



Im Sturm das Steuer halten,  
im Wandel Kraft entfalten,  
im Loslassen wachsen,  
auf neuen Wegen Weisheit finden.

Nicht was wir festhalten, macht uns stark,  
sondern der Mut zum nächsten Schritt.  
Nicht was wir wissen, zeigt den Weg,  
sondern das Herz, das offen bleibt.

In jedem Ende liegt ein Anfang,  
in jeder Frage eine Chance.  
Innere Führung heißt nicht, alles zu wissen,  
sondern eigenständig Wege zu erschließen.

**Eberhard Kuhl**

# **Selbst ist der Coach**

**111 Impulse für neue Perspektiven**



© 2025 Eberhard Kuhl  
kuhlconsulting.de  
coachverzeichnis.com

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Eberhard Kuhl, Kirchstr. 22, 35232 Dautphetal, Germany .

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
e.kuhl@kuhlconsulting.de

# Inhaltsverzeichnis

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1  | Der innere Dialog – dein unsichtbarer Coach.....     | 11 |
| 2  | Dein Gehirn als Erfolgsarchitekt .....               | 12 |
| 3  | Dein Selbstbild ist veränderbar.....                 | 13 |
| 4  | Deine Gedanken bauen neue Wege im Kopf.....          | 14 |
| 5  | Dein Geist als Trainingspartner .....                | 16 |
| 6  | Programmiere deinen Autopiloten .....                | 17 |
| 7  | Dein Thermometer für innere Ruhe.....                | 18 |
| 8  | Dein innerer Kraftort .....                          | 19 |
| 9  | Tue das Gegenteil.....                               | 20 |
| 10 | Wie du den Kontakt zu dir selbst wiederfindest ..... | 21 |
| 11 | Vom Problem zum Projekt .....                        | 22 |
| 12 | Der Himmel und die Wolken.....                       | 23 |
| 13 | Dein Anker im Gedankensturm .....                    | 24 |
| 14 | Die Energietankstelle für den Alltag.....            | 25 |
| 15 | Die sanfte Landung in den Schlaf.....                | 26 |
| 16 | Die 5-Minuten-Regel .....                            | 27 |
| 17 | Die Stimme deines Zukunfts-Ichs .....                | 28 |
| 18 | Der Film in deinem Kopf .....                        | 29 |
| 19 | Dein inneres Regelbuch verbrennen .....              | 30 |
| 20 | Von der Anklage zur Einladung.....                   | 31 |
| 21 | Vom Ratgeber zum Verbündeten.....                    | 32 |
| 22 | Echter Optimismus akzeptiert die Realität .....      | 33 |
| 23 | Der Mut, „gut genug“ zu sein.....                    | 34 |
| 24 | Das Rezept für deine Gefühle .....                   | 35 |
| 25 | Update für dein inneres Betriebssystem.....          | 36 |
| 26 | Vom Staatsanwalt zum Reporter .....                  | 37 |
| 27 | Die ganze Geschichte entdecken .....                 | 38 |
| 28 | Selbstmitgefühl entwickeln .....                     | 39 |
| 29 | Deine persönliche Black Box .....                    | 40 |

