

Baden-Baden, November 2017

Mental-Aktiv-Training und Mentale Fitness

Hier einige Gedanken zum Thema:

Aktiv und pro-aktiv:

Gestalte dein Leben. Handle pro-aktiv. Erschaffe Dinge, denn: “Dinge passieren nicht einfach. Dinge werden erschaffen.” (J.F. Kennedy)

Orientiere dich und schaue dich um. Orientiere dich wieder. Und orientiere dich neu, wenn es nötig ist. Ändere das, was geändert werden muss. Gehe dann weiter in die richtige Richtung. Die „richtige Richtung“ ist wichtiger als „der“ Weg.

Der Ball und die Richtung:

Wenn die Richtung stimmt, bleibe am Ball. Und bleibe am Ball, wenn die Richtung stimmt. Man kann das nicht trennen. Beides - der Ball und die Richtung - sind gleich wichtig.

Handle:

Willst du engagiert sein? Dann handele engagiert!

Willst du voller Energie sein? Dann handele voller Energie!

Willst du zuvorkommend sein? Dann verhalte dich zuvorkommend!

Handlungen sind entscheidend. Dein Verhalten ist entscheidend. Verhalte dich so, wie du sein willst. Handle so, wie du sein willst. Warte nicht auf das „passende Gefühl.“ Handle.

Danke:

Danke für Dinge, die du hast.

Danke, für die Menschen, die du kennst und mit denen du zusammenleben darfst.

Danke, für die Menschen, mit denen du zusammenarbeiten darfst.

Dein Denken:

Deine Lebenssituation ist auch die Folge deiner Gedanken. Wenn du an deiner Situation etwas verändern möchtest, beginnst du am besten mit deinen Gedanken.

Deine Gedanken verändern, wie du dich fühlst. Deine Gedanken verändern, deine Stimmung und deine geistige Haltung, deine innere Situation.

Jeder Gedanke ist machtvoll.

Daher: Mache dir sinnvolle Gedanken. Energievolle Gedanken.

Und da Gedanken machtvoll sind, hast du die Macht, bist du mächtig.

Dein Einfluss:

Bestimme dein Denken, bestimme und beeinflusse deine innere Kommunikation. Beeinflusse dich selbst.

Desto mehr du dich selbst beeinflusst, desto weniger kannst du von außen beeinflusst werden.