langsam.“ –

Die Geschichte von Lukas

Lukas war zehn, als er begann, sich zu verstecken. Nicht offensichtlich. Nicht so, dass es jemand bemerkte, aber innerlich zog er sich zurück. Er saß einfach ein Stück weiter hinten auf der Bank. Lachte leiser. Wählte Wörter mit Bedacht. Und versuchte, seine Bewegungen so klein wie möglich zu halten.

Er war kein Kind, das nichts konnte. Nur eines, das langsamer war als die anderen. Und stiller. Statt Fangspielen liebte er es, barfuß durchs nasse Gras zu laufen, auf Bäume zu klettern, stundenlang Steine über das Wasser hüpfen zu lassen. In diesen Momenten fühlte er sich frei – verbunden mit der Welt, mit seinem Körper, mit sich selbst.

Doch im Schulsport zählte das nicht. Dort ging es um Schnelligkeit. Um Leistung. Um Siegerehrungen und Ranglisten. Und um einen Lehrer, der klare Vorstellungen davon hatte, wie ein Junge zu sein hatte.

*„Lukas, du musst dich mehr anstrengen!“
„Immer der Langsamste – du bremst die ganze Gruppe!“
„Wenn du so weitermachst, wird aus dir nie was.“*

Zuerst versuchte Lukas es. Er biss die Zähne zusammen, rannte, schwitzte, hielt die Luft an. Aber mit jedem Spott, jeder Augenbraue, die sich hochzog, wenn er Letzter wurde, verschwand etwas in ihm. Ein Stück Leichtigkeit. Ein Stück Vertrauen.

Er fing an, seinen Körper zu fürchten. Seine Bewegungen zu kontrollieren. Und irgendwann vermied er jede Situation, in der er beobachtet wurde – beim Springen, beim Rennen, beim einfach nur Sein.

*Die Erwachsenen sagten, er sei sensibel. Dabei war er nur verletzt. Wieder und wieder. Nicht durch Schläge, sondern durch ständige kleine Nadelstiche, die ihm einflüsterten:
„So wie du bist, bist du falsch.“*

Heute ist Lukas 36. Er hat einen Schreibtischjob, fährt mit dem Fahrrad zur Arbeit, isst gesund. Doch noch immer spannt sich in seinem Bauch alles zusammen, wenn jemand sagt: „Lass uns gemeinsam joggen gehen.“ Noch immer vermeidet er Schwimmbäder. Und noch immer fragt er sich, ob seine Schritte zu langsam sind.

In einer Therapiesitzung sagte er leise, fast entschuldigend:

„Es war nie ein großer Moment. Kein schlimmer Übergriff. Nur diese ständigen kleinen Kratzer. Die Blicke. Die Sätze. Das Gefühl, nie dazugehören. Ich glaube, irgendwann habe ich einfach geglaubt, dass ich nicht gemacht bin für Bewegung. Für Mut. Fürs Mitmachen.“

Und dann stockte er – und sagte schließlich:

„Ich habe mich nie getraut, Nein zu sagen. Nicht zu den Worten. Nicht zu der Enge. Nicht zu dem Bild, das andere von mir hatten. Ich dachte, das muss so sein.“

Diese Geschichte steht für viele. Für die stillen Kinder, die alles in sich hineinnehmen. Für die leisen Jungen, die nie laut genug waren, um gehört zu werden. Und für die Erwachsenen, die heute noch spüren, wie tief Worte schneiden können – selbst wenn sie lange verklungen sind.

Lukas zeigt uns:

Grenzen werden nicht nur mit Händen überschritten.

Und Gewalt beginnt oft dort, wo Anerkennung endet.

Doch mit jedem erzählten Satz beginnt Heilung.

Mit jeder neuen Bewegung ein neues Körpergefühl.

Und mit jedem ehrlichen Nein wächst die leise, starke Stimme zurück.

Und dann sagt er einen Satz, der tiefer geht als jede Statistik:

„Es war nie der eine Satz, der mich kaputt gemacht hat. Es war dieses ständige, kleine Zerren an meinem Wert – immer wieder. So, dass ich irgendwann dachte, ich bin wirklich zu langsam fürs Leben.“

Diese Geschichte zeigt, was psychische Gewalt auslösen kann – ohne je laut zu sein. Sie macht spürbar, wie stiller Druck den Selbstwert formt, wie subtile Botschaften den Körper prägen und wie lange Verletzungen wirken können, die nie benannt wurden.

Sie ist Mahnung. Und Einladung.

Zu mehr Achtsamkeit. Zu einem neuen Verständnis von Stärke.

Und zu der Erkenntnis:

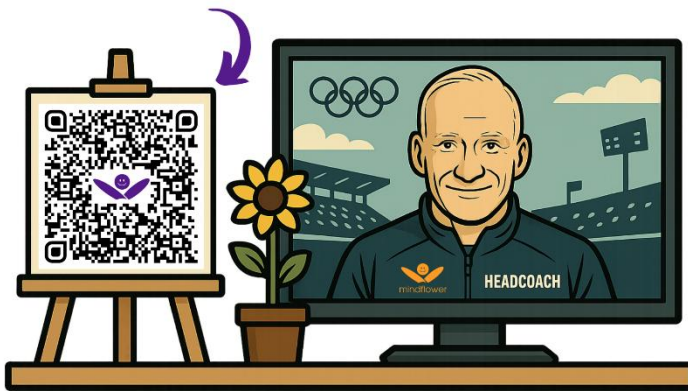
Jeder Mensch verdient einen Ort, an dem er sich bewegen darf – ohne Angst, ohne Scham. Sondern mit Stolz.

Formulierungsbeispiele für mehr Klarheit

- Statt: „Hab dich nicht so. Ich hab das doch schon hundertmal erklärt.“
→ Besser: „Es ist okay, wenn dir das schwerfällt. Sag mir, wenn du Unterstützung brauchst.“
- Statt: „Ich muss dich da kurz anfassen, ist halt so.“
→ Besser: „Darf ich dich an der Schulter berühren, um es zu zeigen?“

- Statt: „Das bildest du dir nur ein.“
→ Besser: „Danke, dass du das sagst. Deine Wahrnehmung ist wichtig.“

Expertenimpuls von Marc



REFLEXIONSFRAGEN

- Wann habe ich selbst einmal eine Grenze überschritten – ohne es zu wollen?
- Wie reagiere ich, wenn jemand sich unwohl fühlt mit meiner Nähe oder Sprache?
- Wie schaffe ich ein Umfeld, in dem Nein-Sagen sicher möglich ist?
- Welche meiner Aussagen könnten (unbewusst) verletzend sein?
- Welche körperlichen Signale zeigen mir, dass ich mich unwohl fühle – oder andere sich zurückziehen?
- Wie kann ich in meiner Rolle ein sicheres Umfeld schaffen, in dem Kinder und Jugendliche ihre Grenzen ausdrücken dürfen?
- Wann habe ich vielleicht unbewusst Druck ausgeübt, um Anpassung oder Leistung zu fördern?



mind moves – Grenzen spüren & wahren

● **Stopp-Geste trainieren:** Offene Hand hoch – wertfrei, aber bestimmt. Jeder darf sie jederzeit nutzen.

🧠 **Grenz-Check-Ritual:** Vor Körperkontakt oder Anleitungen fragen: „Ist das für dich okay?“

💬 **Gefühlsampel:** Nach heiklen Situationen: rot = unangenehm, gelb = unsicher, grün = in Ordnung.

👣 **Wohlfühl-Zone festlegen:** Jede:r darf sagen, welche Berührungen okay sind und welche nicht.

🧘 **Selbstliebe-Mantra:** „Ich darf mich schützen. Ich darf mich zeigen. Ich darf Nein sagen.“



Übung: „Wie fühlt sich ein Nein an?“

1. Setze dich ruhig hin, schließe die Augen. Atme bewusst.
2. Denke an eine Situation, in der du gern Nein gesagt hättest.
3. Spüre im Körper, wo Spannung entsteht. Welche Gedanken tauchen auf?
4. Sage laut: „Nein. Das möchte ich nicht.“
5. Stelle dir vor, das Gegenüber sagt: „Danke, dass du es gesagt hast.“
6. Spüre die Veränderung.

Diese Übung hilft, innerlich Sicherheit zu entwickeln. Denn je öfter wir Nein achtsam denken, desto leichter fällt es, es auch im Alltag zu sagen.

Fazit:

Ein Klima des Respekts entsteht nicht von selbst. Es beginnt mit Bewusstsein. Mit Fragen. Mit Offenheit. Und mit dem Mut, nicht alles auszuhalten, nur um zu gefallen.

Denn Nähe ist nur dann stärkend, wenn sie freiwillig ist.

Und Worte sind nur dann ermutigend, wenn sie achtsam gewählt werden.

So schaffen wir Räume, in denen Stärke wachsen darf – sicher, selbstbestimmt und verbunden.

Bonus: Zwischen 7 und 14 – Wenn Worte Wurzeln schlagen

Es gibt Lebensjahre, in denen Kinder besonders aufnahmefähig sind – nicht nur für Wissen, sondern für Haltungen, Emotionen und Botschaften über sich selbst. Die Zeit zwischen dem siebten und dem vierzehnten Lebensjahr ist eine solche Phase. Man könnte sagen:

Was wir in dieser Zeit über uns hören, wird oft zu dem, was wir über uns glauben.

In diesen Jahren beginnen Kinder, sich selbst als Teil einer größeren Welt zu verstehen. Sie vergleichen sich stärker, ordnen sich ein, entwickeln ein Selbstbild. Und sie beobachten sehr genau:

Werde ich gesehen? Ernst genommen? Gemocht? Oder angepasst, übersehen, bewertet?

Gerade im Sport, in der Schule, im sozialen Miteinander werden hier erste Rollen geformt – wer als stark gilt, wer als „zu emotional“, wer auffällt, wer lieber nicht. Aus einem „Du bist halt sensibel“ kann schnell ein inneres „Ich bin zu empfindlich“ werden. Aus einem „Reiß dich zusammen“ wird ein „Ich darf nichts fühlen“. Aus einem „Das war nicht gut genug“ ein „Ich bin nicht gut genug“.

In diesen Jahren legen sich Sätze wie Sedimente ab – Schicht für Schicht.

Sie speichern sich nicht nur im Kopf, sondern im Körper. In der Haltung. Im Blick. Im Mut.

Und genau deshalb ist es so entscheidend, **wie** wir begleiten. Ob wir Kinder mit Druck oder Vertrauen führen. Ob wir ihre Andersartigkeit dämpfen oder feiern. Ob wir das Kind sehen oder nur die Leistung.

Ein Lob, das aufrichtig ist, kann in dieser Phase ein Leben lang tragen.

Ein Spott, der beiläufig ausgesprochen wurde, kann Jahrzehnte lang schmerzen.

Es sind nicht immer große Ereignisse, die prägen.

Es sind oft die vielen kleinen Wiederholungen, die sich tief einbrennen.

Was in dieser Phase besonders wirkt:

- **Blickkontakt:** Wird das Kind wirklich angeschaut – oder nur korrigiert?
- **Berührungen:** Fühlen sie sich sicher an? Unterstützend? Oder unangenehm?
- **Sprache:** Fördert sie Wachstum – oder erzeugt sie Scham?

- **Reaktionen auf Emotionen:** Dürfen Tränen fließen – oder gibt es dafür keinen Platz?
- **Fehlerkultur:** Wird ein Fehler als Lernchance gesehen – oder als Makel?
- **Zugehörigkeit:** Spürt das Kind: Ich bin Teil des Ganzen, auch wenn ich anders bin?

Warum das alles zählt – auch noch Jahre später

Viele Erwachsene, die heute mit Selbstzweifeln, Überangepasstheit oder Versagensangst kämpfen, tragen Geschichten aus dieser Zeit in sich. Unverarbeitete Gefühle, innere Kritikerstimmen, körperliche Spannungsmuster – sie haben ihren Ursprung oft genau in diesen Jahren.

Doch genauso gilt:

Wer in dieser Phase erlebt, dass er gehört wird, dass er wertvoll ist – unabhängig von Leistung – entwickelt Resilienz, Selbstmitgefühl und echte Stärke.

✦✦ Einladung zur Reflexion

- Welche prägenden Sätze aus deinem Alter zwischen 7 und 14 Jahren begleiten dich bis heute – bewusst oder unbewusst?



- Welche Gesten, Worte oder Menschen haben dich gestärkt und welche dich verunsichert?
- Welche dieser Prägungen möchtest du heute loslassen und welche stärken?

Fazit:

Zwischen sieben und vierzehn entstehen keine perfekten Menschen. Aber es entstehen Menschen, die beginnen, sich selbst zu spüren. Wenn wir sie darin begleiten – liebevoll, achtsam, klar –, legen wir den Grundstein für Lebensmut, Selbstvertrauen und Grenzen, die nicht hart machen, sondern halten.

Denn aus den Worten, die Kinder in dieser Zeit über sich hören, werden oft die Gedanken, mit denen sie sich ein Leben lang begegnen.

Und aus jeder achtsamen Begegnung wird vielleicht eine neue innere Stimme. Eine, die sagt:

„Ich bin richtig. Ich darf wachsen. Ich darf sein.“

Kindheitsprägungen aufspüren und verwandeln

„Was mich geprägt hat, darf ich heute neu bewerten.“

Viele Prägungen aus unserer Kindheit sind wie alte Stimmen in uns. Sie tauchen auf, wenn wir zögern. Wenn wir uns klein machen. Wenn wir uns plötzlich schämen – ohne zu wissen warum. Oft sind es Reaktionen, die aus vergangenen Erfahrungen stammen – nicht aus der Realität von heute. Diese Übung hilft dir, solche inneren Muster sanft zu erkennen und ihnen mit neuen Botschaften zu begegnen.

Schritt 1 – Erinnern: Die stille Stimme hören

Setze dich an einen ruhigen Ort. Nimm dir 15 Minuten Zeit. Atme einige Male bewusst tief ein und aus.

Frage dich schriftlich:

- An welchen Satz aus meiner Kindheit erinnere ich mich besonders stark?
- In welcher Situation wurde er gesagt – und von wem?
- Wie habe ich mich damals gefühlt?
- Was habe ich daraus über mich geschlossen?

Beispiel: „Stell dich nicht so an.“ → *Ich bin zu sensibel. Ich darf meine Gefühle nicht zeigen.*

Schritt 2 – Hinterfragen: War das die ganze Wahrheit?

Frage dich nun:

- War dieser Satz wirklich über mich – oder mehr über die Person, die ihn gesagt hat?
- Was hätte ich in dieser Situation stattdessen gebraucht?
- Welche Wahrheit spüre ich heute – aus erwachsener Sicht?

Beispiel: *Ich war nicht zu sensibel. Ich war ein Kind, das emotional feinfühlig war und keine Sprache dafür hatte.*

Schritt 3 – Neu schreiben: Dein Satz heute

Formuliere nun einen neuen Satz. Einen, der dich in deinem heutigen Ich stärkt. Du sprichst ihn zu deinem inneren Kind – liebevoll, klar, ehrlich.

Beispiel:

„Du darfst fühlen. Du darfst sanft sein. Und du darfst dich zeigen.“

Sprich diesen Satz laut aus oder schreib ihn auf eine Karte und lege sie an einen Ort, an dem du täglich vorbeikommst.

