



# Mentale Stärke im Beruf

Selbst-Coaching-Kurs für Dich

Dauer: ca. 45 min

**Ziel: Dir wird klar, wie Du Deine mentale Stärke beleben kannst**

Autorin: Anke Röber

Meine Mission: Finde Deinen Weg mit Mut & Leichtigkeit

[www.ankeroeber.de](http://www.ankeroeber.de)

© by Anke Röber – alle Rechte vorbehalten – Version 1.0



## **Dieser Kurs - Ausblick in das Reich Deines Gehirns**

In diesem Kurs bekommst Du Basisinformationen über die Funktionsweise Deines Gehirns. Auch erhältst Du Informationen, wie Du die Potentiale Deines Gehirns auf einfache Weise ausbauen kannst. Zusätzlich erhältst Du Übungen, wie Du Deine mentale Stärke belebst und wie Du dadurch im Beruf Erfolge leichter erreichst.

Dieser Selbst-Coaching-Kurs ist für alle geeignet, die offen sind für inneres Wachstum und Klarheit und damit den nächsten Schritt, vielleicht sogar Karriereschritt, erreichen wollen.

Fühle Dich eingeladen, Deinen Geist zu dehnen, neue Möglichkeiten zu entdecken und Dich mental zu stärken.

Unter „mentaler Stärke“ verstehe ich die kognitive Fähigkeit sich zu fokussieren und sein Inneres zu erkennen und bewusst zu stärken.

Die Inhalte sind Teil aus meinem Training „Mentale Stärke im Beruf“.

Ich erlaube mir ein „Du“, weil es sich so einfacher erklären lässt.

**Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und Üben.**



## **Erster Einblick in das Gehirn – Treibstoff für das Gehirn**

Was ist der stärkste Treibstoff für Dein Gehirn?

Ist der Treibstoff ein Stück Zucker? Oder eine weitere Aufgabe, die es zu lernen gilt? Oder ist es eine auszuführende Bewegung, die vom Gehirn gesteuert wird?

Der Treibstoff ist so einfach, dass wir oft nicht daran denken:

Es ist Deine FREUDE.

Dein Gehirn ruft nach Freude. So werden Botenstoffe produziert, die die Gehirnzellen verbinden. Sind sie gut verbunden, so sind wir schnell im Lernen und Denken. Wird uns eine Wissensfrage gestellt, so sucht das Gehirn die Information am abgespeicherten Ort. Sollen wir Vokabeln lernen, so muss das Gehirn den passenden Ort zur Speicherung ansteuern. Sind die Botenstoffe (Neurotransmitter) nicht da, haben wir „eine lange Leitung“ und das Gehirn braucht Zeit, um die Informationen

zu finden oder den geeigneten Ort zur Ablage anzusteuern. Sind Botenstoffe vorhanden, arbeitet das Gehirn geschmeidig und schnell.

Das führt Dich zu einer ersten Übung und ich lade Dich ein, Mut zu haben und diese Übung durchzuführen, denn es ändert was bei Dir und Du gibst ein aktives Signal an Dein Gehirn. Botenstoffe werden produziert und das Lesen des weiteren Textes wird leicht.

### **Übung 1: Produziere Botenstoffe für Dein Gehirn. Hier und jetzt.**

1. Balle ein Faust mit Deiner rechten Hand.
2. Winkle Deinen Arm mit der geballten Faust.
3. Spanne Deinen Bizeps an. Gib den Muskeln alle Kraft, die Du parat hast.
4. Sprich laut: „Ja – Ja – Ja“.
5. Bewege dabei den Arm im Rhythmus mit.
6. Nimm nun den anderen Arm und wiederhole diese Übung.

Danke, dass Du mitgemacht hast. Du hast jetzt Botenstoffe in Deinem Gehirn produziert. Jetzt kann es weiter gehen im Text 😊.

### **Hintergrundwissen - Das Gehirn**

Ganz einfach gesagt, besteht das Gehirn aus dem Großhirn (ermöglicht dem Menschen das Denken in die Zukunft) und dem limbischen System (Verarbeitung von Emotionen und Entstehung von Triebverhalten).

Das Gehirn hat eine linke Hälfte, die für analytische Denkprozesse und Zahlen zuständig ist, und eine rechte Hälfte, die für ganzheitliches Erfassen und Intuition zuständig ist.

Im Gehirn sind Nervenzellen mit langen Fortsätze. An den Enden der Fortsätze (Axonen) sind Verdickungen, die synaptischen Endköpfchen. Diese Endköpfchen wollen in Kontakt treten mit anderen Endköpfchen, um Informationen durch elektrische Impulse weiter geben zu können. Als „Klebstoff“ der Endköpfchen dienen Neurotransmitter. Neurotransmitter sind Botenstoffe, die der Körper produziert. Die bekanntesten Neurotransmitter sind Dopamin, Serotonin und Oxytocin. Dopamin, z.B. entsteht durch Freude, die wir empfinden, fühlen und haben.