|    |  |    |
|----|--|----|
| 30 | Rechthaberei macht einsam.....                   | 41 |
| 31 | Ist das der richtige Berg? .....                 | 42 |
| 32 | Dein emotionaler Schutzschild .....              | 43 |
| 33 | Die drei mentalen Viren.....                     | 44 |
| 34 | Jede Tat ist eine Stimme .....                   | 45 |
| 35 | Du musst nicht Superman sein .....               | 46 |
| 36 | Der mentale Athlet .....                         | 47 |
| 37 | Die klügste Regieanweisung: Lachen .....         | 47 |
| 38 | Der fließende Strom.....                         | 49 |
| 39 | Du sitzt am Steuer.....                          | 50 |
| 40 | Dein inneres Cockpit .....                       | 51 |
| 41 | Das emotionale Bankkonto.....                    | 52 |
| 42 | Der geheime Garten eurer Beziehung .....         | 53 |
| 43 | Gemeinsam durch den Sturm navigieren .....       | 54 |
| 44 | Unter der Oberfläche des Streits.....            | 55 |
| 45 | Der Gärtner deiner Beziehungen.....              | 56 |
| 46 | Die Choreographie deiner Beziehungen ändern..... | 57 |
| 47 | Expeditionsleiter für ein junges Leben .....     | 58 |
| 48 | Konsequenz statt Strafe.....                     | 59 |
| 49 | Repariere das Verhalten, nicht das Kind.....     | 60 |
| 50 | Der innere Kreis deines Lebens .....             | 61 |
| 51 | Sender und Empfänger .....                       | 62 |
| 52 | Deine kommunikative Werkzeugkiste .....          | 63 |
| 53 | Gute Regie.....                                  | 64 |
| 54 | Die Haltung der offenen Tür.....                 | 65 |
| 55 | Schließe das Museum der Kränkungen.....          | 65 |
| 56 | Raus aus der Schublade .....                     | 67 |
| 57 | Vom Hammer zum Schlüssel.....                    | 68 |
| 58 | Worte sind eine schwache Währung .....           | 69 |
| 59 | Vom Metzger zum Chirurgen.....                   | 70 |
| 60 | Die Kunst, deine Post zu sortieren .....         | 71 |
| 61 | Die Kamera und der Filter.....                   | 72 |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 62 | Dein täglicher Wetterbericht .....                     | 73  |
| 63 | Raus aus deiner Festung .....                          | 73  |
| 64 | Runter von der Bühne .....                             | 74  |
| 65 | Deine innere Alarmanlage.....                          | 75  |
| 66 | Dein inneres Notstromaggregat .....                    | 76  |
| 67 | Die innere Schleuse.....                               | 77  |
| 68 | Bevor dein Konto leer ist.....                         | 78  |
| 69 | Dein überaktiver Bodyguard .....                       | 79  |
| 70 | Wenn dein innerer Sicherheitschef verrücktspielt ..... | 79  |
| 71 | Der Chef-Warner in deinem Kopf .....                   | 80  |
| 72 | Schreib ein neues Drehbuch .....                       | 81  |
| 73 | Der Bär, der Berg und dein Rucksack .....              | 82  |
| 74 | Dein Atem: Die Fernbedienung für innere Ruhe .....     | 84  |
| 75 | Schick deinen inneren Richter in den Ruhestand .....   | 84  |
| 76 | Das Feuer in dir .....                                 | 86  |
| 77 | Der Vulkan in dir .....                                | 87  |
| 78 | Weiche dem zweiten Pfeil aus .....                     | 88  |
| 79 | Schließe Frieden mit deinem Körper .....               | 89  |
| 80 | Der Trampelpfad zu deinem neuen Ich.....               | 89  |
| 81 | Werde zum Architekten deiner Umgebung .....            | 90  |
| 82 | Die Kraft des einen Moments.....                       | 91  |
| 83 | Werde zum Anwalt deiner eigenen Träume .....           | 92  |
| 84 | Das mentale Probetraining .....                        | 93  |
| 85 | Mechaniker, Fahrtrainer oder Navigator? .....          | 94  |
| 86 | Wege zum Wachstum .....                                | 95  |
| 87 | Vergiss den Archäologen, engagiere einen Gärtner ..    | 96  |
| 88 | Der richtige Reiseführer für deinen Weg .....          | 97  |
| 89 | Schau auf den Kompass, nicht auf alte Spuren .....     | 98  |
| 90 | Der passende Handwerker für deine Seele.....           | 98  |
| 91 | Warum auch die Besten einen Coach haben.....           | 99  |
| 92 | Betrachte den ganzen Baum .....                        | 99  |
| 93 | Deine Werkzeugkiste erweitern .....                    | 100 |

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 94  | Drei Wege durch die Krise .....                | 101 |
| 95  | Das innere Gleichgewicht pflegen.....          | 102 |
| 96  | Der kluge Bauleiter deines Lebens .....        | 102 |
| 97  | Verlass dich nicht auf Omas altes Rezept ..... | 103 |
| 98  | Trainieren musst du schon selber.....          | 104 |
| 99  | Greif nach dem Rettungsring.....               | 104 |
| 100 | Stärke wächst nicht im Mangel.....             | 105 |
| 101 | Immer im Einsatz – und doch allein .....       | 106 |
| 102 | Wenn der Körper das Tempo vorgibt.....         | 107 |
| 103 | Du bist mehr als dein Bauplan.....             | 108 |
| 104 | Energie auf Pump .....                         | 108 |
| 105 | Wenn dein Kopf anders tickt .....              | 109 |
| 106 | Wenn der innere Wächter Pause macht .....      | 110 |
| 107 | Programmiere dein Navi neu .....               | 111 |
| 108 | Wenn der Kompass angezweifelt wird .....       | 112 |
| 109 | Diagnosen sind Wegweiser, keine Mauern .....   | 112 |
| 110 | Nicht jeder Schnitt passt jedem .....          | 113 |
| 111 | Zeig dich – und lass auch andere glänzen ..... | 114 |



