

MENTALE FITNESS

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



Birgit Hayn · Oktober 2024 · Raiffeisen Campus · Brennpunkt Herbst



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.

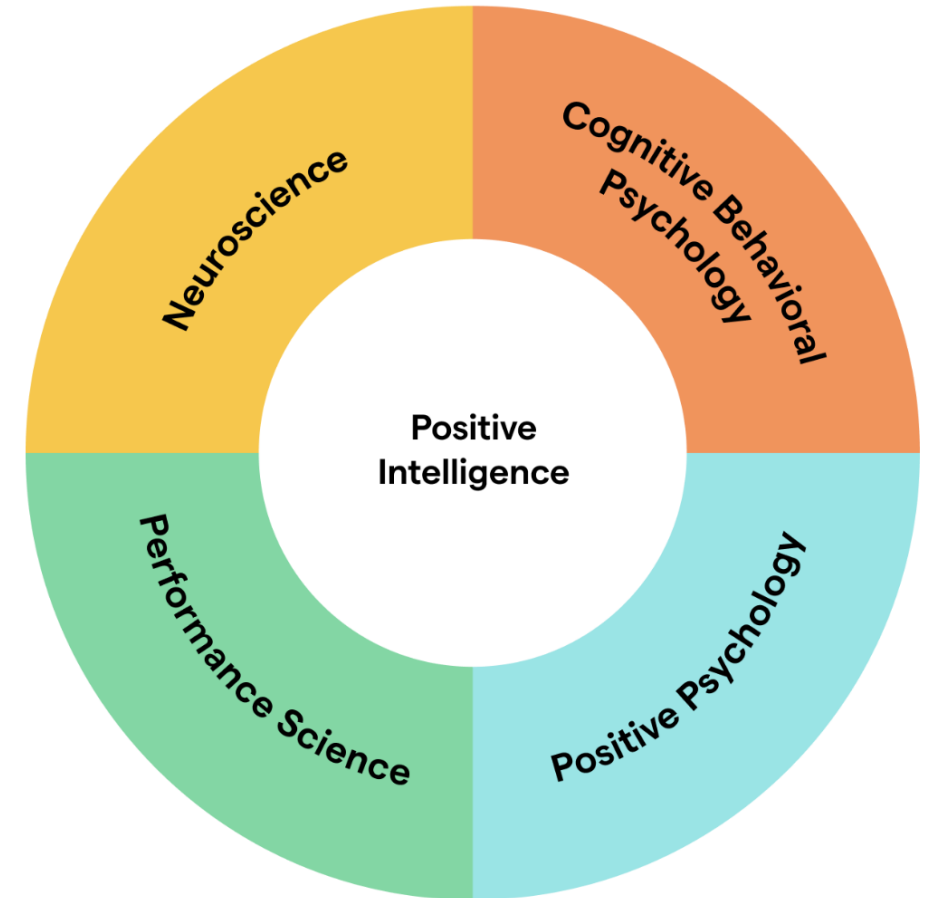
Mindset · Positive Intelligence

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

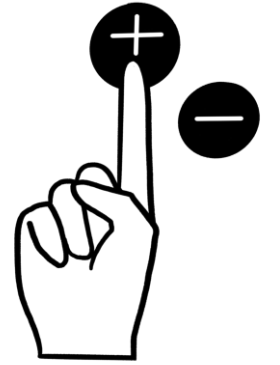


- **Innere Weisheit / Intuition aktivieren**

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.

