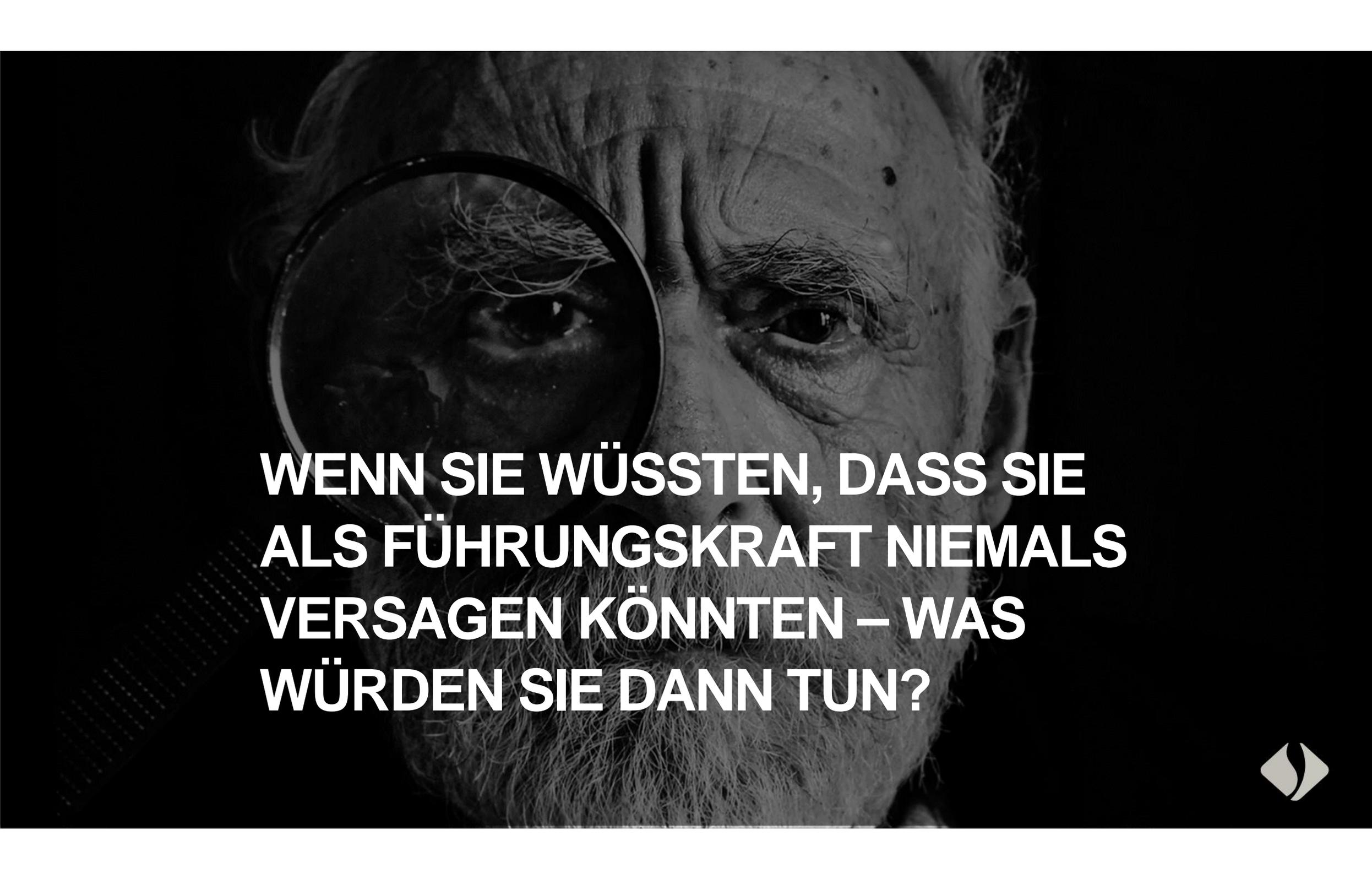


# MENTALE FÜHRUNGSSTÄRKE

WIE FÜHRUNGSKRÄFTE MENTAL STÄRKER WERDEN

VORTRAG VON  
ALEXANDER VERWEYEN



**WENN SIE WÜSSTEN, DASS SIE  
ALS FÜHRUNGSKRAFT NIEMALS  
VERSAGEN KÖNNTEN – WAS  
WÜRDEN SIE DANN TUN?**



# MENTALE POWER – WAS IST DAS?

Klärungsversuch

**MENTALE  
KRAFT**

Enorm  
positiv  
aufgeladener  
Begriff

Sammelbegriff  
mit Einzel-  
eigenschaften

Es geht um  
die innere  
geistige Kraft

Etwas  
mystisch  
besetzt

Gegeben  
oder nicht





Mentale Power im Sport



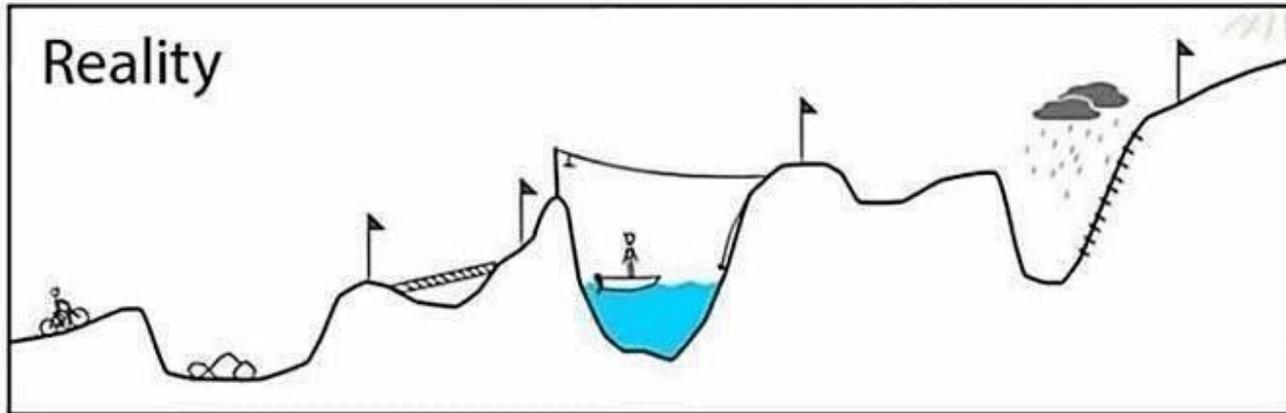
...auch im Business?



