

Mentale Stärke & Routinen

Verändere dein Denken – und dein Leben verändert sich.

Unsere Gedanken sind keine Fakten, sie sind Gewohnheiten.

Mentale Stärke bedeutet nicht „immer positiv sein“, sondern **bewusst wählen**, wie du mit Herausforderungen umgehst.


Mit einfachen Routinen kannst du alte Muster lösen und neue Denk- und Handlungsweisen etablieren nachhaltig und ohne Druck.

Strategien & Anwendungsbeispiele

1. Gedanken beobachten statt glauben

Wenn ein belastender Gedanke auftaucht, stelle dir drei Fragen:

- Ist das wirklich wahr?
- Würde ich so mit einer Freundin sprechen?
- Hilft mir dieser Gedanke oder schwächt er mich?

 Ziel: Abstand schaffen zwischen dir und dem Gedanken

2. Die 1%-Regel (Mini-Gewohnheiten)

Große Veränderungen scheitern oft am Anspruch.

Frage dich stattdessen:

Was ist heute ein winziger Schritt, den ich sicher umsetzen kann?

Beispiele:


- 5 Minuten Bewegung statt 60
- 1 Glas Wasser mehr
- 1 bewusster Atemzug vor einer Entscheidung

 Wirkung: Dranbleiben, Selbstwirksamkeit, Motivation

3. Morgen- oder Abendroutine (5–10 Minuten)

Beispiel Abend:

- Was lief heute gut?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was lasse ich bewusst los?

 Wirkung: Mentale Ordnung, besserer Schlaf, innere Stabilität