

Den mentalen Kompass
neu einstellen



GEORG RÖSL

flexible
**DIE MHR-
METHODE**

CROSSBLUE BOOKS

Selbstanalyse

Forschen & Lernen

Die Macht mentaler Strategien

Mentale Werkzeuge

Werde dein eigener Therapeut

Ein Date mit dir selbst

Wie wir uns selbst
im Weg stehen

Was dich stärker macht

Erweitere deinen
Horizont

Die Kunst, dir
treu zu bleiben

Werde Experte deiner Seele!

AUSGABE 10.1

PRAXIS
ERPROBT

GEORG RÖSL

Mental und Mindset COACH

DIE MHR-METHODE

DEN MENTALEN KOMPASS NEU EINSTELLEN!

WIR FUNKTIONIEREN BESSER, WENN DIE RICHTUNG STIMMT!

Wichtiger Hinweis:

Das vorliegende Buch stellt keinen Ersatz für eine medizinische oder therapeutische Beratung dar. Besonders bei psychischen Schwierigkeiten ist es wichtig, sich von einem Therapeuten oder Psychiater behandeln zu lassen. Ein Teil einer jeden Heilung ist man immer auch selbst. Darum geht es in diesem Buch: wie der Autor und auch andere Menschen mit ihren Situationen und Themen umgegangen sind.

Dieses Buch vertritt die Meinung von Georg Rösl und seinem Institut, es hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Copyright der deutschen Ausgabe 2023: CROSSBLUE Media GmbH, Nürnberg

Gestaltung Cover und Herstellung: Melanie Pilz – CROSSBLUE BOOKS

Satz: CROSSBLUE BOOKS

Lektorat: Markus Krischer, Melanie Pilz

Korrektur: Evelin Nadine Schwendner, Melanie Pilz

Fotos: John F. Richter

Grafiken: Mental Health Revolution Institut GmbH und CROSSBLUE BOOKS

ISBN: 978-3-9825622

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne eine schriftliche Genehmigung des Verlages verwendet werden. Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen, Ton- oder Video-Wiedergabe der Inhalte ist nur mit Erlaubnis des Verlages möglich.

Bibliografischen Information in der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet die Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> zu finden.

CROSSBLUE BOOKS Trademark der CROSSBLUE Media GmbH

Geschäftsführer: Markus Krischer

Lina-Ammon-Straße 30, 90471 Nürnberg

E-Mail: books@crossblue.de

www.crossblue-books.de

INHALT

1. SELBSTANALYSE **Ein Date mit dir selbst!**

GRUNDELEMENTE

DES GEISTES 41

Autonomie	43
Gefühle und Emotionen	47
Bedürfnisse	57
Deine Werte	63
Gebraucht werden	68
Liebe und Beziehung	69
Selbstliebe und Selbstakzeptanz	78
Empathie und Wertschätzung	79
Dankbarkeit	80
Triebe	82

PERSÖNLICHKEIT

AKZEPTIEREN & VERSTEHEN . . 85

Der Wettkampf in uns	85
Unsere Gedanken formen uns	87
Du bist deine Vergangenheit	92
Selbstbild vs. Fremdbild	95
Was treibt dich an?	100
Woher kommst du?	106
Wer willst du sein?	113
Warum ein anderer sein?	114
Du bist es schon	115
Selbstfindung	117
Dein wahres Ich unter der Maske	122
Tagesform und Energiehaushalt	123

2. FORSCHEN & LERNEN **Wie wir uns selbst im Weg stehen!**

BLOCKADEN ERKENNEN 131

Erwartungen	133
Anspruchshaltung	133
Perfektionismus	136
Vergleichen	138
Dein Ego	140
Verantwortung	144
Dein Seelenleben ignorieren	146
Ängste	149
Angst vor Neuem	154
Neid und Missgunst	156
Negative Verhaltensmuster	158
Negative Glaubenssätze	168

Endlich ankommen wollen	176
Woanders ist das Gras grüner	178
Das Wunder, auf das du wartest	185
(K)eine Veränderung zulassen	187
Hadern mit Geschehenem	188

ABLENKUNGEN DES ALLTAGS. . 191

Der Rausch der Gesellschaft	191
Traumtöter töten	193
Zeitdiebe: die Endlichkeit deiner Zeit	193
Immer wieder den Fokus verlieren	197
Versuchungen	198

3. DIE MACHT MENTALER STRATEGIEN Was dich stärker macht!

DIE KUNST, DU SELBST ZU SEIN 205

Mindset ist der Schlüssel	206
Positive Gedanken sind ein Schlüssel	208
Die Macht positiver Glaubenssätze	214
Entwickle ein wohlwollendes Ich	219
Aufräumen und Abgrenzen	220
Dankbarkeit	224
Bewusster leben ist stärker leben	226
Akzeptieren und Aushalten	229
Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbild	231
Nachsicht	237
Geduld	238
Achtsamkeit	241
Deine Leitlinien	254
Resilienz	257

ERNEUERE DICH 261

Führe dein inneres Kind	261
Sinn	264
Flexibel bleiben mit deinen Ansichten	268
Fokussieren	268
Stärke deine Stärken	270
Eigenverantwortung	271
Weniger werten	275
Optimismus	275
Mach dich frei vom Außendruck	278
5 Säulen des Wohlbefindens	279
Setze dich und dein Leben auf Platz 1	280
Vertraue dem Leben, es hat Gutes für uns im Sinn!	283

4. MENTALE WERKZEUGE Erweitere deinen Horizont!

NUTZE DEINEN GEIST ALS WERKZEUG 289

Gefühle und Emotionen sind der Zugang	291
Glaube	292
Hoffnung	293
Liebe	293
Achte deine Werte	294
Achte auf deine Bedürfnisse	295
Reflexion	296
Geduld	297
Schluchten und Leitplanken	299
Nicht immer werten, einfach mal sein!	303
Geisteshaltung	304
Gelassenheit	304
Abgrenzen	305
Meditation im Alltag	308
Die Macht der kleinen Dinge	309

MINDSET WERKZEUGE 311

Balance	311
Demut	313
Neugierig bleiben	314
Neue Wege	314
Fokussieren	315
Vogelperspektive	316
(Geistig) Flexibel bleiben	317
Akzeptanz	318
Alte Fragen – neue Antworten	320
Mantras	321
Wünsche und Ziele	321
Positive Selbstgespräche	322
Mindset entscheidet über dein Glück	323

TUE DIR GUTES 325

5. WERDE DEIN EIGENER THERAPEUT

Die Kunst, dir treu zu bleiben!