## Zweiter Einblick in das Gehirn – Das Rad dreht sich

Im Beruf wollen wir was erreichen. Wir haben Aufgaben, die zu erfüllen sind oder, die wir uns selbst setzen. Die Aufgaben fallen uns dreimal einfacher, wenn wir daran Freude haben. Denken wir mal an eine Aufgabe, die wir heute erledigen wollen (oder sollen). Ist es eine Herzensaufgabe macht die Erledigung Spaß. Botenstoffe für das Gehirn sind (wie von selbst) vorhanden. Ist es keine Herzensaufgabe, jedoch gehört sie zu deiner Arbeit, so verspürst Du womöglich einen Widerstand, den es aufzulösen gilt. Wird die Aufgabe gar als Stress empfunden, produzierst Du Giftstoffe (anstatt Botenstoffe) im Gehirn und die Leistung sinkt. Die Verbindungen der Nervenzellen werden geschwächt – Dir fällt die Arbeit schwer. Dein „Gehirn-Rad“ ist blockiert.

Doch wie schaffst Du es jetzt in dieser Situation positive Botenstoffe für das Gehirn zu erzeugen und mit Freude eine Aufgabe auszuführen?

Das führt dich zur zweiten Übung, die gleich einen praktischen Aspekt hat 😊.

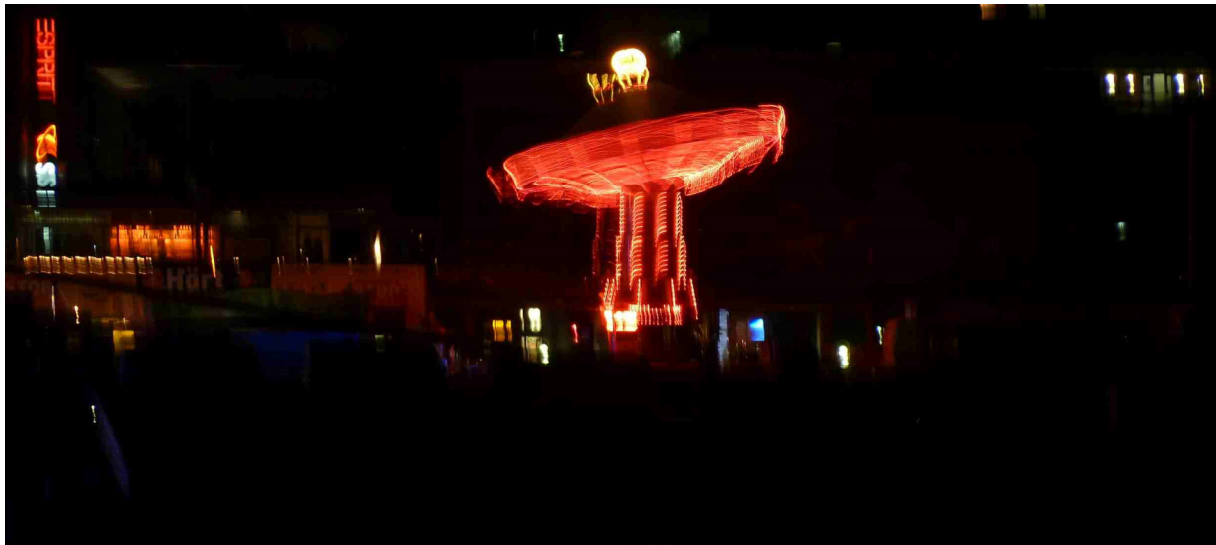
---

## Übung 2: Deine klare Absicht

1. Formuliere mit sachlichen Worten Deine erste heutige Aufgabe. Die Aufgabe sollte machbar sein. Formuliere zum Beispiel „**Ich will** jetzt meinen Schreibtisch aufräumen.“
2. Sprich nun eine weitere Steigerung aus. Formuliere so: „**Ich wähle** jetzt meine Schreibtisch aufzuräumen.“
3. Bring nun noch viel mehr Klarheit rein. Formuliere so: „**Ich habe die klare Absicht**, jetzt meinen Schreibtisch aufzuräumen.“
4. Schreibe Dir diesen Satz auf einen Zettel und spüre mit Deinem Herzen hinein. **Empfinde diese klare Absicht wirklich dabei.** Du kannst Übung 1 hier mit einfließen lassen, um ordentlich Botenstoffe für Dein Gehirn zu produzieren.
5. Führe die Aufgabe nun mit aufrechter äußerer und innerer Haltung durch. Freue Dich dabei. Sei stolz dabei die Aufgabe auszuführen.

Ist Dir die Aufgabe leicht gefallen? Gratulation. Du hast weitere positive Botenstoffe für Dein Gehirn produziert. Du hast Dein Gehirn belebt und Dir Freude bereitet ☺.

