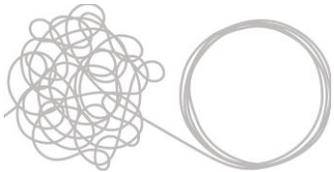


# MENTALE FITNESS

**Das Fundament für mehr Erfolg,  
Zufriedenheit und innere Gelassenheit!**



Birgit Hayn · Oktober 2024 · Raiffeisen Campus · Brennpunkt Herbst

**Raiffeisen  
Campus**



# Meine Erfahrung

*Durch Klarheit, einem positiven Mindset und in Gesundheit zu mehr Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Erfolg!*

**WARUM** ich tue, was ich tue:  
I care about the **human being!**

## **Mein Background:**

20 Jahre **Berufserfahrung** in der **Pharmaindustrie** in verschiedenen Bereichen wie Produktmanagement, Marketmanagement, Business Development und schließlich als Agile Manager in der Leitung der Unternehmenstransformation.

## **Meine Rollen heute:**

Als Systemische Coach und Consultant unterstütze ich vor allem Führungskräfte und Entscheidungsträger:innen in ihrem Entwicklungsprozess, wobei ich die Erfahrung gemacht habe, dass **das richtige Mindset entscheidend ist für Zufriedenheit und Erfolg!**



**“Your mind is your best friend. But it can also be your worst enemy.”**

[@positiveintelligence.com](https://www.positiveintelligence.com)



# Kennen Sie das?

Aufwachen um 4:45 Uhr morgens.  
Kreisende Gedanken über ein wichtiges Projekt oder zu viele Aufgaben **rauben den Schlaf**

Den ganzen Tag über beschäftigt sein, versuchen, nicht den Überblick zu verlieren und Probleme zu lösen, und sich am Abend immer noch fragen:  
**„Was habe ich heute getan?“**



Viel zu viel los im Alltag - eine Herausforderung, **„nicht unterzugehen“**?

Unkonzentriertheit und Überforderung durch **Selbstzweifel**

Es fällt schwer, sich **von Rückschlägen zu erholen** – im privaten und beruflichen Umfeld

# Zeichen der Zeit?

**47%** der Frauen und **43%** der Männer geben an, dass sie es **nur selten oder nie schaffen, neue Kraft zu tanken.**

AXA Mental Health Report 2022

**38%** leiden unter starkem **Zeitdruck oder Arbeitsüberlastung.**

Statistik Austria 2022

**34%** leiden unter **psychischer Belastung** durch den Umgang mit schwierigen KundInnen, PatientInnen, usw...

Statistik Austria 2022



**41%** der jungen Frauen sehen sich aktuell als **psychisch erkrankt.**

AXA Mental Health Report 2023

**40%** zeigen Symptome eines **Burn-Out.**

Uni Wien 2024

Knapp **zwei Drittel** sind in Deutschland **gestresst.**

TK-Stressstudie 2021

# Was ist Mentale Fitness?

Ihre persönliche Fähigkeit,  
auf die Herausforderungen  
des Lebens mit einer positiven  
und nicht mit einer negativen  
Einstellung zu reagieren.

**Höchstleistungen**



**Performance**

**Wohlbefinden**



**Wellbeing**

**Gesunde Beziehungen**



**Relationships**

**ESSENTIELL für effektive Führung**

# Mentale Fitness · Mindset Training

**Train our Brain – für den Marathon unseres Lebens**



**Mentale Fitness  
trainiert unsere Fähigkeit  
Stress, negative Gedanken  
und sabotierende Muster  
zu überwinden.**

- Entwickeln individueller kleiner Routinen
- Erlernen ganzheitlicher Konzepte

## **Positive Intelligence - PQ**

Etablieren neuer Gewohnheiten, um nachhaltig & systematisch den eigenen PQ (Positive-Intelligence-Quotient) zu steigern.