WERDE DEIN EIGENER

THERAPEUT 331

Rückblick – Ausblick	332
Selbstanalyse	334
Forschen und Lernen	336
Die Macht mentaler Strategien	338
Mentale Werkzeuge	340
Work, Life & Balance	342

EINE NEUES MINDSET

ENTWICKELN 343

Ziele und Visionen	346
Stärken und Schwächen	348
Was denkst du, musst du heilen?	350
Was denkst du, wie du es heilen kannst?	351
Arbeiten mit mentalen Strategien	352

Arbeiten mit mentalen Werkzeugen	353
Eine Landkarte deiner neuen Zukunft.	354

DEINE VISION BENNENEN . . . 355

Dein mentales Wohlbefinden	355
Freunde und Familie	356
Beruf oder Berufung	357
Freizeit und Hobbys	358
Entwicklung und Zukunft	359

DIE KUNST,

DIR TREU ZU BLEIBEN 360

EIN PAAR WORTE

ZUM ABSCHLUSS 362

EIN PAAR IMPULSE 363

PROLOG

VORWORT

WARUM VERLIEREN WIR UNSEREN MENTALEN KOMPASS?

WAS IST MENTALE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT?	15
DEINEN MENTALEN KOMPASS NEU EINSTELLEN	16

DANKSAGUNG

WAS IST DIE MHR-METHODE?

DIE 5 STUFEN

1. SELBSTANALYSE	22
2. FORSCHEN & LERNEN	23
3. MENTALE STRATEGIEN	23
4. MENTALE WERKZEUGE	24
5. WERDE DEIN EIGENER THERAPEUT	24

MHR-TOOLS

SELFCARE RADAR (Tool Nr. 1)	26
BAROMETER WAAGE (Tool Nr. 2)	29
LEITLINIEN (Tool Nr. 3)	31
SELF SCORING (Tool Nr. 4)	33

ANWENDUNG DES BUCHES

BEGINNEN WIR: WIE SIEHT DEINE IDEALE WELT AUS?	36
--	----

Lesezeit: ca. 40 Minuten

VORWORT

PROF. DR. MED. THOMAS KRAUS

**Vorwort zu
»Die MHR-Methode – DEN MENTALEN KOMPASS NEU EINSTELLEN«
von Georg Rösl**

ANPACKEN, ÄRMEL HOCHKREMPELN und sein Leben in die Hand nehmen! Nicht mehr jammern, sondern sich selbst managen, sich selbst mittels effektiver Techniken aus der Krise herausholen! Georg Rösl hat in einem zweiten Buch alle Techniken und Hilfsmittel zusammengetragen, die dazu dienen, den »inneren Kompass wieder neu einzustellen«.

Überwiegend entstammen sie der wissenschaftlich gut erforschten kognitiven Verhaltenstherapie und dem neurolinguistischen Programmieren (Bandler, Grinder, 1975). Probleme werden beschrieben und analysiert, Änderungswege festgelegt und Verstärker bestimmt sowie Instrumente der Umsetzung und Begleitung angeboten. Ein rationaler, wirksamer Umgang mit Veränderungsprozessen wird damit transparent gemacht und verwirklicht. Die beabsichtigte Verhaltensänderung umfasst nicht nur schlechte Gewohnheiten und Süchte, sondern auch Angstreaktionen und Sorgenerleben, Depressionen, Zwänge und emotionale Verwirrungen. Es werden effektive Strategien zum Stressmanagement, zur Problemlösung und zur persönlichen Reifung angeboten. Das Dogma der kognitiven Verhaltenstherapie, über eine Veränderung des Denkens eine Veränderung des emotionalen Erlebens und Verhaltens herbeizuführen, wird eins zu eins umgesetzt. Der Fokus liegt dabei auf dem modernen »Selbstmanagement-Ansatz« im Gegensatz zu einer Therapeuten-Fixierung und -Abhängigkeit.

Das vorliegende Buch geht aber noch einen Schritt weiter und greift auf die neuesten Entwicklungen der Verhaltenstherapie der letzten 20–30 Jahre zurück, die oft mit dem Begriff der »3. Welle der Verhaltenstherapie« in Verbindung gebracht werden. Der Verhaltensänderung über Gedanken-Prozesse, wie der »kognitiven Umstrukturierung«, werden Techniken der Aufmerksamkeits-Fokussierung (Achtsamkeit, engl. mindfulness) und Emotionsregulation hinzugefügt. Achtsamkeit ermöglicht die Beobachtung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, ohne sofort und unreflektiert darauf reagieren zu müssen. Eine neue Art von Selbstwirksamkeitserfahrung und Selbst-Steuerung wird damit trainier- und erlebbar. Ängste, Depressionen und andere Gefühlszustände können

wieder beeinflusst und damit hin zum Positiven verändert werden. Georg Rösl nennt es zusammenfassend seine flexible »MHR-Methode« (Mindset – Health – Reflection).

Dabei betont er, dass »sein eigener Therapeut oder Coach zu sein, nicht heiße, dass man alles alleine macht und nur noch auf sich und Google hört«. Vielmehr beschreibt er auch, wie man die richtige Therapeutin, oder den richtigen Therapeuten, Arzt, Ärztin oder auch die richtige Klinik findet.

Das Buch muss nicht Seite für Seite gelesen werden, vielmehr lädt es dazu ein, auch quer und rückwärts gelesen zu werden. Einladend sind die vielen konkreten Fragen, Übungsbeispiele und Leerzeilen für eigene Eintragungen – eine echte, taktil verstärkte, Paper-Pencil-Arbeit mit hohem Kurzweil-Anspruch! Der Leser wird geradezu hineingezogen in die kognitiv-emotionale Arbeit, sich selbst Fragen zu stellen, eine Idee niederzuschreiben oder eine kleine praktische Übung sofort durchzuführen. Mindestens kleine Erfolge bei der Umsetzung, Aha-Erlebnisse und kreative Ideen lassen ihn das Buch nicht mehr weglegen. Der Autor vermittelt, dass die psychische Arbeit an sich selbst Spaß machen und interessant sein kann.

Das Buch geht weit über das reine Lösen von psychischen Problemen oder der Nachsorge-Behandlung bei seelischen Erkrankungen hinaus: Es beschreibt vielmehr den Weg zu einer langfristigen Stabilität, einer tiefgreifenden inneren Wandlung hin zu einem bewussteren, reicheren und zufriedeneren Leben. Dieses wird als ein Weg beschrieben, den man nur Schritt für Schritt gehen kann. »Sein eigener Coach zu werden, ist eine Reise, die bei dir beginnt, du entscheidest, wie weit und tief du bereit bist zu reisen«. Es geht darum, achtsam sich selbst gegenüber und bewusster seinen Gefühlen gegenüber zu werden, seine wahren Bedürfnisse zu entdecken und das zu tun, was einem wirklich guttue. Man möge sich fragen, ob das eigene Leben zu den eigenen Werten passe und was das innere Kind zu dem Leben sagen würde, dass man gerade lebe. »So wie du denkst, so fühlst du dich! Was du denkst und fühlst, das strahlst du aus! Was du ausstrahlst, das kehrt zu dir zurück!«.

Jedem Leser wünsche ich nun eine reiche Selbsterkenntnis beim Lesen – oder auch nur Spaß beim Hineinschmökern in dieses umfassende Lese-, Arbeits-, und Selbsthilfebuch. Lassen Sie sich fesseln von einer Selbstmanagement-Fibel par excellence, geschrieben von einem Praktiker der Selbsterfahrung für die Praxis der Selbstentwicklung eines jeden von uns. Mögen hiervon viele Impulse für mehr Lebenszufriedenheit, Gelassenheit und Mitgefühl ausgehen!

