

10 Dinge, die mental starke Frauen tun



Mag.^a Marion Kronberger

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin

Fotos im Vortrag Pixabay (wenn nicht anders genannt)

Mentale Stärke



Mentale Stärke

ist die mentale Kraft - Vorstellungskraft

Mentale Stärke macht nicht nur Sportler/innen erfolgreich!

Mentale Stärke verbessert

- Das Wohlbefinden
- Die Lebensqualität
- Die Belastbarkeit
- Das Selbstbewusstsein

Mentale Stärke erreichen wir durch Übung und Training

Mentale Stärke

**Das Leben positiv gestalten
Ziele erreichen**

- Im Alltag
- Im Beruf
- In der Beziehung
- Aber auch in der Gesundheit bei psychosomatischen Beschwerden

Teil der psychischen Gesundheit

Mentale Stärke

Mit der Kraft des Verstandes auf das **Ziel** zu fokussieren

- Stärkt das Selbstvertrauen
- Stärkt die Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten
- Hilft, mit Stress gelassener umzugehen
- Hilft, mit Misserfolgen umzugehen

Gedanken und Gefühle auf Ziele ausrichten

Mental starke Frauen



Die ersten Acht

Adelheid Popp, Amalie Seidel, Anna Boschek, Emmy Freundlich, Gabriele Proft, Marie Tusch, Therese Schlesinger und Hildegard Burjan – das waren die Mandatarinnen der ersten Stunde in Österreich.

1919 durften Frauen in Österreich wählen und sich auch wählen lassen.



Gabriele Possanner von Ehrenthal
1860 – 1940, Doktorin der Medizin

Am 2. April 1897 fand in Wien ein bedeutendes Ereignis statt, das in der Presse der Donaumonarchie große Beachtung fand: Zum ersten Mal erhielt eine Frau auf österreichisch-ungarischem Boden den Doktorgrad. Zahlreiche Berichtersterter verschiedener Zeitungen nahmen an der akademischen Feier teil und schrieben darüber.

Fotos Frauenmuseum Hittisau



Marie Curie auf dem offiziellen
Nobelpreisfoto von 1911

M. Curie

Marie Curie,
Nobelpreis 1911



Anna Veith



Heidi Klum



Philharmoniker:
1. Frau 1997,
Harfenistin Lelkes

Welche Frau ist Ihr Vorbild?



Was zeichnet sie aus?

Mental starke Frauen



1

...stehen zu sich und ihren Visionen

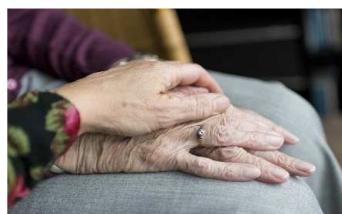


**Welchem
Stern
folgen Sie?**

„Ich bin ich“



...und ich kenne meine Rollen
- und weiß, was ich erreichen möchte



Was kann ich zur Stärkung tun?

**Ich stärke mich
als Person**

Körperhaltung

Stimme

Wortwahl

Selbstliebe



**Ich stärke meine
Rolle**

Rollen bewusst machen

Zu den Werten stehen

Unabhängigkeit

Mental starke Frauen



2

...haben Selbstvertrauen

„Ich weiß, was ich will“



Berufswechsel?
Partnerwahl?
Sage ich etwas?
Halte ich Kritik aus?

Warum sind wir unsicher?



Weiß ich, was ich will?

„Unsere Antreiber“

- Sei perfekt
- Sei schön
- Sei stark
- Mach schnell
- Sei dabei
- Streng dich an



Was kann ich zur Stärkung tun?

Ich gehe meinen Weg!