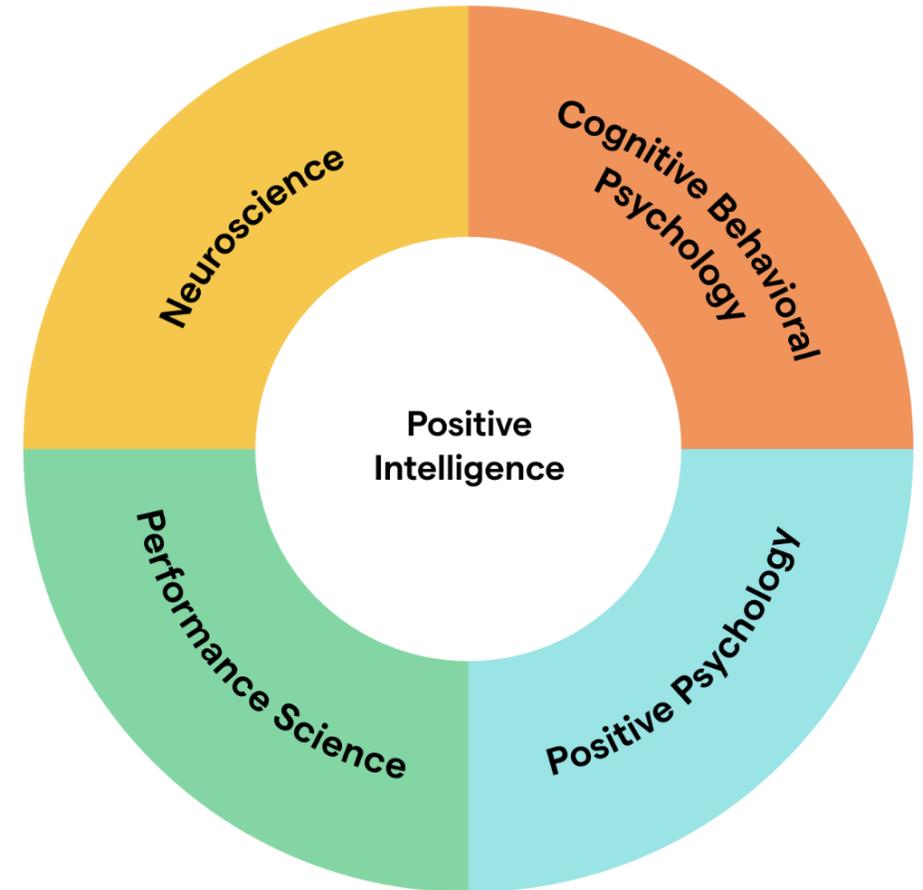
# Mindset · Positive Intelligence

Eine **Synthese der jüngsten Entdeckungen aus verschiedenen Wissenschaften**

(Neurowissenschaften, positive Psychologie, kognitive Verhaltenspsychologie und Leistungswissenschaft)

**Faktorenanalyse**, die die Grundursache aufdeckt und die zugrunde liegenden Kernfaktoren definiert, was zu einer radikalen Vereinfachung führt.

Beispiel: Tausenden von Farben liegen nur drei Kernfaktoren zugrunde: Rot, Blau, Grün



# Mindset · Positive Intelligence

**3 „Mentale Muskeln“ / 3 Strategien** sind die Grundlage für mentale Fitness:

- **Selbstbeherrschung üben**

um den Geist zu beruhigen



- **Saboteure erkennen**

um Gedanken und Emotionen als Sabotage zu identifizieren

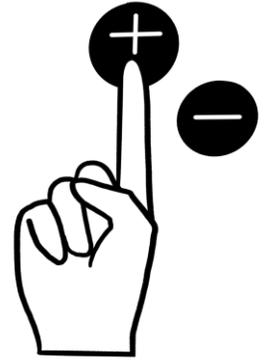


- **Innere Weisheit / Intuition aktivieren**

um Herausforderungen mit einem klaren und ruhigen Geist zu bewältigen



# Selbstbeherrschung üben



## 10-Sekunden „PQ-Reps“



- größere Kontrolle über den eigenen Geist entwickeln
- Hilft, das Gehirn zu beruhigen und den Fokus von negativen Gedanken auf den Moment zu lenken
- Selbstzweifel überwinden
- sich schneller von Enttäuschungen erholen
- weniger Zeit mit Ärger, Bedauern oder Schuldzuweisungen verbringen

# Praxis Tipps für den Alltag

**Selbstbeherrschung üben** - Mehrmals täglich, besonders in stressigen Situationen:  
Kurz innehalten, tief atmen, auf den Atem, Körperempfindungen oder  
Geräusche konzentrieren



# Saboteure erkennen



Die in der frühen Kindheit gebildeten **Saboteure** stellen eine **Übertreibung der eigenen Stärken** dar, die als Kind hilfreich waren, körperlich und emotional zu überleben. Als Erwachsener schränken sie jedoch stark ein.



