

In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

# 30 MINUTEN

Markus Hornig

# Mental- training

GABAL

**Markus Hornig**

**30 Minuten**

# **Mentaltraining**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin  
Autorenfoto: Markus Hornig, Berlin  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2017 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

### Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-815-3

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Siegermentalität</b>	<b>9</b>
Erfolgsfaktor Selbstwirksamkeit	10
Die Entdeckung der Resilienz	15
Die Entwicklung innerer Stärke	20
<b>2. Selbstdisziplin</b>	<b>25</b>
Die 10.000-Stunden-Regel	26
Die Kraft der Zielsetzung	31
Steigerung der Selbstdisziplin	38
<b>3. Versagensangst</b>	<b>45</b>
Die Natur der Versagensangst	46
Der Einfluss der Angst auf die Leistung	48
Strategien für den Umgang mit Versagensangst	57
<b>4. Performance Management</b>	<b>65</b>
Mentale Spitzenleistung	66
Die Kraft der Visualisierung	71
Die Kontrolle des inneren Dialogs	78

<b>Zehn Tipps zum Abrufen von Leistung unter Druck</b>	<b>85</b>
<b>Fast Reader</b>	<b>89</b>
<b>Der Autor</b>	<b>93</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>94</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>

# Vorwort

Haben Sie sich nicht auch schon einmal gefragt, wieso manchen Menschen der Erfolg nur so zufliegt? Es scheint, als würde diesen Leuten einfach alles gelingen und als hätten sie dann auch noch immer im entscheidenden Moment das Quäntchen Glück, das den Unterschied macht. Wie kann das sein?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass beruflicher Erfolg ebenso wie auch der generelle Erfolg im Leben weitaus weniger von Bildung, Qualifikation oder sozialer Herkunft abhängen, als weithin angenommen wird, sondern dass es vielmehr auf die persönliche Einstellung und die mentale Stärke ankommt.

„30 Minuten Mentaltraining“ geht der Frage nach, welche Faktoren es genau sind, die die sogenannte Siegermentalität auszeichnen. Dabei wird auch gezeigt, dass diese eben nicht angeboren, sondern erlernbar sind, und zwar für jeden, der bereit ist, an sich zu arbeiten. Dazu liefert dieser Ratgeber leicht verpackt und für jedermann verständlich die entsprechenden „psychologischen“ Grundlagen und Instrumente. Es werden die wichtigsten mentalen Trainingstechniken vorgestellt, mit denen sich sofort arbeiten lässt. Der Leser versteht, wie das Training im Kopf funktioniert und welche Schalter dort zu betätigen sind, um eine spürbare Veränderung zu bewirken. Das Buch lädt dazu ein, das Erlernte direkt in die Praxis umzusetzen, damit es von nun an gelingt, zuverlässig immer dann die eigene

Bestleistung abzurufen, wenn's wirklich zählt, und so auf Dauer erfolgreich zu sein.

Eine Reihe von Fragebögen und praktischen Übungen sorgen für den direkten Transfer der Inhalte auf die persönliche Situation und machen „30 Minuten Mentaltraining“ so zu einem privaten Coach für die Hosentasche.

Tauchen Sie also ein in die faszinierende Welt des Mentaltrainings und finden Sie heraus, wie auch Sie bald zu den Menschen gehören können, denen scheinbar alles – und tatsächlich eine ganze Menge – gelingt!

Viel Spaß dabei und viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihr  
Markus Hornig



# **30 MINUTEN**

**Wieso sind Motivation und Wille wichtiger als der IQ?**

**Seite 10**

**Was zeichnet mental starke Menschen aus?**

**Seite 15**

**Wie entwickelt man langfristig mentale Stärke?**

**Seite 20**

# 1. Siegermentalität

Bereits die alten Römer diskutierten leidenschaftlich, ob die Kunst des Siegens ein von den Göttern gegebenes Geschenk sei oder ob es Mittel und Wege gebe, sich diese Kunst anzueignen. Die moderne Psychologie kommt in dieser Frage zu einer eindeutigen Antwort: **Jeder Mensch kann siegen lernen!** Das heißt nicht, dass es jeder in jeder Disziplin auf das Siegertreppchen schaffen kann. Doch unstrittig ist: Jeder kann lernen, mental stark zu werden, was konkret bedeuten kann, bei einer Prüfung zur Bestform aufzulaufen, beim Verkaufsgespräch zu überzeugen oder bei einem Vortrag das Publikum begeistern. Zudem beinhaltet die Siegermentalität auch **psychische Widerstandsfähigkeit**: Rückschläge hinnehmen, aus Fehlern lernen, in schwierigen Zeiten Optimismus bewahren, Selbstdisziplin an den Tag legen oder in Lösungen statt in Problemen zu denken, sind Beispiele für diese mentalen Kernkompetenzen. Mittlerweile weiß man, dass mentale Stärke für den beruflichen Erfolg wichtiger ist als der IQ oder gute Noten und dass mentale Stärke auf gewissen Grundlagen basiert, die für jedermann erlernbar sind.