Schritt 4 – Spiegelmoment

Stell dich vor einen Spiegel. Sieh dir in die Augen. Sag deinem früheren Ich – leise oder laut:

„Ich sehe dich. Ich glaube dir. Und heute bin ich da, um dich zu schützen.“

Bleib einen Moment. Atme. Und spüre, was sich verändert.

✦✦ Täglicher Impuls

Wenn du magst, wähle für die nächsten sieben Tage jeden Morgen einen Satz wie:

- *„Ich bin nicht mehr das Kind von damals – aber ich kann es heute lieben.“*
- *„Ich darf heute neue Erfahrungen machen – in meinem Tempo.“*
- *„Mein Körper gehört mir. Meine Geschichte gehört mir. Ich schreibe sie neu.“*

💡 Warum diese Übung wirkt:

Prägungen lösen sich nicht durch Verdrängen. Sondern durch Hinsehen, Mitgefühl und neue Erfahrung. Diese Übung lädt dich ein, deinem inneren Kind mit derselben Haltung zu begegnen, die du heute vielleicht einem Kind schenken würdest, dass du liebst.

Respekt, Sicherheit und Achtsamkeit entstehen nicht von selbst. Sie beginnen mit Bewusstsein, Offenheit und dem Mut, Nein zu sagen. Worte und Gesten können stärken, wenn sie bewusst eingesetzt werden. So schaffen wir Räume, in denen Kinder und Jugendliche wachsen dürfen – sicher, selbstbestimmt und verbunden.

Denn was früher geschmerzt hat, darf heute heilen.
In deinem Tempo. In deinem Raum. Mit deiner Stimme.

Stärken-Spiegel

Welche Stärke hast du zuletzt an dir selbst erkannt – bewusst oder im Rückblick?

(Schreib sie auf. Vielleicht ist da mehr, als du denkst.)

[illegible]



Zahl 7 → Innere Weisheit, Selbstreflexion, Tiefe, Spiritualität.

(Schwingung: Deine Wahrheit liegt in dir.)

Kapitel 7

Gelebte Individualität & Selbstakzeptanz

Mental stark durch deine Einzigartigkeit

„Deine Einzigartigkeit ist kein Fehler, sondern deine größte Stärke.“

Unbekannt

Jeder Mensch trägt eine einzigartige Kraft in sich – doch allzu oft übersehen wir sie. Statt uns selbst zu feiern, vergleichen wir uns mit anderen oder versuchen, in Erwartungen hineinzupassen, die nicht zu uns passen. Druck, Unsicherheiten und Selbstzweifel entstehen schnell – sei es in der Schule, im Beruf, in der Familie oder im Alltag.

Wahre mentale Stärke entsteht, wenn wir unsere Individualität erkennen, annehmen und gezielt einsetzen.

Warum Vergleiche uns schwächen

Vergleiche sind allgegenwärtig: in der Schule, im Job, auf Social Media oder im Familienalltag. Sie können motivieren – oft führen sie aber eher zu Frustration. Wir sehen, was andere scheinbar besser machen – und verlieren dabei aus dem Blick, was uns selbst besonders macht.

Besonders problematisch ist dies im Sport. Viele Trainer, Lehrer oder Eltern setzen auf Leistungsbewertungen, Ranglisten und Normen, die jedoch nicht die individuelle Entwicklung berücksichtigen. Kinder und Jugendliche wachsen mit dem Gefühl auf, dass sie nur wertvoll sind, wenn sie schneller, stärker oder besser sind als andere. Doch wahre Stärke entsteht nicht im Vergleich, sondern in der Entwicklung der eigenen Potenziale.

Negative Auswirkungen von Vergleichen:

- Sie erzeugen Druck und Stress, anstatt echte Motivation zu fördern.
- Sie lassen uns an unseren Fähigkeiten zweifeln und können das Selbstbewusstsein untergraben.
- Sie lenken unseren Fokus auf äußere Maßstäbe, anstatt unsere innere Entwicklung zu stärken.
- Sie fördern eine Kultur des Konkurrenzdenkens, anstatt Zusammenarbeit und individuelle Stärken zu wertschätzen.

Nimm dir heute 5 Minuten Zeit und schreibe drei Eigenschaften auf, die dich besonders machen – unabhängig von dem, was andere tun oder erwarten. Lies sie dir laut vor. Spüre, was das in dir verändert.

Eigene Stärken erkennen und nutzen

In jedem Menschen schlummert ein besonderer Funke – Talente, Fähigkeiten und Neigungen, die ihn einzigartig machen. Doch wir übersehen sie oft, weil wir verlernt haben, hinzuschauen. Ein erster Schritt zur mentalen Stärke ist es, die eigenen Talente und Kompetenzen zu erkennen und gezielt einzusetzen.

- **Selbstreflexion:** Was mache ich besonders gern? In welchen Situationen fühle ich mich stark und selbstbewusst?
- **Feedback einholen:** Manchmal erkennen andere unsere Stärken schneller als wir selbst. Gespräche mit Freunden, Mentoren oder Trainern können helfen.

- **Auf die innere Stimme hören:** Statt sich von äußeren Erwartungen leiten zu lassen, ist es hilfreich, auf das eigene Gefühl zu achten.

Wann hast du zuletzt deiner inneren Stimme vertraut – auch wenn der äußere Druck groß war? Schreibe diesen Moment auf und was er dir gezeigt hat. So stärkst du deine Verbindung zu dir selbst.

- **Talente fördern:** Wenn wir unsere Stärken gezielt trainieren und weiterentwickeln, steigt unser Selbstvertrauen automatisch.

Ein bewusster Umgang mit den eigenen Stärken kann nicht nur das Selbstbewusstsein stärken, sondern auch gezielt dabei helfen, Herausforderungen besser zu meistern. Oft zeigt sich, dass diejenigen, die ihre eigenen Stärken nutzen, nachhaltigere Erfolge erzielen als jene, die sich nur an anderen orientieren.

Wenn du neugierig bist, deine persönlichen Stärken noch klarer und bewusster zu entdecken, dann empfehle ich dir die wissenschaftlich fundierte Stärkenanalyse, das „**Stärkenradar**“. In enger Zusammenarbeit mit meinem geschätzten Kollegen **Marc Uhlmann** und dem Team der **StärkenEffekt GmbH** haben wir etwas ganz Wertvolles für dich.

Als Leserin oder Leser dieses Buches hast du die Möglichkeit, die Analyse mit einem exklusiven Vorteil zu nutzen:

☞ Mit dem Code **headcoach11** bekommst du deine persönliche Stärkenanalyse 11 % günstiger – ohne dass sie an Tiefe oder Wirkung verliert und sogar zusätzlich durch die positive Energie der Meisterzahl 11 aufgeladen wird.

Ein wunderbarer Schritt, um deine Einzigartigkeit nicht nur zu spüren, sondern auch in klaren Worten sichtbar zu machen.

Link: <https://www.staerkenradar.de/headcoach11>



Negative Glaubenssätze erkennen & transformieren

Limitierende Gedanken blockieren unser Selbstvertrauen und unsere Entwicklung. Ein bewusster Austausch mit stärkenden Glaubenssätzen kann helfen: Sie können das Selbstvertrauen und die Leistung erheblich beeinträchtigen. Hier eine Tabelle, die diese Glaubenssätze in positive, stärkende Gedanken umwandelt, als ein wertvolles Werkzeug, um dich zu unterstützen.

Limitierende/blockierende Glaubenssätze	Fördernde/stärkende Glaubenssätze
"Ich bin einfach nicht gut genug."	"Ich wachse mit jeder Herausforderung und werde immer besser."
"Ich mache immer alles falsch."	"Fehler sind Lernchancen, und ich werde daraus stärker hervorgehen."
"Ich werde es nie schaffen."	"Mit Ausdauer und Geduld erreiche ich meine Ziele."
"Ich bin nicht talentiert genug."	"Mit harter Arbeit und Übung kann ich alles erreichen, was ich mir vornehme."
"Die anderen sind viel besser als ich."	"Jeder hat seine eigene Stärke, und ich entwickle meine kontinuierlich weiter."
"Ich habe immer Pech."	"Ich gestalte mein Glück durch meine Einstellung und meine Anstrengungen."
"Ich werde immer scheitern."	"Jeder Erfolg beginnt mit dem Mut, es zu versuchen."
"Ich bin nicht stark genug."	"Ich bin stark, sowohl körperlich als auch mental, und ich werde es beweisen."
"Ich habe nicht genug Erfahrung."	"Jede Erfahrung, die ich mache, bringt mich weiter."

Wähle einen limitierenden Gedanken, den du bei dir oft bemerkst und ersetze ihn durch einen stärkenden Satz. Wiederhole diesen Satz täglich vor dem Training oder vor dem Spiegel. Beobachte, wie sich dein Selbstbild verändert

Warum positive Gedanken und Selbstgespräche so wichtig sind

Positive Gedanken und konstruktive Selbstgespräche sind entscheidend für den Erfolg, sowohl im Sport als auch im Leben. Unsere Gedanken beeinflussen direkt unsere Gefühle, unsere Motivation und letztendlich unser Verhalten. Wenn wir uns ständig mit negativen Glaubenssätzen selbst blockieren, setzen wir uns unnötigen Grenzen und machen es schwerer, unsere Ziele zu erreichen.

Stärkende Glaubenssätze hingegen fördern unser Selbstvertrauen, helfen uns, Herausforderungen mit einer positiven Einstellung zu begegnen, und motivieren uns, auch bei Rückschlägen weiterzumachen. Indem wir bewusst positive Gedanken kultivieren, legen wir den Grundstein für ein erfolgreiches und erfülltes Leben, in dem wir unser volles Potenzial ausschöpfen können.

Selbstvertrauen durch Selbstakzeptanz

Mentale Stärke entsteht nicht nur durch Training oder Disziplin, sondern vor allem durch innere Klarheit und Selbstakzeptanz. Wer sich selbst mit all seinen Stärken und Schwächen annimmt, ist widerstandsfähiger gegen Druck und Zweifel.

Selbstvertrauen ist die Grundlage für Erfolg und persönliches Wachstum und leider fehlt es vielen jungen Menschen an diesem wichtigen Baustein. Es beginnt mit der Erkenntnis, dass jeder von uns einzigartig ist und dass Fehler, Schwächen und Unvollkommenheiten zum Menschsein gehören. Sich selbst anzunehmen, ist der erste Schritt, um innerlich stark zu werden.

Notiere dir heute Abend: Was habe ich heute akzeptiert, was ich früher vielleicht verurteilt hätte – an mir oder an anderen? Jeder Moment der Akzeptanz stärkt dein inneres Vertrauen.

Warum Selbstakzeptanz so entscheidend ist:

• Realität annehmen:

Junge Menschen wachsen oft mit dem Druck auf, den Erwartungen anderer zu entsprechen – sei es in der Schule, im Sport oder in sozialen Medien. Dieser Druck kann zu einem verzerrten Selbstbild führen. Selbstakzeptanz hilft, diese äußeren Maßstäbe zu relativieren und den Fokus auf das eigene Potenzial zu legen.

• Fehler als Lernchancen:

Anstatt sich selbst für Fehler zu verurteilen, sollten sie als unvermeidlicher Teil des Lernprozesses betrachtet werden. Jeder Fehler bietet die Möglichkeit, zu wachsen und sich zu verbessern.

Praktische Strategien zum Aufbau von Selbstvertrauen:

1. Tägliche Selbstreflexion:

Führe ein Erfolgstagebuch, in dem du jeden Tag drei Dinge notierst, die dir gelungen sind – sei es eine kleine Herausforderung im Training, ein gelungenes Gespräch oder ein persönlicher Fortschritt. Diese regelmäßige Reflexion erinnert daran, dass auch kleine Erfolge wertvoll sind und stärkt das Selbstbewusstsein.

2. Positive Selbstgespräche:

Achte bewusst auf deine innere Stimme. Ersetze negative Gedanken wie „Ich schaffe das nicht“ durch positive Affirmationen wie „Ich bin fähig, ich lerne aus jeder Erfahrung“ oder „Ich bin einzigartig und habe viel zu bieten“. Diese positiven Botschaften können das Selbstvertrauen nachhaltig stärken.

3. Realistische Ziele setzen:

Setze dir kleine, erreichbare Ziele. Jeder Erfolg, so klein er auch erscheinen mag, ist ein Beweis dafür, dass du vorankommst. Mit der Zeit führen diese kleinen Erfolge zu einem gestärkten Gefühl der Selbstwirksamkeit.

4. Mentoren und Vorbilder:

Der Austausch mit Menschen, die bereits Erfahrungen gesammelt haben, kann enorm motivierend wirken. Ob ein Trainer, Lehrer oder ein älterer Freund – solche Bezugspersonen können dir helfen,

deine Stärken zu erkennen und dich ermutigen, auch in schwierigen Zeiten nicht aufzugeben.

5. Körperliche Aktivitäten:

Regelmäßige sportliche Betätigung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstvertrauen. Das Erreichen von sportlichen Zielen, sei es eine verbesserte Ausdauer, Technik oder eine gesteigerte Leistungsfähigkeit, wirkt sich positiv auf die mentale Einstellung aus.

6. Kreativer Selbstausdruck:

Manchmal kann auch künstlerischer Ausdruck – sei es durch Musik, Malerei oder Schreiben – helfen, innere Gefühle zu verarbeiten und zu akzeptieren. Dies fördert ein tieferes Verständnis für die eigene Identität und stärkt das Selbstwertgefühl.

7. Austausch in Gruppen:

Der Austausch in Gruppen, in denen ähnliche Herausforderungen erlebt werden, kann unterstützend wirken. Diskussionen, Workshops oder Gruppensitzungen, in denen über Selbstakzeptanz und persönliche Entwicklung gesprochen wird, bieten eine Plattform, um gemeinsam zu wachsen.



P.S. den Link zur mindflower Community findest du ebenfalls auf der exklusiven BonusWebseite zu diesem Buch

<https://mindflower.care/bonusseite-buch-1>

Exkurs: Innere Antreiber

Das Konzept der inneren Antreiber ist ein bedeutendes psychologisches Modell, das vor allem in der Transaktionsanalyse verwendet wird. Es beschreibt die inneren Überzeugungen und Verhaltensmuster, die uns motivieren, aber auch unter Druck setzen können. Diese Antreiber beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln – insbesondere in stressigen oder leistungsorientierten Umgebungen wie dem Sport.

Was sind innere Antreiber?

Innere Antreiber sind tief verwurzelte Glaubenssätze, die wir oft schon in der Kindheit entwickeln. Sie geben uns das Gefühl, bestimmte Dinge tun zu müssen, um Anerkennung, Liebe oder Erfolg zu erlangen. Es gibt fünf Haupt-Antreiber, die häufig vorkommen:

- 1. Sei perfekt!**
- 2. Streng dich an!**
- 3. Mach es allen recht!**
- 4. Sei stark!**
- 5. Beeil dich!**

Diese Antreiber können motivierend wirken, aber wenn sie zu dominant sind, führen sie zu übermäßigem Druck, Stress und einem erhöhten Risiko für mentale und körperliche Erschöpfung.

