Shortcuts für einen klaren Kopf

Ein negativer Gedanke oder ein Gefühl des Unwohlseins kann jeden Menschen so blockieren, dass er seine Leistung nicht abrufen kann. Besonders fatal ist dies, wenn wichtige Termine im Job anstehen. Der Motivationscoach Thomas Schlechter weiß, wie man mit mentalen Shortcuts Leistung punktgenau abrufen und Anspannung sofort abbauen kann – gerade im Tagesgeschäft.

Eine leider häufig durchlebte Situation: Man möchte einen neuen Auftrag an Land ziehen, das Angebot ist stimmig, doch negative Gedanken behindern die Arbeit. Was, wenn zuviel Arbeit in eine umfangreiche Präsentation investiert wurde, der Kunde sich dennoch für einen Wettbewerber entscheidet? Was, wenn Sie den Auftrag bekommen, der Kunde sich aber als schwierig herausstellt, so wie beim letzten Mal? „Wenn Sie diese Zweifel kennen, sollten Sie dringend blockierende Gedanken beiseite räumen", rät Thomas Schlechter. Der erfahrene Mentaltrainer hat leicht zu erlernende Motivationsübungen entwickelt, die helfen, auch unter Druck einen klaren Kopf zu bewahren. Schlechter ist ein alter Hase im Markt für Mentaldienstleistungen. Seine praxis-

Eine kurze Übung für den Schreibtisch

Geistige Müllentsorgung macht einen freien Kopf und eröffnet neue Horizonte. Besonders kurz vor Leistungssituationen können blockierende Gefühle und Gedanken auftauchen. Dieses Muster liegt in der evolutionären Prägung des Menschen. Denn negative Erfahrungen bleiben besser in der Erinnerung als positive. Mit dem folgenden mentalen Shortcut „Ent-sorgen" können Sie die schlechten Gedanken ganz leicht ausmisten.

1. Schritt:
Spüren Sie Ihre Mentalbremsen auf
Überlegen Sie:
- Was belastet mich?
- Welche Hypotheken der Vergangenheit trage ich mit mir?
- Welche blockierenden Gedanken halten mich davon ab, das nächste Ziel zu erreichen?

Schreiben Sie alle Blockaden und Mentalbremsen in Ruhe auf ein griffbereites Blatt Papier oder ein Post-it.

2. Schritt:
Befreien Sie sich von den Mentalbremsen
Gehen Sie nun Punkt für Punkt durch. Streichen Sie jede Blockade fest durch und sagen zu jeder einzelnen: „Dich kann ich jetzt nicht gebrauchen."

3. Schritt:
Werfen Sie die Mentalbremsen weg
Haben Sie die ganze Liste durch und alle Punkte ausgestrichen, zerknüllen Sie das Blatt. Werfen Sie das Knäuel genussvoll und in hohem Bogen in den Papierkorb. Freuen Sie sich, die Blockaden nun genau da sind, wo sie hingehören – im Müll. Denken Sie ab jetzt nur noch an Ihre Stärken, Talente und Fähigkeiten. Schauen Sie nach vorn, denn alte Geschichten blockieren Sie nun nicht mehr.

Genießen Sie dieses Gefühl, aber bedenken Sie: Die positiven Auswirkungen der Übung halten immer nur eine bestimmte Zeit lang an. Denn ähnlich wie mit dem täglichen „echten" Abfall sammeln sich auch immer wieder neue, blockierende Gedanken im Kopf. Und die müssen Sie wieder mit *Verve* in der Tonne versenken. ■

orientierten Denkformeln entwickelte Schlechter in langjähriger Zusammenarbeit mit Spitzensportlern, Wissenschaftlern, Unternehmern und *High-Performern*. Der gebürtige Heidelberger stand schon Motivations-Legende Christoph Daum erfolgreich zur Seite und gibt seine Erfahrungen vor allem an Unternehmer und Belegschaften weiter.

Wie die Shortcuts helfen

25 Shortcuts hat Thomas Schlechter entwickelt. Ihre Bezeichnungen lauten „Ent-stressen", „Geduld" oder „Selbstbewusstsein" und verraten die Zielrichtung der einfach erlernbaren Denkformeln. „Die Shortcuts helfen, die persönliche Leistung zu steigern, das Selbstvertrauen zu stärken, die Motivation zu erhöhen, Begeisterung zu wecken und Stress zu bewältigen", erläutert Thomas Schlechter „Für Top-Leistungen im Beruf müssen Körper, Geist und Seele auf ein Ziel eingestimmt und fokussiert werden."

