

ZUKUNFTLEBEN

wie Kraft



Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer

Dies sind Eigenschaften, die nicht nur Sportler*innen benötigen. In der Schule, auf der Arbeit, in der Familie und generell in unserem Leben müssen wir immer wieder aufs Neue Energien mobilisieren, um unseren Aufgaben nicht nur gerecht zu werden. Im besten Fall bist Du mit Deinem TUN so im Einklang, dass es Erfüllung und Freude bringt. So zufrieden, dass das Erleben Deines TUNs Dir Energie gibt und Dich so wenig Kraft kostet, dass Du Dich nach einem entspannten Abend bereits auf einen neuen Tag freuen kannst. Aber neben dem Einsatz Deiner Kraft bedarf es natürlich auch Fingerspitzengefühl, um mit Erholungen und Pausen wieder die Akkus aufzuladen! Im Sport sagt man drei Tage Training, ein Tag Pause! Ob dies eins zu eins übertragen werden kann auf geistig-psychische Belastungen, kann ich nicht sagen.

An dieser Stelle sollten wir das Thema Kraft vielleicht noch kurz differenzieren. Die muskuläre, körperliche Kraft, sprich Physis, kann durch regelmäßiges Training so trainiert werden, dass wir bei körperlicher Belastung schneller regenerieren und dadurch auch den Körper schneller wieder belasten können. Dies ist ziemlich ähnlich bei unserer Psyche und trotzdem betrachte ich sie anders.

Physische Gesundheit

- können wir greifen, also fühlen
- wir können sie im Spiegel betrachten, also sehen
- wir können unseren Körper riechen
- wir können unseren Körper schmecken
- im Alter können wir unseren Körper sogar hören, wenn die Knochen knacken
- unsere Sinne sind mit unserer Physis stark verbunden!

Eine verletzte Muskulatur oder auch erkrankte Organe, können wir diagnostizieren, operieren und sogar transplantieren. Die Medizin ist mittlerweile schon so weit, dass in naher Zukunft fast alle menschlichen Organe im 3D-Druckverfahren hergestellt werden können. Allerdings wird es wohl nie ein voll funktionsfähiges Gehirn aus einem 3D-Drucker geben ...

Das heißt, unsere Physis ist haptisch und sichtbar und dadurch einfacher als unsere Psyche zu (be-)greifen und zu erklären.

Unser Gehirn können wir natürlich im Bildgebungsverfahren darstellen. Auch Gehirnströme, Gehirnaktivitäten, messen wir und Operationen am Gehirn können durchgeführt werden. Aber unsere Emotion, unser Empfinden, ist und bleibt ein Gefühl. Hirnströme können, wenn sie durch Liebe, Hass und Angst getriggert werden, dargestellt werden. Aber bei unserem „Gefühl“ hört das Bildgebungsverfahren auf! Und genau das macht es oftmals für uns alle so schwer. Dieses Gefühl, das so schlecht greifbar ist. Es ist ähnlich dem „inneren Schweinehund“ und niemand kann es wirklich erklären. Dieses blöde Gefühl, das uns so oft daran hindert, unsere Pläne umzusetzen. Dieses blöde Gefühl, was einfach nicht mit meinem Körper „sporteln“ gehen möchte.

Dieses blöde Gefühl, was so oft macht, was es will.

Auch unser Gehirn ist trainierbar, definitiv! Aber für mich als Sportler und Mensch ist es oftmals eine große Hürde, mit diesem Training anzufangen. Zumindest im gleichen Maße wie beim Sport!

Ich glaube, es ist auch umgekehrt so! Nichtsportler*innen, die vielleicht regelmäßig mit Ihrem Gehirn arbeiten, haben bestimmt auch Startschwierigkeiten, wenn sie mehr Sport treiben wollen!?

Das muss ich mir jetzt einfach sagen, Du weißt, was ich meine? Ich baue gerade mein Selbstwertgefühl auf.

Jetzt aber zurück, es ging um Kraft, oder?