Bedeutung der inneren Antreiber beim Begleiten von Menschen

Innere Antreiber sind die leisen Stimmen in uns, die uns antreiben, besonders dann, wenn wir unter Druck stehen. Sie beeinflussen, wie wir handeln, denken und fühlen – ob im Sport, in der Schule, im Beruf oder im Alltag. Wer einen starken „Sei perfekt!“-Antreiber hat, strebt ständig nach Fehlerlosigkeit und kritisiert sich selbst bei kleinsten Fehlern. Dies kann zu innerer Unzufriedenheit führen und die Freude an dem, was man tut, mindern.

Ein „Streng dich an!“-Antreiber kann dazu führen, dass Menschen sich über ihre Grenzen hinaus pushen, ohne Pausen zu machen oder auf sich zu achten. Das erhöht das Risiko von Erschöpfung, Frust oder sogar Burnout.

Beispiele für innere Antreiber

1. „Sei perfekt!“

- Beispiel: Ein Kind, das bei jeder Übung im Sportunterricht, beim Musizieren oder beim Schulprojekt unbedingt alles fehlerfrei machen will. Selbst bei sehr guten Leistungen sieht es nur die kleinen Makel.
- Auswirkung: Ständiger innerer Druck, Angst vor Fehlern

und ein Verlust der Freude, weil Lockerheit und Spieltrieb fehlen.

2. „Streng dich an!“

- Beispiel: Ein Jugendlicher, der glaubt, immer härter arbeiten zu müssen – beim Training, Lernen oder in sozialen Aufgaben – und Pausen als Schwäche empfindet.
- Auswirkung: Überforderung, Stress, Erschöpfung oder körperliche Beschwerden, weil Erholung nicht eingeplant wird.

3. „Mach es allen recht!“

- Beispiel: Eine Schülerin, die versucht, es Lehrkräften, Eltern und Freunden gleichzeitig recht zu machen, dabei ihre eigenen Wünsche und Stärken ignoriert.
- Auswirkung: Innere Zerrissenheit, Verlust der eigenen Stimme und Freude an der Tätigkeit.

4. „Sei stark!“

- Beispiel: Ein Jugendlicher, der niemals Schwäche zeigen will und trotz Unwohlsein oder Verletzungen weitermacht, aus Angst, als „schwach“ zu gelten.
- Auswirkung: Verdrängung von Gefühlen und Schmerzen, langfristig körperliche und psychische Probleme.

5. „Beeil dich!“

- Beispiel: Ein Kind, das immer alles schnell erledigen möchte – beim Spielen, Lernen oder im Alltag – und nie

richtig zur Ruhe kommt.

- **Auswirkung:** Hektik, Fehler durch Unaufmerksamkeit und schnelle Erschöpfung.

Welcher Antreiber trifft am meisten auf dich zu? Notiere drei Situationen, in denen er dich unter Druck setzt und schreibe jeweils dazu, was du dir stattdessen liebevoll sagen könntest.

Den Antreiber erkennen und sanft begleiten

Wer Menschen begleitet – als Elternteil, Lehrer, Trainer oder Mentor – kann helfen, Antreiber sichtbar zu machen und einen gesunden Umgang damit zu fördern.

- **Selbstreflexion:** Regelmäßig beobachten, welche inneren Antreiber besonders wirken und wie sie das Verhalten und Wohlbefinden beeinflussen.
- **Positive Verstärkung:** Stärken betonen, Fortschritte würdigen, Fehler als Lernchance sehen, nicht als Makel.
- **Balance fördern:** Pausen, Erholung und Selbstfürsorge wertschätzen, statt ständigen Druck auszuüben.

Übung für Begleitende

Notiere zu einem inneren Antreiber (z. B. „Sei perfekt!“) drei Situationen, in denen er besonders wirkt und formuliere liebevolle, unterstützende Sätze, die du dir selbst oder der Person sagen könntest. Beispiele:

- „Es ist okay, dass es nicht perfekt ist – deine Bemühungen zählen.“
- „Fehler helfen dir zu lernen und zu wachsen.“
- „Dein Wert hängt nicht von der Leistung ab.“

Fazit

Innere Antreiber können motivieren – oder überfordern. Wer sie erkennt, kann sie **bewusst in Balance bringen**. Begleitende haben eine Schlüsselrolle: Sie helfen Menschen, Selbstakzeptanz, Freude am Tun und eine gesunde Balance zwischen Anstrengung und Erholung zu entwickeln. So entsteht Raum für **persönliches Wachstum, Selbstvertrauen und Eigenständigkeit**, unabhängig von äußeren Erwartungen.

Täglicher Impuls: Statt zu fragen „Was denken die anderen?“, frage: „Was tut mir wirklich gut?“ Schreibe es auf einen Zettel und hänge ihn sichtbar auf – als tägliche Erinnerung, den eigenen Weg zu gehen.

Die langfristige Wirkung:

Wenn junge Menschen lernen, sich selbst zu akzeptieren und ihre eigenen Erfolge zu feiern, legen sie den Grundstein für ein starkes, unabhängiges Selbstbewusstsein. Selbstakzeptanz ist nicht das Ende der Entwicklung, sondern der Ausgangspunkt – ein Fundament, auf dem weitere persönliche und berufliche Erfolge aufgebaut werden können. Indem sie lernen, sich selbst als wertvoll zu betrachten, wird der Druck von äußeren Erwartungen reduziert und sie gewinnen die Freiheit, ihren eigenen, individuellen Weg zu gehen. Doch Selbstakzeptanz ist nicht immer einfach. Oft haben wir gelernt, uns an Ideale anzupassen, statt unsere wahre Natur zu leben. Hier setzt bspw. das **Human Design** an.

Human Design – Ein Schlüssel zur Individualität

Human Design ist ein faszinierendes Werkzeug zur Selbsterkenntnis. Es kombiniert Elemente aus Astrologie, Chakrenlehre, Kabbala und dem I-Ging, um individuelle Energiemuster zu entschlüsseln. Jeder Mensch hat ein einzigartiges "Design", das seine Stärken, Herausforderungen und optimalen Entscheidungen beschreibt.

Die fünf Haupttypen im Human Design sind:

1. **Manifestoren:** Die Initiatoren, die Impulse setzen und Dinge in Bewegung bringen. Sie brauchen Freiheit und Selbstbestimmung.
2. **Generatoren:** Die Energiequellen, die durch Freude und Begeisterung an Aufgaben wachsen. Sie blühen auf, wenn sie Dinge tun, die sie lieben.

3. **Manifestierende Generatoren:** Vielseitige Multitalente, die gerne mehrere Dinge gleichzeitig tun. Sie sind besonders effizient und anpassungsfähig.
4. **Projektoren:** Die Beobachter, die mit ihrer Klarheit und ihrem strategischen Blick andere lenken. Sie profitieren von Anerkennung und gezieltem Einsatz ihrer Talente.
5. **Reflektoren:** Die Spiegel, die die Umwelt reflektieren und kollektive Entwicklungen wahrnehmen. Sie brauchen Zeit für Entscheidungen und ein stabiles Umfeld.

Jeder dieser Typen hat seine eigene Art, mit Herausforderungen umzugehen, Motivation zu finden und Entscheidungen zu treffen. Wer sein Design kennt, kann gezielt seine individuellen Stärken nutzen, anstatt sich an fremden Erwartungen zu orientieren.

Mach deine Analyse, es gibt unzählig viele Tools im Internet oder buche dir ein persönliches Reading. Gern auch bei mir. Möchtest du tiefer eintauchen, empfehle ich die Bücher von Anja Hauer-Frey.

Die Vorteile von Human Design für mentale Stärke

Human Design bietet praktische Ansätze, um mental stärker zu werden:

- **Selbstakzeptanz:** Wenn wir verstehen, warum wir bestimmte Reaktionen oder Verhaltensweisen haben, können wir diese annehmen, statt gegen sie zu kämpfen.

- **Bessere Entscheidungen:** Jeder Typ hat eine individuelle Strategie, um Entscheidungen zu treffen – wer diese kennt, kann Unsicherheiten reduzieren.
- **Energiemanagement:** Manche Menschen haben viel körperliche Energie, andere brauchen mehr Ruhephasen. Human Design hilft, den eigenen Energiehaushalt besser zu verstehen.
- **Umgang mit Herausforderungen:** Statt sich in Vergleichen oder Selbstzweifeln zu verlieren, kann man Herausforderungen gezielt mit den eigenen Stärken angehen.

Anwendung von Human Design am Beispiel Sport

Auch im Sport kann Human Design eine wertvolle Unterstützung bieten. Indem Athleten ihr eigenes Design verstehen, können sie ihren Trainingsstil und ihre mentale Herangehensweise optimieren:

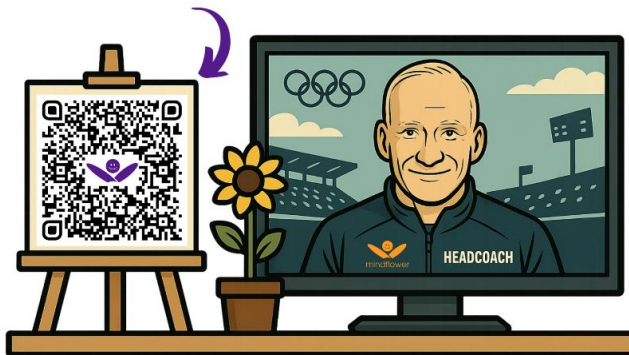
- **Manifestoren:** Sollten lernen, ihren eigenen Rhythmus zu respektieren und sich nicht zu überfordern.
- **Generatoren:** Sollten Aufgaben wählen, die sie begeistern, um ihre Energie optimal zu nutzen.
- **Manifestierende Generatoren:** Sollten sich erlauben, mehrere Wege gleichzeitig zu gehen und ihre Flexibilität als Stärke anerkennen.

- **Projektoren:** Sollten sich auf ihre Beobachtungsgabe verlassen und sich nicht durch übermäßige Aktivität erschöpfen.
- **Reflektoren:** Sollten ihr Umfeld bewusst wählen, da sie stark von äußeren Einflüssen geprägt werden.

Fazit: Die Kraft der Individualität nutzen

Wahre mentale Stärke entsteht nicht durch Anpassung, sondern durch das bewusste Leben der eigenen Individualität. Vergleich kann inspirieren, aber er darf uns nicht davon abhalten, unseren eigenen Weg zu gehen. Methoden wie Human Design helfen, sich selbst besser zu verstehen und den eigenen Stärken mehr Raum zu geben. Indem wir aufhören, uns an anderen zu messen und anfangen, unser eigenes Potenzial zu entfalten, legen wir den Grundstein für echte innere Stärke. Denn wer sich selbst akzeptiert, wächst über äußere Maßstäbe hinaus und findet die Kraft, das eigene Leben mit Klarheit, Freude und innerer Stärke zu gestalten.

Expertenimpuls von Marc



REFLEXIONSFRAGEN

1. Einzigartigkeit erkennen:

In welchen Momenten habe ich mich bisher zu sehr mit anderen verglichen und wie kann ich lernen, meine eigenen, einzigartigen Stärken klarer zu erkennen und zu feiern?

2. Authentische Selbstwahrnehmung:

Welche persönlichen Talente und Eigenschaften zeichnen mich aus, und wie kann ich diese gezielt fördern, um in meiner Einzigartigkeit mental stärker zu werden?

3. Abbau von Vergleichsdenken:

Wie kann ich bewusst Strategien entwickeln, um Vergleiche mit anderen zu vermeiden, und stattdessen eine tiefe, authentische Beziehung zu mir selbst aufzubauen, die auf Selbstakzeptanz basiert?



💡 **mind moves:** Mental stark durch gelebte Individualität



🔍 **Vergleichsdetektor:**

Notiere dir heute bewusst, wann du dich mit anderen vergleichst. Halte inne und formuliere stattdessen: „Ich gehe meinen Weg.“

🧭 **Stärkenkompass:**

Wähle drei Situationen aus der letzten Woche, in denen du dich lebendig, mutig oder gelassen gefühlt hast. Welche Stärke war dabei spürbar?

📝 **Ich-bin-genug-Post-It:**

Schreibe einen Satz, der deine Einzigartigkeit feiert – z. B. „Meine Sensibilität ist meine Superkraft.“ Hänge ihn gut sichtbar auf.

🔧 **Human-Design-Moment (optional):**

Reflektiere: Wann hast du zuletzt gespürt, dass etwas „wie für dich gemacht“ war – von deiner Energie her? Notiere, was genau stimmig war.

🌀 **„So bin ich – und das ist gut so“-Ritual:**

Sag dir abends im Spiegel: „Ich bin ich. Und das genügt.“ Spür, was das in dir verändert – eine Woche lang.

Wähle heute eine deiner besonderen Eigenschaften und zeige sie bewusst. Nicht, um zu gefallen. Sondern, weil sie dich ausmacht.

Geb heute einen Schritt mehr in Richtung du selbst.

Ohne Vergleich. Ohne Maske.

Einfach du.



**Dein Weg ist nicht wie der der anderen –
und das ist gut so. Vertraue auf das,
was dich besonders macht.**

Mein Mikro-Ziel

**Was ist ein kleiner, machbarer Schritt,
den du dir selbst heute schenken möchtest?**

(Ein Gedanke, eine Geste, eine Haltung genügt.)

[illegible]



Zahl 8 → Kraft, Fülle, Manifestation, innere Meisterschaft.

(Schwingung: Deine Gedanken formen Realität.)

Kapitel 8:

Mentales Mindset & Gedankentraining

Bewusst denken, fühlen und handeln

*„Wir sind, was wir wiederholt tun. Exzellenz ist daher keine Handlung,
sondern eine Gewohnheit.“*

Aristoteles

*„Dein Geist ist ein Garten. Deine Gedanken sind die Samen – entscheide
selbst, ob du Blumen oder Unkraut wachsen lässt.“*

Unbekannt

Willkommen in deinem inneren Trainingsraum – einem Ort, an dem du deine Gedanken liebevoll beobachten, neu ausrichten und gezielt stärken kannst. Hier darfst du loslassen, was dich bremst, und lernen, mit Leichtigkeit und Klarheit zu denken. Hier geht es darum, deine Gedanken liebevoll zu lenken, hinderliche Muster in kraftvolle Strategien zu verwandeln und durch achtsame Reflexion eine stabile Grundlage für deine mentale Stärke zu schaffen. Du wirst entdecken, dass dein Mindset nicht festgeschrieben ist, sondern sich jederzeit formen lässt – mit Wertschätzung, Neugier und kleinen, effektiven Impulsen.

Reframing & Umdeutung

Dein Blickwinkel als Schlüssel

Reframing bedeutet, einen Gedanken oder eine Situation bewusst neu zu interpretieren. Dadurch veränderst du nicht das Außen, aber du kannst deine innere Haltung sanft steuern.

- **Praxisbeispiel:** Statt „Ich darf keine Fehler machen“ denkst du: „Jeder Fehler ist ein Wegweiser für mein Wachstum.“
- **Übung:** Notiere drei belastende Gedanken und formuliere sie neu als kraftvolle Lernimpulse.

Wähle heute bewusst eine belastende Situation aus deinem Alltag. Schreibe sie auf und finde eine neue Perspektive darauf, die dich innerlich stärkt. Was könnte das Gute im Schwierigen sein?