## **Einleitung: Eine Einladung an dich**

Dieses Buch liegt jetzt in deinen Händen, und vielleicht fragst du dich, was dich erwartet. Lass mich dir eine ehrliche Antwort geben: Es ist kein Zauberstab. Es wird dein Leben nicht über Nacht verändern. Aber es kann etwas viel Wichtigeres tun: Es kann dir die Werkzeuge an die Hand geben, mit denen du selbst dein Leben verändern kannst.

### **Was dieses Buch für dich tun kann**

In den kommenden 111 Impulsen wirst du entdecken, wie du

- deinen inneren Kritiker von deinem schärfsten Feind zu deinem besten Verbündeten machst.
- aus dem Gefühl der Ohnmacht aussteigst und zum Gestalter deines Lebens wirst.
- deine Beziehungen vertiefst, indem du lernst, authentisch zu kommunizieren und kluge Grenzen zu setzen.
- Ängste, Stress und Selbstzweifel nicht mehr als unüberwindbare Mauern siehst, sondern als Wegweiser zu deinem eigenen Wachstum.

Jedes Kapitel ist ein kleiner, aber kraftvoller Impuls. Eine neue Perspektive, die dir helfen kann, festgefahrene Muster zu durchbrechen und neue Möglichkeiten zu sehen. Die Geschichten von Sarah, Marcus und all den anderen sind erfunden, aber ihre Kämpfe und Erfolge sind echt. Sie sind inspiriert von den Menschen, denen ich begegnet bin, und nicht zuletzt von mir selbst. Vielleicht erkennst du dich wieder – und merkst: Du bist mit deinen Herausforderungen nicht allein.

### **Eine Bitte für deine Reise**

Ich möchte dir eine Empfehlung mit auf den Weg geben: Lies dieses Buch nicht wie einen Roman. Betrachte es als ein tägliches Gespräch mit deinem inneren Coach.

Lies maximal ein Kapitel pro Tag.

Gib jedem Impuls Zeit zu wirken. Lass ihn einen Tag lang in dir nachklingen. Beobachte, wo er in deinem eigenen Leben auftaucht. Probiere die kleinen Übungen und Perspektivwechsel aus. Veränderung geschieht nicht durch schnelles Wissen, sondern durch langsames, bewusstes Integrieren. Ein Impuls pro Tag ist ein kraftvoller Schritt auf deinem Weg.

Dieses Buch will dir nicht sagen, was du tun sollst. Es möchte dir helfen zu erkennen, welche Kraft und Weisheit bereits in dir stecken. Denn den besten Coach für dein Leben findest du nicht in diesen Seiten – du selbst bist es. Dieses Buch ist lediglich eine Landkarte, die dir hilft, ihn in dir zu entdecken.

Ich wünsche dir von Herzen den Mut, den ersten Schritt zu tun, und die Geduld, den Weg zu genießen. Es ist deine Reise. Mach sie zu einer guten.

Eberhard Kuhl

# 1 Der innere Dialog – dein unsichtbarer Coach

Du kennst diese Stimme. Sie taucht auf, wenn du einen Fehler machst, wenn du dich vergleichst, wenn du zweifelst. Sie ist leise, manchmal laut, und selten freundlich. Mit anderen bist du oft nachsichtig, mit dir selbst gnadenlos. Dabei entscheidet genau dieser innere Dialog darüber, wie du dich fühlst und was du dir zutraust.

