

**Mentale Stärke:
Klar bleiben, Ziele erreichen**
Das Workbook

Einleitung

Mentale Stärke bedeutet nicht, immer ruhig, optimistisch oder unangreifbar zu sein. Gerade Unternehmerinnen und Unternehmer erleben Druck, Unsicherheit, Rückschläge und widersprüchliche Erwartungen. Entscheidend ist nicht, ob Druck entsteht – sondern wie du damit umgehst.

Dieses Workbook hilft dir, dein persönliches Stressmuster zu erkennen, belastende Situationen klarer zu sortieren und deine Energie bewusster zu steuern. So entwickelst du eine einfache Routine, die dir hilft, unter Druck wieder klar und handlungsfähig zu werden – und an deinen wichtigsten Zielen dranzubleiben.

Arbeitsblatt 1: Mein typisches Stressmuster

Unter Druck greifen viele Unternehmerinnen und Unternehmer auf Muster zurück, die kurzfristig helfen – langfristig aber Klarheit, Energie oder Führungskraft kosten. Manche werden hektisch, andere kontrollieren stärker, vermeiden Entscheidungen, werden gereizt oder machen wieder alles selbst. Dieses Arbeitsblatt hilft dir zu erkennen, welches Muster bei dir anspringt – und welchen Preis es langfristig hat.

Denke an typische Situationen aus deinem Unternehmeralltag, in denen Druck entsteht. Beschreibe, wie du dann automatisch reagierst. Wichtig ist auch der kurzfristige Nutzen: Jedes Muster erfüllt zunächst einen Zweck, sonst würdest du es nicht wiederholen.

Drucksituation	Mein automatisches Muster	Kurzfristiger Nutzen	Langfristiger Preis

Typische Muster unter Druck

- Ich kontrolliere mehr.
- Ich entscheide zu schnell.
- Ich schiebe Entscheidungen auf.
- Ich werde gereizt.
- Ich ziehe mich zurück.
- Ich mache wieder alles selbst.
- Ich springe zwischen Themen.
- Ich suche Bestätigung.
- Ich vermeide Konflikte.
- Ich arbeite einfach noch mehr.

Reflexionsfragen

- Welches Muster erkennst du am deutlichsten bei dir?
- Was schützt dieses Muster kurzfristig?
- Was kostet es dich langfristig – an Klarheit, Energie, Führung oder Vertrauen?
- Wie gefährdet dieses Muster deine wichtigste Priorität?

Arbeitsblatt 2: Der Klarheits-Check

In Drucksituationen vermischen sich Fakten, Deutungen, Gefühle und Handlungsimpulse oft zu einem inneren Knäuel. Dann reagieren wir schnell – aber nicht unbedingt klug. Dieses Arbeitsblatt hilft dir, eine belastende Situation zu sortieren, bevor du entscheidest oder reagierst.

Wähle eine aktuelle Situation, die dich belastet oder unter Druck setzt. Zerlege sie in fünf Ebenen: Was ist wirklich bekannt? Welche Geschichte erzählst du dir darüber? Was fühlst du? Was würdest du spontan tun? Und was wäre die bessere nächste Handlung?

Belastende Situation	Fakten: Was weiß ich wirklich?	Deutung: Welche Geschichte erzähle ich mir?	Gefühl: Was löst es aus?	Impuls: Was würde ich spontan tun?	Bessere nächste Handlung: Was verbessert die Lage tatsächlich?

Beispiel

Belastende Situation	Fakten: Was weiß ich wirklich?	Deutung: Welche Geschichte erzähle ich mir?	Gefühl: Was löst es aus?	Impuls: Was würde ich spontan tun?	Bessere nächste Handlung: Was verbessert die Lage tatsächlich?
<i>Ein wichtiger Kunde meldet sich nicht zurück</i>	<i>Angebot ist seit zehn Tagen draußen, es gibt noch keine Rückmeldung</i>	<i>Er springt bestimmt ab</i>	<i>Druck, Unsicherheit</i>	<i>Sofort Rabatt anbieten</i>	<i>Nachfragen, Bedarf klären, keine voreilige Preisreaktion</i>

Reflexionsfragen

- Was ist Fakt – und was ist Interpretation?
- Welches Gefühl beeinflusst gerade deine Entscheidung?
- Welcher erste Impuls wäre verständlich, aber möglicherweise nicht hilfreich?
- Welche Handlung verbessert die Lage tatsächlich?