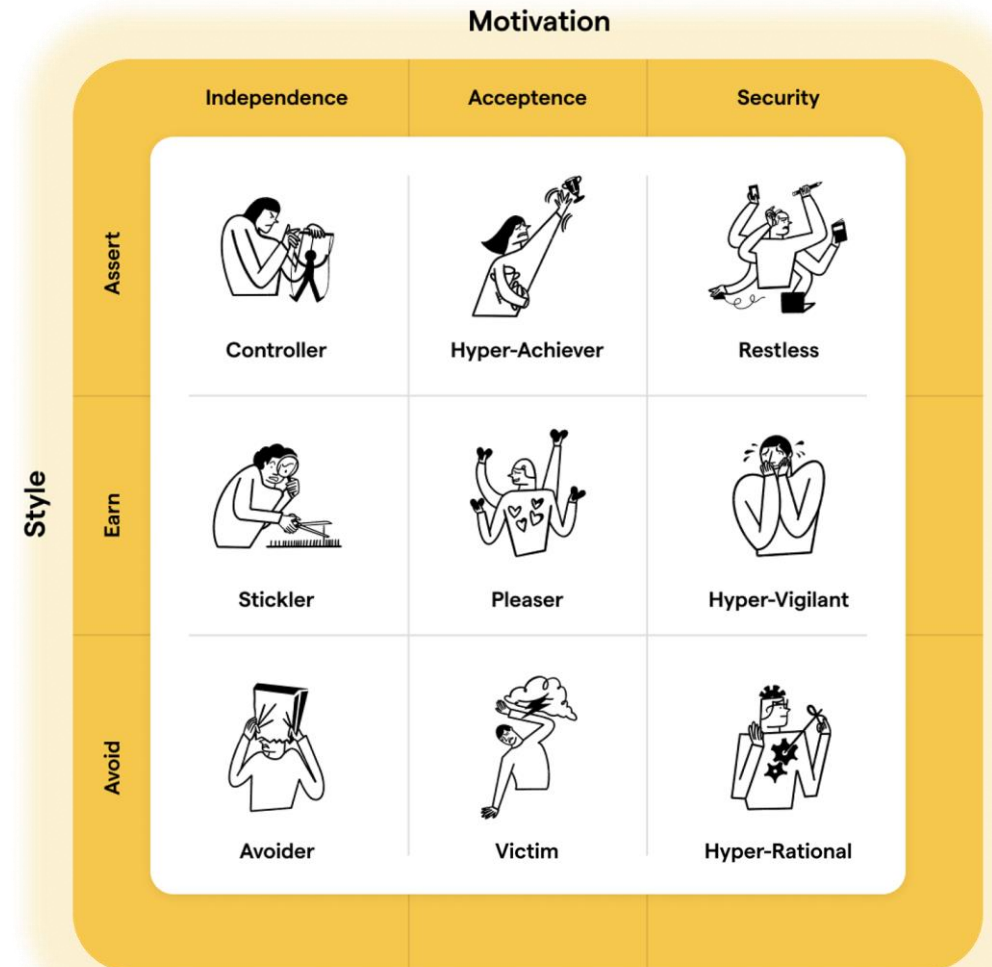
Aktiviert seine **Komplizen - weitere Saboteure.**