Dein Gehirn liebt Muster. Es erzählt dir Geschichten über dich selbst, immer und immer wieder. Diese Geschichten wirken wie ein Filter auf das, was du erlebst. Je öfter du dich selbst kritisierst, desto stärker prägt sich diese Spur ein. Dein Körper reagiert darauf, als wäre Gefahr im Verzug. Dauerstress. Die Folge: weniger Energie, weniger Mut, weniger Freude.

Doch du bist diesem Muster nicht ausgeliefert. Dein Gehirn kann sich verändern. Neue Wege entstehen, wenn du beginnst, anders mit dir zu sprechen. Nicht, indem du alles schönredest, sondern indem du dir selbst so begegnest, wie du es bei einem guten Freund tun würdest: ehrlich, verständnisvoll, lösungsorientiert.

Es hilft, innezuhalten und die eigene Stimme zu beobachten. Was sagst du dir, wenn etwas schiefgeht? Wie klingt dein innerer Tonfall? Meistens steckt hinter der Strenge ein Wunsch nach Schutz. Erkenne das an, aber gib dieser Stimme eine neue Richtung. Statt „Das kannst du nicht“ probiere „Das ist neu für dich, du kannst daran wachsen“.

Erinnere dich an Situationen, in denen du Schwierigkeiten gemeistert hast. Diese Erinnerungen sind keine Flucht, sondern ein Beweis für deine Fähigkeiten. Sie stärken dich, wenn der Zweifel wieder anklopft. Und sie helfen dir, in Möglichkeiten zu denken. Ein „Ich lerne noch“ öffnet Türen, ein „Ich kann das nicht“ schließt sie.

Fehler sind kein Beweis für Unfähigkeit, sondern für Entwicklung. Wer wachsen will, muss scheitern dürfen. Das gilt im Beruf, im Sport, im Alltag. Die entscheidende Frage ist nicht, warum etwas

passiert, sondern was du daraus mitnimmst. Wer sich selbst mit Mitgefühl begegnet, beruhigt das eigene Nervensystem und schafft Raum für neue Lösungen.

Probier es aus: Sprich eine Woche lang mit dir, als wärst du dein eigener Coach. Unterstützend, klar, aber nie abwertend. Du wirst merken, wie sich dein Blick auf dich selbst verändert. Und mit ihm die Art, wie du Herausforderungen begegnest. Dein innerer Dialog ist kein Gegner. Er kann dein stärkster Verbündeter werden.

## **2 Dein Gehirn als Erfolgsarchitekt**

Max und Tom wollten dasselbe. Beide hatten die gleichen Chancen, doch nur einer bekam das Projekt. Was war anders? Max hatte das Ergebnis schon erlebt, bevor es Realität wurde. Er ging die Abläufe im Kopf durch, spürte, wie es sich anfühlt, das Team zu führen, und gewöhnte sich an die Vorstellung, erfolgreich zu sein. Für sein Gehirn war der Sprung ins Unbekannte längst vertraut.

Die Neurowissenschaft zeigt, dass dein Gehirn kaum unterscheidet, ob du etwas tatsächlich erlebst oder dir nur intensiv vorstellst. Stell dir vor, du bereitest dich auf ein wichtiges Gespräch vor. Wenn du dich immer wieder scheitern siehst, programmiert sich dein System auf Rückzug. Wenn du dich souverän erlebst, wächst die Bereitschaft, es wirklich zu tun.

Visualisierung ist kein Wunschdenken. Sie ist mentales Training, das deine neuronalen Netzwerke stärkt. Sportler nutzen diese Technik, bevor sie an den Start gehen. Sie gehen jede Bewegung im Kopf durch, bis der Ablauf sitzt. Das Gehirn baut dabei die gleichen Verbindungen wie beim echten Tun.

Wichtig ist, dass du dich nicht nur im Ziel siehst, sondern auch beim Überwinden von Hindernissen. Stell dir vor, wie du mit Rückschlägen umgehst. Wie du ruhig bleibst, wenn etwas schiefgeht. So entsteht ein innerer Fahrplan, der dich auch in schwierigen Momenten handlungsfähig macht.

Beim Visualisieren tauchen oft kritische Stimmen auf. Sie hinterfragen, zweifeln, warnen. Das ist normal. Nimm sie wahr, aber gib ihnen nicht das Steuer. Der Teil in dir, der gestalten will, braucht Raum. Er weiß, dass Visualisierung kein Ersatz für echte Schritte ist, sondern Vorbereitung darauf.