Engelthal, 17.09.2023
Thomas Kraus

WARUM VERLIEREN WIR UNSEREN MENTALEN KOMPASS?

WARUM VERLIEREN EIGENTLICH immer mehr Menschen ihren Kompass im Leben und wachen im schlimmsten Fall wieder auf, wenn sie, wie ich und viele andere, in einer Klinik sind?

Meine vier Gründe, warum die Gesellschaft und wir uns selbst sowie anderen dabei schaden:

- A)** Die Menge, in der wir heutzutage täglich Dinge erledigen müssen, hat sich aus meiner Ansicht zu früher um den Faktor 10 erhöht.
- B)** Die Geschwindigkeit, in der wir am Tag, in der Woche oder im Monat Tasks erledigen müssen, hat sich nach meiner Analyse auch um Faktor 5–10 erhöht.
- C)** Alles wird in Geld und Superlativen gemessen – einfach Mensch sein, zählt heutzutage nicht mehr so!
- D)** Und nun kommt aus meiner Sicht der schlimmste Teil, der das Ganze noch mal um den Faktor 100 befeuert: die Fehlerquote im Gegensatz zu früher ist nahe der Null. Man darf nichts mehr Falsches sagen, keine Fehler mehr machen. Immer perfekt sein, wie soll man dann wachsen oder dazulernen?

Wenn einen psychisch etwas Hartes trifft, ist es ratsam, sich ärztliche/psychische Hilfe zu holen, denn das macht man bei einem gebrochenen Fuß ja auch und geht zum Orthopäden. Das ist nur leider gesellschaftlich noch nicht zu 100 Prozent positiv angesehen.

Für mich heißt das Wort dazu »Ablenkung«. Vor nicht mal 20 Jahren, das ist nicht lange her, hatte man wenig Ablenkung von sich selbst.

Heute lauert an jeder Ecke Ablenkung, das wird ja Marketing genannt. Schön verpacktes Wort, doch genau genommen bedeutet es verkaufen. Man will immer eure Aufmerksamkeit, eure Zeit und euer Geld. Auch gesellschaftlich ist das doch heute so, dass wir, sowohl privat als auch beruflich, das Gefühl haben, dass wir nichts verpassen dürfen, kein Feierabendbier, keine Party, keine Messe. Auch das ist pure Ablenkung von deinem

Weg und die Anderen wollen dich in ihre Welt ziehen. Wenn dir das taugt, dann ist ja alles fine.

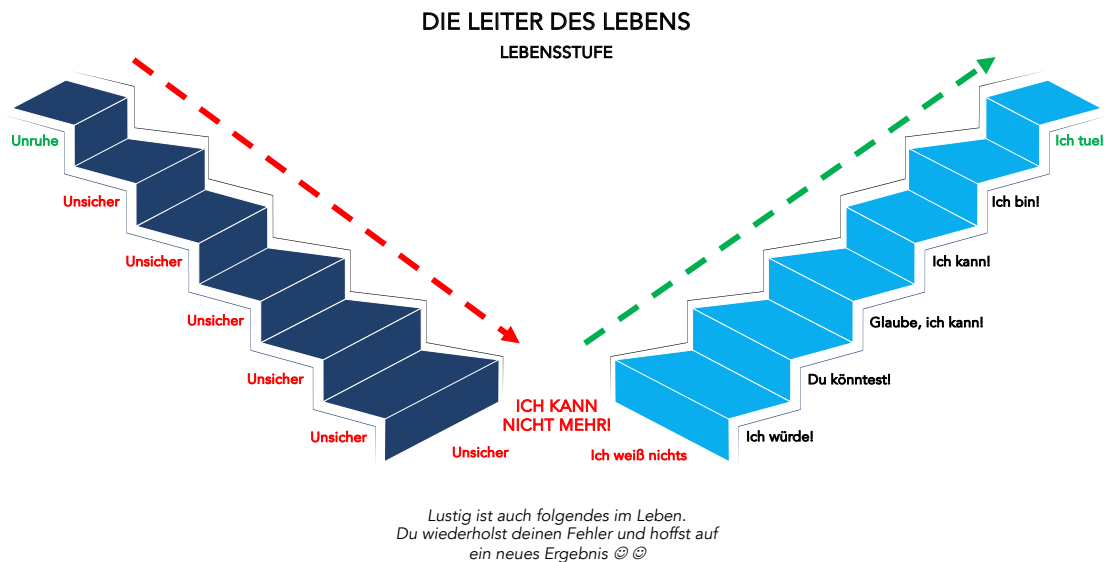
Ich habe diesen Strudel selbst an mir erleben müssen. Versteht mich nicht falsch, nach Zielen, Karrieren, Wohlstand, Autos, Urlauben usw. zu streben ist per se nichts Schlechtes.

In meinen Kursen hat aber eine Sache immer eine zentrale Rolle: »Balance ist alles, alles ist Balance«.

Alles ist immer eine Frage der Menge, der Häufigkeit und das Wichtigste ist:

Ist es das, was du gerade wirklich willst?

Man verliert sich schneller in Dingen, materiellem Streben oder gesellschaftlichen Verpflichtungen, als man denkt. Und der Teufel in uns, dort wieder herauszukommen, ist schwieriger, als wir uns selbst zugestehen.



WAS IST DIE MHR-METHODE?

UM DEN MENTALEN KOMPASS zu überprüfen, oder neu einzustellen und damit wieder in mehr Lebensfreude und Kraft zu kommen, habe ich mir aus verschiedenen Erfahrungswerten aus dem Berufs- und Privatleben die »MHR-METHODE« entwickelt, um mir einen Überblick zu verschaffen, was es alles gibt und was ich mir alles anschauen muss, um damals meinen eigenen Kompass wieder neu einzustellen.

An den Beispielen von mir ist immer zu bedenken: es war die Basis einer schweren Depression, also ein sehr stark verstellter Kompass. Daher auch die große Menge an Punkten, die zu beachten waren. Am Ende macht man, egal, ob viel oder wenig, einen Schritt nach dem anderen.

MHR steht für MINDSET – HEALTH – REFLECTION

Anhand der drei folgenden Phasen habe ich die Punkte, die mich betreffen, gesammelt. Es war sehr mühsam die Themen an mir selbst festzustellen. Helfen konnte mir da damals nur viel Research und lesen. Denn das gesamte Spektrum, wie hier in meinem Buch, habe ich so in der Gesamtheit nicht gefunden.