Überzeugung
Kompetenz
Disziplin
Frustrationstoleranz
Üben und trainieren

Ich stehe zu meinen Schwächen

~~Bewertungen~~

~~TIP!~~

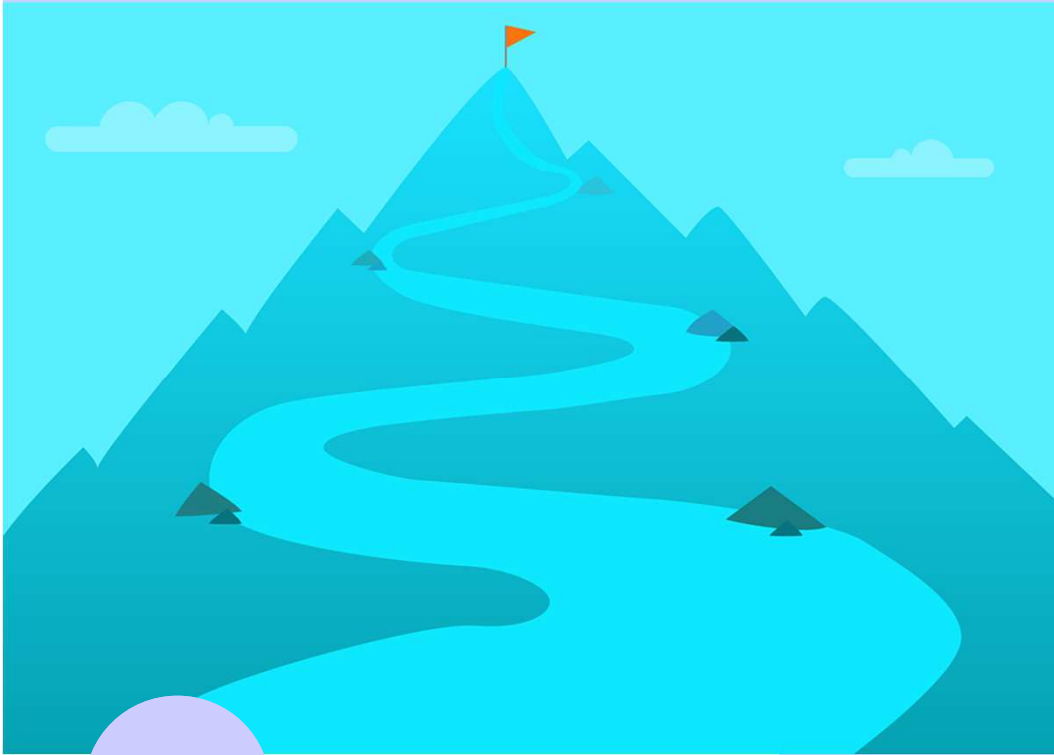


Selbstvertrauen Selbstsicherheit

Vertrauen in die eigene Fähigkeit



Mental starke Frauen



3

... setzen sich Ziele

„Ich bin überzeugt und motiviert“



➤ **Überzeugung**

Ich weiß, was ich will
Ich habe die Fähigkeit
Ich habe mein Ziel vor Augen

➤ **Motivation**

Ich verfolge mein Ziel
Ich bin konzentriert
Ich halte durch

Zweifel?

Was kann ich zur Stärkung tun?

Ziele

- aktiv formulieren
- positiv formulieren (keine Negationen)
- hoch, aber realistisch setzen
- messbar machen
- Endzustand beschreiben
- Zwischenschritte definieren

Motivation

- auf Ziel fokussieren
- kleine Schritte
- Erfolge wahrnehmen
- sich belohnen
- auf eine Sache konzentrieren
- mit Misserfolg umgehen lernen

Mental starke Frauen



4

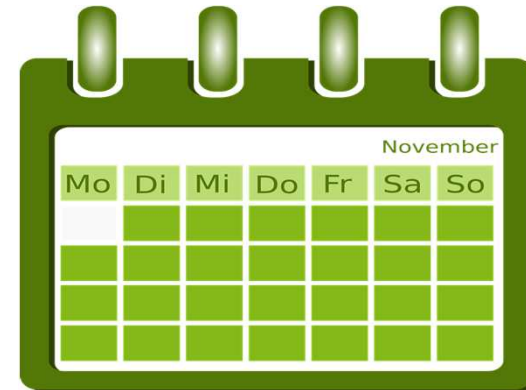
...nehmen Herausforderungen an

„Ich kenne meine Gewohnheiten!“

Gewohnheiten und Rituale

30-50 % unseres Lebens

Veränderungen brauchen
Übung und Wiederholungen



„Und bin bereit zur Veränderung!“

- Veränderung
 - Verbesserung
- Stress



Selbstzweifel

Etwas wagen!

Neues macht unsicher –

Veränderung braucht Übung und Wiederholungen



Innere Stimme?

Das ist anstrengend

Ich schaffe das sowieso nicht

Ich habe es schon so oft probiert

Das ist total mühsam

Keine Zeit

Das hat keinen Sinn

Es zu lassen ist viel einfacher

Innere Stimme!

Schritt für Schritt

Ich schaffe das

Übung macht den Meister

Ich freue mich auf neue Herausforderungen

Das tut mir gut!

Ich bin stolz auf mich

Ich gehe meinen Weg

Programm

Reale Vorstellung

Kognition

Emotion

Wiederholungen

Belohnungen



Was kann ich zur Stärkung tun?