Konkret heißt das:

1. Mach dir klar, was du erreichen willst. Je genauer das Bild, desto stärker die Wirkung.
2. Nutze alle Sinne. Sieh, höre, spüre, was passiert.
3. Wiederhole die Übung regelmäßig. So werden neue Bahnen im Gehirn angelegt.
4. Verbinde die Bilder mit positiven Gefühlen. Das macht sie kraftvoller und nachhaltiger.
5. Überlege, welcher erste Schritt sich aus deiner Vorstellung ergibt – und setze ihn um.

Visualisierung ersetzt kein Handeln, aber sie bereitet darauf vor. Sie hilft dir, Unsicherheit zu überwinden und neue Wege zu gehen. Wenn du dir erlaubst, gezielt zu „tagträumen“, trainierst du dein Gehirn auf Erfolg. Die Bilder, die du wählst, sind der Bauplan deiner Zukunft. Werde zum Architekten und gestalte sie bewusst.

### **3 Dein Selbstbild ist veränderbar**

„So bin ich eben.“ Dieser Satz klingt harmlos, doch er ist ein unsichtbares Stoppschild. Anna glaubt, sie sei zu alt, um sich zu verändern. Ihre Zweifel wirken wie eine Mauer, die alles Neue abblockt. Dabei ist das Gegenteil wahr: Dein Gehirn bleibt formbar, solange du lebst. Die Forschung bestätigt, dass du alte Muster durch neue ersetzen kannst – wenn du bereit bist, deine Haltung zu hinterfragen.

In deinem Kopf sprechen zwei Stimmen. Die eine sagt: „Du kannst es oder du kannst es nicht.“ Sie wertet Fehler als Beweis für Unfähigkeit und meidet Herausforderungen. Die andere Stimme sieht Fehler als Lernchance, Kritik als Einladung, besser zu werden,

und Anstrengung als Teil des Weges. Welche Stimme du fütterst, entscheidet, wie du auf das Leben reagierst.

Markus hat als Kind einmal beim Rechnen versagt. Seitdem hält er sich für untalentiert, meidet Zahlen, verpasst Chancen. Nicht, weil er es nicht könnte, sondern weil er es nie wieder versucht hat. Ein starres Selbstbild wirkt wie eine selbsterfüllende Prophezeiung.

Du kannst das ändern. Erkenne die alte Stimme, wenn sie auftaucht. Sag dir: „Das ist mein altes Muster.“ Füge dem Satz „Ich kann das nicht“ das Wort „noch“ hinzu. Plötzlich öffnet sich eine Tür. Fehler werden zu Informationen, nicht zu Urteilen. Du fragst dich nicht mehr, wer schuld ist, sondern was du daraus lernen kannst.

Lobe dich für den Weg, nicht nur für das Ziel. Anerkenne die Mühe, die du investierst, die Strategien, die du ausprobierst, das Dranbleiben trotz Rückschlägen. So wächst die Überzeugung, dass Entwicklung möglich ist.

Veränderung braucht Zeit. Doch mit jedem kleinen Schritt stärkst du die Bahnen im Gehirn, die für Wachstum stehen. Dein Selbstbild ist kein Schicksal. Es ist das Werkzeug, mit dem du deine Möglichkeiten gestaltetest. Die Entscheidung, es zu nutzen, liegt bei dir.

## **4 Deine Gedanken bauen neue Wege im Kopf**

Sabine sieht sofort, was schiefgehen könnte. Ihr Gehirn ist darauf trainiert, Risiken zu erkennen. Das ist kein Zufall, sondern das Ergebnis jahrelanger Übung. Jeder Gedanke, der immer wiederkehrt, wird zur festen Spur im Kopf. Aus einer kleinen Abzweigung wird eine breite Straße – irgendwann eine Autobahn.

Das nennt sich Neuroplastizität. Dein Gehirn baut und verstärkt Verbindungen genau dort, wo du sie regelmäßig nutzt. Lutz kennt das auch. Er sagt bei neuen Ideen fast automatisch „Ja, aber...“. Sein Gehirn hat gelernt, zuerst die Hindernisse zu sehen. Das ist keine

Schwäche, sondern eine Gewohnheit, die sich wie ein Muskel trainieren lässt.