Phase 1

EINBLICK IN MEIN GEDANKENKARUSSEL

Phase 1



Phase 2

EINBLICK IN MEIN GEDANKENKARUSSEL

Phase 2



Phase 3

EINBLICK IN MEIN GEDANKENKARUSSEL

Phase 3



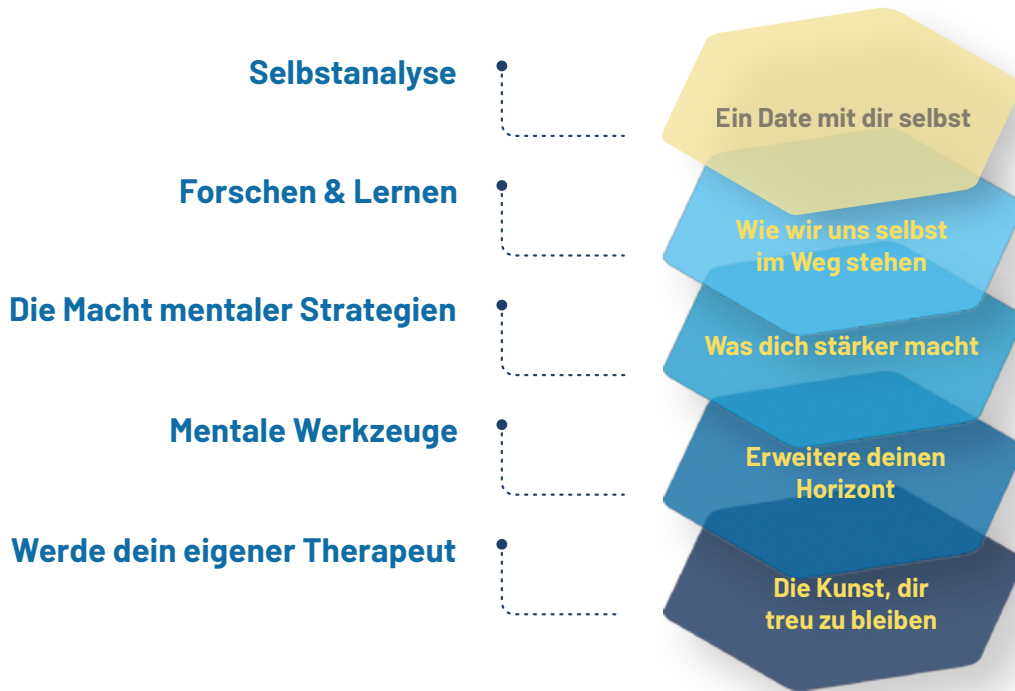
*Das ist eine Originalansicht aus meiner persönlichen Zeit, die MHR-Methode für mich selbst anzuwenden. Alles beginnt mit dem ersten Schritt und einem Plan.

Mir war damals von Anfang an wichtig, dass ich einen Überblick über meine Psyche und das Thema Mental Health bekomme. Das habe ich aber leider in keinem der Bücher, die ich gelesen hatte und Seminare so gefunden, wie ich es mir gewünscht hatte. Auch war es so, dass die meisten Bücher ein Thema groß und breit behandelt haben und von Fachleuten ohne eigene praktische Erfahrung geschrieben worden sind. Das möchte ich nicht schmälern, nur mir hat es immer daran gefehlt, dass ich ein bisschen einen roten Faden sehen wollte, an dem man sich quasi durcharbeiten kann. Und um Ideen zu bekommen, wie fühlt es sich an, wie kann ich mir besser das Gesamtbild vorstellen und wie ist es im normalen Alltag?

So habe ich mir den Weg erarbeitet und mich konzentriert, um mich aus meiner schweren Krise herauszuziehen. Jeder muss auf seine Weise seinen Weg finden, doch ist mir aufgefallen, dass wir alle mit den gleichen Eckpunkten zu kämpfen haben. Jeder in seiner Geschichte und in seiner Stärke. Aber die Mittel, um sie zu befrieden, sind dann doch viel ähnlicher als man denkt.

Nehmen wir das Wort Achtsamkeit. Das war für mich am Anfang und auch heute noch ein kleines Unwort. Ich dachte mir immer: »was ist Achtsamkeit?«. Über die Zeit wurde es mir klarer. Was mir aber noch klarer wurde, ist der Punkt, dass ich davor einen Radar brauche, wobei und warum ich achtsam sein sollte. So entstand der nächste Teil meiner Methode, der Selfcare Radar. Wir müssen zurück zu unseren Wurzeln (was sind deine Wurzeln?) und uns wieder spüren, uns kennenlernen und unsere eigenen Bedürfnisse erkennen.

DIE 5 STUFEN



1. SELBSTANALYSE (PHASE 1 DER METHODE)

Beim ersten Schritt, der Selbstanalyse, geht es auch um Basiswissen über sich selbst und welche Themen uns umtreiben und beschäftigen. Wir alle haben ein Stück weit Angst davor, uns über unser verborgenes »ICH« Wissen anzueignen. Warum ist das wohl so? Wer weiß, ob unser aktuelles Selbstbild (das wir gerne wären) mit dem, was wir entdecken könnten, am Ende zusammenpasst. Daher suchen die meisten nach einer Abkürzung, oder flüchten sich in Ablenkung oder in die Oberflächlichkeit. Was auch ok ist, solange es dir damit gut geht, ist alles fine!

Ich habe oft hin und her überlegt, wie viel Grundwissen ich hier mitgeben sollte.

Letztendlich habe ich mich entschieden, ein wichtiges Grund- und Detailwissen mit euch zu teilen.

Alles ist leider nie möglich, denn oft ist Wissen auch mit dem Blickwinkel oder der speziellen Situation verbunden. Und das vervielfacht die Ansichten extrem. Daher gehe ich davon aus, dass du offen bist, das zu nehmen, was da ist.

Diese Methode habe ich durch viele Jahre der Forschung, eigene praktische Erfahrungen und im Austausch mit Fachleuten erarbeitet. Denn am Ende geht es um dich, was auch heißt, du musst dich entwickeln und neue Ansichten zulassen. Therapie, Therapeuten, Psychiater, Kliniken und Tabletten usw., können eine entscheidende Unterstützung sein. Doch am Ende sind es Teile eines Ganzen, denn nur du bist der Meister deines Lebens.

Daher kommt meine Meinung – und das wird euch jeder Fachmann so bestätigen – dass du der Meister bist und bleibst. Situationen wie Klinik, Tabletten oder ähnliches, sind eine Notwendigkeit, seine persönliche Eigenständigkeit für den Moment abzugeben bzw. für eine Zeit damit zu helfen.

Wissen hat hier kein Ende, daher seid weiterhin wissbegierig und informiert euch über eure Psyche und über euch. Es hört nie auf, besonders wenn ihr mit mehr Bewusstsein in euer mentales Leben geht, dann werdet ihr einfach immer was für euch lernen. Wenn ihr es in den richtigen Blickwinkel bringt, bringt es euch voran.