Lob Dich dafür. Auch das gibt dem Gehirn eine positive Rückmeldung.



## **Dritter Einblick - Erfolg ist Dein Wegweiser**

Wo in Deinem Leben erfährst Du immer wieder Freude? Weißt Du das?  
Kennst Du die Momente?

Wenn ja, super. Verstärke diese Momente immer wieder. Sie sind Dein Wegweiser und bringen Dir Erfolg, denn ErFOLG ist eine FOLGEerscheinung und Erfolg ist freiwillig. Du hast die Wahl.

Wenn nein, dann beobachte Dich aufmerksam und bemerke, was Dir (doch) Freude bereitet. Bemerke auch die kleinen Momente und verstärke diese dann.

Um den Erfolg noch mehr anzuziehen lade ich Dich zu der nächsten Übung ein. Sie gibt Dir mehr Klarheit über das was Du willst und befreit Dich.

### **Übung 3: Befreie Deinen Alltag**

Prüfe, welche Momente in Deinem Leben frustrieren Dich, sind langweilig, ziehen Dich immer wieder emotional runter. Versuche davon was zu eliminieren:

1. Schau Dich um und finde Aspekte, die Dir keinen Spaß bereiten.
2. Liste sie auf - am besten alle.
3. Entscheide, welchen Aspekt / Aufgabe Du einfach weglassen kannst, an jemand anderen abgeben oder verändern kannst. Tue es einfach. Tue es für Dich. Und bleibe bei Deiner Entscheidung. Fühle Dich wohl dabei.

Großartig.

Falls Du hier auf immer wiederkehrende negative Gedanken kommst (ich bin nicht gut genug / ich kann das nicht / keiner mag mich / ich habe immer Pech), dann sind das vielleicht tief sitzende Glaubenssätze. Diese kann man meist nicht einfach eliminieren, denn dann kommen sie an einer anderen Stelle wieder zu Tage. Doch sei beruhigt auch dazu gibt es Lösungen – wenn Du möchtest, sprich mich an.





## Vierter Einblick – Erfolg im Beruf

Bist Du bereit – oder willst Du nur? Sowie Dir der nächste Schritt im Job klar ist, wirst Du ganz automatisch Deinen Mut, Deine Kraft und Deinen Stolz entwickeln diesen nächsten Schritt zu gehen. Setze Dich nun in BeWEGung und setze Dir ein erstes Ziel. Es wird Dir Spaß machen und dabei entstehen noch mehr Botenstoffe für Dein Gehirn.

### Übung 4: Dein gutes und machbares Ziel

- 1) Schreibe Dein Ziel auf. Suche Dir ein attraktives Ziel aus. Achte darauf, dass Dein Ziel wirklich machbar für Dich ist und Dich nicht überfordert. Nur dann hebt es Deine Motivation.
  - a. Beschreibe Dein Ziel eindeutig und präzise (nicht vage).
  - b. Beschreibe es messbar (wie viel, wie groß, ...).
  - c. Schreibe auf bis wann Du das erreichen willst.
- 2) Schreibe mindestens 3 Gründe auf, warum Du es erreichen willst.
- 3) Nun schreibe drei kleine und konkrete Schritte auf, die Du brauchst um zu starten? Wähle Deine klare Absicht dazu. Erledigt?
- 4) Und nun starte mit Deiner klaren Absicht mit dem ersten Schritt, dann dem zweiten und dritten. Es wird Dir Freude bereiten. Vergiss nicht, Dich für jeden einzelnen Schritt zu loben.



## Herzlichen Dank

Ich danke Dir für Deine Aufmerksamkeit. Ich hoffe, Du konntest von innen heraus Deine Freude spüren und positive Botenstoffe für Dein Gehirn produzieren. Und ich hoffe, Du hast Wertvolles über das Gehirn und seine Botenstoffe gelernt. Dein Gehirn hat so unendlich viel Potential. Nutze es.

Und falls Du bis hierher gelesen hast, dann bist Du bereit für mehr. Das ist super und Du kannst viel erreichen.

Falls Du mehr Wissen und praktische Übungen zum Gehirn haben willst, Du erfolgreich Deinen nächsten Schritt begleitet wissen willst oder einfach Anmerkungen oder Fragen hast, dann schreibe mir ([ar@ankeroeber.de](mailto:ar@ankeroeber.de)).

Viel Erfolg und Freude bei allem was Du tust.

Herzlichst,

Anke

**PS: hier noch was über mich** - Ich bin Physikerin, Mentaltrainerin und Business-Coach. Ich begleite schon seit vielen Jahren Menschen dabei ihren nächsten Karriereschritt zu gehen und dies mit Mut und Leichtigkeit zu tun. In meiner Freizeit beschäftige ich mich mit der Imkerei und der Pferdeflüsterei.