Was du beachtest, wächst. Wer ständig auf Probleme schaut, wird immer besser darin, sie zu finden. Doch dabei geraten Chancen und Lösungen aus dem Blick. Lisa hat das für sich geändert. Sie zwingt sich, in jeder schwierigen Situation drei positive Aspekte zu suchen. Anfangs fühlt sich das ungewohnt an, fast wie ein Fremdkörper. Doch mit der Zeit wird der neue Pfad breiter. Ihr Gehirn lernt, auch Möglichkeiten zu sehen.

Du musst die alten Wege nicht abreißen. Es reicht, neue zu bauen. Das „Gefahren-Erkennen-Team“ in deinem Kopf hat lange gute Arbeit geleistet. Jetzt ist es Zeit, das „Chancen-Team“ zu trainieren. Das geht Schritt für Schritt:

- Für jeden kritischen Gedanken suchst du bewusst drei konstruktive Aspekte. Das ist kein Schönreden, sondern gezieltes Training.
- Am Abend fragst du dich: Was habe ich heute gut gemacht? Welche Stärke habe ich eingesetzt? So wird der neue Weg attraktiver.
- Wenn du merkst, dass du wieder auf der Problem-Autobahn bist, halte kurz an und frage: Welche Möglichkeiten übersehe ich gerade?

Thomas hat seine Meetings umgestellt. Früher startete alles mit einer Liste von Problemen. Heute beginnt er mit den Erfolgen. Das verändert nicht nur die Stimmung, sondern auch die Art, wie das Team denkt und arbeitet.

Dein Gehirn bleibt ein Leben lang veränderbar. Es liegt an dir, welche Wege du ausbaust. Willst du weiter die alten Sorgen-Autobahnen befahren, oder beginnst du heute, die Straßen deiner Möglichkeiten zu pflastern? Jeder Gedanke ist ein Schritt in die eine oder andere Richtung. Die Wahl triffst du mit jedem neuen Tag.

## 5 Dein Geist als Trainingspartner

Sandra fühlt sich oft ausgelaugt und geistig unbeweglich. Sie glaubt, ihr fehle die Energie für neue Wege. Doch ihr Geist ist nicht erschöpft, sondern einfach aus der Übung. Mentale Fitness entsteht wie körperliche: durch Training, nicht durch Warten.

Dein Alltag bietet dir unzählige Gelegenheiten, deinen Kopf zu fordern. Kleine Übungen reichen aus, um neue Verbindungen zu schaffen und eingefahrene Muster zu lockern. Es braucht keine großen Pläne, sondern bewusste, regelmäßige Impulse.

Für deinen Fokus: Nutze Wartezeiten, um Details in deiner Umgebung zu beobachten. Lies Schilder rückwärts, zähle bestimmte Farben, nimm Geräusche bewusst wahr. Oder wähle eine Handlung am Tag – etwa das Kaffeetrinken – und widme ihr deine volle Aufmerksamkeit. Spüre, rieche, schmecke, als wäre es das erste Mal.

Für deine Kreativität: Durchbrich Routinen. Nimm einen anderen Weg zur Arbeit, probiere beim Kochen eine neue Zutat aus, höre Musik, die du sonst meidest. Auch eine Minute Kritzeln auf Papier kann helfen, den Geist flexibler zu machen. Es geht nicht um das Ergebnis, sondern um die Bewegung im Kopf.

Für dein Gedächtnis: Versuch, dir beim Einkaufen die wichtigsten Dinge zu merken, statt sie aufzuschreiben. Oder präge dir Gesichter und Details von Menschen ein, denen du begegnest. Später rufst du diese Bilder ab – ein einfaches, aber effektives Training.

Am Anfang fühlt sich das vielleicht ungewohnt an. Das ist normal. Dein Gehirn liebt Komfortzonen, aber es wächst nur, wenn du es herausforderst. Fünf Minuten am Tag machen auf Dauer mehr Unterschied als seltene Kraftakte.

Mentale Stärke, Flexibilität und Kreativität sind keine Frage des Talents, sondern der Übung. Dein Geist ist immer bereit, mit dir zu trainieren. Fang heute an – und beobachte, wie du mit jedem kleinen Schritt beweglicher wirst.



