Mentale Stärke: "The inner side of success"

von Soraya Pechtl

"Wenn Du immer das tust, was Du bis jetzt getan hast, wirst Du immer das bleiben, was Du jetzt bist". Das Credo des akademischen Mental Coachs Axel Mitterer.



AKAD. MENTAL COACH AXEL MITTERER

Lisa ist im letzten Semester ihres Bachelorstudiums, sie hat bereits ein Studium abgeschlossen und steht schon mit einem Bein im Berufsleben. Zu ihrem zweiten Bachelorabschluss fehlen ihr nur noch wenige Vorlesungsprüfungen, doch sie hat Probleme, damit die richtige Motivation zu finden und ihr Studium abzuschließen. Mit ähnlichen Hindernissen haben auch die rund 20 anderen Teilnehmer des UNIT Seminars "Mentale Stärke" zu kämpfen. Axel Mitterer, Leiter des Seminars ist akademischer Mental Coach und seine Berufung ist es, vor allem Spitzensportlern und Unternehmen zu helfen, neue Herausforderungen anzugehen und Hürden zu überwinden. In den UNIT Seminaren berät Mitterer hauptsächlich StudentInnen, die aber nicht mit minder schweren Herausforderungen zu kämpfen haben. Prüfungsangst, die letzte Diplomprüfung, die Diplom-, Bachelor- oder Masterarbeit: All dies kann zu einer extremen nervlichen Belastung führen. Mentale Stärke soll helfen, diese Hürden entspannter erfolgreich zu meistern. Doch was ist eigentlich mentale Stärke und noch wichtiger, wie wird man mental stark?

Warum studiere ich?

Zu aller erst muss jeder für sich feststellen, wodurch er angetrieben wird. Mitterer lässt die SeminarteilnehmerInnen dazu folgende Fragen beantworten: Warum studiere ich überhaupt? Warum habe ich mir genau dieses Studium ausgesucht? Dadurch sollen sich die Teilnehmer in Erinnerung rufen, was sie einst motivierte das Studium zu beginnen. Herauszufinden, was mir wirklich gefällt um nicht nur irgendeinem Beruf nachzugehen, sondern seine Berufung zu finden. Worin bin ich wirklich gut? Was ist mein Alleinstellungsmerkmal, mein USP? Zu wissen, was man machen will und was man gut kann, ist die halbe Miete.

Der Mental Coach erzählt von einem Bekannten der ihn kurz vor Abschluss seines Medizinstudiums aufsuchte und um mentalen Beistand bat, nicht aber weil ihm die nötige Motivation fehlte, sein Studium abzuschließen, vielmehr wollte er Unterstützung darin, die Kraft zu finden, sein Studium abzubrechen. Er hatte aus den falschen Gründen mit dem Medizinstudium begonnen: Alle in seiner Familie waren Ärzte und dieser Weg war auch ihm widerstandslos vorbestimmt. Sein Vater drohte ihm sogar mit Enterbung, sollte er sein Studium vorzeitig beenden. Trotz zahlreicher Hindernisse fand er mithilfe mentaler Unterstützung die nötige Kraft seiner eigentlichen Berufung nachzugehen und begann mit dem Studium der Rechtswissenschaften.

Er wurde schließlich zum erfolgreichen Rechtsanwalt und als sein Vater erkannte, dass ein Anwalt in der Familie durchaus Vorteile mit sich bringt, stand eine Versöhnung ins Haus. Diese Anekdote soll den StudentInnen vor allem klar machen, dass es nie zu spät ist, seinen Traum zu verwirklichen, auch wenn die Bedingungen nicht immer optimal und der Weg steinig sein mögen.

Der Mental Coach sieht bei StudentInnen vor allem das Problem, dass die meisten noch nie mit einer Niederlange fertig werden mussten und im Studium zum ersten Mal mit Misserfolgen konfrontiert werden. Der Umgang mit Fehlschlägen und die Motivation weiter zu machen, erfordern ein hohes Maß an mentaler Stärke. Mitterer weiß aber, dass es kein Patentrezept für Erfolg gibt, jeder muss seine eigene Motivation finden, sein Studium in einer "normalen Zeit" abzuschließen und dabei den Spaß nicht aus den Augen zu verlieren. Unter normaler Zeit soll aber keinesfalls die Mindeststudienzeit verstanden werden. Im Gegenteil für Mitterer gehört ein "Santler Semester" dazu, vor allem wenn eine Balance zwischen Nebenjobs, Studium und Freizeit gehalten werden muss.