Glaubenssatz-Reset – Toolbox

Alte Überzeugungen loslassen, neue stärken

Negative Glaubenssätze wirken wie leise Bremsen – sie halten dich zurück, oft ohne dass du es bemerkst. Im Glaubenssatz-Reset ersetzt du sie durch stärkende, unterstützende Überzeugungen.

Alter Glaubenssatz	Neuer, stärkender Glaubenssatz
"Ich bin nicht gut genug."	"Ich lerne und wachse mit jedem Schritt."
"Das schaffe ich nie."	"Ich darf es Stück für Stück gemeinsam entdecken."
"Ich habe keine Kontrolle."	"Ich gestalte meine Gedanken bewusst mit."
"Ich muss perfekt sein."	"Perfektion ist keine Bedingung für meinen Wert."
"Ich darf nicht versagen."	"Versagen weist mir neue Wege und Möglichkeiten."

Tool-Tipp: Ergänze weitere drei persönliche Glaubenssätze und ihre positiven Gegenmodelle.

Erstelle dir eine eigene kleine Affirmationskarte mit deinem stärkenden neuen Glaubenssatz. Trage sie bei dir und lies sie jedes Mal, wenn Zweifel auftauchen.

Selbstreflexion & Journaling

Dein innerer Dialog auf Papier

Ein Tagebuch ist dein vertrauter Begleiter, um Gedanken zu ordnen und Einsichten sichtbar zu machen.

- **Reflexionsfragen:**
 1. Welche Gedanken haben mich heute getragen?
 2. Wann habe ich mich selbst zurückgehalten und warum?
 3. Wie kann ich meine Erkenntnisse morgen in kleine Schritte übersetzen?
- **Schreibroutine:** Nimm dir 5 Minuten am Abend, schreibe frei und unzensiert.

Innerer Dialog & Selbstgespräche

Werde dein bester Coach

Die Art, wie du mit dir selbst sprichst, formt dein Selbstbild – jeden Tag aufs Neue. Sei deine beste Begleitung.

- **Praktischer Impuls:** Stelle dir vor, du würdest einem geschätzten Teammitglied Mut zusprechen. Übertrage diesen liebevollen Ton auf dich selbst.

- **Spiegelübung:** Sage dir morgens im Spiegel zwei stärkende Ich-Botschaften („Ich vertraue mir“, „Ich bin fähig“) und spüre die Wirkung.

Nimm heute eine Sprachnachricht für dich selbst auf – mit Worten, die du einem geliebten Menschen sagen würdest. Höre sie dir an, als wärst du dieser Mensch. Es kann ungewohnt sein – aber auch heilsam.

Kognitive Strategien zur Stressbewältigung

Gedanken bewusst steuern

Mentale Techniken helfen, in herausfordernden Momenten einen klaren Kopf zu bewahren.

- **Gedankenstopp & Visualisierung:** Bei einem negativen Gedanken stell dir innerlich eine rote Ampel vor, halte an, atme tief durch und ersetze den Impuls durch ein positives Bild (z. B. einen ruhigen See).
 - **Beispiel :** Ein Basketballer, dessen Herz vor Anspannung raste, stellte sich vor jedem Freiwurf einen ruhigen Waldspaziergang vor und traf plötzlich sicherer als je zuvor.

Modell: Das Innere Team

Deine inneren Stimmen kennenlernen und lenken

Das Konzept des Inneren Teams nach Schulz von Thun beschreibt, wie verschiedene „Persönlichkeitsanteile“ in dir miteinander kommunizieren. Zu wissen, wer da in dir spricht, schafft Verständnis und ermöglicht gezielte Steuerung deiner Emotionen und Entscheidungen.

- **Team-Aufstellung:** Schreibe die wichtigsten Anteile auf (z. B. „Der Kritiker“, „Der Optimist“, „Der Zweifler“, „Der Mutmacher“).
- **Dialogführung:** In einer ruhigen Minute führe ein inneres Gespräch: Lasse jeden Anteil zu Wort kommen und frage: „Was willst du mir sagen?“
- **Ressourcen-Check:** Identifiziere, welcher Anteil dir in stressigen Situationen hilft und stärke ihn bewusst durch positive Affirmationen.

Übung – Inneres Team aktivieren:

1. Nimm dir 5 Minuten Stille.
2. Notiere 4–6 Anteile in dir.
3. Frage jeden Anteil: „Was brauchst du gerade?“
4. Schreibe ein unterstützendes Statement für den stärksten Anteil auf.

Lege dir einen inneren Notfall-Dialog zurecht: Drei innere Stimmen, die dich in stressigen Momenten stärken. Gib ihnen Namen oder Bilder – z. B. 'Der

ruhige Anker', 'Die mutige Löwin', 'Der sanfte Begleiter'. So wird dein Team greifbar.

Praxisbeispiele - Emotionale Reise

Geschichte 1: Der innere Kompass

Anna stand in der engen Umkleidekabine, umgeben vom Dröhnen der Zuschauer und dem fahlen Licht der Hallenlampen. Ihre Hand zitterte um den Ball, als würden Krallen aus Zweifel in ihr klauen: „Was, wenn ich wieder scheitere?“ Ein kalter Schweißfilm kroch ihr den Nacken hinauf.

Ihr Coach, ein ruhiger Fels in der Brandung, trat zu ihr und flüsterte: „Sprich deine drei Fragen laut aus.“ Verwirrt, doch neugierig legte Anna den Ball an die Stirn und hörte ihre Stimme zittern:

„Was begeistert mich an diesem Moment?“

„Welche Kraft trage ich in mir?“

„Welchen winzigen Schritt kann ich jetzt gehen?“

Mit jedem Wort spürte sie, wie die Enge in ihrer Brust nachgab. Das Dröhnen verwandelte sich in ein fernes Rauschen und in der Stille blinzelte ein Funke Zuversicht. Ihre Beine standen plötzlich wie verwurzelt im Holzparkett, die Hand lag warm und sicher auf dem Ball.

Beim nächsten Wurf vergaß Anna die Torschützenstatistik und blickte nur auf ihren inneren Kompass. Sie fühlte das Zucken ihrer

Muskeln, den Rhythmus ihres Atems und dann den Moment, in dem der Ball federnd ins Netz fiel. Ein Lächeln stahl sich auf ihr Gesicht, während ihr Herz in sanften Wogen pochte. Aus Zweifeln waren Fragen geworden, aus Fragen eine klare Handlung: Anna spielte nicht mehr gegen ihre Ängste, sie spielte für ihre eigene Stärke. Mit jedem weiteren Wurf wuchs ihr Vertrauen und am Ende war sie nicht nur Teil des Spiels – sie schrieb ihre eigene Geschichte in jeden Korb.

Geschichte 2: Das leise Gespräch

Nach einem zermürenden Spiel saß Max auf der Außenlinie, den Blick wie eine Wolke ins Leere gerichtet. Der Hallenboden erzitterte noch von den schnellen Schritten, doch in Max' Brust herrschte bedrückende Stille. Er hatte versagt und die Stimmen in seinem Kopf quälten ihn: „Du bringst uns alle zu Fall.“

Statt lautstarker Tadel setzte sein Coach, Herr Bergmann, sich wortlos neben ihn. Keine Schulterklopper, kein lauter Aufruf zum Weitermachen. Er blieb einfach da, ließ Raum zum Atmen. Zwei Minuten lang lauschten sie nur dem eigenen Herzschlag und dem leisen Summen der Hallenlampen.

Dann zeichnete der Coach mit seinem Finger eine weite, geschwungene Kurve in die Luft und flüsterte sanft: „Manchmal ist eine Pause der mutigste Schritt.“ Es war kein Trostversuch, sondern eine Einladung, innezuhalten. In diesen Augenblicken wurde Max bewusst, wie sehr er sich selbst verloren hatte. Tränen stiegen, als er flüsterte: „Ich hatte solche Angst, das Team zu enttäuschen.“

Herr Bergmann legte behutsam eine Hand auf Max' Schulter und nickte. „Akzeptanz ist der erste Schritt zur Veränderung“, sagte er

leise. Dieser stille Dialog öffnete Max' Brustkorb, ließ Raum für Mitgefühl – für sich selbst und für den nächsten Start. Als er wieder aufstand, hatte er nicht nur seine Stimme zurückgewonnen, sondern eine neue Art der Stärke: das Wissen, dass echte Kraft auch in der Stille wohnt.

Geschichte 3: Der innere Vorstand

Sophie atmete flach, während sie im Startblock einer Leichtathletikbahn wartete. Ihr Herz klopfte wie ein Trommlerschlag, sie spürte Druck und den stummen Befehl in ihrem Kopf: „Mehr Leistung! Kein Fehltritt!“ In diesem Sturm aus Erwartungen fühlte sie sich wie ein Schiff in aufgewühlter See.

Ihr Mentaltrainer, Ben, reichte ihr ein kleines, handgeschriebenes Kärtchen mit der Überschrift „Innerer Vorstand“. Er erklärte: „Freunde dich mit deinen inneren Stimmen an. Wähle drei Vorbilder, die dich je begleiten.“ Sophie schrieb:

***Ihre Großmutter**, die in stillen Momenten immer Gelassenheit ausstrahlte.*

***Eine Olympionikin**, deren Ehrgeiz Funken in ihr entfachte.*

***Einen imaginären Mentor**, der sie mit sanftem Mitgefühl führte.*

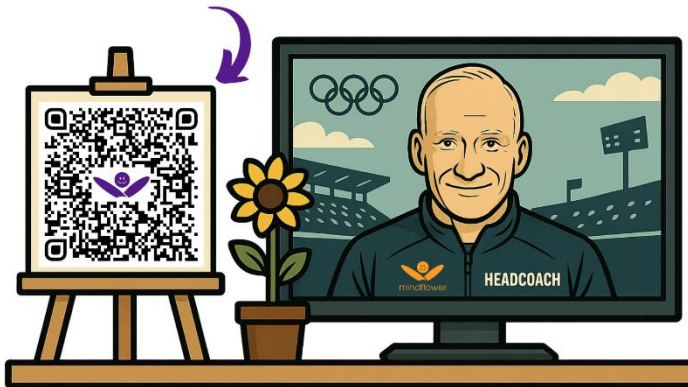
Bevor sie loslaufen sollte, schloss sie die Augen und stellte sich vor, wie jeder dieser Anteile lebendig wurde: Die Großmutter legte beruhigend die Hand auf ihr Herz, die Olympionikin flüsterte: „Du kannst

mehr, als du denkst“, der Mentor lächelte und sagte: „Ich bin hier und halte dich, egal was geschieht.“

Mit diesem inneren Team startete Sophie. Jeder Schritt wurde zur bewussten Entscheidung: ruhig, entschlossen, mutig. Sie spürte, wie Panik in ein sanftes Vertrauen verandelte, wie ihr Tritt fester wurde und ihr Blick klar. Als sie die Zielgerade erreichte, hatte sie nicht nur die Ziellinie überquert, sondern eine Symphonie aus ihren eigenen Stärken dirigiert. In diesem Moment wusste Sophie: Ihr innerer Vorstand war ihre größte Ressource – ein flexibles Führungsteam, das sie in jeder Lebenslage begleiten würde.

Stelle dir heute dein eigenes inneres Vorstandsteam zusammen: Wer steht dir innerlich zur Seite? Wähle reale oder fiktive Figuren, schreibe sie auf und frage dich vor einer Herausforderung: Was würden sie mir raten?

Expertenimpuls von Marc



REFLEXIONSFRAGEN

1. Welche negative Überzeugung habe ich heute gespürt und wie kann ich sie mit einer stärkenden Alternative ersetzen?
2. Wann habe ich zuletzt mein inneres Feedback im Journal notiert und welche Erkenntnis gewann ich daraus?
3. Wie fühle ich mich, wenn ich mir liebevolle Ich-Botschaften vorlese?
4. Welche kleine Reframing-Übung könnte mir helfen, stressige Gedanken sanft zu lenken?
5. In welcher Situation könnte ich die Ampel-Visualisierung nutzen, um einen negativen Gedanken zu stoppen?



mind moves – Mentales Mindset

1. 3-2-1-Morgenroutine: 3 Dankbarkeiten, 2 Vorfreuden, 1 Intention – in 2 Minuten.
2. Fehler-Check: Bei jedem Fehler laut sagen: „Danke, dass du mich wachsen lässt.“
3. Gedanken-Übersetzer: Formuliere jeden negativen Gedanken in eine Frage: "Wie kann mir das jetzt helfen?"
4. Stille Landmarke: Kurze 30-Sekunden-Atempause bei Belastung.
5. Positives Echo: Drei Komplimente an dich selbst am Ende des Tages.



Druck dir die Liste aus oder schreibe sie in dein Journal. Nimm dir jeden Tag einen Mind move vor – 5 Tage, 5 Impulse. Beobachte, was sich verändert.

Wo zieht es mich hin?

Wenn dein Körper heute sprechen könnte –
was würde er dir sagen?

Welche Richtung, welches Tempo,
welche Bewegung fühlt sich stimmig an?

*(Schreib intuitiv – ohne Plan. Manchmal weiß der Körper,
was der Kopf noch nicht versteht.)*

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Zahl 9 → Vollendung, Heilung, Weisheit teilen, Ganzheit.

(Schwingung: Alles steht im Dienst des Ganzen.)

Kapitel 9

Mind. Body. Balance. -

Die Kraft der Selbstführung

*„Es ist kein Zeichen von Gesundheit, an eine zutiefst gestörte Gesellschaft gut
angepasst zu sein.“*

Jiddu Krishnamurti

Warum mentale Stärke mehr ist als Kopfsache

Dieses Kapitel ist eine Einladung an dein ganzheitliches Selbst – an deinen Körper, deinen Geist und dein Herz.

Denn mentale Stärke ist kein „Nice-to-have“, kein rein kognitiver Prozess. Sie entsteht, wenn wir achtsam mit unseren Ressourcen umgehen, unsere Energie bewusst lenken und uns selbst mit Fürsorge begegnen – auch dann, wenn es herausfordernd wird.

Ob du im Sport Höchstleistungen anstrebst, im Alltag viel Verantwortung trägst oder einfach wieder mehr bei dir selbst ankommen möchtest: Ohne körperliches Wohlbefinden, guten Schlaf, nährnde Ernährung und eine stabile Selbstführung fehlt deinem mentalen Fundament die Basis, denn all dies sind nicht nur Ergänzungen, sondern tragende Säulen der mentalen Gesundheit. Dieses Kapitel lädt dazu ein, **neue Routinen** zu entwickeln – kleine Schritte mit großer Wirkung

Hier findest du lebensnahe Impulse, konkrete mind moves und einfache Routinen, die dich nicht nur stärken – sondern dir zeigen, wie du dich selbst *führen*, *versorgen* und *lieben* kannst.

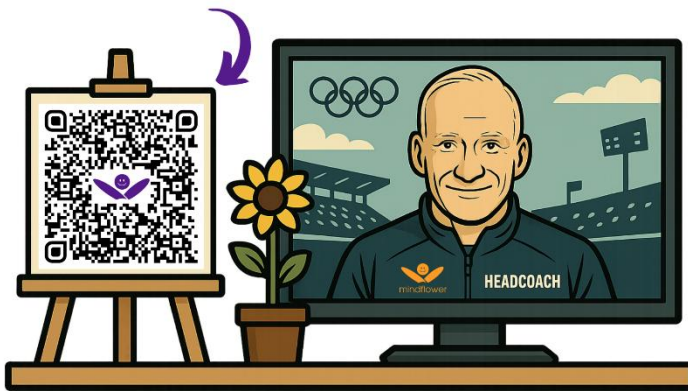
Denn Balance ist keine Theorie – sie ist eine tägliche Praxis.