Your plan

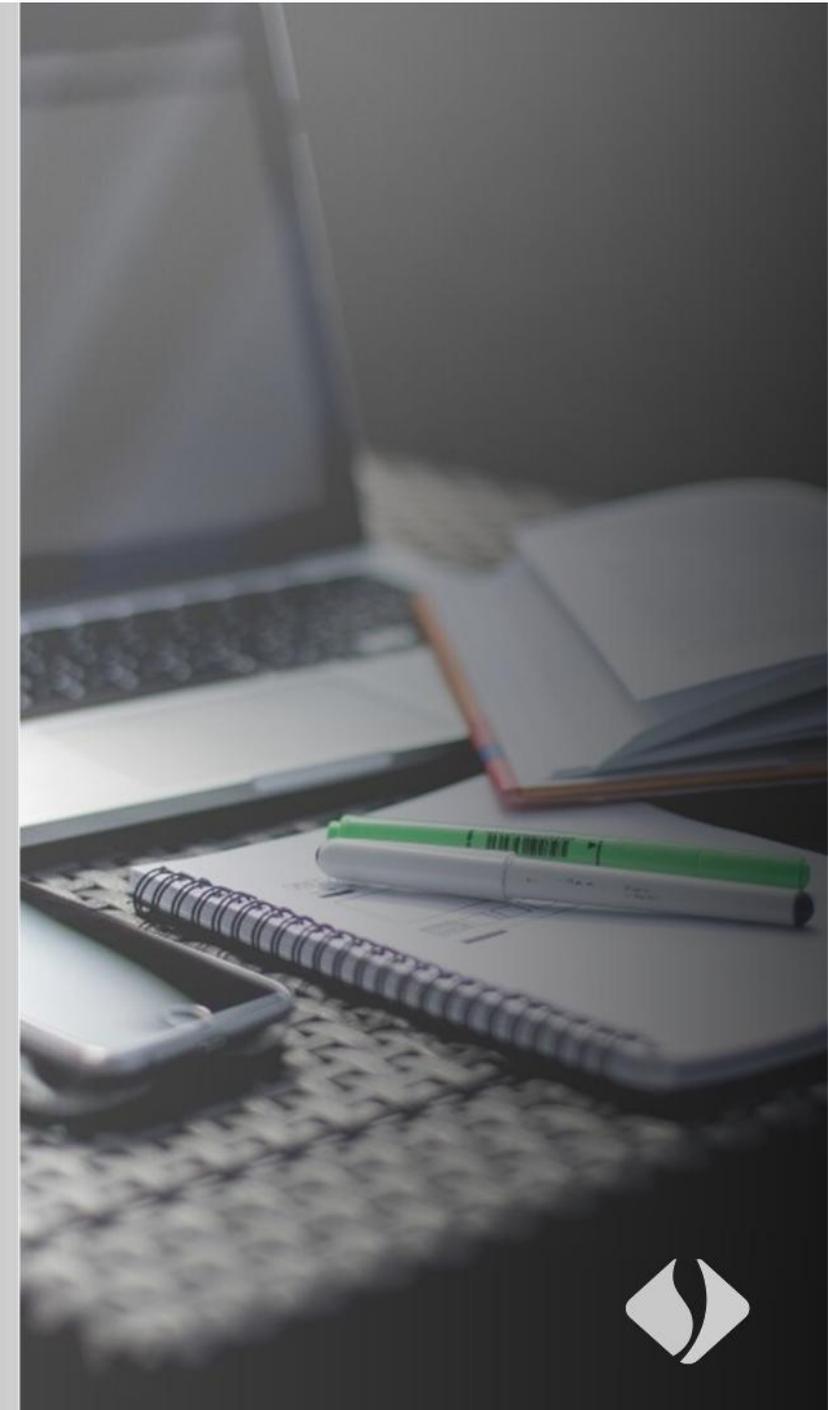