- **Bewusst machen**
- **Veränderungen in kleinen Schritten umsetzen**
- **Positive Verstärker für neues Verhalten finden**
- **Übung, Training**
- **Durchhalten!**

Mental starke Frauen



5

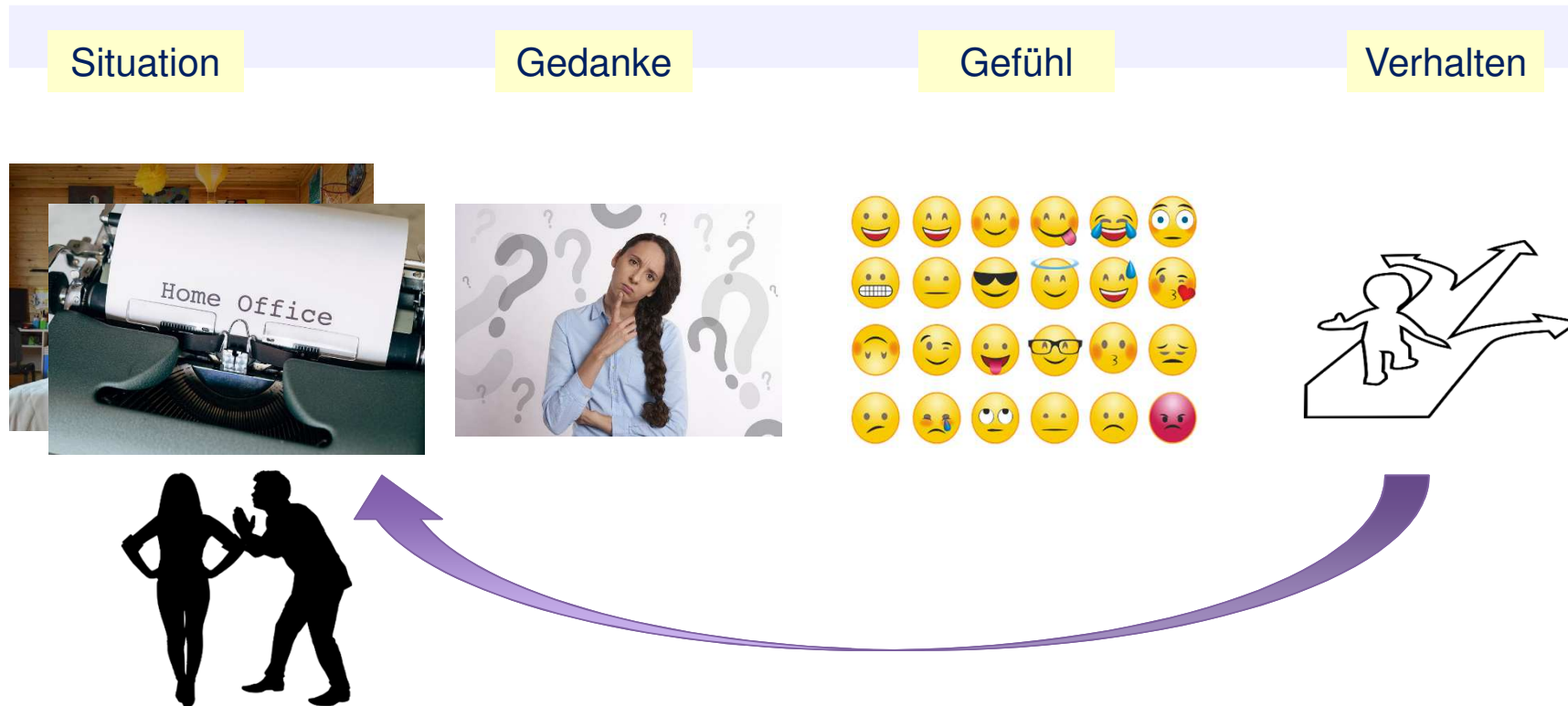
... lenken ihre Gedanken

„Meine Gedanken formen meine Gefühle“



Was kann ich zur Stärkung tun?

Gedanken erzeugen Gefühle und beeinflussen das Verhalten



Was kann ich zur Stärkung tun?

- Negative Gedanken stoppen (sind nur als Warnung vor Gefahren gut!)
- Für einen negativen Gedanken 4 positive finden
- Körperhaltung
- Lächeln
- Glückstagebuch führen

Mental starke Frauen



6

... finden Lösungen

„Nicht jammern, Tun!“



Was kann ich zur Stärkung tun?



**Probleme
erkennen**

**Lösungen
finden**



Mut



Erfolge sehen und benennen,
sich loben

Mental starke Frauen



7

...lernen aus Fehlern

„Bereitschaft an Fehlern zu wachsen“

**Erklärungen oder
Entschuldigungen?**

Anderen Erfolge gönnen

Über sich lachen können

Aus Misserfolgen lernen

Was kann ich zur Stärkung tun?

Niemand ist perfekt

Es gibt viele Möglichkeiten



Ich habe die **Gelassenheit**,

- Die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann
- Den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann
- Und die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden

Mental starke Frauen



8

...wollen es nicht jedem Recht machen

„Ich stehe zu mir und meinen Überzeugungen“



„Und achte auf Grenzen!“

Was kann ich zur Stärkung tun?