Dieses Kapitel unterscheidet sich bewusst ein wenig von den bisherigen. Es ist nicht in einem durchgängigen Fließtext verfasst, sondern in praxisnahe Themenblöcke gegliedert – wie kleine Inseln, auf denen du jeweils ankommen, auftanken und losgehen kannst.

Denn mentale Stärke entsteht nicht nur im Kopf, sondern in der Verbindung von Körper, Gedanken und Herz. Genau diese Balance findest du hier – durch inspirierende Impulse, konkrete mind moves und achtsame Reflexionen.

Nimm dir, was du brauchst. Und lass alles andere für später. Dieses Kapitel will dich nicht belehren – es will dich begleiten.

Expertenimpuls von Marc



Ernährung & mentale Leistung

Dein Essen als Energie für Klarheit, Fokus und emotionale Balance

Was du täglich isst, hat direkten Einfluss auf dein Denken, Fühlen und Handeln. Nahrung ist weit mehr als Treibstoff für deinen Körper – sie beeinflusst deine Konzentration, deine Laune und sogar deine emotionale Resilienz. Während du im Training deinen Körper gezielt formst, kannst du mit bewusster Ernährung ebenso gezielt deinen Geist stärken.

Die richtige Ernährung schafft biochemische Stabilität: Sie gleicht deinen Blutzucker aus, fördert die Produktion von Glückshormonen, stärkt dein Immunsystem und macht dich belastbarer – auch mental. Umgekehrt kann ein Übermaß an Zucker, Fertigprodukten oder künstlichen Zusatzstoffen zu Müdigkeit, Gereiztheit und Denknebel führen, ohne dass du sofort erkennst, warum.

5 mind moves für Ernährung & mentale Klarheit:

1. Smart starten – dein Morgenbooster:

Starte den Tag bspw. mit einer Kombination aus Haferflocken, Beeren, Nüssen und etwas



pflanzlicher Milch. Das versorgt dein Gehirn mit komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Antioxidantien – für einen fokussierten Start.

2. Blutzucker stabilisieren – Heißhunger vorbeugen:

Kombiniere Kohlenhydrate mit Proteinen und guten Fetten – z. B. Vollkornbrot mit Avocado oder Datteln mit Mandeln. So bleibt dein Energielevel konstant.

3. Wasser als Denk-Booster:

Trinke morgens direkt ein großes Glas Wasser – oft ist mentale Erschöpfung ein Zeichen von Dehydrierung, nicht von Überlastung.

4. Meal-Prep als Selbstfürsorge:

Bereite 1–2 einfache, nährnde Mahlzeiten für mehrere Tage vor. Das spart Zeit, schenkt dir Struktur und ist ein liebevoller Akt dir selbst gegenüber.

5. Mood-Food bewusst wählen:

Setze auf Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren (z. B. Lachs, Walnüsse), Magnesium (z. B. grünes Gemüse) und B-Vitamine (z. B. Hülsenfrüchte) – sie stabilisieren deine Stimmung.

Mikro-Reflexion:

Welche Nahrungsmittel tun mir mental spürbar gut?

Was belastet mich eher?

Wie könnte ein kleiner Schritt in eine bewusstere Ernährung für mich

Schlaf & Regeneration

Dein nächtlicher Neustart – warum Schlaf mentale Stärke nährt

Schlaf ist kein passives Ruhen, sondern eine hochaktive Regenerationsphase für Körper, Geist und Seele. Während du schläfst, verarbeitet dein Gehirn Eindrücke, sortiert Emotionen, speichert Gelerntes ab und reguliert dein Stresssystem. Guter Schlaf ist daher eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, deine mentale Stärke langfristig zu stabilisieren.

Wer dauerhaft zu wenig oder unregelmäßig schläft, wird anfälliger für Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme und eine verringerte Belastbarkeit. Gerade im Sport, in der Lehre oder bei emotional herausfordernden Aufgaben kann ein unbewusster Schlafmangel mentale Blockaden verursachen, die sich nicht durch Willenskraft allein überwinden lassen.

5 mind moves für besseren Schlaf & mentale Regeneration:

1. Digital Detox vor dem Einschlafen:

Schalte 30–60 Minuten vor dem Zubettgehen alle Bildschirme aus. Greife stattdessen zu ruhigen Abendritualen wie Lesen, Schreiben oder Dehnen – das beruhigt dein Nervensystem und fördert die Ausschüttung von Melatonin.



2. **Natürliches Licht bewusst nutzen:**

Morgens: direkt raus ans Tageslicht – das reguliert deine innere Uhr.

Abends: warmes, gedimmtes Licht nutzen, um deinem Körper das Signal zum Abschalten zu geben.

3. **Gedankenbox am Bett:**

Lege ein kleines Notizbuch oder eine „Gedankenparkliste“ bereit. Schreib vor dem Schlafengehen alles auf, was dich gedanklich beschäftigt. So bleibt dein Geist frei und du startest klarer in die Nacht.

4. **Schlafrhythmus als Routineanker:**

Versuche, zu regelmäßigen Zeiten ins Bett zu gehen und aufzustehen – auch am Wochenende. Dein Körper liebt Rituale und belohnt dich mit besserer Erholung.

5. **Beruhigende Atemtechnik:**

Nutze die 4–7–8-Atmung (4 Sekunden einatmen, 7 halten, 8 ausatmen) als Einschlafhilfe. Sie beruhigt dein Nervensystem und senkt die Herzfrequenz.

Mikro-Reflexion:

Wie sieht mein aktuelles Abendritual aus?

Was würde mir helfen, abends besser abzuschalten?

Welche zwei Schritte möchte ich diese Woche ausprobieren?

♥ Selbstliebe & Selbstfürsorge

Stärke beginnt in dir – wie du dich selbst zum Verbündeten machst

Selbstliebe ist nicht Egoismus – sie ist das Fundament innerer Stabilität, mentaler Stärke und gesunder Beziehungen. Wer sich selbst mit Mitgefühl, Verständnis und Fürsorge begegnet, reagiert resilienter auf äußere Herausforderungen und bleibt handlungsfähig, auch in emotional schwierigen Zeiten.

Oft sind wir freundlich, geduldig und wohlwollend mit anderen – doch wenn es um uns selbst geht, greifen wir zu überhöhten Ansprüchen, kritischen Gedanken oder einem rastlosen Aktionismus. Selbstfürsorge bedeutet, diesen Kreislauf zu durchbrechen: Du lernst, deine Bedürfnisse zu spüren, Grenzen zu setzen und dich in deinem eigenen Alltag nicht aus den Augen zu verlieren. Das ist keine Schwäche – sondern eine enorme Stärke.

5 alltagstaugliche Impulse für mehr Selbstannahme:

1. Die „Was würde Liebe tun?“-Frage

In schwierigen Momenten innehalten und dich fragen: „Was würde die Liebe jetzt tun?“ – das bringt dich aus dem Reaktionsmodus in einen bewussten, mitfühlenden Handlungsimpuls.



2. **Der Spiegel-Check-in am Morgen**

Starte deinen Tag mit einem ehrlichen Satz der Anerkennung an dich selbst. Etwa: „Ich bin wertvoll – auch heute.“ Was du morgens zu dir sagst, bestimmt oft deinen inneren Ton für den ganzen Tag.

3. **Grenzen setzen – liebevoll, aber klar**

Übe dich darin, mindestens einmal am Tag bewusst Nein zu sagen – zu einem Termin, einer Erwartung oder auch zu deinem eigenen Perfektionismus. Ein Nein nach außen ist oft ein Ja zu dir selbst.

4. **Lob-Journal statt Mängelblick**

Schreibe abends 2–3 Dinge auf, die du heute gut gemacht hast und wenn es nur Kleinigkeiten sind. So lenkst du deinen Fokus gezielt auf Fortschritt und Selbstwirksamkeit.

5. **Mini-Achtsamkeit im Alltag**

Nimm dir jeden Tag eine Minute für einen bewussten Atemzug, einen Tee in Stille oder einen achtsamen Blick aus dem Fenster. Diese Mikromomente wirken wie mentale Vitaminspritzen – unscheinbar, aber wirksam.

Reflexionsimpuls:

Was brauche ich gerade – körperlich, emotional, mental?

Und wie kann ich mir heute selbst ein Zeichen von Wertschätzung schenken?

Selbstführung im Alltag

Klarheit im Kopf – Handlungsstärke im Herzen

Selbstführung bedeutet, bewusst in Beziehung zu sich selbst zu treten – nicht im Sinne harter Disziplin, sondern im Geist liebevoller Verantwortung. Es geht darum, deine Entscheidungen, Gedanken und Gewohnheiten aktiv zu gestalten, statt dich vom Außen treiben zu lassen. Dabei ist Selbstführung kein Zustand, sondern ein Prozess: ein achtsames Justieren, ein tägliches Ausbalancieren deiner inneren Ausrichtung.

Gerade in einem von Leistung und Tempo geprägten Umfeld braucht es bewusste Inseln der Klarheit: kleine Rituale, die dich fokussieren, Werkzeuge, die dich zurück zu deinem Wesentlichen führen und ehrliche Routinen, die dich in Bewegung halten – auch dann, wenn es herausfordernd wird.

Selbstführung hilft dir dabei, aus dem Reagieren ins Gestalten zu kommen. Du wirst zum Kapitän deines Tages und stärkst damit nicht nur deine mentale Widerstandskraft, sondern auch deine Fähigkeit, andere auf ihrem Weg klar und zugewandt zu begleiten.

5 mind moves für Klarheit & Umsetzungsstärke:

1. Die 3×3-Regel:

Wähle am Morgen maximal drei Aufgaben, die du heute wirklich erledigen willst und drei



Werte, an denen du dein Handeln orientieren möchtest.
Weniger Ziele, mehr Tiefe.

2. Mini-Review am Abend:

Reflektiere täglich in 3 Sätzen: Was war heute gut? Was hat dich blockiert? Was nimmst du mit in den nächsten Tag?
Kleine Rituale erzeugen große Wirkung.

3. Mikro-Routine zum Start in den Tag:

3 Minuten für dich – mit Atemfokus, Bewegung oder einer positiven Intention. So entscheidest du selbst, in welchem inneren Zustand du den Tag beginnst.

4. Die Störquellen-Liste:

Welche Gewohnheiten, Kontakte oder Gedanken rauben dir regelmäßig Energie? Notiere sie und entscheide, wie du bewusster mit ihnen umgehen willst.

5. Der Werte-Kompass:

Triff heute eine Entscheidung bewusst im Einklang mit einem deiner wichtigsten Werte. So stärkst du dein Vertrauen in dich selbst und deine persönliche Klarheit.

Reflexionsimpuls:

Was ist mein innerer Nordstern und wie kann ich mich täglich ein Stück näher an ihm ausrichten?

✦✦ Reflexion: Was brauche ICH wirklich?

Manchmal laufen wir ohne zu wissen wohin. Erfüllen Erwartungen, erfüllen Aufgaben und verlieren dabei aus dem Blick, was uns eigentlich erfüllt. Wir reagieren, statt zu gestalten. Genau deshalb ist es so kraftvoll, regelmäßig innezuhalten und dir eine der zentralsten Fragen zu stellen:

„Was brauche ich – gerade jetzt – wirklich?“

Diese Frage führt dich nicht zu schnellen Antworten, sondern in einen ehrlichen Kontakt mit dir selbst. Sie öffnet einen inneren Raum – jenseits von Leistung und Funktion – in dem du dich wieder spürst: Deine Bedürfnisse. Deine Sehnsüchte. Deinen Takt.

Denn mentale Stärke beginnt nicht mit Disziplin, sondern mit Selbstfürsorge. Nicht mit mehr Aktion, sondern mit einem bewussten Moment des Anhaltens. Die folgenden Schritte helfen dir, in deinem Alltag regelmäßig zu reflektieren und dich neu auszurichten – liebevoll, klar und mit offenem Herzen.



Selbst-Check: Deine Standortbestimmung

🌀 Schritt 1 – Stille Minute

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme 3–4 mal tief ein und aus. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Werde ruhig. Werde weich.

🌿 Schritt 2 – Spüre in dich hinein

Stelle dir folgende Fragen – ohne sie beantworten zu *müssen*, sondern eher wie ein stilles Gespräch mit deinem Inneren:

- Was brauche ich **körperlich** gerade wirklich?
- Was fehlt mir **emotional**, obwohl ich oft darüber hinweggehe?
- Was würde mir **mental** gerade gut tun – Klarheit, Ruhe, Inspiration?

Sei ehrlich. Es gibt kein Richtig. Nur dich.

🖋 Schritt 3 – Schreibe 1–3 Impulse auf

Was kam intuitiv? Vielleicht ist es nur ein einziges Wort: „Ruhe“, „Freiraum“, „Mut“, „Nähe“ ...

Schreibe es auf. Notiere alles, was sich stimmig anfühlt. Auch wenn es nur ein Gefühl ist.

♥ Schritt 4 – Dein kleiner Akt der Fürsorge

Überlege dir nun eine **konkrete Mini-Handlung**, mit der du dir das heute oder morgen schenken kannst:

- 15 Minuten allein spazieren gehen.
- Ein ehrliches „Nein“.
- Eine Tasse Tee in Stille.
- Eine Musik, die dich nährt.
- Ein Gespräch mit einem Menschen, der dich aufrichtet.

Tu es nicht perfekt – tu es ehrlich.

🌀 Integrationstipp:

Wiederhole diesen Selbst-Check regelmäßig – einmal pro Woche oder immer dann, wenn du das Gefühl hast, dich selbst ein Stück verloren zu haben.

Hänge dir deine aktuellen Impulse gut sichtbar auf – am Spiegel, im Kalender, auf dem Schreibtisch. So bleibst du verbunden mit dem, was dich ausmacht und wirst Schritt für Schritt zur klarsten Version deiner selbst.

∞ Verbindung zu den anderen Kapiteln

Wie Körper, Geist und Selbstführung dein mentales Wachstum vertiefen

Dieses Kapitel ist kein Abschluss. Es ist der Moment, in dem sich das Puzzle beginnt zu fügen. Wo mentale Stärke nicht mehr nur Theorie ist – sondern spürbare, gelebte Realität.

Denn all das, was du in den bisherigen Kapiteln über Kommunikation, emotionale Resilienz, Selbstreflexion oder den Umgang mit Rückschlägen gelernt hast, entfaltet erst dann seine volle Kraft, wenn du dich auch um dein Fundament kümmerst: deinen Körper, deine Energie, deine innere Haltung.

Mentales Wissen braucht einen gesunden Boden

- Du kannst die besten Denkstrategien haben – wenn dein Körper erschöpft ist, wird dein Geist sie nicht abrufen können.
- Du kannst an deinen Zielen festhalten – wenn du dir selbst keine Erholung gönnst, wirst du im entscheidenden Moment den Fokus verlieren.
- Du kannst einfühlsam kommunizieren – wenn du nicht mit dir selbst verbunden bist, wird es dir schwerfallen, andere aufrichtig zu erreichen.