2. FORSCHEN & LERNEN (PHASE 2 DER METHODE)

Die zweite Phase ist, wie die erste Phase, ein dauernder Prozess. Ja, ein Prozess, eine Entwicklung, die auch im Leben immer wiederkehrt. Es geht hier sehr viel um Wissen, aber um Wissen über dich. Dein verborgenes Ich, deine Leidenschaft, deine tiefen Grundwerte und Bedürfnisse. Deine Stärken und deine Schwächen, deine Lust und deine Wünsche. Wer seine Basis kennt und dafür einsteht, der wird besser und glücklicher leben. Und in vielen dieser Wiederholungsphasen zu den einzelnen Themen ziehst du dir immer wieder was Neues und Gutes für dich heraus. Dann verarbeitest du es und profitierst immer wieder davon. So könnte dieser Prozess des Forschen und Lernens über dich und andere aussehen. Lass dich auf dich ein und nimm dir Zeit dafür.

3. DIE MACHT MENTALER STRATEGIEN

(PHASE 3 DER METHODE)

In diesem Abschnitt der Methode geht es darum, dir aufzuzeigen, welche mentalen Ansichten du als neue Strategien nutzen kannst. Dazu muss natürlich die Einstellung stimmen: deine Sichtweise so einzunehmen, dass du dich auf Neues einlässt. Oder du beginnst damit, dir weitreichende Gedanken zu machen, ob neue Ansichten auch neue Lösungen für dich sein könnten. Denn frage dich mal selbst, wie soll sich Altes ändern,

wenn du das nun weiter mit den gleichen alten Antworten angehst? Darum ist man ja in der alten Situation und findet keine Lösung. Loslassen ist nun mal auch eine Lösung.

4. MENTALE WERKZEUGE (PHASE 4 DER METHODE)

So bin ich und so bleib ich. Nein, ich werde mich nicht ändern, ich habe das immer so gemacht. So oder so ähnlich denken viele von uns, besonders wenn wir ein paar Lebensjahre mehr auf den Schultern haben (ich war ähnlich programmiert).

Aber wie will man Veränderung erwarten, oder wie will man sein Ziel erreichen, wenn der eine alte Weg einen immer wieder in eine Sackgasse führt?

Wer auf die eine Frage immer wieder die gleichen alten Antworten gibt, wird auch immer wieder die nicht befriedigende Antwort bekommen.

Oder wie mal jemand sagte: Wieso gehst du immer mit dem Kopf durch die Wand? Nimm doch die Tür neben dir.

Mentale Werkzeuge sind ähnlich wie mentale Strategien, du wirst dadurch deine Möglichkeiten, im Leben voranzukommen, deutlich verbessern. Da du einfach mehr Möglichkeiten hast auf Lebenssituationen zu antworten und doch zu deinem Ergebnis oder Ziel zu kommen.

Mentale Werkzeuge erweitern dein Spektrum, mit Situationen umzugehen und flexibler auf deine Umwelt zu reagieren. Es ist wie im Sport, es ist immer gut neue Tricks oder Spielzüge zu lernen.

Wenn du dich im Leben nicht stetig verbesserst und änderst, mit neuen Situationen umzugehen, dann wird dich das Leben ändern.

Teil 5 bringt alles zusammen!

5. WERDE DEIN EIGENER THERAPEUT

(PHASE 5 DER METHODE)

Die Revolution und die AHA-Effekte werden dir mit der Zeit kommen, wenn du beginnst, an dir und deinem Leben positiv zu arbeiten. Jede Änderung ist eine Revolution. Vergleiche sie nicht mit klein und groß, sondern freue dich an den Schritten, die du gehst. Schritt für Schritt kommst du in die Veränderung. Wenn du deine Pain Points gefunden, sie analysiert, Methoden, Ideen oder neue Ansichten entdeckt hast, um Veränderung herbeizuführen – das ist das, wo ich dich hinbringen will. Und dann liegt es an dir, sie einzusetzen!

DASS DU DEINEN KOMPASS NEU EINSTELLST!

Werde dein eigener Therapeut und sei der Coach deines Lebens. Entscheide du, was du brauchst und wer in dein Team kommen soll, um deine Ziele zu erreichen. Wenn du dich entscheidest, einen Therapeuten reinzunehmen, kann ich nur sagen: großartig! Das ist Verantwortung übernehmen. Du holst dir nicht einfach einen Therapeuten, sondern du holst dir einen Menschen mit viel Wissen, jemanden der viel Erfahrung mitbringt, der vergleichbares schon gesehen hat und dir deswegen helfen kann.

**Also auf geht's: Coachen wir dich zum Coach,
damit du dich in Zukunft selbst coachen kannst!**

Die Ziele, die du erreichen kannst, wenn du deinen Kompass neu einstellst:

- Die Steigerung deiner Lebensqualität
- Persönliche Erfüllung
- Glück und Zufriedenheit
- Zielorientierter leben und leichter Erfolge erzielen
- Bessere Entscheidungsfindung
- Mehr Gelassenheit im Alltag
- Verbessertes Wohlbefinden
- Du kennst dich und deine Bedürfnisse
- Mehr Ausgleich und Lösungen in schwierigen Lebenssituationen
- Praktische Strategien und Werkzeuge für dein Leben
- Reduzierung von Gefahren für deine mentale Gesundheit

Die MHR-Methode soll dir das Wissen vermitteln und dich mit mentalen Strategien und Werkzeugen ausstatten, die es dir ermöglichen, deinen Kompass immer wieder so einzustellen, dass du dein volles Potenzial in allen Lebenslagen erreichen kannst.

Daher ist es mir wichtig zu erwähnen, dass hier in aller erster Linie der Mensch im Vordergrund steht und ihr mit meiner Arbeit Fortschritte machen sollt. An dieser Stelle vielen Dank an alle, die mir E-Mails und Briefe geschickt haben, ich habe mich über jede einzelne Nachricht gefreut.

Und darum ist es mir auch ein Anliegen, dass ich aufgrund meiner tiefen Erfahrung mit psychischen Störungen den Gewinn dieses Buches an meine »Deutsche Stiftung für Mentale Gesundheit by George« spenden werde. Damit wird Menschen direkt und unkompliziert geholfen. Damit hilfst auch du – danke dafür!

Meine Erfahrung, mein heftiger Schmerz, die verschiedenen Situationen mit Ängsten und Panikattacken, die Wut auf das Leben, aber auch die Wut auf mich selbst, waren prägend. Auch das darauffolgende heftige Burnout sowie eine schwere Depression, Bipolarität, Suizidgedanken und viele andere Begleiterscheinungen, haben meine Demut den Menschen gegenüber und meiner heutigen Arbeit geprägt.

So wurde mein Ziel: **GEORGE, DU WIRST DEIN EIGENER THERAPEUT!**

Danke, Herr Vara!

WAS IST MENTALE **UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT?**

WAS SIND DIE GRUNDLAGEN DER MENTALEN GESUNDHEIT?