Sie motivieren durch **negative Emotionen** wie Angst, Stress, Wut, Schuld, Scham, Unsicherheit usw. aber sie treiben nur an - Spitzenleistung werden dadurch nicht erreicht.

Es ist wichtig zu lernen, Saboteure schon in dem Moment zu erkennen und abzufangen, in dem sie beginnen unser Handeln zu beeinflussen.

# Saboteure · Der Richter

Der **universelle Saboteur**

Findet Fehler bei sich selbst, anderen und den Umständen.

Verursacht einen Großteil unserer Enttäuschung, Wut, Bedauern, Scham oder Angst.

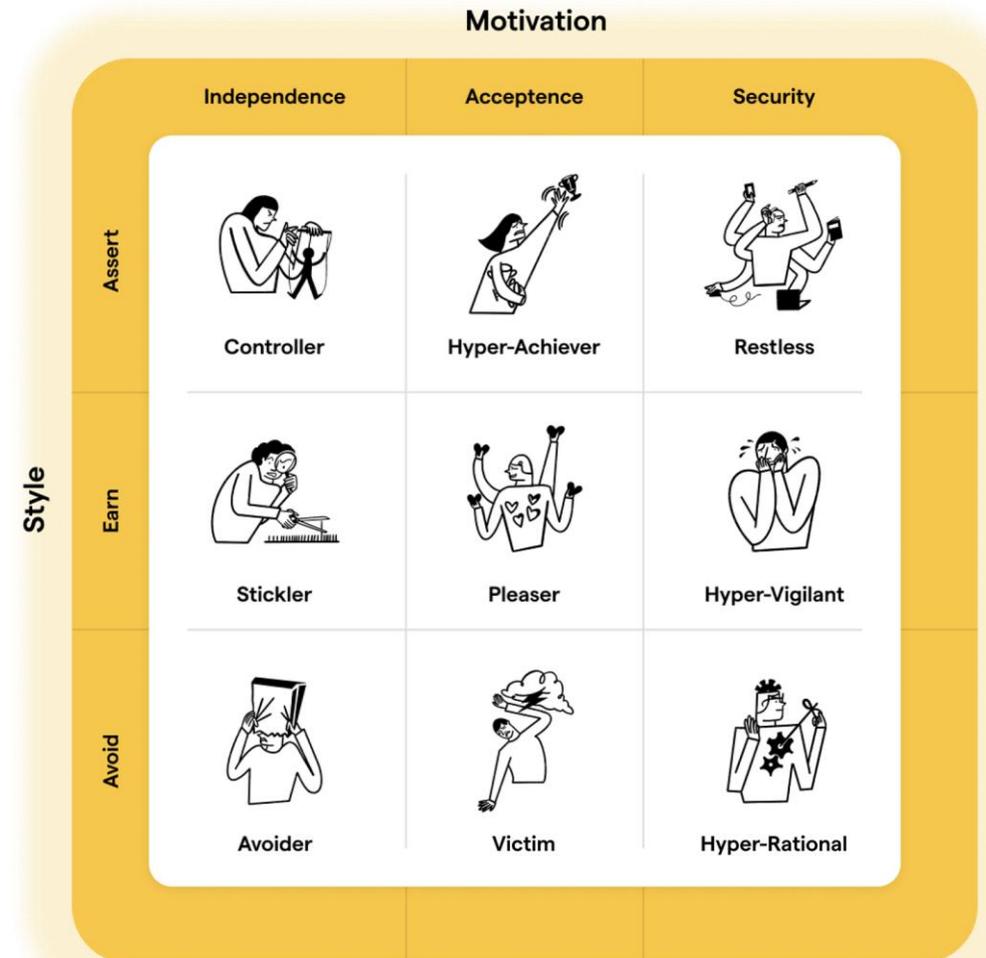
Aktiviert seine **Komplizen - weitere Saboteure.**



# Die Komplizen - Saboteure

Sie stellen eine Reihe **automatischer Reaktionsmuster des Verstandes** dar, jedes mit seiner eigenen Stimme, seinen Überzeugungen und Annahmen, die gegen unsere besten Interessen arbeiten.