♥ Mentale Stärke ist ein Zusammenspiel

- ▶ **Ernährung** stärkt deine Konzentration, hebt deine Stimmung und versorgt dein Nervensystem – die Basis für klare Entscheidungen.
- ▶ **Schlaf & Regeneration** helfen dir, das Gelernte zu verankern, Emotionen zu verarbeiten und dich selbst neu auszurichten.
- ▶ **Selbstliebe & Fürsorge** machen dich weicher – nicht schwächer, sondern mutiger im Umgang mit Fehlern, Grenzen und Veränderungen.
- ▶ **Selbstführung** lässt dich erkennen, dass kleine Rituale oft die größte Wirkung entfalten – nicht durch Druck, sondern durch Bewusstheit.

Du bist nicht stark, weil du alles kannst.

Du bist stark, weil du erkennst, was du brauchst.

✿ Integration für deinen Alltag:

Nutze deine mentale Toolbox wie ein persönliches Navigationssystem:

- Stelle dir jeden Sonntag die Frage:
„Wie gut habe ich auf meinen Körper, meine Gedanken und mein Herz gehört?“
- Wähle bewusst eine Mini-Gewohnheit aus, die dich in der kommenden Woche begleitet – sei es ein Ernährungs-mind move, ein Gedanke am Morgen oder ein Moment der Stille.

Mit diesem Kapitel trittst du in eine neue Tiefe deiner Selbstführung ein:

Ein mental starkes Leben beginnt mit der Fähigkeit, dich selbst zu verstehen – und endet nie.

Mit Körper, Geist und Herz im Einklang kannst du nicht nur selbst wachsen, sondern auch andere inspirieren.

Du wirst Vorbild – nicht durch Worte allein, sondern durch die stille Kraft deines gelebten Beispiels.

Dein Weg geht also weiter – klarer, bewusster, erfüllter.

Du hast nicht nur gelernt zu funktionieren, sondern zu gestalten.

💡 **Erkenne deine Einzigartigkeit.**

Schätze deine Bedürfnisse.

Gestalte deine Welt bewusst.

Während du in Kapitel 9 erfahren hast, wie dein Körper zum Anker deiner mentalen Stärke werden kann, bekommst du im nächsten Kapitel eine kompakte Sammlung wirkungsvoller Tools – aus Atmung, Bewegung, Sprache, Visualisierung und innerer Ausrichtung.

Kapitel 10 ist dein praktischer Werkzeugkasten. Nicht zum Abarbeiten – sondern zum Stöbern, Ausprobieren, Verfeinern. Du nimmst mit, was zu dir passt. Und lässt, was nicht zu dir spricht. Ganz in deinem Stil.



**„Auch wenn’s manchmal tief geht: Es ist ein Zeichen
deiner Stärke, dich dir selbst zuzuwenden.“**

Mein Werkzeug, mein Weg:

Welche Übung, welches Tool oder welcher Gedanke hat dich
in letzter Zeit wirklich gestärkt?

Nicht das, was gut klingt – sondern das, was wirkt.

*(Halte fest, was mit dir in Resonanz geht. Dein Toolkit ist so
individuell wie du.)*



Zahl 10/1 → Neuanfang auf höherer Ebene, Selbstermächtigung.

(Schwingung: Du setzt um, was du bist.)

Kapitel 10

Körper & Praxis -

Dein mentales Handwerkszeug

„Mentale Stärke beginnt mit körperlichem Bewusstsein.“

Dr. Mindy Pelz

Willkommen in deinem inneren Bewegungsraum – einem Ort, an dem du deine mentale Stärke nicht nur denkst, sondern körperlich spürst. In diesem Kapitel verlässt du den Kopf und tauchst ein in die kraftvolle Verbindung von Körper und Geist. Du lernst körperorientierte Techniken kennen, die deine mentale Stärke unmittelbar erlebbar machen. Jeder Impuls, jede Übung ist liebevoll ausgewählt und sofort umsetzbar – perfekt für deinen Alltag, dein Training und jeden Moment, in dem du neue Energie schöpfen möchtest.

Atemtechniken & ihre Wirkung

Atem ist Leben. Mit bewusster Atmung steuerst du dein Nervensystem und findest Ruhe oder Energie nach Bedarf.

- **4-7-8-Atmung**

Einstieg: Setze dich bequem hin. Schließe die Augen.

Ablauf: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen.

Wirkung: Lindert Stress, beruhigt das Nervensystem und fördert entspannten Schlaf.

- **4er-Atmung (Quadratatmung/BoxBreathing)**

Ablauf: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten.

Wirkung: Erhöht Klarheit, reguliert Emotionen und schafft Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

- **Wechselatmung (Nadi Shodhana)**

Ablauf: Mit Daumen und Ringfinger abwechselnd ein

Nasenloch blockieren: einatmen links, ausatmen rechts, umgekehrt.

Wirkung: Harmonisiert linke und rechte Gehirnhälfte, verbessert Konzentration und Gedankenausrichtung.

- **Notfall-Atmung (1MinuteReset)**

Ablauf: Stelle beide Füße fest auf den Boden. Atme 6 tiefe Atemzüge einaus, konzentriere dich nur auf das Ein- und Ausströmen.

Wirkung: Sofortige Stressreduktion, zentriert deinen Geist in akuten Belastungsmomenten.

- **Wim Hof - Methode**

Ablauf: 30 tiefe Atemzüge tief einatmen und vollständig ausatmen, dann Luft anhalten solange es geht. 2-3 Wiederholungen.

Wirkung: Energetisiert, steigert Fokus und Kältetoleranz, stärkt Willenskraft.

MiniMeditationen & Visualisierungen

Kleine Auszeiten, große Wirkung. Meditative Pausen und Bilderreisen stärken dein Mindset wie ein kurzes Krafttraining für den Geist.

- **Stille Minute**

1 Minute Augen schließen, an „nichts“ * denken, nur das Atmen beobachten.

Wirkung: Verschafft inneren Reset und mentale Leere.

** Hinweis: Niemand kann „an nichts denken“. Ziel ist es nicht, Gedanken zu vermeiden, sondern sie wie Wolken kommen und gehen zu lassen – ohne Urteil. Du schenkst deinem Geist eine Pause, nicht ein Vakuum.*

- **5-Klang-Pause**

Zähle fünf Geräusche um dich herum, ohne sie zu bewerten.

Wirkung: Schärft Achtsamkeit und lässt dich vollständig im Moment ankommen.

- **Positive Vorschau**

Schließe die Augen, stelle dir deinen stärksten Moment des morgigen Tages vor – mit allen Sinnen.

Wirkung: Stärkt Selbstvertrauen und plant Erfolge mental vor.

- **Body-Scan in Bewegung**

Langsame KopfbisFuß-Bewegung, spüre bewusst jede Körperpartie.

Wirkung: Verbessert Körperwahrnehmung und löst unbewusste Verspannungen.

Power-Posing & Körpersignale

Deine Körperhaltung beeinflusst dein Selbstbild. Mit kraftvollen Posen programmierst du dein Unterbewusstsein auf Erfolg.

- **Siegerpose (Wonder Pose)**

Hände in die Hüfte, Brust raus, Kopf hoch – 1 Minute halten.

Wirkung: Steigert sofortiges Selbstbewusstsein und Mut.

- **Schultern-Lock**

10 Mal die Schultern hochziehen und mit einem „Plopp“ fallen lassen.

Wirkung: Löst körperliche und mentale Anspannung.

- **Tiefe Verwurzelung - Grounding**

Festen Stand einnehmen, Knie leicht gebeugt, Arme locker neben dem Körper.

Wirkung: Vermittelt Erdung und innere Stabilität.

Bewegungsimpulse für den Alltag

Kurze Aktivierungsübungen bringen frischen Schwung in jede Situation – ideal für verdichtete Tage und Pausen zwischendurch.

- **1-Minute-Jump**

Auf der Stelle springen, Arme über den Kopf strecken.

Wirkung: Blut in Wallung bringen, Energieboost.

- **Lockerungsintervall (alle 90 Min.)**

30 Sekunden Dehnung oder leichtes Schütteln.

Wirkung: Verhindert Steifheit und steigert Durchblutung.

- **Mini-Stretch-Flow**

1–2 Minuten sanfte Dehnsequenz (HalsSchulterBrust).

Wirkung: Löst Verspannungen und fördert Flexibilität.

Meditation

Meditation ist eine uralte Praxis, die dich einlädt, innezuhalten und in die Tiefe deines eigenen Bewusstseins einzutauchen. Sie bedeutet nicht, den Kopf komplett auszuschalten, sondern ihn gerade dann wach und achtsam zu halten – wie eine beherzte Beobachterin, die dem eigenen Geist liebevoll folgt, ohne sich in Gedankenströmen zu verlieren. Ob in Stille, mit Atemfokus oder in angeleiteten Bildern: Meditation schafft einen sicheren Raum, in dem Stress, Sorgen und Anspannung ihre Schärfe verlieren.

Wofür ist Meditation gut?

- **Stressreduktion:** Regelmäßiges Meditieren senkt nachweislich Cortisol, das Stresshormon, wodurch du ausgeglichener und gelassener wirst.
- **Konzentrationsschärfung:** Indem du deine Aufmerksamkeit auf den Atem oder ein Mantra richtest, trainierst du deine geistige Muskulatur – Ablenkungen prallen klarer ab.

- **Emotionale Balance:** Meditation stärkt das parasympathische Nervensystem. Gefühle fließen, ohne dich fortzureißen und du gewinnst mehr innere Stabilität.
- **Selbstreflexion:** Durch achtsames Beobachten deiner Gedanken schaffst du Distanz und erkennst unbewusste Muster – ein erster Schritt zu positiver Veränderung.

Welche Ergebnisse und Wirkungen kannst du spüren?

- **Ruhe im Alltag:** Du findest auch unter Druck Momente tiefen Atems.
- **Klarerer Geist:** Entscheidungen fallen dir leichter, weil du Impulse bewusster wahrnimmst.
- **Verbesserter Schlaf:** Wer meditiert, gleitet entspannter in die Nachtruhe.
- **Langfristige Resilienz:** Dein Gehirn lernt, Stresssignale rascher zu dämpfen und in produktive Energie umzuwandeln.

Mit nur wenigen Minuten täglich schaffst du dir eine Insel der Stille, die dich stärkt, zentriert und befähigt, Herausforderungen mit innerer Gelassenheit und frischer Kreativität zu begegnen.

Meditationstechniken

Stille in Bewegung finden

Meditation ist der Anker, der deinen Geist im Ozean der Gedanken

verankert. Selbst kurze Pausen können deine Präsenz und innere Ruhe dramatisch steigern.

- **Liebende-Güte-Meditation**

Einstieg: Setze dich bequem, schließe die Augen.

Ablauf: Wiederhole innerlich drei Sätze: „Möge ich glücklich sein. Möge ich gesund sein. Möge ich Frieden finden.“ Dann weite die Wünsche auf dein Umfeld aus: „Möget ihr ...“.

Wirkung: Stärkt Mitgefühl, reduziert Stress und fördert ein weites Herz, das Blockaden löst.

- **Atemfokussierte Meditation**

Einstieg: Finde eine aufrechte Haltung, spüre deine Sitzpunkte.

Ablauf: Richte deine gesamte Aufmerksamkeit auf den Fluss deines Atems – ohne ihn zu verändern. Bei Abschweifen der Gedanken bringst du ihn sanft zurück.

Wirkung: Schärft Konzentration, beruhigt Nervensystem und erhöht deine Fähigkeit, in intensiven Momenten gelassen zu bleiben.

- **Gehmeditation**

Einstieg: Wähle einen ruhigen Gang, barfuß oder mit weichen Schuhen.

Ablauf: Gehe langsam, spüre jeden Fußkontakt zum Boden, synchronisiere Schritt und Atem.

Wirkung: Verbindet Kopf und Körper, verankert dich im Hier und Jetzt und hilft, Alltagsstress unmittelbar loszulassen.

- **Visualisierte Ruheoase**

Einstieg: Schließe die Augen und atme tief durch.

Ablauf: Stelle dir einen Ort mit allen Sinnen vor, der für dich Geborgenheit, Ruhe und Sicherheit ausstrahlt – vielleicht ein Ort aus der Kindheit, der Natur oder deiner Vorstellungskraft. Verweile 2–3 Minuten darin.

Wirkung: Schnellzugriff auf innere Stille, ideal vor Entscheidungen oder nach intensiven Trainingseinheiten.

Visualisierung

Visualisierung ist mentales Training in Reinkultur: Du nutzt die schöpferische Kraft deiner Vorstellung, um dein Nervensystem wie bei einem echten Erlebnis zu programmieren. Anstatt nur körperlich zu üben, durchläufst du in Gedanken präzise Abläufe, korrigierst Fehler, erhöhst dein Selbstvertrauen und verankerst optimale Bewegungen in deinem Unterbewusstsein.

Warum wirkt Visualisierung so stark?

- **Gehirnaktivierung:** Studien zeigen, dass dein Gehirn reale und imaginierte Bewegungen ähnlich verarbeitet – jede Vorstellung stärkt neuronale Bahnen.
- **Fehleranalyse & Optimierung:** Im Kopf erkennst du Ungenauigkeiten und schärfst dein Gefühl für Timing und Technik, noch bevor ein Muskel kontrahiert.

- **Angst- und Stressreduktion:** Wenn du schwierige Situationen mental durchspielst, entmystifizierst du sie – Lampenfieber und Anspannung weichen ruhiger Sicherheit.
- **Motivation & Zielklarheit:** Ein lebendiges Zukunftsbild wirkt wie ein Magnet: Es zieht dich in Richtung Erfolg und hilft, fokussiert dran zu bleiben.

Welche Vorteile hast du dadurch?

- **Schneller Fortschritt:** Kein Umweg über fehlerhafte Wiederholungen – du trainierst präzise.
- **Höhere Leistungsbereitschaft:** Jeder gedanklich absolvierte Erfolg stärkt dein Selbstbewusstsein.
- **Mentale Ausdauer:** Du baust Resilienz auf, indem du auch mentale Herausforderungen spielerisch meisterst.

Beispiel: Ein Rennfahrer visualisiert vor dem großen Rennen jede Kurve, jede Bremszone und jede Beschleunigung. Er durchfährt die komplette Strecke in Gedanken: die Vibration des Cockpits, den Geruch verbrannter Reifen, den adrenalinreichen Wind. Wenn er dann bei Hochgeschwindigkeit tatsächlich startet, ist sein Kopf bereits geübt, sein Körper folgt automatisch dem mental vorgezeichneten Ablauf – souverän, präzise und voller innerer Gewissheit.

So wird Visualisierung zu deinem persönlichen Kraftwerk: Du trainierst Fehlerkorrektur, festigst Erfolgserlebnisse und kommst mental top vorbereitet in jede Herausforderung.

Zielgerichtete Visualisierungen

Hier nun ein paar Beispiele aus der Praxis, die du für dein Setting probieren kannst.

- **Bestmöglicher Wettkampf**

Einstieg: Setze dich aufrecht und schließe die Augen.

Ablauf: Gehe gedanklich durch jede Phase deines Wettkampfs – vom Aufwärmen über den Startschuss bis zum perfekten Finish. Erlebe jeden Sinneseindruck: den Boden unter den Schuhen, den Raumton, dein eigenes Atmen.