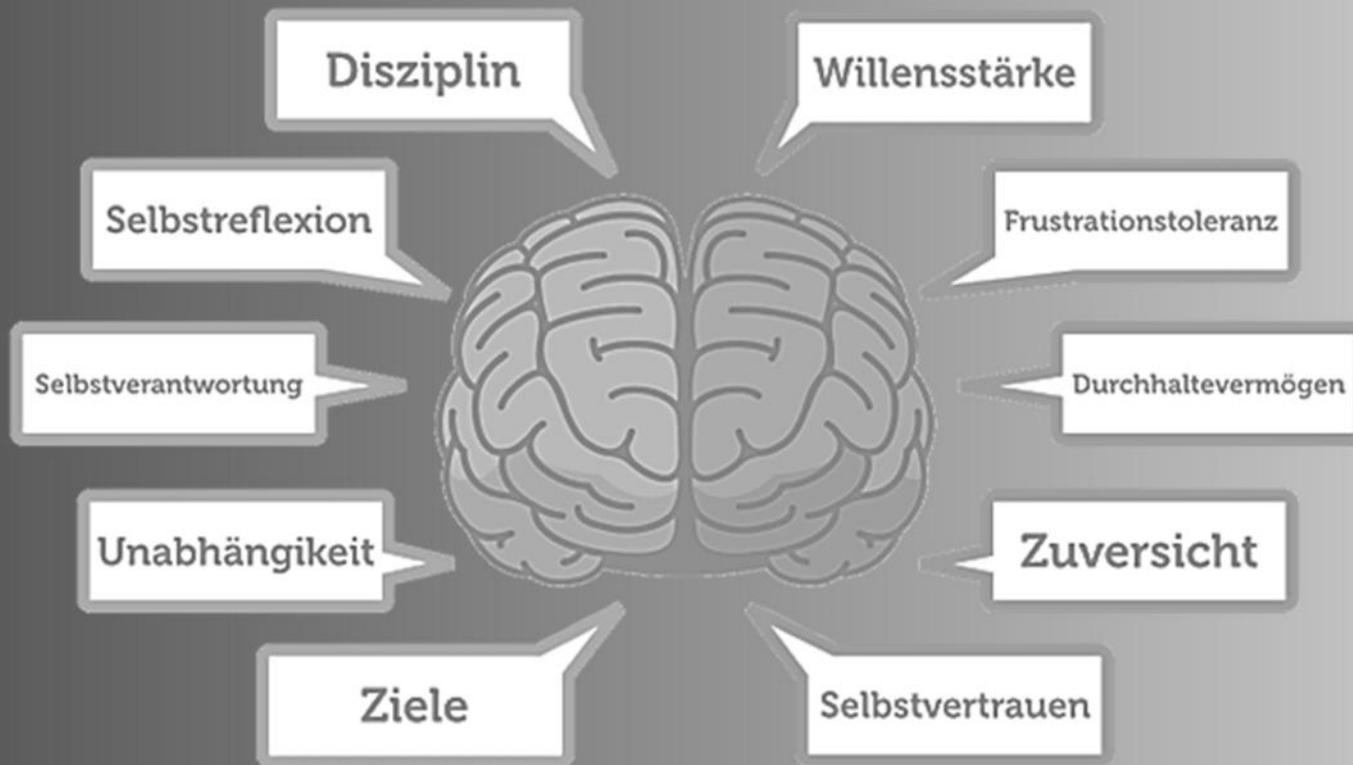