Der erste Schritt, um die Saboteure zu schwächen, besteht darin, sie zu **identifizieren und zu entlarven**, da wir einen unsichtbaren Feind nicht bekämpfen können, nicht einmal einen, der vorgibt, unser Freund zu sein.



# Die Komplizen - Saboteure



**Angstbedingtes  
Bedürfnis**, alles zu  
kontrollieren.

**KONTROLLEUR**



Die Wertschätzung ist  
von der **Leistung**  
abhängig.

**ARBEITSTIER**



Ständig auf der Suche  
nach **Aktivität**.

**RASTLOSE**



**Perfektionismus** auf  
die Spitze getrieben.

**PERFEKTIONIST**



Versucht, **Akzeptanz** zu  
erlangen, indem er  
anderen gefällt.

**SCHMEICHLER**



Ständige **Angst** vor  
dem, was schief  
gehen könnte.

**ANGSTHASE**



Verliert sich in Routinen  
und Gewohnheiten und  
**vermeidet das  
Unangenehme**.

**VERMEIDER**



Extreme Fokussierung  
auf **innere Gefühle**.

**OPFER**



Ausschließlicher Fokus  
auf **rationelles Denken**.

**RATIONALIST**

# Sind negative Emotionen gut für uns?



# Saboteure · Negative Emotionen

**Nur für 1 Sekunde als  
Alarmsignal hilfreich!**

## **Das Verharren in negativen Emotionen**

beeinträchtigt die Fähigkeit, klar zu sehen und mit Einfühlungsvermögen, Neugierde, Kreativität oder zielgerichtetem Handeln zu reagieren.

**Andauernde negative Emotion  
=  
Saboteur**

# Praxis Tipps für den Alltag

**Selbstbeherrschung üben** - Mehrmals täglich, besonders in stressigen Situationen:  
Kurz innehalten, tief atmen, auf den Atem, Körperempfindungen oder Geräusche konzentrieren