Wirkung: Erhöht Selbstsicherheit, reduziert Nervosität und automatisiert optimale Bewegungsabläufe.

- **Erfolgreiche Prüfung**

Einstieg: Atme ruhig ein und aus, während du sitzt.

Ablauf: Stelle dir den Prüfungsraum vor, beobachte deine Ruhe, wie du sicher jede Aufgabe meisterst. Visualisiere das erleichterte Aufatmen nach Abgabe.

Wirkung: Senkt Lampenfieber, stärkt dein Vertrauen in dein Wissen und steigert deine mentale Klarheit unter Druck.

- **Kreative Problemlösung**

Einstieg: Halte Stift und Papier bereit.

Ablauf: Lege ein aktuelles Problem gedanklich vor dir ab, visualisiere verschiedene Lösungswege als farbige Pfade und folge einem, bis er zur erfolgreichen Umsetzung führt.

Wirkung: Fördert flexible Denkstrukturen, beflügelt Ideenreichtum und erhöht die Wahrscheinlichkeit, im Ernstfall schnell passende Lösungen zu finden.

Durch regelmäßiges Visualisieren bringst du dein Gehirn in einen „Übungsmodus“, der Körper und Geist optimal auf anspruchsvolle Situationen vorbereitet – ein unschlagbares Tool in deinem mentalen Handwerkszeug.

Mit diesem Werkzeugkasten hast du eine Fülle an Übungen, die deine mentale Stärke durch körperliche Praxis greifbar machen. Wähle deine Favoriten, integriere sie liebevoll in deinen Alltag und erlebe, wie dein inneres Gleichgewicht wächst. Mit jedem Atemzug. Mit jeder bewussten Bewegung.

Ein Satz für mich

Formuliere einen Satz, den du heute brauchst.

Nicht perfekt. Nur echt.

(Schreib ihn groß. Vielleicht wiederholst du ihn morgen.)

[illegible]



Zahl 11 → Meisterschaft, Inspiration, Lichtbringer-Energie.

(Schwingung: Dein Sein ist dein Geschenk.)

Kapitel 11

Du wunderbarer Mensch

Dein Weg geht weiter

*„Du musst nicht wissen, wohin der Weg führt. Du musst nur spüren,
dass er deiner ist.“*

Sabine Lichtenfels

Du hast dieses Buch nicht nur gelesen – du hast einen Weg begonnen. Es hat dich näher zu deiner Stärke, deiner Einzigartigkeit und deinem Mitgefühl geführt. Und auch, wenn hier das letzte Kapitel beginnt, ist es kein Abschluss. Es ist ein Wendepunkt: der Moment, in dem du all das, was du erkannt, geübt und gespürt hast, in deine Zukunft entfaltest.

Stell dir vor, du stehst an der Schwelle zu einer neuen Welt. Einer Welt, in der du dir selbst vertraust – nicht weil du perfekt bist, sondern weil du begonnen hast, dich in deinem Sein anzunehmen. Deine Individualität ist kein Hindernis, sondern der Wegweiser. Die Methoden, die du kennengelernt hast, sind keine Regeln, sondern liebevolle Werkzeuge. Jeder bewusste Atemzug, jede kleine Pause, jede Ich-Botschaft ist ein Akt der Selbstverbindung.

Die Übungen dieses Buches – seien es Journaling, Atemrituale oder achtsame Fragen – wirken wie Samen. Sie keimen, wenn du ihnen Wasser gibst: Aufmerksamkeit, Neugier und liebevolle Selbstzuwendung. Aus diesen Impulsen entstehen kraftvolle Gewohnheiten: innere Ruhe, Selbstvertrauen und eine kreative Lust am Wachsen. So beginnt Veränderung – nicht laut, sondern leise, stetig und echt.

- Wähle eine Übung oder einen Satz aus dem Buch, der dich begleitet hat und mache ihn zu einem täglichen Anker. Schreib ihn auf, rahm ihn ein oder trage ihn als Gedanken bei dir. Verwandlung beginnt in der Wiederholung.

Wenn Zweifel anklopfen, frag dich:

Was würde die Liebe tun?

Statt im Stress weiterzulaufen, halte inne. Stell dir eine rote Ampel vor, atme tief und lass ein Bild entstehen, das dich stärkt. In diesen Momenten wird dein innerer Vorstand aktiv – du kannst ihn zusammensetzen aus allem, was dich inspiriert: der Weisheit deiner Großmutter, dem Ehrgeiz deiner inneren Kämpferin, dem Mitgefühl deines imaginären Mentors.

Erstelle dein eigenes inneres Team auf Papier: Wer gehört dazu? Welche Qualitäten tragen sie? Hänge dein Board auf – als tägliche Erinnerung an deine Ressourcen.

Was jetzt geschieht, ist größer als du selbst. Du bist nicht mehr nur Wissensvermittler, Trainer, Elternteil oder Kollege. Du wirst zum Leuchtturm – nicht, weil du alles weißt, sondern weil du strahlst aus Erfahrung, Klarheit und Mitgefühl. Menschen orientieren sich nicht an Perfektion, sondern an Echtheit. Dein bewusstes Handeln, dein wertschätzender Blick, deine Art zu kommunizieren – sie schenken Orientierung und Zuversicht. Du bist ein Mensch, der ausstrahlt, was er selbst kultiviert hat: Klarheit, Offenheit und Liebe.

Notiere drei Momente, in denen du bereits Orientierung gegeben hast – bewusst oder unbewusst. Du wirst sehen: Du wirkst mehr, als du glaubst.

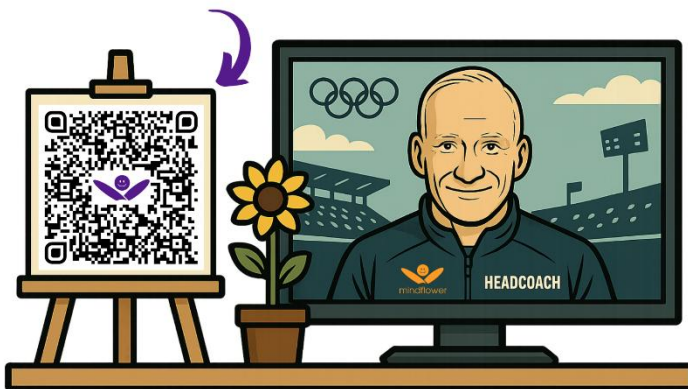
Und dein Weg geht weiter.

Dein Beitrag ist lebendig und wächst mit dir:

- Wachse, indem du neugierig bleibst.
- Spüre täglich nach: Welcher kleine Schritt würde mir heute guttun?
- Feiere deine Erfolge – auch die leisen.
- Bleib geduldig mit dir.
- Teile, was dich stärkt – damit andere Mut schöpfen können.

Diese Haltung verändert nicht nur dich. Sie verändert dein Umfeld.
Sie macht Räume sicherer, Gespräche echter und Beziehungen tiefer.

Expertenimpuls von Marc



🌀 Kleine Einladung:

Wenn du noch tiefer eintauchen möchtest, findest du im Bonus dieses Buches Informationen zur **11-Tage mind & move-Challenge** – sie begleitet dich in deinem Tempo, individuell anpassbar.

Reflexion & Ausblick – dein nächster Schritt

1. Integration der Erkenntnisse

- Welche Impulse aus diesem Buch sind dir besonders nah?
- Wie möchtest du sie konkret in deinem Alltag leben – für dich und für andere?

2. Deine Zukunftsvision

- Welche drei Ziele möchtest du in den nächsten Monaten verwirklichen?
- Welche ersten Schritte setzt du heute?

3. Weitergehen – auch wenn's schwer wird



- Was hilft dir, dranzubleiben, wenn es unruhig wird?
- Welche Menschen, Rituale oder Orte sind deine Anker?

mind moves – Für deinen Alltag

1. 5-Jahres-Brief

Schreib dir aus der Zukunft: Wer bist du, was hast du erreicht, wie fühlt es sich an?

2. Mini-Vision Board

Drei Worte oder Bilder, die deine nächste Welt symbolisieren. Notiere sie, halte sie sichtbar.

3. Commitment-Statement

„Ab heute ...“ – ein Satz als Startschuss. Häng ihn dort auf, wo du ihn täglich siehst.

4. Wöchentliche Wendepunkt-Frage

„Was hat mich diese Woche an meinem Wendepunkt gestärkt?“

5. Peer-Support-Buddy

Finde jemanden für ein wöchentliches 5-Minuten-Check-in – gegenseitige Motivation wirkt Wunder.



Wähle einen mind move für die kommende Woche – z. B. den 5-Jahres-Brief oder die Wendepunkt-Frage. Trage ihn als kleines Ritual in deinen Alltag.

Danke, dass du diese Reise gegangen bist.

Danke für dein Herz, deinen Mut, deine Bereitschaft, zu wachsen.

Möge jeder neue Tag dir zeigen, wie stark, frei und strahlend du bist.

In leuchtender Zuversicht.

Mit stiller Kraft.

Und in tiefer Dankbarkeit für deine Einzigartigkeit.

Alles Liebe für deinen Weg und für alles, was du in anderen entfachst.

Was hat sich bewegt?

Was hat sich während deiner Reise mit diesem Buch vielleicht ganz leise verändert?

Welcher Gedanke ist geblieben,
welche neue Haltung zeigt sich langsam?

(Notiere frei – ganz ohne Druck. Vielleicht ist es nur ein Wort,
ein Satz, ein neues Gefühl.)

[illegible]



Zahl 0 → Ursprung, Potenzial, die leere Leinwand für Neues.
(*Schwingung: Alles ist möglich.*)

Bonus

🔑 Einladung zur Vertiefung

Deine 11-Tage-mind-&-move-Challenge

Als kostenfreier Begleiter zu deinem Buch

Manche Impulse brauchen mehr Raum. Und manchmal wirkt
Veränderung am stärksten, wenn wir sie im Alltag erleben – Schritt
für Schritt, mit einem liebevollen Rahmen und einer kleinen
Erinnerung, dran zu bleiben.

Wenn du das Gelesene in Bewegung bringen willst, dann lade ich dich herzlich ein:

Mach mit bei der kostenfreien **11-Tage-mind-&-move-Challenge** – speziell entwickelt als praktische Ergänzung zu diesem Buch.

Was dich erwartet:

- Täglich eine kleine mentale Übung (2–5 Minuten)
- Ein stärkendes Mantra für deinen Tag
- Ein achtsamer Impuls oder Mini-Impulsvideo
- Optional: ein Reflexionsblatt zum Download

Du brauchst nur dich und ein kleines bisschen Zeit.

Kein Aufwand. Kein Perfektionsdruck. Nur du, dein Weg, dein Tempo.

Melde dich jetzt kostenlos an

Alle Infos findest du auf der exklusiven Bonusseite zum Buch auf meiner Homepage

🔗 <https://mindflower.care/bonusseite-buch-1>
oder scanne einfach den QR-Code: 



✉ Nach der Anmeldung bekommst du:

- 11 Tage lang täglich eine E-Mail oder Nachricht mit deinem Tagesimpuls

- Zugriff auf alle Übungen und Materialien zum Nachlesen
 - Und das gute Gefühl, nicht allein zu gehen.

Diese kleine Reise kann dein Start in eine größere Veränderung sein

– ganz leise, ganz wirksam.

Ich freue mich, dich dabei zu begleiten.

In Verbundenheit, mit Klarheit und Leichtigkeit.



Empfehlungen

Im Folgenden findest du eine Auswahl an Menschen, die mich inspiriert haben und deren Bücher, Podcasts und Online-Ressourcen ich dir sehr ans Herz lege. Sie vertiefen einzelne Aspekte aus den Kapiteln – von interkultureller Kompetenz über emotionale Resilienz bis hin zu Achtsamkeits- und Ernährungsthemen. Jeder Tipp ist eine Einladung, deinen Weg noch weiter zu bereichern und neue Impulse zu sammeln.

René Borbonus

Ein Meister der Sprache und ein stiller Vermittler von Würde. René Borbonus inspiriert mit Klarheit, Wertschätzung und rhetorischer Tiefe. Seine Vorträge und Bücher helfen, Kommunikation neu zu denken – achtsam, wirksam, menschlich.

Empfehlenswerte Werke:

- *RESPEKT: Wie Sie Ansehen bei Freund und Feind gewinnen* (Buch)
- *Über die Kunst, ein freundlicher Mensch zu sein* (Buch)
- Keynotes & Vorträge (YouTube/Greator)

Slatco Sterzenbach

Slatco Sterzenbach ist einer der bekanntesten Mental- und Gesundheitstrainer im deutschsprachigen Raum. Als 17-facher Ironman-Finisher, Speaker und Autor verbindet er körperliche Disziplin mit mentaler Tiefe und inspiriert Menschen dazu, in Balance zu kommen: im Denken, Fühlen und Handeln.

Empfehlenswerte Werke:

- *CHANGE ALS CHANCE* (Buch)
- *Der perfekte Tag – Die richtige Energie zum richtigen Zeitpunkt* (Buch & Vortrag)
- *IRONMIND* (Podcast – mit Impulsen zu Selbstführung & mentaler Stärke)

Patrick Lynen

Patrick Lynen ist ein Brückenbauer zwischen Alltag und Achtsamkeit. Mit seiner klaren, ruhigen Stimme und tiefen Lebensweisheit erreicht er Menschen, die auf der Suche nach innerer Balance, Gelassenheit und Sinn sind. Er vermittelt komplexe Themen leicht und immer mit Herz.

Empfehlenswerte Werke:

- *How to get Gelassenheit* (Buch – humorvoll und tiefgehend)
- *Mach dich mal locker* (Buch)
- *How to get Veränderung* (Buch)

Elisabeth Hahnke

Elisabeth Hahnke ist Sozialunternehmerin, Coach und Gründerin von *Rock Your Life!*, einem Mentoringprogramm, das junge Menschen auf ihrem individuellen Weg stärkt. Mit großer Klarheit und Herz begleitet sie Jugendliche und Erwachsene darin, ihr Potenzial zu erkennen und ihr Leben bewusst zu gestalten – jenseits von Leistungsdruck und gesellschaftlichen Erwartungen.

📖 Empfehlenswerte Werke und Projekte:

- Gründerin von *Rock Your Life!* – Mentoring für Schüler:innen und Studierende
- TEDx Talk: *Die Kunst, Veränderung zu bewirken*
- Podcast: *Zuhause in mir*

Gerald Hüther

Gerald Hüther ist Neurobiologe, Autor und ein leidenschaftlicher Brückenbauer zwischen moderner Hirnforschung und gelebter Menschlichkeit. Mit Herz und wissenschaftlicher Tiefe inspiriert er dazu, das eigene Potenzial jenseits von Druck und Vergleich zu entfalten. Seine Gedanken berühren – leise, klar und ermutigend.

📖 Empfehlenswerte Werke und Projekte:

- *Würde. Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft, Mit Freude lernen*, zahlreiche Vorträge und Interviews auf YouTube und in Podcasts (z. B. „Hirn & Haltung“).

Jacob Drachenberg

Jacob Drachenberg ist Experte für gesunde Stressbewältigung und mentale Stärke. Als ehemaliger Leistungssportler und Psychologe weiß er, wie eng Körper, Geist und Emotionen miteinander verbunden sind. Seine Impulse verbinden Wissenschaft mit praxistauglicher Leichtigkeit – immer mit dem Ziel: Stress als Kraftquelle zu nutzen.

