

MENTALE STÄRKE: E F A

„Es ist nahezu unmöglich, wütend zu sein und sich gleichzeitig konzentrieren zu können.“
(B. Borg)



Sportpsychologie liefert viele **Techniken**, die für Deine Arbeitswelt hilfreich sein können!

Björn Borg war in der Tennisszene als „Ice-Borg“ bekannt. Er hat es in den kritischsten Situationen geschafft, sich voll zu **fokussieren** und sich nicht unkontrolliert in seinen Gedanken und Emotionen zu verlieren.

Mentale Stärke unterscheidet die gute von der sehr guten Spielerin – ob auf dem Tennisplatz, im Büro oder im **Homeoffice**. Um diese Stärke zu entwickeln, ist das **EFA-Prinzip** sehr hilfreich.

SELBSTTEST

ENTSPANNEN: Gefrustet? Wütend? Stell Dich aufrecht hin, strecke Deinen **Rücken** bewusst durch, schaue nach oben. Höre dabei Deinem **Atem** zu. Mit dieser **Körperhaltung** ist es viel schwieriger, wütend zu sein.

FOKUSSIERN: Denke nicht die ganze Zeit an Dein zu erreichendes Ergebnis. Du bist wirksamer, wenn Du dich auf einzelne Handlungen und deren bewusste Ausführung konzentrierst. Leistung ist planbar – Erfolg nicht!

AKZEPTANZ: Gelingt Dir etwas nicht, führ Dir bewusst vor Augen, was Du aus dieser Situation gelernt hast. Welche **Kompetenz** reift gerade bei dir?

Hier erfährst du von Stefan aus unserem Team noch mehr dazu!



Neugierig auf mehr Tools?
(Klicke oder scanne den qr-code)