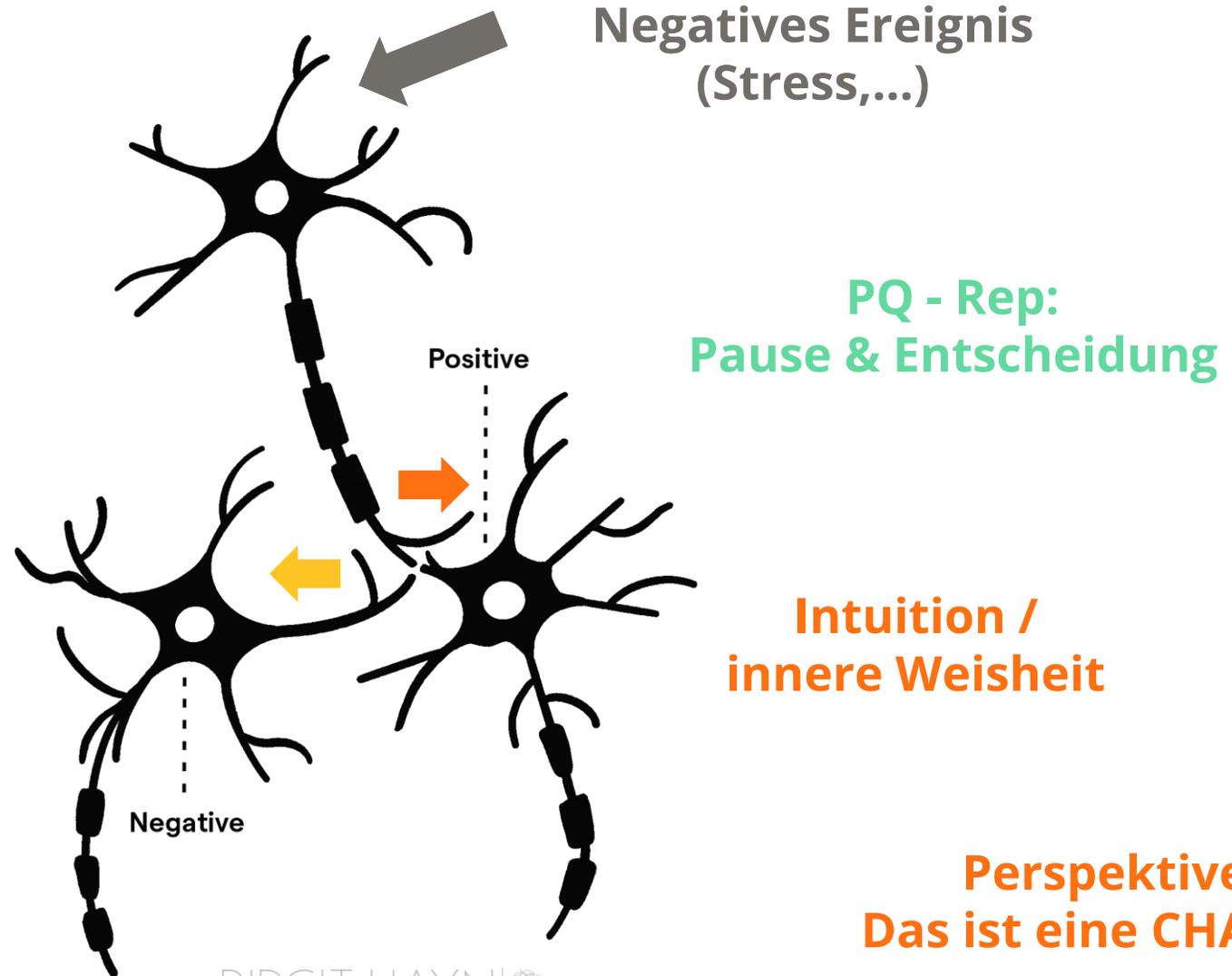


**Saboteure erkennen** - Tägliche Reflexion:

Am Ende des Tages 5 Minuten nehmen, um zu reflektieren, wie oft die Saboteure aktiv waren und wie man sie hätte überwinden können.



# Die Gabelung des Weges



Negatives Ereignis  
(Stress,...)

PQ - Rep:  
Pause & Entscheidung

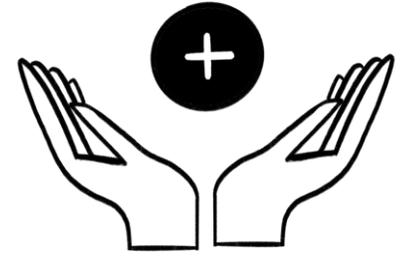
Saboteur

Intuition /  
innere Weisheit

Perspektive:  
Das ist SCHLECHT!

Perspektive:  
Das ist eine CHANCE!

# Die innere Weisheit integrieren



**Motiviert durch positive Emotionen** wie Empathie, Neugierde, Kreativität, Innovation und Zielstrebigkeit.

**Betrachtet aus der Perspektive der inneren Weisheit:**

***Jedes Ergebnis oder jeder Umstand kann in ein Geschenk und eine Chance verwandelt werden!***

# Praxis Tipps für den Alltag

**Selbstbeherrschung üben** - Mehrmals täglich, besonders in stressigen Situationen:

Kurz innehalten, tief atmen, auf den Atem, Körperempfindungen oder Geräusche konzentrieren



**Saboteure erkennen** - Tägliche Reflexion:

Am Ende des Tages 5 Minuten nehmen, um zu reflektieren, wie oft die Saboteure aktiv waren und wie man sie hätte überwinden können.