Wenn Du vor neuen Herausforderungen stehst, bedarf es häufig mehr Einsatz und das zieht natürlich bedeutend mehr Kraft. Eigenschaften abzurufen, die bereits zur Gewohnheit geworden sind, geben uns hingegen eher Energie, vor allem, wenn man etwas gerne tut. Auch hier kommen wir am Thema Motivation nicht vorbei! Je intensiver wir einen Wunsch der Veränderung haben und wir wirklich wissen, was wir wollen, bedarf es weniger Kraftanstrengung und Energie. Du kennst sicher die Antwort auf die Frage: „Und, wie geht es Dir?“ – Klar: „Es läuft!“ Wenn allerdings von außen Veränderungen auf uns zukommen, wie z.B. globale Krisen, Veränderungen am Arbeitsplatz, Lebensveränderungen, etwas für seine Gesundheit zu tun oder auch Beziehungsstreitigkeiten, Probleme mit den Kindern - wir benötigen definitiv mehr Kraftaufwendung. Hier ist gut zu wissen, dass, in allen von uns, die Kraft des Wollens vorhanden ist. Nur manchmal wissen wir einfach nicht wie wir an sie herankommen!

Resilienz ist das moderne Wort, das hier häufig genutzt wird. Also wie stressresistent reagierst Du auf äußere Einflüsse? In dem Hollywood Film „Rocky“ wird es anders dargestellt. Hier wird erzählt: „Im Leben geht es nicht darum wie oft Du niedergeschlagen wirst, es geht darum wie oft du bereit bist wieder aufzustehen!“

Faktoren wie Eigenverantwortung, Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientiertheit, Unterstützung geben und annehmen können, Selbstvertrauen, Selbstregulation und Selbstfürsorge sind nur einige Eigenschaften, die Dich dabei unterstützen können!

Also, wie bekommen wir unsere Kraft zurück, wenn wir das Gefühl haben, kraftlos, lustlos und unmotiviert zu sein? Wo sind meine Energien geblieben? Einfach verschwunden? Hat sich meine Energie in Luft aufgelöst?

Nein, sie hat sich verlagert. Negative Energie fühlt sich müde und schlapp an. Dadurch bekommen wir immer mehr negative Gefühle und wir machen uns das Leben schwer.

Wobei es doch so einfach sein könnte. Es gibt nur zwei Arten von Gefühlen - positive und negative! Wir wählen aus! Wie will ich mich fühlen?

Hier eine sehr sinnvolle Übung, die ich regelmäßig im Jahr anwende. Es geht um Selbstwirksamkeit! Selbst wenn von außen, also fremdbestimmt, von uns etwas gefordert wird und wir nicht wissen wie wir etwas schaffen können, hilft uns persönliche Selbstwirksamkeit! Es ist sehr einfach, kostet kaum Zeit, ist aber ein effektiver Motivationshelfer und damit unsere Kraftquelle.

Stelle Dir in einer guten Lebensphase, in der Du vor Energie nur so strotzt, folgende Selbstwirksamkeitsfragen, denn positives entsteht nicht aus negativen Gedanken. Beim Sport, in der Natur, beim Kochen, im Kino usw. kannst Du etwas für Dich tun, das Dir hilft, Dich von kräftezehrenden Problemen oder einer schwierigen Lebenssituation abzulenken.

Wie bekommst Du Deine Kraft zurück, wo tankst Du Energie?

Was kannst Du TUN?

Was kannst Du steuern?

Wie sehen mögliche Lösungen aus?

Welche Optionen oder Alternativen hast Du?

Was liegt in Deiner Verantwortung?

Hast Du gerade genug Energie, um weiterzumachen?

Ja / Nein? Okay, manchmal hat man auch keine Lösung und dann heißt es, einfach mal abhängen und sich ausruhen.

Auch wenn man gewisse Situationen nicht ändern kann, man hat immer in der Hand wie man selbst damit umgeht. Die gestellten Fragen helfen, den eigenen Handlungsspielraum zu reflektieren, seine Einstellung zu verändern und wieder Kraft zu tanken.

Keine Angst, auch viele erfolgreiche Menschen brauchen immer wieder Brücken, um Kraft zu tanken. Je erfolgreicher Menschen sind, umso häufiger haben sie auch große Defizite in ihrer Persönlichkeit und stoßen an Grenzen, die kraftraubend sind. Über den Erfolg versuchen sie, ihre Stärken hervorzuheben, um von ihren Schwächen abzulenken. Mir persönlich hat der Sport geholfen, mich in Situationen stark zu fühlen, in denen ich früher wegen mangelndem Selbstbewusstsein Konflikte hatte. Aus der Kraft, die mir früher mein Sport gab und heute meine unternehmerische Arbeit gibt, tanke ich Energie und Selbstvertrauen für die Dinge, die mir in meinem Leben eher schwerfallen und dadurch „Krafträuber“ sind.