Motivations- und Erfolgsfaktoren

Diese Doppelbelastung von Studium und Arbeit sieht Axel Mitterer aber nicht als Hemmfaktor für mentale Stärke, sondern





eher als zusätzlichen Ansporn sein Studium abzuschließen. Unabhängigkeit bringt mentale Stärke, die Finanzierung des Studiums ist daher ein wichtiger Motivationsfaktor. Wer sich sein Studentenleben von den Eltern finanzieren lässt, wird demnach geringeren Druck verspüren, sein Studium möglichst bald abzuschließen, als jemand der versucht mit zahlreichen Aushilfs- und Nebenjobs über die Runden zu kommen und diese Doppelbelastung möglichst schnell beenden will.

Ein weiterer Erfolgs- und Motivationsfaktor um die mentale Kraft für die nächste Prüfung oder seinen Studienabschluss zu mobilisieren, ist laut Mitterer die Rückbesinnung auf bisherigen Leistungen, sowie die Konzentration auf zukünftige Erfolge. Besonders StudentInnen vergessen allzu oft, was sie bereits geleistet haben, sei es die Matura, die letzte erfolgreich absolvierte Prüfung, das Erlernen eines Instruments, einer Sprache oder sogar ein bereits abgeschlossenes Studium - das alles sind Erfolge, die man sich immer wieder vor Augen führen sollte. Auch die Konzentration auf zukünftige Leistungen hilft Motivationsreserven zu mobilisieren. Dafür soll einfach nur aufgeschrieben werden, was man bis zu einem gewissen Datum erreichen will und worauf man stolz sein wird. Nach der Visualisierung seiner Ziele kann an deren Umsetzung gearbeitet werden. Die Erstellung einer Erfolgsleiter - was habe ich erreicht und was werde ich erreichen - kann dabei als Hilfsmittel dienen.

Ein einfacher Tipp zur Visualisierung von Zielen ist das Ausdrucken von Erfolgen (z.B. das Diplomzeugnis), die man erreichen will. Das "Diplomzeugnis" wird dann an den Badezimmerspiegel oder den Kühlschrank gehängt und so hat man sein zu erreichendes Ziel jederzeit vor Augen. Dieses auch aus Diätratgebern bekanntes Hilfsmittel soll helfen, kurze Motivationstiefs schnell zu überwinden. Um sich aber nicht völlig zu verausgaben und seine ganze Energie in sein Studienleben zu investieren, ist es auch wichtig, sich nach jedem Erfolg zu belohnen. Aus Belohnungen können wiederum Motivationsreserven gewonnen werden.

Sich auf seine bisherigen Erfolge zu besinnen, ist der erste Schritt um voran zu kom- men und mentale

Hindernisse

und Cinegold.

überwinden.
Die Erstellung
eines schriftlichen Plans ist der
zweite Schritt zum
Erfolg. Dafür sollte

zunächst geklärt werden, wie viele ECTS bzw. Kurse in einem Semester gemacht werden sollen. Sobald dies geschehen ist, kann der Gesamtzeitaufwand auf Monate, Wochen und Tage herunter gebrochen und eingeteilt werden. Gemeisterte Erfolge und Leistungen können dann abgehackt werden und als weitere Motivationsgrundlage dienen. Ein solcher Plan ist auch das Um und Auf für die Erstellung von Diplom-, Bachelor- oder Masterarbeiten: Bis wann soll was gelesen, geschrieben oder gedruckt worden sein? Wobei Mitterer meint, dass der wichtigste Schritt der Beginn des Schreibens selbst ist. Eine erste Seite zu schreiben, würde schon reichen, um den ständigen Ausflüchten zu entgehen und die Arbeit aufzuschieben, da man glaube, noch nicht genug gelesen zu haben oder noch nicht tief genug in das Thema eingestiegen zu sein. Ein Plan und gute Vorbereitung sind aber nicht nur für den Studienalltag eine gute Hilfe, wer vorbereitet durchs Leben geht, kann besser seine Chancen nutzen.

Vom 17.05. bis 19.05 finden die Mental Health Days der Österreichischen Hochschülerschaft in Innsbruck statt! Ein genaues Programm findest du auf unserer nächsten Seite.

evevev.cineplexx.at



