

Mentale Stärke für den nachhaltigen Erfolg im Start up

Das nächste Kapitel auf dem Weg zum nachhaltigen Erfolg beschäftigt sich weniger mit Zahlen, Daten, Fakten! Denn Fakt ist, die Kraft unserer Gedanken ist ein wahres Wunderwerk der Natur. Nutzen wir diese Möglichkeit, um kostenlos unsere mentale Stärke weiter auszubauen und den erfolgreichen Start weiter zu verfolgen.

Was uns in diesen Anfangszeiten oft begleitet sind Zweifel! Diese sind meistens ohne Grundlage, entsprechen nicht der Realität- es sind immer wiederkehrende negative Gedanken, die uns begegnen. Sie übernehmen das Kommando in unserer Schaltzentrale im Kopf. Wir haben das Gefühl, wie gelähmt zu sein, keine Entscheidungen treffen zu können, als würden wir schon wissen, was in Zukunft passiert. Selbst die einfachsten Dinge im Alltag gelingen nicht mehr. Es sind Gedankenspiele, wie- war das die richtige Entscheidung, was wenn die Kritiker doch Recht behalten und wie konnte ich mich nur auf so eine „Schnapsidee“ einlassen- werden zu unseren täglichen Begleitern. Obwohl das „nur“ Gedanken sind, haben wir oft das Gefühl, es sei Realität- schon passiert, als würden wir ahnen, wo die Reise hingeht. Kurze Wiederholung- es sind nur unsere Gedanken!

Wie schaffen wir es jetzt, die mentale Stärke an den Tag zu legen, die wir für den mutigen Schritt- Start up- aufgebracht haben auch weiterhin mit dem Glauben zu füllen, den es für eine erfolgreiche Zukunft braucht?

Aus meiner Sicht, ist der erste Schritt, eine Vision zu haben, daran zu glauben und mit Begeisterung zu verfolgen. Sie ganz alleine wissen, was Ihnen Freude bereitet und wofür Sie brennen. Füllen Sie Ihre Vision mit Leben. Erstellen Sie ein Visionboard auf dem Sie Ihre ganz persönliche Kollage erstellen. Korrekt! Eine Kollage besteht aus einer Ansammlung von Bildern. Suchen Sie sich Bilder, die Ihrer Vision ein „Gesicht“ geben und am Besten widerspiegeln. Wenn Sie eine künstlerische Ader haben, können Sie auch selbst eigene Bilder, Karikaturen oder Comics zeichnen. Verwenden Sie das, was Sie beim täglichen Betrachten der Kollage bis in die Zehenspitzen motiviert! Verwenden Sie wenige bis keine Sätze, denn unser Gehirn denkt in Bildern. Deshalb ist diese Art der Motivation so genial und einfach zugleich! Geben Sie Ihrem Kunstwerk zusätzlich eine Headline, wie- Ich führe ein erfolgreiches und laufend wachsendes Unternehmen.

Im nächsten Step ist es wichtig aus der Vision ein Ziel abzuleiten- Ich habe alle Fähigkeiten in mir, die ich für das Führen eines aufstrebenden Unternehmens brauche. Bitte achten Sie darauf, dass diese Sätze in der „Ich“- Form und Gegenwart formuliert sind. Wenn Sie sich jetzt die Frage stellen, was hat das alles mit meinen Gedanken und mentaler Stärke zu tun? Lesen Sie einfach weiter...

Nachdem unser Gehirn wie ein Navi funktioniert, ist es auch so zu bedienen bzw. programmieren. Wenn Sie Ihr Navi starten, müssen Sie als Erstes ein Ziel eingeben. Nur so weiß Ihr Navi (Gehirn) in welche Richtung es fahren soll. Jetzt gibt es noch Zusatzoptionen wie- schnellste Route oder Autobahnen vermeiden. Was bedeutet das in Bezug zu meinem Ziel und dem nachhaltigen Erfolg meines Start up`s? Damit Sie keine Umwege fahren, sondern die schnellste Route zum Ziel nehmen, sollten Sie festlegen, bis wann Sie Ihr Ziel spätestens erreichen wollen (2019, 2020, 2021...). Unsere modernen Geräte sind inzwischen so intelligent, zu erkennen, wo auf der Strecke die Hindernisse (Stau) lauern. Sie leiten uns um, zeigen uns alternative Routen, ohne dass wir tätig werden müssen. Und diese Stau´s sind unsere negativen Gedanken, die sich immer wieder melden. Die, wenn wir keine automatische Stauererkennung aktiviert haben, uns blockieren, stoppen oder uns von unserem geplanten Weg abbringen. Was ist jetzt für uns diese „Stauererkennung“?

Es gibt drei Alternativen für Sie, auf Spur zu bleiben und den direkten Weg ans Ziel zu finden. Wenn Sie sich Ihrer eigenen Stärken bewusst sind, können Sie diese gezielt einsetzen wenn Sie vom ursprünglichen Weg abgekommen sind oder Hindernisse diesen versperren.

Zusätzlich sind Zwischenziele wichtig, damit Sie auf einer langen Reise, auf der die Möglichkeiten von Stau's gegeben sind, Pausen einlegen, um Kraft (Benzin) zu tanken, wenn Ihr Akku leer ist. Für den täglichen Begleiter im „Stadtverkehr“ eignen sich Affirmationen hervorragend. Diese positiven Selbstgespräche helfen uns, die negativen Gedanken umzuwandeln in positive. – Ich schaffe es. – Ich freue mich auf die heutigen Herausforderungen. – Ich treffe Entscheidungen. Mit den genannten Tipps bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie Ihre mentale Stärke täglich optimieren können, um nachhaltig erfolgreich zu sein. Also am Tag X unabhängig von inneren (Gedanken) und äußeren Einflussfaktoren (Umfeld; Stau) Ihre persönlich beste Leistung abrufen zu können.

Damit Sie Ihrer Vision und Ihrem Ziel immer näher kommen wünsche ich Ihnen die Begeisterung und das Feuer, das Sie auf Ihrem ganz persönlichen Erfolgspfad benötigen. Viele positive Gedanken, weiterhin mutige Entscheidungen und das Wissen, dass sie die Wahl haben, so zu handeln, wie Sie es wollen.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung und Fragen die ich gerne beantworte.

Danke und bis bald

Marcus Kerti

Mentaltrainer

Business Kinesiologe

Stresscoach