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

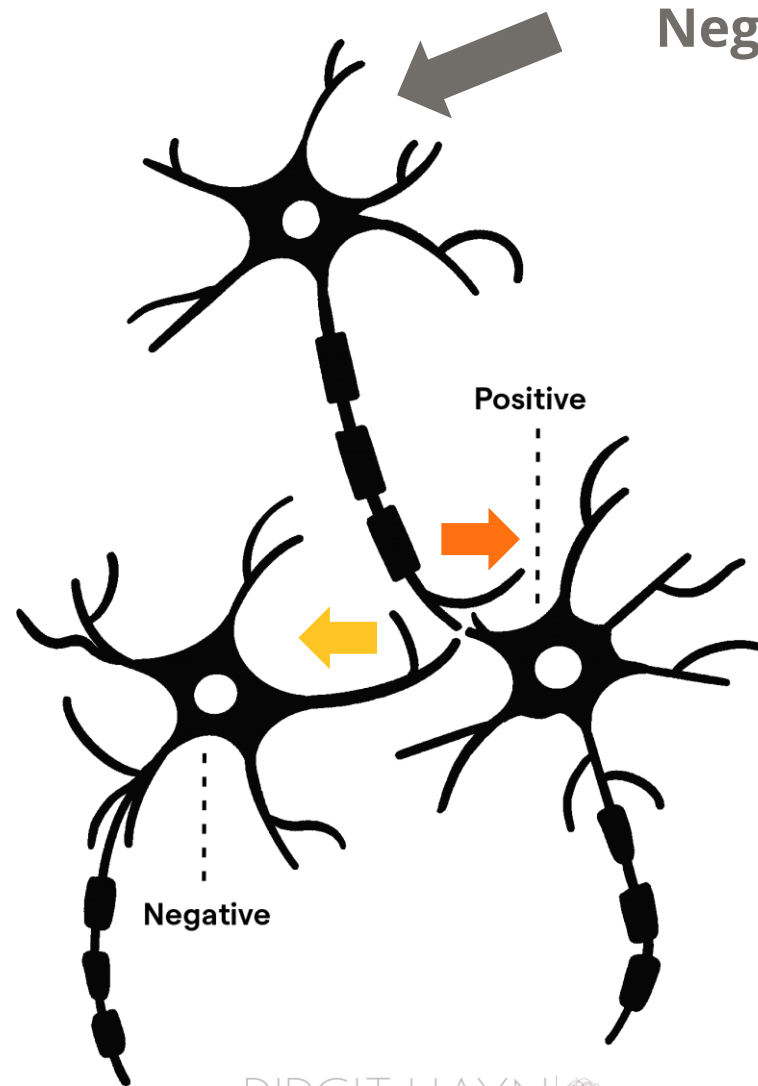


Saboteure erkennen - Tägliche Reflexion:

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

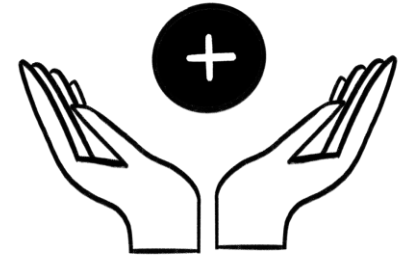
Saboteur

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.



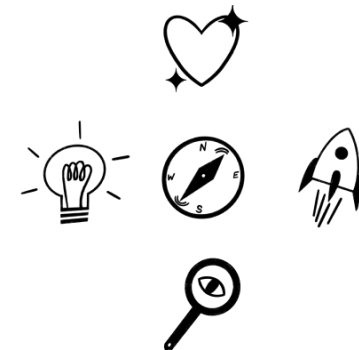
2. Machen Sie einige **PQ-Reps** um Saboteure zum Schweigen zu bringen und die innere Weisheit zu aktivieren.



