

## 49. Bundessteinobstseminar Handout

(bitte in Verbindung mit der Präsentation verstehen)

### Kraftvoll durch Herausforderungen: Impulse für mentale Stärke und Zuversicht

03. Dezember 2024 – 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr  
Heinrich Pesch Hotel, Frankenthaler Straße 229,  
67059 Ludwigshafen am Rhein

**Tilo Mannert**

Dipl.-Ing. (FH), M.A.  
BNB-Koordinator, Trainer der Didaktik  
eLearning-Autor  
Oberbaurat

Tel.: 0156 79427611  
@: info@tilo-mannert.de  
url: www.tilo-mannert.de

## Herausforderungen verstehen

Wir leben in einer Zeit voller Unsicherheiten, geprägt durch VUCA (Volatilität, Unsicherheit, Komplexität, Ambiguität) und BANI (Brüchigkeit, Angst, Nichtlinearität, Unverständlichkeit).

Verständnis der aktuellen Herausforderungen ist der erste Schritt, um damit umzugehen. Die Gegenmaßnahmen:

- VUCA: Vision, Understanding (Verständnis), Clarity (Klarheit), Agility (Agilität).
- BANI: Belastbarkeit, Achtsamkeit, Anpassungsfähigkeit, Intuition.

## Methoden für mentale Stärke und Zuversicht

Im Alltag werden wir oft von negativen Nachrichten, Stress und Sorgen überwältigt. Doch was, wenn wir uns wieder mehr Leichtigkeit und Freude erlauben? Unsere Fähigkeit, zu lachen und unbeschwert zu sein, ist ein wichtiger Schlüssel zu mentaler Stärke:

- Das innere Kind herauslassen
- Erwachsene lachen durchschnittlich nur 15-mal täglich – Kinder hingegen bis zu 400-mal.
- Mehr Leichtigkeit und Freude fördern Kreativität und Flexibilität im Denken.
- Tipp: Finden Sie bewusst Momente der Fröhlichkeit im Alltag.

## Possibilismus – Denken und Handeln in Möglichkeiten

In schwierigen Situationen neigen wir dazu, entweder in Hoffnungslosigkeit oder blindem Optimismus zu verfallen. Doch eine dritte Haltung, der Possibilismus, zeigt uns, dass es immer Möglichkeiten gibt, selbst wenn nicht alles perfekt ist. Wer handelt, schafft Veränderung – und das beginnt oft mit kleinen Schritten:

- Fokussieren Sie auf das Machbare, auch wenn nicht alle Parameter klar sind.
- Fragen Sie sich:
  - o Welche Möglichkeiten habe ich?
  - o Was brauche ich dazu?
  - o Wer kann mir helfen?
- Handlung ist der Schlüssel, um Fortschritte zu erzielen.

## Einflussbereiche klug nutzen

Wie oft investieren wir Energie in Dinge, die wir überhaupt nicht beeinflussen können? Die Klarheit darüber, was wir aktiv gestalten können und was außerhalb unseres Einflusses liegt, spart nicht nur Kraft, sondern macht uns effizienter und zufriedener:

- Direkter Einflussbereich: Dinge, die Sie unmittelbar beeinflussen können.
- Indirekter Einflussbereich: Dinge, die durch andere entschieden werden.
- Interessenbereich: Dinge, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen – vermeiden Sie hier Energie und Zeit zu investieren.
- Fokus auf den direkten Einflussbereich steigert Zufriedenheit und Produktivität.

## Über den Tellerrand blicken

Wenn wir nicht weiterwissen, suchen wir oft nach Lösungen, die wir bereits kennen. Doch echte Innovation entsteht, wenn wir uns inspirieren lassen – von anderen Menschen, Branchen oder Disziplinen. Der Blick über den Tellerrand öffnet neue Horizonte:

- Inspiration aus anderen Branchen, Disziplinen oder von anderen Menschen suchen.
- Neue Perspektiven schaffen oft überraschend gute Lösungen.
- Tipp: Nutzen Sie Ihr Netzwerk und tauschen Sie sich regelmäßig aus.

## Die „Komm-vor-Zone“ betreten

Wir alle lieben die Sicherheit unserer Komfortzone. Doch wirkliches Wachstum passiert, wenn wir uns trauen, Neues zu wagen – auch wenn es anfangs unangenehm ist. Der Weg aus der Komfortzone hin zu neuen Erfahrungen stärkt unsere Resilienz nachhaltig:

- Verlassen Sie die Komfortzone, um zu wachsen.
- Neues auszuprobieren stärkt die Resilienz und vergrößert die persönliche Komfortzone.
- Fragen Sie sich: Wann habe ich das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

## Das Gute im Schlechten finden

Krisen und Herausforderungen können lähmend wirken. Doch wer die Fähigkeit entwickelt, selbst in schwierigen Situationen einen positiven Aspekt zu erkennen, gewinnt die Kraft, weiterzumachen. Es geht darum, die Perspektive zu wechseln und das Gute im Schlechten zu finden:

- In fast jeder Situation steckt ein positiver Aspekt, der Kraft und Zuversicht schenkt.
- Beispiel: Trotz Rückschlägen einen kleinen Vorteil erkennen und darauf aufbauen.
- Tipp: Nutzen Sie diesen Gedanken, um Motivation und Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen.

## Vertrauen in sich selbst stärken

Egal wie herausfordernd die Zeiten sind – die größte Stärke tragen Sie bereits in sich: Ihr eigenes Potenzial. Mit Zuversicht, den richtigen Methoden und dem Mut, in Möglichkeiten zu denken, können Sie jede Hürde meistern und über sich hinauswachsen.

- Mit der richtigen Einstellung und den vorgestellten Methoden können Sie Herausforderungen bewältigen.
- Zuversicht und das Handeln in Möglichkeiten sind entscheidende Begleiter.
- Sie haben die Chance, jeden Moment neu zu gestalten – nutzen Sie sie!

## Literaturempfehlung

Dieser Vortrag hat Ihnen erste Impulse gegeben, wie Sie Ihre mentale Stärke und Resilienz stärken können. Wenn Sie tiefer einsteigen möchten, gibt es inspirierende Bücher, die Sie auf Ihrem Weg begleiten können. Gleichzeitig bieten meine Trainings eine wertvolle Möglichkeit, diese Themen intensiv und praxisnah zu vertiefen und gemeinsam neue Wege für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu entdecken. Kommen Sie gerne auf mich zu.

- „Kopf frei!“ – Prof. Dr. Volker Busch
- „Kopf hoch!“ – Prof. Dr. Volker Busch
- „Sorge dich nicht – lebe!“ – Dale Carnegie
- „Wie man Freunde gewinnt“ – Dale Carnegie
- „50 Sätze, die das Leben leichter machen“ – Karin Kuschik
- „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ – Eckart Tolle