## 6 Programmiere deinen Autopiloten

Ob Lisa, die im Meeting nervös mit dem Kugelschreiber klickt, Thomas, der aus Langeweile ständig zum Handy greift, oder Anna, die beim Arbeiten an ihrer Unterlippe kaut – automatische Muster laufen oft ab, ohne dass du es merkst. Sie wirken wie unsichtbare Skripte, die dein Gehirn abspielt. Früher waren sie vielleicht nützlich, heute stehen sie dir im Weg. Die gute Nachricht: Du kannst diese Routinen umschreiben.

Jede Gewohnheit folgt einer einfachen Schleife: Auslöser, Routine, Belohnung. Ein Reiz löst das Verhalten aus, das dir ein gutes Gefühl verschafft. Dein Gehirn merkt sich diese Abfolge und wiederholt sie immer schneller. Der Schlüssel zur Veränderung liegt darin, die Routine auszutauschen, nicht den Auslöser zu bekämpfen oder die Belohnung zu ignorieren.

So gehst du vor:

1. Beobachte dich eine Woche lang wie ein neutraler Forscher. Notiere den Auslöser, jedes Mal, wenn du die unerwünschte Gewohnheit bemerkst. Was ist gerade passiert? Wie fühlst du dich?
2. Finde heraus, welches Bedürfnis wirklich hinter der Routine steckt. Geht es um Ablenkung, Stressabbau oder ein Gefühl von Kontrolle?
3. Installiere einen Musterunterbrecher. Sobald der Drang zur alten Routine kommt, steh kurz auf, atme tief durch oder sage innerlich „Stopp“. Dieser Moment verschafft dir einen Handlungsspielraum.
4. Entwickle eine neue Routine, die eine ähnliche Belohnung liefert, aber konstruktiver ist. Statt zum Handy zu greifen, kannst du ein Glas Wasser trinken oder drei Kniebeugen machen. Statt am Kugelschreiber zu klicken, einen kleinen Ball in der Hand kneten.
5. Bleib geduldig. Neue Wege im Kopf entstehen langsam. Jeder bewusste Schritt macht den neuen Pfad breiter, während der

alte langsam verschwindet. Rückfälle gehören dazu – sie sind kein Scheitern, sondern Teil des Prozesses.

Du bist nicht deine Gewohnheiten. Du bist der Architekt deiner Routinen. Jeder Tag bietet dir die Chance, deinen Autopiloten neu zu programmieren.

## **7 Dein Thermometer für innere Ruhe**

Du stehst an der vollen Supermarktkasse, spürst, wie Ärger in dir aufsteigt, oder gehst nach einer kritischen Bemerkung deines Chefs mit dem Gefühl nach Hause, versagt zu haben. Oft reagieren wir mit einer Intensität, die zur Situation gar nicht passt. Unser inneres Thermometer schlägt aus, als wäre ein Notfall, obwohl es nur lauwarm ist.

Im Gehirn springt eine alte Alarmanlage an, die früher unser Überleben sicherte. Heute reicht schon eine kritische E-Mail, ein Stau oder vergessene Milch, um diesen Alarm auszulösen. Stresshormone fluten den Körper, der Verstand hat kaum eine Chance. Aus kleinen Ärgernissen werden gefühlte Katastrophen.

Lisa erlebt das im Meeting, als Max ihre Idee kritisiert. Ihr innerer Alarm schreit: „Gefahr!“, der Kritiker im Kopf meldet sich. Die Reaktion ist überzogen, denn das Gehirn macht keinen Unterschied zwischen echter Bedrohung und harmloser Kritik.

Hier hilft die Skalierungs-Technik. Stell dir eine Skala von 0 bis 10 vor. Wo auf dieser Skala liegt deine emotionale Reaktion? Und wo steht die Situation objektiv? Meistens ist die gefühlte Zahl viel höher als die reale. Tom ärgert sich über vergessene Milch, fühlt eine 7, stellt dann fest: objektiv ist es eine 1. Die Wut löst sich, Gelassenheit kehrt zurück.

Diese Technik schafft einen Moment zwischen Reiz und Reaktion. In diesem Moment liegt deine Freiheit, bewusst zu antworten. Du lernst, deine Gefühle genauer zu unterscheiden, statt sie nur als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten. Das Thermometer wird zum

Trainingsgerät, um vom emotionalen Grobmotoriker zum feinfühligem Beobachter zu werden.