Arbeitsblatt 3: Meine Energie-Bilanz

Mentale Stärke hängt nicht nur vom Denken ab, sondern auch von Energie. Wer dauerhaft leerläuft, entscheidet schlechter, reagiert dünnhäutiger und fällt schneller in alte Muster zurück. Dieses Arbeitsblatt hilft dir zu erkennen, wo Energie entsteht, wo sie verloren geht – und welche Situationen nur deshalb belastend sind, weil sie schlecht organisiert sind.

Schaue auf eine typische Arbeitswoche oder eine aktuelle Druckphase. Notiere Tätigkeiten und Situationen, die dir Energie geben oder rauben. Achte besonders auf „Energie-Kipper“: Dinge, die eigentlich sinnvoll oder sogar stärkend sein könnten, aber unter bestimmten Bedingungen belastend werden. Ein Beispiel: Mitarbeitergespräche können Energie geben, wenn sie vorbereitet und wirksam sind. Sie kippen ins Belastende, wenn sie ungeplant, konflikthaft oder ständig zwischendurch stattfinden.

Tätigkeit / Situation	Gibt mir Energie, weil ...	Raubt mir Energie, weil ...	Kippt ins Belastende, wenn ...	Möglicher Hebel

Beispiele für Hebel

- stoppen
- delegieren
- anders takten
- besser vorbereiten
- standardisieren
- automatisieren
- früher klären
- bewusst schützen
- kleiner machen
- Aus dem Kalender nehmen
- nur mit Entscheidungsvorschlag zulassen

Mein wichtigster Energiehebel

Der größte Energieräuber ist gerade:

Das kostet mich Energie, weil:

Mein Hebel ist:

Das teste ich in den nächsten sieben Tagen konkret:

Prüfe deinen Energiehebel

- Ist der Hebel konkret genug?
- Kann ich ihn in den nächsten sieben Tagen testen?
- Reduziert er einen echten Energieräuber – oder nur ein kleines Ärgernis?
- Hilft er mir, an meiner wichtigsten Priorität dranzubleiben?

Arbeitsblatt 4: Meine KLAR-Routine

Mentale Stärke entscheidet sich oft in kleinen Druckmomenten: vor der schnellen Mail, im schwierigen Gespräch, nach einer schlechten Nachricht, vor einer Entscheidung. Dieses Arbeitsblatt hilft dir, eine einfache Routine zu entwickeln, mit der du in solchen Momenten wieder klar und handlungsfähig wirst.

Die KLAR-Routine ist keine große Theorie. Sie ist ein kurzer Ablauf für Druckmomente – damit du nicht automatisch in dein altes Muster fällst.

Die KLAR-Routine

K – Kurz stoppen

Nicht sofort reagieren. Einen Moment Abstand schaffen.

L – Lage trennen

Was sind Fakten, Deutungen, Gefühle und Impulse?

A – Ausrichtung prüfen

Was ist mit Blick auf mein Ziel jetzt wirklich wichtig?

R – Ressource sichern

Was brauche ich, um klar und handlungsfähig zu bleiben? Zum Beispiel Zeit, Abstand, ein Gespräch, eine Information, eine klare Grenze, eine Pause, Vorbereitung, Unterstützung oder eine Entscheidung.

Aufgabe

Wähle eine typische Drucksituation aus deinem Alltag. Übertrage die KLAR-Routine darauf.

Typische Drucksituation	Mein altes Muster	K: Wie stoppe ich kurz?	L: Was muss ich trennen?	A: Worauf richte ich mich aus?	R: Welche Ressource brauche ich?	Mein nächster sinnvoller Schritt

Meine neue Regel unter Druck

Wenn ich unter Druck gerate, neige ich dazu, _____.

Das hilft mir kurzfristig, kostet aber langfristig _____.

Deshalb halte ich künftig inne und prüfe zuerst _____.

Mein nächster sinnvoller Schritt ist dann _____.

Abschlusssatz

Versuche, das, was du aus diesem Workbook mitnimmst, in einem Satz festzuhalten.

Meine Regel für die nächsten Wochen lautet:

Wenn Druck entsteht, stoppe ich kurz, trenne Fakten von Deutungen und achte besonders auf

_____.

Mein wichtigster Energiehebel ist _____.

Mein nächster sinnvoller Schritt ist _____.