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

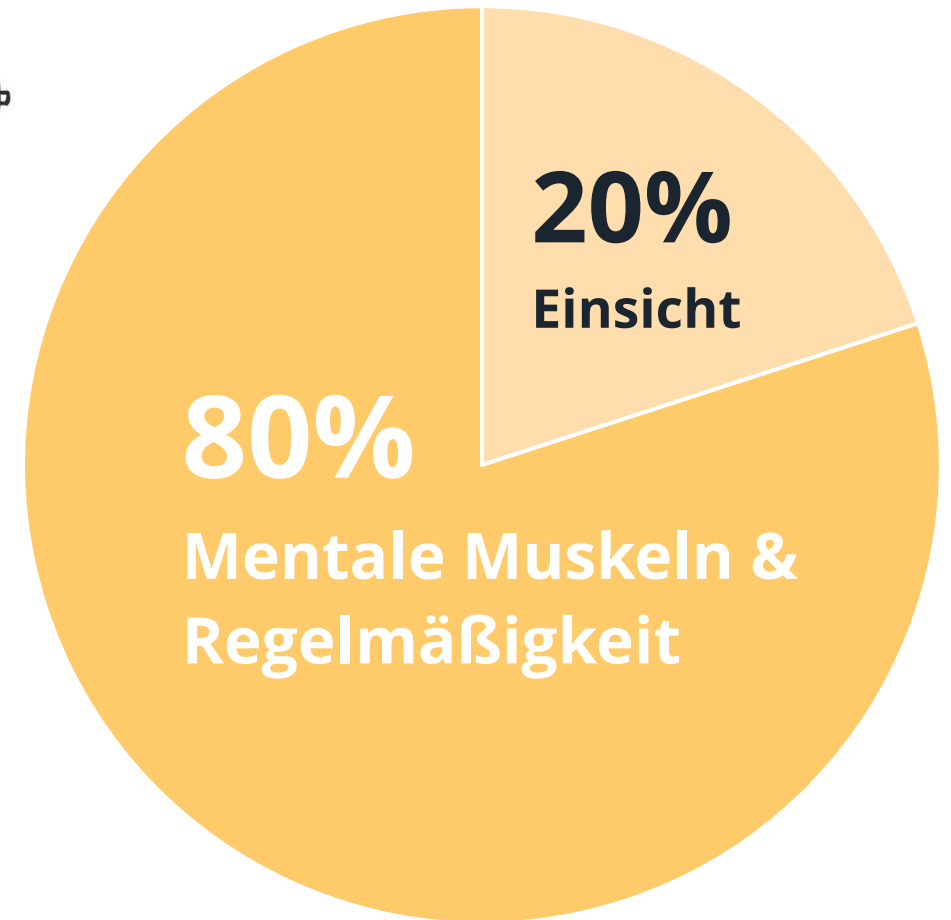
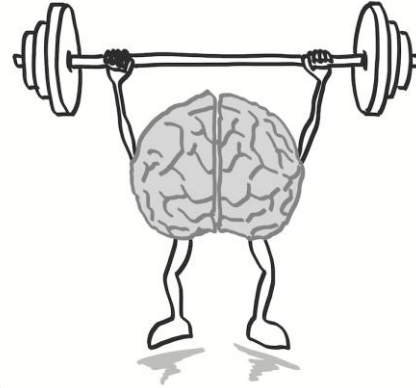


4. Erzeugen Sie das Geschenk, **die Chance**, indem Sie Einfühlungsvermögen, Neugier, Kreativität, ruhiges, klares und zielgerichtetes Handeln einsetzen.



Die Macht der Gewohnheit

Nachhaltige
positive Veränderung
erfordert



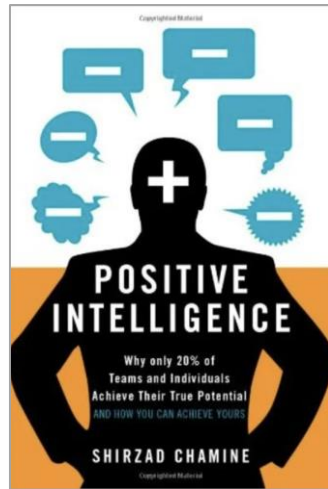
Fazit!



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

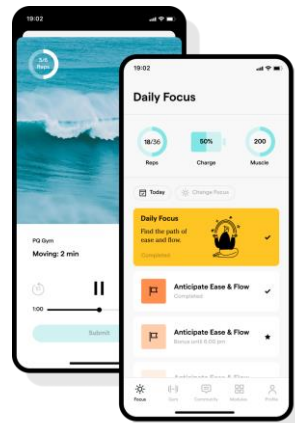
- **Bessere Entscheidungsfindung:**
Mit gesteigerter mentaler Fitness treffen Sie klarere, wohlüberlegte Entscheidungen.
- **Resilienz:**
PQ hilft, in stressigen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben.
- **Bessere Kommunikation:**
Durch positive Intelligenz können Konflikte konstruktiver gelöst 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
- 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
W: www.birgithayn.com