Probier es aus: Wenn deine Emotionen hochkochen, frage dich:

- Wo steht meine Reaktion gerade auf der Skala?
- Wo steht die Situation objektiv?
- Welcher wunde Punkt wurde vielleicht berührt?

Mit der Zeit wirst du merken, wie sich deine Einschätzung verändert – und mit ihr deine Gelassenheit. Das ist keine Gefühlsunterdrückung, sondern emotionale Weisheit. Du sparst deine Kraft für die Wellen, die wirklich zählen, statt in jedem Wasserglas einen Sturm zu sehen.

## **8 Dein innerer Kraftort**

Marlene hetzt von Termin zu Termin, findet kaum Zeit zum Durchatmen. Die Welt um sie herum bleibt laut und fordernd. Doch echte Ruhe beginnt nicht im Außen, sondern im Inneren. Dein persönlicher Kraftort ist kein bloßes Wunschbild, sondern ein Werkzeug, das dir jederzeit zur Verfügung steht.

Das Gehirn unterscheidet kaum zwischen realen und intensiv vorgestellten Orten. Wenn du deinen Kraftort betrittst, aktivierst du gezielt den Teil deines Nervensystems, der für Regeneration und innere Ruhe sorgt. Das ist kein Ausweichen, sondern eine bewusste Pause, die dich zurück in deine Mitte bringt.

Setz dich bequem hin, schließe die Augen und lass vor deinem inneren Auge einen Ort entstehen, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Es gibt kein richtig oder falsch. Vielleicht ist es ein Zimmer mit weichem Licht, eine Lichtung im Wald oder ein Platz am Wasser. Gestalte diesen Ort mit allen Sinnen: Was siehst du? Was hörst du? Was spürst du auf der Haut? Welche Gerüche nimmst du wahr? Je lebendiger dein Bild, desto stärker die Wirkung. Wichtig ist nicht die Perfektion, sondern das Gefühl von Sicherheit und Ruhe.

Thomas nutzt seinen Kraftort für kurze Pausen zwischen Meetings. Er zieht sich zurück, stellt sich seinen Platz am Meer vor und kehrt mit klarem Kopf zurück. Sarah, alleinerziehend, besucht ihr inneres Refugium abends, wenn sie zur Ruhe kommen will. Es ist ihr Raum, um Kraft zu sammeln und sich selbst wieder zu spüren.

Mit jeder Wiederholung wird der Weg zu deinem Kraftort leichter. Anfangs braucht es vielleicht ein paar Minuten, später reicht ein kurzer Gedanke, um das Gefühl von Ruhe zu aktivieren. Nutze diese Technik, wann immer du sie brauchst – vor schwierigen Gesprächen, nach stressigen Situationen oder einfach zwischendurch.

Dein innerer Kraftort ist unabhängig von äußeren Umständen. Er gehört nur dir. In einer Welt voller Ablenkung und Anforderungen schenkst du dir damit einen Schatz: einen Ort, an dem du jederzeit auftanken und dich mit dir selbst verbinden kannst. Wann besuchst du ihn das erste Mal?

## **9 Tue das Gegenteil**

Julia wollte alles perfekt machen. Je mehr sie sich anstrengte, desto erschöpfter wurde sie. Fehler häuften sich, der Druck wuchs. Erst als sie begann, bewusst weniger zu tun, kam ihre Kraft zurück. Manchmal führt dich nicht mehr Anstrengung ans Ziel, sondern der Mut, das Gegenteil zu probieren.

Dein Gehirn sucht bei Problemen meist nach mehr Kontrolle und Druck. Doch das ist wie Tauziehen mit dir selbst: Je stärker du ziehst, desto größer wird der Widerstand. Das Prinzip des mentalen Judo dreht die Richtung um. Du gehst mit dem Problem, statt dagegen anzukämpfen, und nimmst ihm so die Energie.

Bei Schlafproblemen hilft es, den Kampf gegen die Schlaflosigkeit aufzugeben. Sag dir: „Ich bleibe jetzt einfach wach und beobachte meine Gedanken.“ Der Druck sinkt, oft kommt der Schlaf von selbst. Bei Lampenfieber hilft es, die Nervosität zu begrüßen: „Schön, dass