- 1** Ein wohlwollendes Ich mit dir selbst zu haben. Mit dir selbst im Gleichgewicht zu sein und eine innere und äußere Zufriedenheit auszustrahlen.
- 2** Gute Beziehungen: Eine unterstützende und liebevolle Umgebung kann dazu beitragen, eine positive Einstellung und ein besseres emotionales Wohlbefinden zu fördern.
- 3** Ausgewogene Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, körperliche und geistige Energie aufrechtzuerhalten und kann dazu beitragen, das Risiko von psychischen Erkrankungen zu reduzieren.
- 4** Regelmäßige körperliche Aktivität: Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, Stress abzubauen und kann helfen, Angstzustände und Depressionen zu lindern.
- 5** Gutes körperliches Wohlbefinden: Eine gute körperliche Gesundheit kann dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und ein Gefühl des Wohlbefindens zu fördern.
- 6** Ausreichender Schlaf: Ausreichender und regelmäßiger Schlaf ist wichtig für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Schlafmangel kann zu Angstzuständen und Depressionen führen.
- 7** Stressbewältigung: Eine gute Stressbewältigung kann dazu beitragen, emotionale Stabilität zu erreichen und das Risiko von psychischen Erkrankungen zu reduzieren.
- 8** Achtsamkeit und Selbstfürsorge: Sich selbst Zeit und Raum zu geben, um sich zu erholen und zu entspannen, kann dazu beitragen, das emotionale Wohlbefinden zu fördern.
- 9** Therapie und Beratung: Professionelle Unterstützung kann dazu beitragen, mit emotionalen Herausforderungen umzugehen und kann bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen hilfreich sein.

Diese Faktoren sind Teil eines ganzheitlichen Ansatzes zur Förderung der mentalen Gesundheit und können dazu beitragen, dass eine Person ein erfülltes und glückliches Leben führt.

Selbstfürsorge genannt!

MHR-TOOLS

Die MHR-Tools sind ein paar unterstützende Tools, um die Ansicht für die jeweilige Situation zu verbessern. Es ist auch eine grafische Unterstützung für dich selbst, dein Leben oder die Situation damit zu analysieren und anders zu betrachten.

SELF CARE RADAR (TOOL NR. 1)

OHNE, DASS DU dich selbst spürst und reagieren kannst, ist die Erforschung deines Ichs, deines Lebens und deiner Reaktionen extrem schwierig. Daher folgen nun ein paar Dinge, die du dir aneignen solltest, damit es dir leichter fällt, an dir zu arbeiten.

Einen Selfcare Radar entwickeln heißt, ein Gefühl für dich zu bekommen, für deinen Alltag, für deine Gefühle und deine Tagesform. Kurzum, für das, was dir gefährlich werden kann und dir immer wieder gefährlich wird. Daher wird es dann Zeit, in diesen Situationen Mechaniken und Werkzeuge zu finden bzw. neue Antworten auf diese Situationen, um dich zu schützen. Du wirst idealerweise frühzeitig erkennen, dass solche Situationen auf dich zukommen können und lernen, besser mit ihnen umzugehen und besser auf sie reagieren zu können.

Es braucht eine gewisse Zeit, deine Aufmerksamkeit wieder nach innen zu richten und dich, deine Gefühle, Emotionen und Gedanken wieder leben und lieben zu lernen. Dich auf Platz 1 zu setzen. Und nicht weiterhin alles für alle anderen sofort zu erledigen und dich selbst hintenanzustellen.

Die ersten beiden Punkte sind zu spüren, wo für dich Positives oder Negatives wartet.

Was beeinflusst dich warum, wie und was kannst du tun, um eine Balance zu bekommen?

Oft ist es so, dass wir es gerade am Anfang schwer haben, das Spüren und das Auseinanderhalten der Signale, die schwierigen Gedanken und Gefühle zu sortieren und zu analysieren. Daher empfehle ich euch, dass ihr euch am Anfang in solchen Situationen und in solchen Momenten Zeit nehmt, euren Selfcare Radar anzuschalten, in euch selbst hineinfühlt und dann die jeweiligen Gedanken, die herumgeistern, beobachtet. Nicht mehr und nicht weniger.

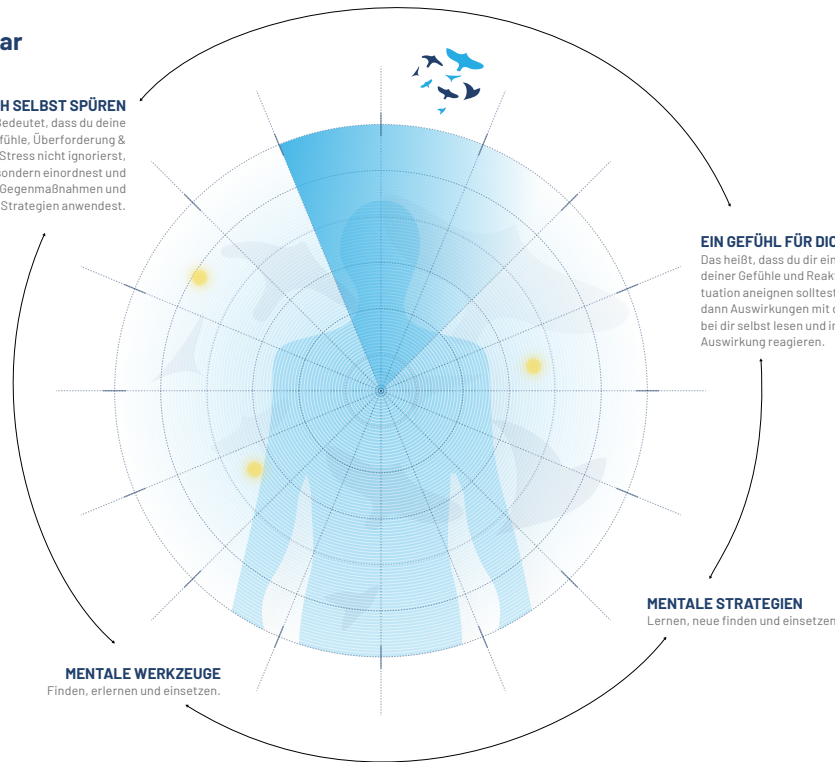
Beispiel:

Eine Übung bei Gedanken ist es, sie nicht immer zu werten. Gedanken haben einen Vorteil: wenn sie kommen und wir sie nicht werten, gehen sie meist auch wieder.

Selfcare-Radar

DICH SELBST SPÜREN

Bedeutet, dass du deine Gefühle, Überforderung & Stress nicht ignorierst, sondern einordnest und Gegenmaßnahmen und Strategien anwendest.



EIN GEFÜHL FÜR DICH BEKOMMEN

Das heißt, dass du dir eine Einschätzung deiner Gefühle und Reaktionen in Alltagssituation aneignen solltest. Damit kannst du dann Auswirkungen mit dem Selfcare Radar bei dir selbst lesen und im Idealfall vor der Auswirkung reagieren.

MENTALE STRATEGIEN

Lernen, neue finden und einsetzen

MENTALE WERKZEUGE

Finden, erlernen und einsetzen.