Empfehlenswerte Werke:

- *Stress dich richtig* (Buch – alltagstauglich und fundiert)
- *Stärke deine Stresskompetenz – der Podcast für gesunde Stressbewältigung*

Michael Kurth (Curse)

Michael Kurth – bekannt unter seinem Künstlernamen *Curse* – ist Rapper, Coach, Speaker und Autor. Mit seinem tiefgründigen Blick

auf persönliche Entwicklung, Achtsamkeit und Emotionen inspiriert er seit Jahren Menschen dazu, sich selbst zu begegnen, Verletzlichkeit zuzulassen und den eigenen Weg mit Klarheit zu gehen. Seine Sprache ist ehrlich, direkt und berührend – ob in Musik oder Meditation.

Empfehlenswerte Werke und Projekte:

- Podcast: *Meditation, Coaching & Life*
- Buch: *Stell dir vor, du wachst auf, 199 Fragen an dich selbst*
- Musik: Alben wie *Die Farbe von Wasser*, *Unzerstörbarer Sommer*

Laura Malina Seiler

Laura Malina Seiler ist eine der bekanntesten Stimmen im Bereich moderne Spiritualität, Selbstfürsorge und persönliche Weiterentwicklung. Ihre Impulse sind liebevoll, ermutigend und tief – sie inspiriert Menschen, sich mit ihrer inneren Stärke zu verbinden und aus alten Mustern auszubrechen.

Empfehlenswerte Werke:

- *Zurück zu mir – Eine heilende Begegnung* (Buch)
- *Happy, Holy & Confident* (Podcast – über Selbstliebe, Heilung & modernes Mindset)
- *Rise Up & Shine University* (Onlineprogramm)

Anja Hauer-Frey

Anja Hauer-Frey verbindet Intuition mit fundiertem Wissen und bietet einen ganzheitlichen Blick auf Persönlichkeit, Potenzial und Selbstführung. Ihre Arbeit umfasst unter anderem das Human Design, systemisches Coaching und psychologisches Profiling. Mit

Wärme, Klarheit und Tiefgang begleitet sie Menschen auf dem Weg zu sich selbst – liebevoll, ehrlich und auf Augenhöhe.

Empfehlenswerte Werke:

- *Human Design – Die ganzheitliche Persönlichkeitsanalyse für mehr Selbsterkenntnis* (Buch)
- *Der Gesundheitskompass* (Kompendium)
- Wertvolle Co-Autorentätigkeit im eigenen Verlag #FREYWORT

Veit Lindau

Veit Lindau ist ein inspirierender Redner, Autor und Coach, der es versteht, Spiritualität, Persönlichkeitsentwicklung und radikale Ehrlichkeit miteinander zu verbinden. Mit klaren Worten und tiefer Menschlichkeit ermutigt er Menschen dazu, sich selbst zu begegnen, Verantwortung zu übernehmen und ihr Leben bewusst zu gestalten – frei von Dogmen, dafür mit Herz und Bewusstsein.

📖 Empfehlenswerte Werke:

- Bücher: *SeelenGevögel*, *Genesis*, *Rise Up*, – *Manifest für das Leben*
- Podcast: *Human Future Movement*
- Podcast: *Alles Menschen – Der Podcast von Veit Lindau*
- Online-Plattform: *Homodea* – Raum für integrale Selbstentfaltung

Lars Amend

Lars Amend ist Autor, Coach und Geschichtenerzähler mit einem großen Herzen. Seine Arbeit ist geprägt von Authentizität, Mitgefühl und dem tiefen Wunsch, Menschen darin zu bestärken, ihren ganz eigenen Weg zu gehen – auch dann, wenn dieser abseits der Norm verläuft. Seine Geschichten verbinden Leichtigkeit mit Tiefgang, Humor mit Lebensweisheit.

Empfehlenswerte Werke:

- Bücher: *It's all Good, Why not?, Where is the Love?, Kwik macht Stark* sowie *Dieses bescheuerte Herz, Rock your life und Coming home*
- Podcast: *Auf einen Espresso mit Lars Amend*

Christian Bischoff

Christian Bischoff begann seine Karriere als Profibasketballspieler und Trainer, bevor er zu einem der bekanntesten Persönlichkeits- und Motivationstrainer im deutschsprachigen Raum wurde. Seine sportlichen Wurzeln prägen bis heute seinen Ansatz: Disziplin, mentale Stärke und Teamgeist kombiniert er mit tiefer Reflexion und der Fähigkeit, Menschen in ihre innere Klarheit zu führen. Er inspiriert dazu, Grenzen zu überwinden, Selbstverantwortung zu übernehmen und den eigenen Weg mit Mut und Fokus zu gehen.

Empfehlenswerte Werke und Projekte:

- Podcast: *Die Kunst, dein Ding zu machen*
- Bücher: *Bewusstheit* sowie *Unaufhaltbar*

Die hier genannten Menschen sind meine ganz persönliche Auswahl – Stimmen, die mich auf meinem Weg inspiriert, begleitet und gestärkt haben – vielleicht findest du darin auch für dich Inspiration. Doch natürlich gibt es noch viele weitere wundervolle Persönlichkeiten, die ihre eigenen Impulse, Erfahrungen und Perspektiven teilen. Vielleicht ist es genau deine Intuition, die dich zu denjenigen führt, deren Worte oder Werke dich gerade jetzt am meisten berühren. Sei neugierig, sei offen und vertraue darauf, dass du die richtige Inspiration zur richtigen Zeit findest.



Glossar

- kompakte
Erklärungen
mit Herz &
Klarheit

Achtsamkeit

Präsenz im Hier und Jetzt – bewusst, urteilsfrei, aufmerksam.
Achtsamkeit stärkt Selbstwahrnehmung und mentale Stabilität.

Affirmation

Ein kurzer, positiver Satz, der innere Überzeugungen stärken kann.
Beispiel: „Ich darf wachsen – in meinem Tempo.“

Antreiber (Innere Antreiber)

Unbewusste Glaubenssätze wie „Sei perfekt“ oder „Streng dich an“, die uns motivieren, aber auch stressen können. Wichtig im Umgang mit Druck.

Atemanker

Ein bewusst gesetzter Atemzug oder Rhythmus, der im Moment beruhigt, zentriert und Klarheit schafft.

Body-Mind-Verbindung

Die Wechselwirkung zwischen Körperempfinden und mentalem Zustand. Bewegung beeinflusst Denken und umgekehrt.

Burnout

Tiefe mentale, emotionale und körperliche Erschöpfung – oft ausgelöst durch anhaltenden Stress, Überforderung und fehlende Pausen.

Dissoziation

Psychologischer Schutzmechanismus, bei dem Betroffene sich innerlich „abspalten“, um schwierige Emotionen oder Situationen zu ertragen. Im Sport z. B. als „Funktionsmodus“ bekannt.

Embodiment

Die bewusste Einbeziehung des Körpers in mentale Prozesse.
Haltung, Bewegung und Atem beeinflussen Emotion und Denken.

Fehler-Reframing

Das Umdeuten von Fehlern als Lernchance statt Niederlage. Hilft,
aus Rückschlägen Wachstum zu ziehen.

Glaubenssätze

Tief verankerte Überzeugungen über sich selbst oder die Welt.
Können stärkend oder limitierend wirken – bewusst gemacht,
lassen sie sich umwandeln.

Human Design

Ein System zur Selbsterkenntnis, das energetische Typen,
Entscheidungsstrategien und persönliche Potenziale sichtbar macht.

Journaling

Das gezielte Schreiben zur Reflexion, Entlastung oder
Selbstklärung. Oft begleitet von Fragen oder Impulsen.

Mentale Stärke

Die Fähigkeit, mit Druck, Rückschlägen und Emotionen klar
umzugehen – ohne sich selbst zu verlieren.

Mindset

Die geistige Grundhaltung, mit der wir auf das Leben, Training
oder Herausforderungen blicken. Kann bewusst verändert werden.

Neuroplastizität

Die Fähigkeit des Gehirns, sich durch Erfahrungen, Gedanken und
Übung zu verändern. Grundlage für mentales Training.

Power-Posing

Körperhaltungen, die Selbstvertrauen und hormonelle Balance fördern. Beispiel: Aufrecht stehen wie eine Sieger:in.

Reframing

Ein neuer Blickwinkel auf eine Situation oder ein Gefühl – um andere Gedanken, Handlungen oder Emotionen zu ermöglichen.

Resilienz

Psychische Widerstandsfähigkeit: Die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen wieder aufzustehen und innerlich stabil zu bleiben.

Selbstfürsorge

Die bewusste Entscheidung, für sich selbst gut zu sorgen – mental, emotional und körperlich. Keine Schwäche, sondern Grundlage jeder Stärke.

Selbstwirksamkeit

Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Dinge positiv zu beeinflussen. Grundlage für Motivation, Veränderung und mentale Gesundheit.

Spiegelneuronen

Nervenzellen, die Gefühle oder Bewegungen anderer „mitschwingen“ lassen. Grundlage für Empathie und Gruppendynamik.

Trigger

Ein Reiz, der eine starke emotionale Reaktion auslöst – oft verbunden mit früheren Erfahrungen. Bewusst erkannt, kann er entmachtet werden.

Visualisierung

Mentales Training durch innere Bilder – z. B. von Bewegungen, Zielen oder positiven Zuständen. Verstärkt Konzentration, Sicherheit und Motivation.

Hinweis zur Quellenlage

Dieses Buch verzichtet bewusst auf klassische Fußnoten und Quellenverweise. Nicht aus Nachlässigkeit – sondern aus Haltung.

Viele der hier angesprochenen Themen sind längst bekannt, vielfach beschrieben, diskutiert, belegt – in wissenschaftlichen Studien, Fachbüchern, Podcasts, Interviews und sozialen Medien. Du findest sie heute in Coaching-Ausbildungen ebenso wie in Sportzentren, Klassenzimmern, Gesundheitsratgebern oder Podcasts auf deinem Handy.

Doch dieses Buch ist kein Sammelwerk von Fakten – sondern eine Einladung, selbst zu denken, zu spüren, zu reflektieren. Es verbindet bekannte Ansätze mit neuen Perspektiven, persönlichen Erfahrungen und dem Mut, Dinge anders zu betrachten.

Wenn du tiefer einsteigen willst, wirst du im Austausch, in der Anwendung und in dir selbst die wertvollsten Quellen finden.

Denn echte Erkenntnis entsteht nicht durch Zitate und vorgegebene Antworten – sondern durch eigene Erfahrung.

Nachwort in Verbundenheit

Vielleicht hast du dir beim Lesen erlaubt, Dinge neu zu betrachten.
Vielleicht hast du gestaunt, gezweifelt, geschmunzelt oder dich an
einer Stelle erkannt.

Was auch immer du mitnimmst – es ist dein Weg, dein Maß, dein
Rhythmus.

Dieses Buch ist keine Landkarte mit festen Wegen, sondern eher
ein Kompass: Du entscheidest, wohin er zeigt.

Ich danke dir, dass du dich auf diese Reise eingelassen hast.

Und ich wünsche dir, dass du dich immer wieder selbst daran
erinnerst:

Du darfst wachsen. Du darfst scheitern. Du darfst einzigartig sein.

In Verbundenheit,
mit Klarheit und Leichtigkeit,

Marcel



**Danke,
dass du dich auf diese Reise eingelassen hast –
mit Mut, Offenheit und Herz.
Du bist ein Geschenk für diese Welt.**

Diese Seite dient als sanfter Übergang von diesem Buch zum Alltag. Sie stärkt die
Integration und wirkt wie ein innerer Reminder.

Was du mitnehmen darfst

🌱 Du darfst wachsen – in deinem Tempo.

🌬️ Du darfst atmen – bewusst, verbunden, frei.

☀️ Du darfst einzigartig sein – ohne dich
rechtfertigen zu müssen.

👁️ Du darfst dich selbst freundlich anschauen –
auch an schweren Tagen.

🔥 Du darfst aufhören zu kämpfen –
und anfangen zu vertrauen.

🌸 Du darfst dich erinnern: Du trägst alles
Wesentliche bereits in dir.

Du bist genug.
Du bist in Bewegung.
Du bist verbunden. ❤️

Impressum und Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt vom Autor erarbeitet und geprüft und stammen fast ausschließlich aus der Eigenwahrnehmung und Erfahrung. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Rechtliche Hinweise und Haftung

Dieses Buch wurde mit großer Sorgfalt, aus persönlicher Erfahrung und auf Basis bewährter Methoden geschrieben. Es ersetzt jedoch keine medizinische, therapeutische oder psychologische Diagnose oder Behandlung. Alle Empfehlungen und Übungen sind als Einladung zur Selbstreflexion und persönlichen Weiterentwicklung gedacht. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, achtsam mit den eigenen Grenzen umzugehen und im Zweifel fachlichen Rat einzuholen. Die Anwendung der Inhalte erfolgt eigenverantwortlich. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden oder Folgen, die direkt oder indirekt aus der Nutzung dieses Buches entstehen. Gleichzeitig ist die Hoffnung groß, dass die Anregungen dich bereichern, berühren und achtsam auf deinem persönlichen Weg begleiten.

Rechte und Weitervermarktung:

Die Inhalte dürfen als Anschauungsmaterial, für Präsentationen etc., mit Verweis auf den Autor genutzt werden.

© 2025 Marcel Schirmer, Deutschland

Veröffentlichung: November 2025

Autor: Marcel Schirmer

Umschlaggestaltung: Freywort Verlag

Grafiken & Illustrationen: Anja Hauer-Frey, Marcel Schirmer

Texte: Marcel Schirmer

Lektorat & Korrektorat: Louisa Jakob

ISBN: 979-8272105301

FREYWORT VERLAG

Anja Hauer-Frey

Feldstraße 32A

99326 Stadtilm

support@freywort.de

Wie du Stress in mentale Kraft verwandelst und Menschen wirklich stärkst.

Was passiert, wenn Lehrer, Trainer und Eltern endlich aufhören, nur zu funktionieren und anfangen, echt zu führen? Dieses Buch **sprengt alte Denkmuster** über Erziehung, Leistung und Stärke. Es zeigt, wie **mentales Training, emotionale Intelligenz und bewusste Kommunikation** nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene verändern – nachhaltig, menschlich, wirksam.

Hier geht es um mehr als Pädagogik:

Um **Verbindung statt Kontrolle, Verständnis statt Druck, Fehlerkultur statt Perfektionismus.**

Du lernst, wie du durch Sprache, Haltung und Selbstführung Vertrauen aufbaust, Grenzen klar setzt und **Emotionen als Kompass** nutzt – im Klassenzimmer, auf dem Spielfeld oder am Küchentisch.

Mit praktischen mind moves, Reflexionsfragen, Übungen und Expertenimpulsen wird mentale Stärke zu etwas Greifbarem: zu einer Haltung, die wirkt – bei dir und bei den Menschen, die du begleitest.

Provokant ehrlich. Tief menschlich.

Für alle, die endlich anders stark sein wollen.

„Wahre Stärke zeigt sich nicht in Unnachgiebigkeit, sondern in der Fähigkeit, Menschlichkeit zuzulassen.“ - Marcel Schirmer