Reality



# MENTALE POWER – WAS GEHÖRT DAZU?

Definitionsversuch



# MENTALE STÄRKE IST SCHLÜSSELFAKTOR!

Mentale Stärke ist

...der **Schlüsselfaktor** für unseren persönlichen Erfolg.

...die Fähigkeit sich ungeachtet der Situations- und Umgebungsfaktoren an seiner **oberen Leistungsgrenze** zu bewegen.

...hauptsächlich dafür verantwortlich, wie erfolgreich wir mit unseren **Herausforderungen** umgehen können.

...ausschlaggebend dafür, dass wir auch **schwierige Situationen** im Leben meistern können.



# MENTALE STÄRKE IST DAS ERGEBNIS VON

...persönlichen  
**Überzeugungen,**  
**Einstellungen,**  
**inneren Bildern,**  
**Glaubenssätzen** und  
**Denkprozessen,**  
die dazu führen,  
dass sich Personen

**herausfordernde Ziele** setzen und  
an diesen auch unter  
Schwierigkeiten festhalten,

**Misserfolge**  
besser wegstecken (Lernstunden),

eine höhere **Motivation**  
aufweisen,

sich **weniger ablenken**  
lassen und

insgesamt mehr **Anstrengung und**  
**Ausdauer** zur Erreichung ihrer Ziele  
aufbringen.

Das Schöne daran ist,  
**dass mentale Stärke**  
**erlernbar ist.** Jeder  
und jede kann zu  
mentaler Stärke finden!