Positive Richtung:

Gutes zu spüren, erkennen wir meist viel schneller. Beispielsweise Freude, Lust, Spaß, Ruhe und Entspannung. Und es ist auch schon mal gut, zu unterscheiden, was dir innerlich sehr guttut, damit du auftanken kannst und was nur eine flüchtige Freude für dich ist. Dazu gibt es auch die Dinge, die man nicht so einfach reproduzieren kann. Eine Party, die dir viel Spaß macht, ist ja nicht so einfach zu wiederholen. Auch wenn du auf die zweite gehst, ist oft der Vibe der ersten Party nicht mehr da. Das liegt oft daran, da das Neue und Unbekannte weg ist.

Lerne und skizziere deine positiven Momente, die wiederholbar sind:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

Das gleiche gilt für positive Dinge. Wenn möglich, sollte es nicht mit materiellen Dingen zu tun haben. Beispiele sind wandern oder schwimmen, oder die Freundin oder den Freund zu treffen. Auch hier schaut es euch einige Zeit an und seht, dass ihr wiederholbares für euch findet, für eure eigene »Auftankliste«.

Negative Richtung:

Die Analyse der negativen Dinge ist da um einiges unübersichtlicher, beim Zuordnen nach der Art, dem Warum und der möglichen Herkunft. Daher ist es sehr wichtig, hier Zeit hineinzustecken, denn einer der Schlüssel ist diese zu erkennen. Mit etwas Training sogar schon fast, bevor es losgeht, um sich dann Gedanken zu machen, mit welchen Werkzeugen man etwas dagegen tun kann.

Eine Art Radar, um zu erkennen, was dir nicht guttut, ist ein Schlüssel, um dann reagieren zu können, um wieder in die Balance zu kommen.

Bedenkt Folgendes für die Tagesachtsamkeit:

Was steht an? Ist es zu viel an Terminen? Bedenkt Vorbereitungszeiten, Fahrzeit und Pausen.

Sind unangenehme Dinge dabei?

Stehen sie am richtigen Tag zur Erledigung an und bist du bereit? Oder kann es jemand anderes erledigen?

Ja, ich weiß, das ist für jemanden Gesunden, der nicht weiß, was eine schwere psychische Störung ist, sehr banal.

Wer aber wissen will, wie man seinen Tag, seine Woche und sein Leben ausbalanciert, sind das die Schlüssel, um diese anzugehen.

Es steckt in deinem aktuellen Verhalten, in deinen Emotionen und in deinen aktuellen Beziehungen.

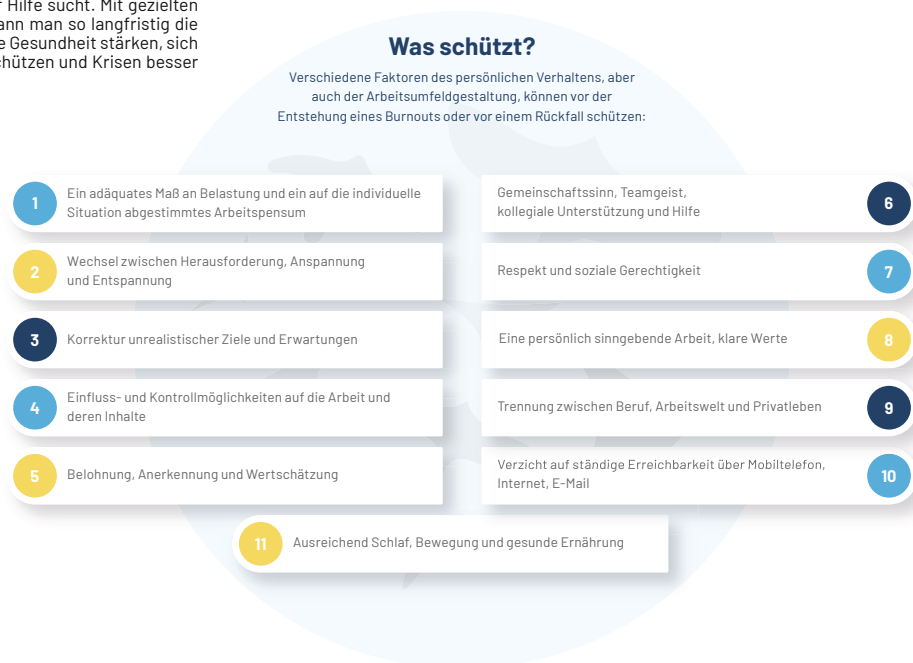
Das innere Kind muss aus dem Schatten in das Licht geführt werden, beachtet und geliebt werden. Wenn du es pflegst, dann wird es nicht mehr rebellieren.

Egal, gegen was du dich innerlich wehrst, es ist entscheidend, diese Dinge anzugehen und sich mit ihnen zu beschäftigen.

Eigenverantwortung (G6)



Es ist wichtig, dass man Verantwortung für seine eigene mentale Gesundheit übernimmt, indem man auf sich selbst achtet, sich selbstkritisch reflektiert und bei Bedarf Hilfe sucht. Mit gezielten Maßnahmen kann man so langfristig die eigene mentale Gesundheit stärken, sich vor Burnout schützen und Krisen besser bewältigen.



Dein inneres Kind verstehen

Es ist eine schöne Sache, sich wieder mit seinem inneren Kind zu verbinden und sich auf die Suche zu machen, was du dir als Kind gewünscht hast, welche Sehnsüchte und Träume du mal hattest. Es ist ein wichtiger Schritt dein inneres Kind zu verstehen und die Hintergründe zu erforschen. Man muss nicht alles verstehen, nicht beim inneren Kind und auch sonst wo nicht. Manches kann man nicht verstehen, man sollte es aber akzeptieren. Zum Beispiel wie man ist. Dann lässt es sich meist auch besser erforschen, woher er es sein könnte. Geerbt vom Vater oder der Großmutter.



FORSCHEN UND LERNEN

HIER KANNST DU DAS KAPITEL FORSCHEN & LERNEN rekapitulieren lassen, anhand der vergangenen Themen aus diesem Kapitel. Mach dir ein paar Notizen dazu und umkreise auf den beiden Grafiken die Themen, die für dich relevant sind und an denen du arbeiten solltest.

Eure anderen Impulse für eure neue Zukunft:

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

- 6

- 7

- 8

Notiz:



Mentale MHR-Landkarte



Unsere Übersicht der gesamten Mental Health Welt der MHR-Methode.

Liebe & Beziehung

Unsere Gedanken formen uns

Selbstfindung

1. SELBSTANALYSE

Warum ein anderer sein?

Autonomie

Wer willst du sein?

Selbstliebe & Selbstakzeptanz

Tagesform & Energiehaushalt

Was treibt dich an?

Selbstbild vs. Fremdbild

Bedürfnisse

Empathie & Wertschätzung

Gebraucht werden

Woher kommst du?