# 1.1 Erfolgsfaktor Selbstwirksamkeit

„Der Glaube versetzt Berge!“, weiß der Volksmund. Präziser müsste es heißen, dass es der Glaube an sich selbst ist, der nicht die Berge, sondern die eigenen Leistungsgrenzen versetzt. Der Glaube an die eigenen Stärken sowie ein hohes Maß an Zuversicht spielen eine entscheidende Rolle für den persönlichen Erfolg. Eine solche Mentalität wird auch als Selbstwirksamkeit bezeichnet. Der sperrig klingende Begriff ist durchaus wörtlich zu nehmen. Hinter „selbst wirksam werden“ verbirgt sich die Überzeugung, dass es in der eigenen Macht liegt, eine Aufgabe erfolgreich zu meistern. Wer tief in seinem Inneren davon überzeugt ist, ein Ziel zu erreichen bzw. seine Leistung abrufen zu können, wenn's zählt, dessen Erfolgsquote liegt bei Weitem höher als die desjenigen, der mit Selbstzweifeln und einem diffusen Gefühl der Unsicherheit an den Start geht. Selbstwirksamkeit ist die Stimme im Hinterkopf, die einem sagt, dass man es schaffen kann. Die gute Nachricht: **Bei Selbstwirksamkeit handelt es sich nicht um eine feste Konstante der Persönlichkeit, sondern um ein variables Konstrukt, das durch Training, Erfahrung und Lernprozesse verändert werden kann.**

## ***Der Begriff der Selbstwirksamkeit***

Das Konzept der Selbstwirksamkeit geht auf den US-amerikanischen Psychologen Professor Albert Bandura

zurück. Er konnte nachweisen, dass jemand, der davon überzeugt ist, dass seine Fähigkeiten ausreichen, eine Anforderung zu meistern, dies eher schaffen wird als jemand, der an sich zweifelt. Laut Bandura ist die Selbstwirksamkeit der beste Prädiktor, um vorauszusagen, wie gut eine Leistung sein wird. Die Quintessenz seiner Forschungen lautet: **Es reicht nicht allein aus, über die entsprechenden Fähigkeiten zu verfügen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Überzeugung, dass die eigenen Fähigkeiten ausreichen, diesen tatsächlich zu erreichen.** Eine hohe Selbstwirksamkeit setzt wiederum weitere Faktoren frei, die massiven Einfluss auf die Leistung haben: Je größer die Selbstwirksamkeit, desto höher ist die Bereitschaft, sich anzustrengen und Schwierigkeiten zu überwinden. Eine ausgeprägte Selbstwirksamkeit erhöht auch die Fähigkeit, sich länger mit Aufgaben – gerade solchen, die zunächst als schwierig erscheinen – auseinanderzusetzen. Psychologen und Pädagogen sehen in der Selbstwirksamkeit die entscheidende Grundlage für schulischen, akademischen und beruflichen Erfolg.

### ***Der IQ ist weniger entscheidend***

Unter diesem Blickwinkel wird verständlich, weshalb es nicht allein die kognitive Intelligenz ist, die den Erfolg sicherstellt. Forschungen belegen, dass dafür andere Faktoren verantwortlich sind, die wenig mit der angeborenen Intelligenz zu tun haben, nämlich: **Motivation, Leistungsbereitschaft und Selbstvertrauen.** Über

den Erfolg entscheidet die innere Einstellung weit mehr als der IQ. Dies belegt eine Studie der amerikanischen Psychologen Lewis Terman und Melita Oden von der Stanford University. Diese werteten die Biografien von 1.500 Amerikanern mit einem nachweislich hohen IQ aus. Wie zu erwarten, waren diese im Vergleich zum amerikanischen Durchschnitt erfolgreicher und machten allesamt Karriere, z. B. als Ärzte, Anwälte oder Unternehmer. Verglich man jedoch innerhalb der 1.500 Studienteilnehmer nochmals die besonders Erfolgreichen mit den Übrigen, stellte man fest, dass diese im Mittel lediglich fünf IQ-Punkte mehr aufwiesen, ein vergleichsweise geringer Unterschied. Wäre der Faktor Intelligenz tatsächlich so entscheidend, hätte der Unterschied um ein Vielfaches höher ausfallen müssen. Was Terman und Oden vermuteten, ließ sich später auch empirisch belegen, nämlich dass **intelligenzunabhängige Faktoren wie Selbstvertrauen, Zielstrebigkeit, Ehrgeiz** – alles Eigenschaften, die sich in der Selbstwirksamkeit bündeln – für den Erfolg weit mehr entscheidend sind als der IQ.