Projekte zielgerichtet planen

Der Mentalcoach nennt ein typisches Fallbeispiel: „Ich habe mit einem IT-Unternehmer zusammengearbeitet. Für seine maßgeschneiderten Kommunikationslösungen benötigt er selbständig agierende Mitarbeiter. Doch früher lief schon die Planung eines neuen Projekts schleppend an. Er glaubte, viel selbst übernehmen zu müssen, konnte so aber *Deadlines* in der Hälfte aller Fälle nicht einhalten." Seitdem er bei seinen Führungskräften und Mitarbeitern den Shortcut „Zielsetzung" eingeführt hat, geht die Planung leichter von der Hand. „Er kann mehr delegieren und Projekte termingetreu abschließen", fasst Schlechter zusammen.

Übungen gegen die Hektik

Die mentalen Shortcuts lassen sich gut in den hektischen Berufsalltag integrieren. Mit Hilfe eines Webinars (siehe auch untenstehendes Interview) können die Übungen auch ortsunabhängig erlernt werden. Die Innovation der Shortcuts liegt in der Kombination von psychologischen und körperbezogenen Techniken: Transaktionsanalyse und NLP (Neurolinguistisches Programmieren) werden mit progressiver Muskelrelaxion und rhythmischen Elementen kombiniert. So werden Körper, Geist und Gefühl als Einheit angesprochen und positiv verändert. Drei entscheidende Vorteile seiner Mentalübungen hat Thomas Schlechter identifiziert: „Die Shortcuts bringen ihren Nutzer punktgenau in Bestform, erhöhen die Wirksamkeit der Arbeit und beschleunigen die persönliche Reife. Sollten sie mal in Stress geraten, können Sie sich selbst aus der Patsche helfen. Das führt zu einem Wettbewerbsvorteil gegenüber Mitbewerbern. Und obendrein verbleibt mehr Lebenszeit für andere Dinge. Es entsteht mehr Lebensqualität."

In guten Zeiten vorbeugen

Der Motivationstrainer ermutigt seine Klienten und Seminarteilnehmer, mentale Stärke frühzeitig zu üben: „Mentale Strategien müssen in guten Zeiten für schlechtere trainiert werden. Auch Noah hat seine Arche vor der Sintflut gebaut. Wenn man schon am Boden ist, fehlt meist die nötige Geduld und Kraft, um Neues zu lernen." ■

Training • Seminare • Coaching
Thomas Schlechter
Zugspitzstraße 399
A-6632 Ehrwald
Tel.: +43 (0) 56 73 / 20 20 30
info@enerise.de
www.enerise.de

Mental-Training to go

Thomas Schlechter hat seine 25 mentalen Shortcuts multimedial aufbereitet. Das Online-Profi-Mentaltraining umfasst Video- und Hördateien, Checklisten sowie *eBooks* zum *Download*. Im Interview spricht der Erfolgscoach über die Vorzüge des neuartigen Trainingsangebots.

Wie ist das Profi-Mentaltraining aufgebaut?

Es ist simpel gehalten. Am Beginn erhalten Sie kompaktes Basiswissen und machen einen Test. Sie finden ihre Potenziale und erfahren, welche Shortcuts für Sie am wichtigsten sind. Daraufhin stellen Sie ihr persönliches Programm zusammen.

Was beinhaltet das Trainingsprogramm?

Das Training ist entsprechend der typischen beruflichen Belastungen in vier große Trainingsbereiche gegliedert: Aktivierung und Leistung, belastende Situationen, Selbstmanagement und Ziele verwirklichen sowie den Trainingsbereich „Persönlichkeit".

Was ist das Besondere an diesem Online-Mentaltraining?

Es sind Übungen aus der Praxis für die praktische Sofort-Anwendung. Die kurzen Videoeinheiten können zum Auffrischen kurz vor einem Meeting, einer Verhandlung oder Präsentation nochmal angesehen und durchgespielt werden. Das ganz große Plus: Jeder trainiert diskret für sich.

Wer nutzt das Profi-Mentaltraining?

Einfach jeder, der merkt, dass er noch mehr Potential auf die Bahn bringen kann. Selbständige, Freiberufler, Unternehmer, Geschäftsführer, Führungskräfte, Verkäufer und engagierte Berufstätige aller Branchen. Jeder kann sich mit den Shortcuts auf Erfolg programmieren. ■

Online-Profi-Mentaltraining mit Thomas Schlechter

www.profi-mentaltraining.de