Deine Werte

Dein wahres ich unter der Maske

Du bist es schon

Negative Verhaltensmuster

Vergleichen

Du bist deine Vergangenheit

Traumtöter töten

Seele ignorieren

Der Wettkampf in uns

Rausch der Gesellschaft

Fokus verlieren

Dankbarkeit Triebe

Gefühle & Emotionen

2. FORSCHEN & LERNEN

Ängste

Angst vor Neuem

Woanders ist das Gras grüner

(K) eine Veränderung zulassen

Erwartungen

Überfluss

Versuchungen

Endlich ankommen wollen

Auf nichts verzichten wollen

Anspruchshaltung

Hadern mit Geschehenem

Perfektionismus

Neid und Missgunst

Negative Glaubenssätze

Nachsicht

Sinn

Verantwortung

Dein Ego

Zeitdiebe

Weniger werten

Das Wunder, auf das du wartest

Deine Leitlinien

Achtsamkeit

Akzeptieren & Aushalten

3. DIE MACHT MENTALER STRATEGIEN

Eigenverantwortung

Positive Gedanken sind der Schlüssel

Bewusster leben ist stärker leben

Flexibel bleiben mit deinen Ansichten

Führe dein inneres Kind

Dankbarkeit

Resilienz

Entwickle ein wohlwollendes Ich

Aufräumen & Abgrenzen

Die Macht positiver Glaubenssätze

Gefühle und Emotionen sind der Zugang

Demut

Alte Fragen – neue Antworten

Glaube

Neue Wege

Fokussieren

Neugierig bleiben

Positive Selbstgespräche

Die Macht der kleinen Dinge

Schluchten und Leitplanken

Hoffnung

Mantras

Gelassenheit

4. MENTALE WERKZEUGE ANWENDEN

Achte auf deine Bedürfnisse

Balance

Wünsche und Ziele

Achte deine Werte

Reflexion

Vogelperspektive

Abgrenzen

Geisteshaltung

Nicht immer werten, einfach mal sein!

Liebe

Mindset entscheidet über dein Glück

(Geistig) Flexibel bleiben

Akzeptanz

Arbeiten mit mentalen Strategien

Geduld

Wie denken und handeln glückliche Menschen?

Meditation im Alltag

Stärken & Schwächen

Erkenne deine Durchbrüche

Arbeiten mit mentalen Werkzeugen

Was tun mental starke Menschen?

Leitlinien

5. WERDE DEIN EIGENER THERAPEUT

Was eine Seele stark macht

Deinem Kompass vertrauen

Eine Vision entwickeln

Welche Zukunft willst du haben?

Checkliste: mit dem Leben mental besser umzugehen

Vertrauen dem Leben, es hat Gutes für uns im Sinn!

Geduld

Stärke deine Stärken

Optimismus

5 Säulen des Wohlbefindens

Krisen und was du daraus machst

Mindset ist der Schlüssel

Setze dich und dein Leben auf Platz 1

Selbstwert, Selbstvertrauen & Selbstbild

Mach dich frei vom Außendruck

EIN PAAR WORTE ZUM ABSCHLUSS

DAS LEBEN IST EIN WEG, den man nur Schritt für Schritt gehen kann. Sein eigener Coach zu werden ist eine Reise, die bei dir beginnt. Du entscheidest, wie weit und tief du bereit bist zu reisen, du kannst jederzeit Pausen machen. Achtsam dir selbst gegenüber sein ist das A und O, um auf deiner Forschungsreise dir deiner Gefühle bewusster zu werden, deine Bedürfnisse zu erforschen, was dir wirklich guttut, oder was dich wirklich beschäftigt. Wie passt dein Leben zu deinen Werten, die du hast? Was sagt dein inneres Kind in dir zu dem Leben, wie du es gerade lebst?

Es ist ein stetiges Erforschen, wie bei einem Karussell, denn es ist nichts stehend, alles ist immer fließend, wie der Wind und das Meer.

**So wie du denkst, so fühlst du dich!
Was du denkst und fühlst, das strahlst du aus!**

Was du ausstrahlst, das kehrt zu dir zurück!

**Leitlinien und dein Kompass leiten dich sowohl an guten als
auch an schlechten Tagen!**

GEORG RÖSL

**MEIN PERSÖNLICHER
ANTRIEB IST MEINE
GESCHICHTE:**



Zitat aus dem Vorwort von Prof. Dr. med. Thomas Kraus

„Das Buch geht weit über das reine Lösen von psychischen Problemen oder der Nachsorge-Behandlung bei seelischen Erkrankungen hinaus: Es beschreibt vielmehr den Weg zu einer langfristigen Stabilität, einer tiefgreifenden inneren Wandlung hin zu einem bewussteren, reicheren und zufriedeneren Leben. Dieses wird als ein Weg beschrieben, den man nur Schritt für Schritt gehen kann.“

Prof. Dr. med. Thomas Kraus

Chefarzt, Frankenalb-Klinik, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

DEIN ROTER FADEN FÜR NEUE MENTALE STÄRKE

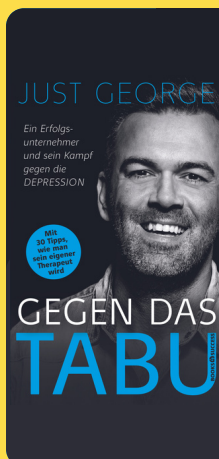
Tief in jedem von uns liegen die mentalen Instrumente, um unser Leben positiv zu gestalten, selbst wenn es um uns herum stürmt. Dafür ist es wichtig, unseren persönlichen mentalen Kompass zu kennen und zu wissen, wie wir unsere mentalen Ressourcen am besten für uns selbst nutzen können. Das und viel mehr ist das Ziel von George und seinem Team.

Erstmals gibt es einen klaren Leitfaden, der dich durch Themen wie Selbstanalyse, Forschung im Alltag, sowie Anwendung mentaler Strategien und Werkzeuge führt. So schaffst du dir selbst einen individuellen Bauplan, um dein Leben zu organisieren und neu auszurichten. Du wirst lernen, wie du nicht länger von äußeren Einflüssen getrieben wirst, sondern aktiv deine eigene Reise gestaltest. Mithilfe praktischer Werkzeuge wirst du in der Lage sein, deinen Kompass einzustellen und auf Kurs zu bleiben.

SELFCOACHING AUF EINEM NEUEN LEVEL!

Selbstanalyse
Forschen & Lernen

Mentale Strategien
Mentale Werkzeuge



SELBSTCOACHING-EXPERTE GEORG RÖSL

Georg Rösl ist ein renommierter Mental- und Mindset-Coach mit über zwei Jahrzehnten unternehmerischer Erfahrung. Als Gründer des "Mental Health Revolutions Instituts GmbH" ist er ein Vorreiter auf dem Gebiet des Selbstcoachings, insbesondere in den Bereichen Psyche, Seele und Zielerreichung. Darüber hinaus ist er Vorsitzender der "Deutschen Stiftung für mentale Gesundheit gGmbH".

Sein Buch, "Gegen das Tabu", hat sich als Klassiker etabliert und hat starken Einfluss auf die Förderung der mentalen Gesundheit in der Gesellschaft. Georg Rösl ist ein Freigeist und Vordenker, der unermüdlich daran arbeitet, Menschen dabei zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

ISBN: 978-3-9825622



9 783982 562209

WWW.CROSSBLUE-BOOKS.DE