

Die mentale Stärke als Argument

von Heimito Nollé [8.11.2017](#) 04:15 Uhr



Nicht nur Sportler müssen mental auf der Höhe sein. (© KEYSTONE/AP Keystone/GEORGIOS KEFALAS)

Wie sieht es mit Ihrer mentalen Frische aus?, wurde kürzlich Roger Federer im «Tages-Anzeiger» gefragt. Mental auf der Höhe zu sein, ist nicht nur für Leistungssportler unverzichtbar geworden. Auch Arbeitnehmer müssen Tag für Tag «mentale Stärke» beweisen. Kein Wunder, floriert das Geschäft von «Mental Coaches», die uns mit wissenschaftlicher Methodik den Weg zum Erfolg weisen.

Dass dieser irgendwie mit dem Kopf zu tun hat, ist längst auch in unserer Alltagssprache angekommen. Ich war «mental nicht bereit», sagen wir, wenn uns etwas misslungen ist. Auf Herausforderungen bereiten wir uns «mental» vor, und haben wir sie gemeistert, führen wir das befriedigt darauf zurück, «mental gereift» zu sein. Niederlagen hingegen erklären wir gerne damit, dass uns eine «mentale Blockade» gehemmt hat.

Mens sana in corpore sano, ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, hiess es einmal. In der Leistungsgesellschaft reicht es aber nicht aus, bloss gesund zu sein. Mittlerweile erforscht ein ganzer Berufszweig die Psycho-Techniken, die es braucht, um im entscheidenden Moment alles Unwichtige auszublenden und zielgenau zu «fokussieren». Wem das zu komplex ist, der findet Rat bei Erfolgsmenschen wie Dieter Bohlen. Entscheidend für den Erfolg sei vor allem eines, sagte Bohlen einmal: «Eure Rübe muss frei sein!»