**Weisheit / Intuition aktivieren** – Positivitätsanker setzen:

Vor herausfordernden Situationen (Meetings, Verhandlungen) kurz an eine positive Erfahrung oder einen Erfolg denken, um die positive Geisteshaltung zu fördern



# Die Einfachheit des PQ - Konzepts

1. Wenn Sie negative Gefühle empfinden, STOPPEN Sie.  
Sie sind im **Saboteur** Modus.



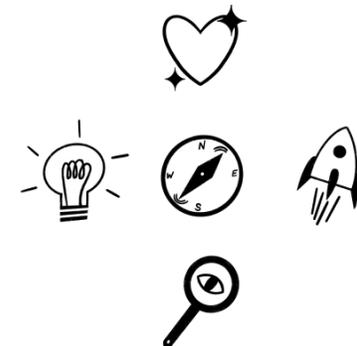
2. Machen Sie einige **PQ-Reps** um Saboteure zum Schweigen zu bringen und die innere Weisheit zu aktivieren.



3. Nehmen Sie die **Perspektive der inneren Weisheit** ein, dass jedes Problem in ein Geschenk und eine Chance umgewandelt werden kann.

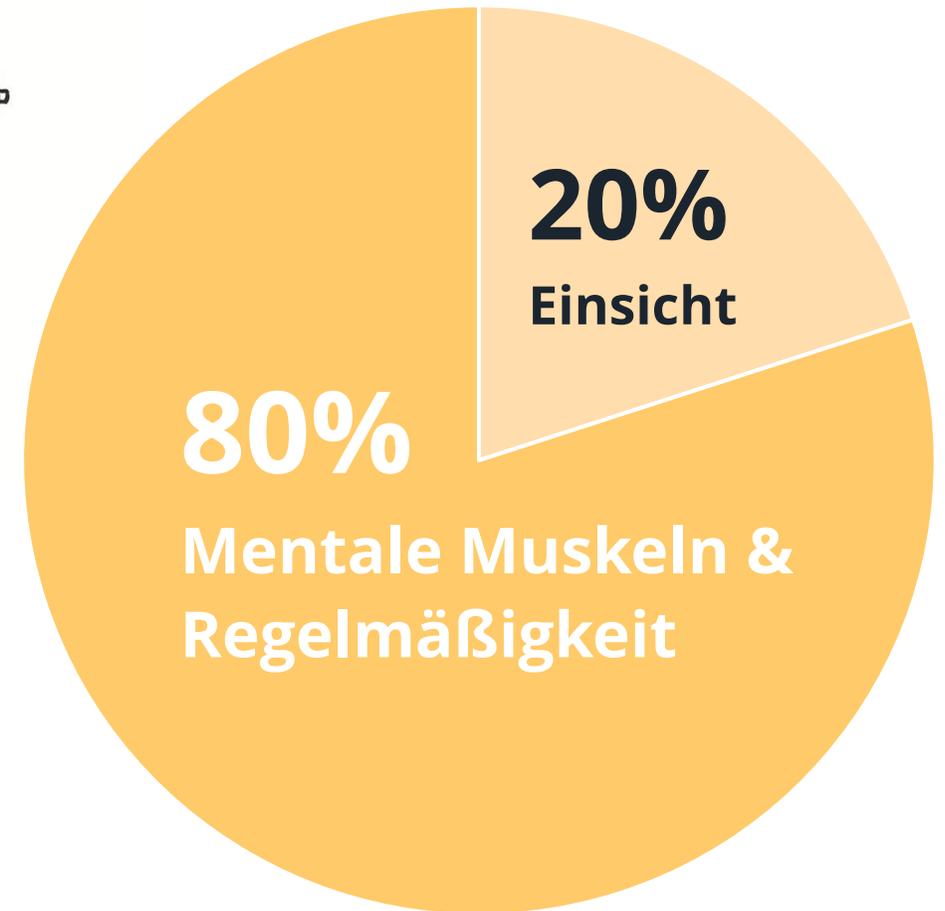
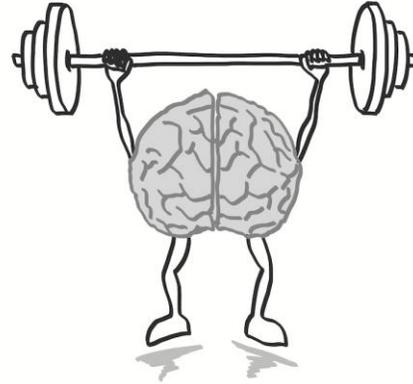


4. Erzeugen Sie das Geschenk, **die Chance**, indem Sie Einfühlungsvermögen, Neugier, Kreativität, ruhiges, klares und zielgerichtetes Handeln einsetzen.