### ***Wie man Selbstwirksamkeit entwickelt***

Stellt man die Frage, aus welchen Quellen sich Selbstwirksamkeit speist, stößt man auf vier unterschiedliche Bereiche. Der erste Faktor ist **Erfahrung**. Sie ist die wichtigste Quelle und ihre Wirkung lässt sich wie folgt zusammenfassen: Erlebte Erfolge steigern die Selbstwirksamkeit.

Der zweite Faktor wird als **Lernen am Modell** bezeichnet. In diesem Fall erwirbt man die Erfahrung nicht selbst, sondern beobachtet jemanden, dem etwas gelingt. Man gelangt zu der subjektiven Überzeugung: „Wenn der das schafft, dann schaffe ich das auch!“

Der dritte Faktor ist das **soziale Lernen**. Dabei wird die Selbstwirksamkeit von anderen beeinflusst. So haben aufmunternde Worte, wie z. B. „Du schaffst es!“ oder „Bleib dran!“, einen positiven Effekt auf die eigene Selbstwirksamkeit.

Den vierten Faktor stellt die sogenannte **emotionale Aktiviertheit** dar. Dabei geht es darum, Nervosität, Lampenfieber etc. anzuerkennen und zu verstehen, dass diese naturgegeben sind und sich kontrollieren lassen.

### ***Wie ausgeprägt ist Ihre Selbstwirksamkeit?***

Der Test auf der folgenden Seite (nach Schwarzer/Jerusalem) gibt Ihnen Aufschluss über die Ausprägung Ihrer Selbstwirksamkeit. Beantworten Sie die Fragen, indem Sie folgende Wertungen vergeben:

- 1 = stimmt nicht
- 2 = stimmt kaum
- 3 = stimmt eher
- 4 = stimmt genau

Je größer die addierte Gesamtpunktzahl, desto höher Ihre Selbstwirksamkeit.

Testen Sie Ihre Selbstwirksamkeit	Punkte
Wenn ich auf Widerstände stoße, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	
Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich entsprechend bemühe.	
Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	
In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	
Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	
Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich mich auf meine Fähigkeiten immer verlassen kann.	
Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	
Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	
Wenn etwas Neues auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	
Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	
Gesamtpunktzahl:	



*Selbstwirksamkeit ist für den beruflichen Erfolg wichtiger als der IQ. Unter Selbstwirksamkeit versteht man die Überzeugung, dass man es schaffen wird, Leistung abzurufen bzw. Ziele zu erreichen,*

*wenn's darauf ankommt. Diese tiefe Zuversicht und das Vertrauen in sich selbst sind nicht angeboren, sondern jeder kann sie (weiter-)entwickeln.*

## 1.2 Die Entdeckung der Resilienz

Warum geben manche Menschen nie auf, lassen sich durch nichts und niemanden entmutigen und kehren selbst nach bittersten Niederlagen, Rückschlägen und Schicksalsschlägen scheinbar gestärkt zurück? Gibt es ein Geheimnis dieser inneren Stärke? Jeder Mensch kann seine psychische Widerstandsfähigkeit verbessern, und zwar das ganze Leben lang, lautet die Antwort der modernen Psychologie. Als Resilienz wird diese psychische Widerstandskraft bezeichnet, mit der wir Krisen bewältigen und Rückschläge verarbeiten. Das Wort stammt ursprünglich vom lateinischen „resilare“ und bedeutet „zurückspringen, abprallen“. Umgangssprachlich sagt man statt Resilienz auch Stehaufmännchen-Mentalität. Ein solches „Stehaufmännchen“ ist ein Mensch, der niemals seine Zuversicht verliert und sich selbst nach schlimmsten Schicksalsschlägen oder Niederlagen wieder aufrichtet.

In den Blickpunkt der psychologischen Forschung gelangte das Konzept der Resilienz bereits Mitte des 20. Jahrhunderts. Man wollte wissen, wieso sich manche Menschen augenscheinlich durch Schicksalsschläge und persönliche Krisen nicht aus der Bahn werfen las-