# DAS 4C-MODELL

Peter Clough und Keith Earle (2012)

## 1. CONFIDENCE

...von eigenen  
Fähigkeiten überzeugt

## 2. CHALLENGE

...sucht die  
Herausforderung

## 3. CONTROL

...hält die Dinge für  
kontrollierbar

## 4. COMMITMENT

...hält an eigenen  
Zielen fest



# WIE FUNKTIONIERT MENTAL-COACHING?

In 4 Stufen zur mentalen Stärke

## 1. Stufe:

Überzeugungen in **eigene Fähigkeiten** aufbauen mit Hilfe mentaler Übungen (Selbstwirksamkeitsüberzeugungen).

## 2. Stufe:

Lernen auf **Ziel fokussiert zu bleiben**, nicht ablenken lassen und Gedanken in Leistungssituationen kontrollieren.

## 3. Stufe:

Lernen **Selbstwirksamkeitsüberzeugungen** vor Misserfolgen abschirmen und weiter auf Ziel fokussiert bleiben.

## 4. Stufe:

Lernen, sich selbst immer neue, **herausfordernde Ziele** zu setzen und motiviert daran festhalten.

**Ziel: Nachhaltige Impulse für die Veränderung von Denkweisen und Vorstellungen.**



# FÜHRUNG – WAS IST DAS?

## Definitionsversuche

Führung ist wichtigster Einflussfaktor auf das Verhalten der Mitarbeiter von Organisationen. (Gabler)

Führung ist die bewusste und zielbezogene Einflussnahme auf Menschen. (Rosenstiel)

The only definition of a leader is someone who has followers. (Drucker)

Wer führt, ohne dass ihm die Menschen folgen, geht nur spazieren. (Sprenger)



# WANN MENTALE POWER?

...im Business



# HERAUSFORDERUNGEN DER FÜHRUNG

Trends und deren Auswirkung

Digitalisierung

Virtualisierung

Globalisierung

Flexibilisierung

Agilität

Generation Y

Gender

Nachhaltigkeit

Recruiting

Disruption

Industrie 4.0

Regulatorik

Motivation

Entwicklung

Die moderne Führungskraft wird in doppelter Hinsicht mit diesem Wandlungsprozess konfrontiert: Zum einen muss sie sich den Veränderungen ihres Umfelds und ihrer eigenen Tätigkeit bewusst werden und anpassen. Zum anderen hat sie diese Prozesse selbst einzuleiten, denn die Führungskraft der Zukunft muss kulturelle, strategische und strukturelle Veränderung in seinem Unternehmen veranlassen und diese an die neuen Umweltbedingungen anpassen.



## The Digital Disruption Has Already Happened

- World's largest taxi company owns no taxis (Uber)
- Largest accommodation provider owns no real estate (Airbnb)
- Largest phone companies own no telco infra (Skype, WeChat)
- World's most valuable retailer has no inventory (Alibaba)
- Most popular media owner creates no content (Facebook)
- Fastest growing banks have no actual money (SocietyOne)
- World's largest movie house owns no cinemas (Netflix)
- Largest software vendors don't write the apps (Apple & Google)

[www.ibmforentrepreneurs.com](http://www.ibmforentrepreneurs.com) |  @ibmge

IBM



# 1. FOKUSSIERUNG

Erfolgreich durch mentale Führungspower



- A. Aufmerksamkeitssteuerung und Fokussierung aufs wesentliche
- B. Emotions- und Stimmungsmanagement
- C. Selbstvertrauen und Durchsetzungsstärke
- D. Vorausschauende Planung & Kreative Problemlösung
- E. Zielbezogene Selbstdisziplin (tieferen Sinn des Handelns erkennen)



# 2. VERANTWORTUNG

Erfolgreich durch mentale Führungspower

- ...für sein eigenes Tun
- Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.
- Verantwortung als auferlegter Druck?