# Die Macht der Gewohnheit

Nachhaltige  
positive Veränderung  
erfordert



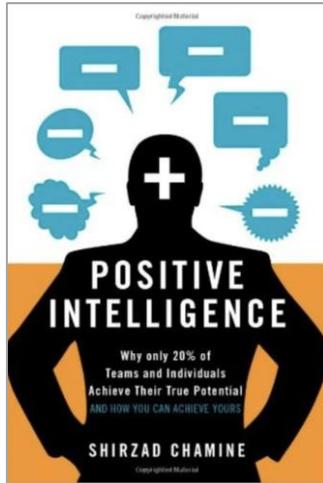
# Fazit!



Mentale Fitness mit dem PQ-Konzept ist ein mächtiges Werkzeug, um nicht nur die **eigene Leistungsfähigkeit**, sondern **auch die des Teams zu verbessern**:

- **Bessere Entscheidungsfindung:**  
Mit gesteigerter mentaler Fitness treffen Sie klarere, wohlüberlegte Entscheidungen.
- **Resilienz:**  
PQ hilft, in stressigen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben.
- **Bessere Kommunikation:**  
Durch positive Intelligenz können Konflikte konstruktiver gelöst und Beziehungen gestärkt werden.
- **Steigerung der Team-Performance:**  
Führungskräfte und Entscheidungsträger:innen mit starker mentaler Fitness motivieren ihre Teams, auch in schwierigen Zeiten positiv zu bleiben und produktiv zu arbeiten.

# Nächste Schritte für Sie?



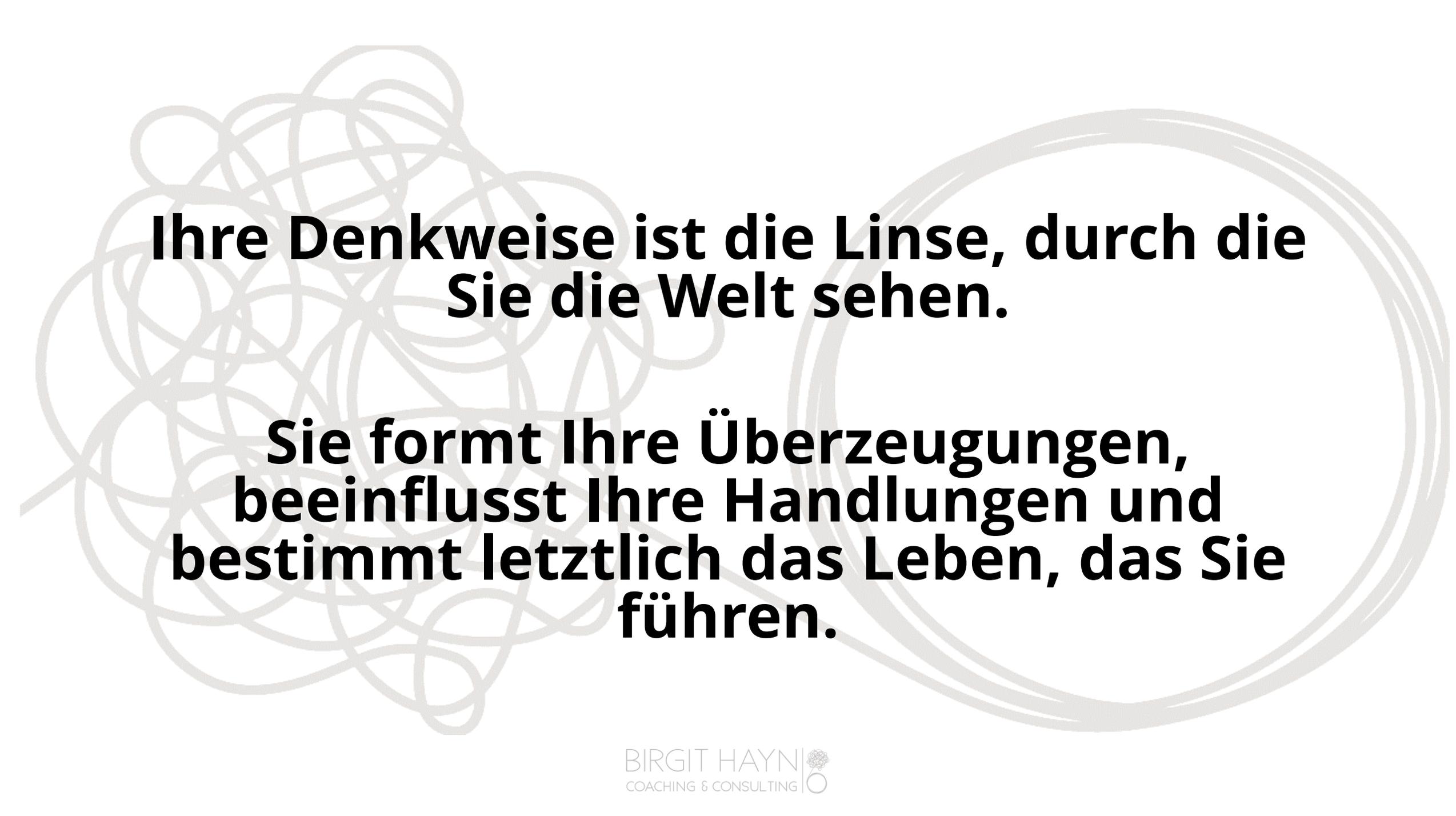
## Übung! Übung! Übung!