# 3. VORBEREITUNG

Erfolgreich durch mentale Führungspower

- Wer sich intensiv vorbereitet, wird sicherer agieren.
- Abläufe in Extremsituationen einüben
- Das ist ein Grund für das „Funktionieren“ in wichtigen Situationen.
- Vorbereitung hat einen wesentlichen Anteil, die mentale Kraft punktgenau abrufen zu können.



# 4. PERFEKTION

Erfolgreich durch mentale Führungspower

Mental starke Menschen stehen auf einem **großen Berg von Niederlagen, Frust und Enttäuschungen**. Denn was sie auszeichnet, ist die Fähigkeit, mit **Widerständen besser umzugehen**, das Scheitern zu erwarten und niemals aufzugeben. Sie haben den Mut, Entscheidungen zu treffen, ohne zu wissen, was am Ende dabei herauskommt. Dabei zögern sie nicht, nur um alles perfekt zu machen: **Es sind Menschen, die lieber unvollkommen anfangen als perfekt zu zögern**. Perfektion schafft Aggression. Sie haben gelernt, dass es Perfektion wahrscheinlich gar nicht gibt.



# 5. NEIN SAGEN

Erfolgreich durch mentale Führungspower

- Gesunder Egoismus
- Keine Angst vor Ablehnung
- Herausfinden, was einem wichtig ist
- Konsequent bleiben
- Effekt: Stressreduktion & mehr Lebensqualität

# 6. DIALEKTISCHE HYGIENE

Erfolgreich durch mentale Führungspower

- Kommunikationskultur: Sprachstil
- Wie Sie denken so sprechen Sie
- Sprache und Wortwahl wirken sich auf Einstellung aus
- Schlechter Jargon führt zur mentalen Beeinflussung



# 7. REFLEXION

Erfolgreich durch mentale Führungspower

- Reflektiere den Tag, täglich ca. 20 bis 30 Minuten
- Mentales Durchleben ermöglicht neue Lösungswege
- Besonders gut: an der frischen Luft reflektieren
- Bei regelmäßiger Forderung und Nutzung der mentalen Fähigkeiten wächst auch deren Stärke



# 8. VISUALISIERUNG

Erfolgreich durch mentale Führungspower

- Tagebuch
- Prinzip Schriftlichkeit
- Denkzeichnen: Skizzen, Grafiken
- Gedanken sichtbar machen
- Komplexität reduzieren



# 9. AUTOSUGGESTION

Erfolgreich durch mentale Führungspower

Autosuggestion = (Selbstbeeinflussung) ist der Prozess, durch den eine Person ihr Unbewusstes trainiert, an etwas zu glauben. Wird erreicht durch:

- mentale Visualisierungen (Imagination)
- Selbst-Affirmationen
- selbstinduzierte Beeinflussung
- Entspannungstechniken

Ob du glaubst, du schaffst es, oder ob du glaubst, du schaffst es nicht – du wirst auf alle Fälle recht haben! (Henry Ford)

Wer am anvisierten Ziel zweifelt, wird sich mit dem Erreichen schwertun. Je größer die Zweifel, desto größer die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns.



# 10. RUHE

Erfolgreich durch mentale Führungspower

- Aktive Entspannung
- Bewusst Intervalle einplanen um zu regenerieren
- Vor wichtigen Ereignissen ist Entspannung besonders wichtig
- In Ruhe mental auf die bevorstehende Situation vorbereiten, ohne gedanklich abgelenkt zu sein



# 11. AKTIV SEIN

Erfolgreich durch mentale Führungspower

- Sport hilft, mentale Fähigkeiten weiter auszubauen
- Sportliche Betätigung ermöglicht Konzentration und Durchhaltewillen, woraus sich mentale Stärke unter anderem speist



# VIELEN DANK!

Mental starke Menschen besitzen eine gesunde Mischung aus Disziplin,  
Selbstvertrauen und realistischem Optimismus.

 alexander<sup>®</sup>  
verweyen  
BUSINESS CONSULTANTS