- Praxis-Tipps für den Alltag
- Buch „Positive Intelligence“ von Shirzad Chamine
- [www.positiveintelligence.com](http://www.positiveintelligence.com)
- App basiertes 6-wöchiges Positive Intelligence Programm



Positive Intelligence Mental Fitness Program								
Week of	POD Meeting	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
5	Prep Week				Download App		Watch Week 1 Video	60 min
6	Week 1: Boost Self-Command	30.01. @ 21:00		Focus of the Day, Coach Challenges, Journal	2 min every 3 hours		Watch Week 2 Video	60 min
7	Week 2: Intercept the Judge	05.02. @ 19:00	Weekly Reflection 5 min	Focus of the Day, Coach Challenges, Journal	2 min every 3 hours		Watch Week 3 Video	60 min
8	Week 3: Accomplish Saboteurs	12.02. @ 19:00	Weekly Reflection 5 min	Focus of the Day, Coach Challenges, Journal	2 min every 3 hours		Watch Week 4 Video	60 min
9	Week 4: Shift to Sage	19.02. @ 19:00	Weekly Reflection 5 min	Focus of the Day, Coach Challenges, Journal	2 min every 3 hours		Watch Week 5 Video	60 min
10	Week 5: Boost Sage Power	26.02. @ 19:00	Weekly Reflection 5 min	Focus of the Day, Coach Challenges, Journal	2 min every 3 hours		Watch Week 6 Video	60 min
11	Week 6: Taking Action	04.03. @ 19:00	Weekly Reflection 5 min	Focus of the Day, Coach Challenges, Journal	2 min every 3 hours		Watch Wrap-Up Video	60 min
12	Week 7: Continuing Your Practice	11.03. @ 19:00	Weekly Reflection 5 min		New Content Begins*			

\*For those who choose to continue the journey



**Ihre Denkweise ist die Linse, durch die  
Sie die Welt sehen.**

**Sie formt Ihre Überzeugungen,  
beeinflusst Ihre Handlungen und  
bestimmt letztlich das Leben, das Sie  
führen.**

# Herzlichen Dank!

*Durch Klarheit, einem positiven Mindset und in Gesundheit  
zu mehr Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Erfolg!*

**Mag. Birgit Hayn**  
Coaching & Consulting

Salvatorräume  
Salvatorgasse 10/6/2  
1010 Wien

T: +43 (0)664 135 5866  
E: [contact@birgithayn.com](mailto:contact@birgithayn.com)  
W: [www.birgithayn.com](http://www.birgithayn.com)