Ich gehe meinen Weg
Ich setze Grenzen
Ich behaupte mich

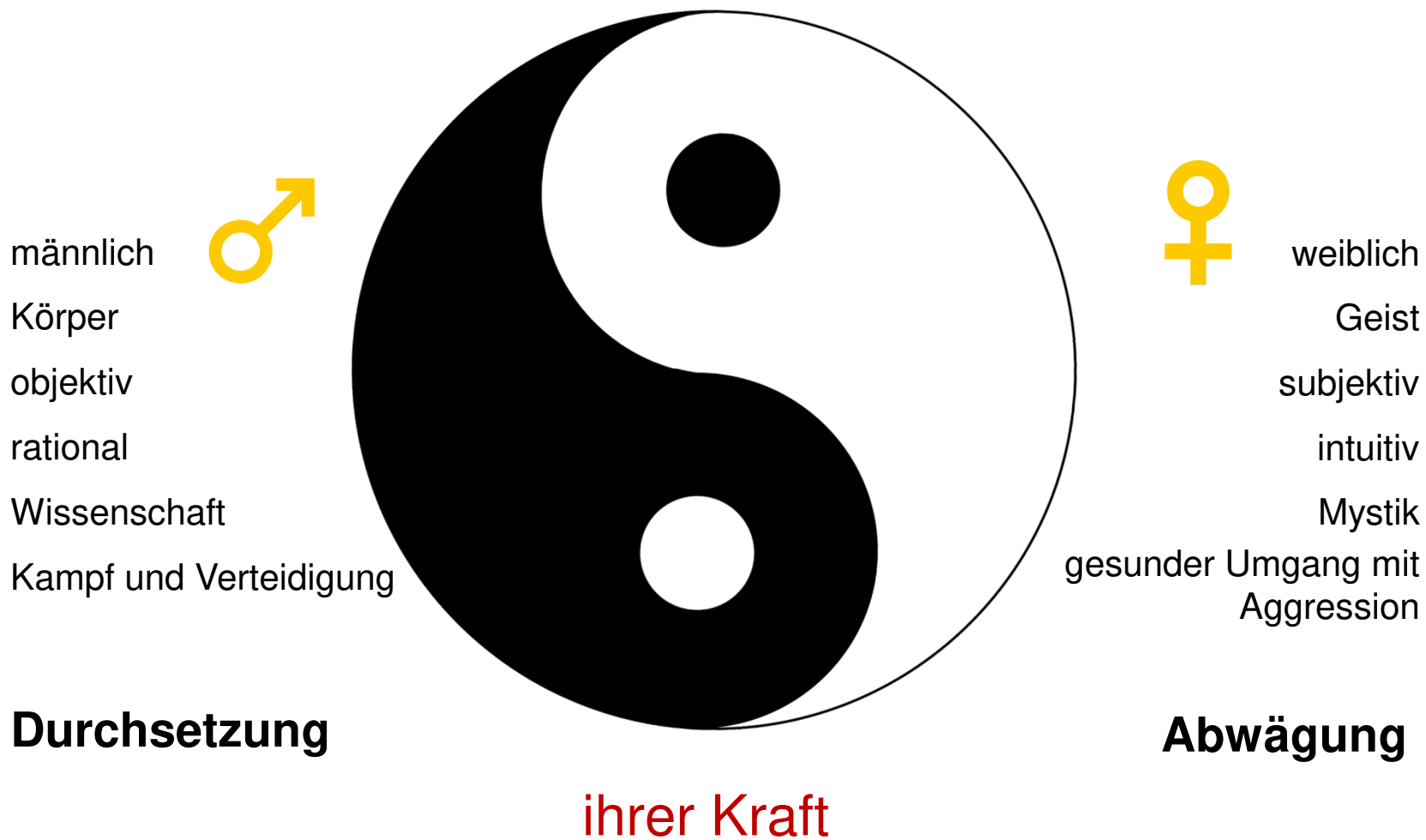
„Ich kann NEIN sagen!“

- Willen formen
- Sich gut vorbereiten
- Konzentrieren
- Ich – Form verwenden
- Üben
- **Sich loben!**

Körperhaltung



Mental starke Frauen wissen um die Balance



Mental starke Frauen



9

...achten auf ihr seelisches Gleichgewicht

„Belastungen und Stress?“



Was kann ich zur Stärkung tun?

Ausgleich schaffen

- ▶ Genießen im Alltag
- ▶ Freizeit
- ▶ Freunde
- ▶ Entspannen (gutes Buch, ein Bad)
- ▶ Sport und Bewegung
- ▶ Gesunde Ernährung



Mental starke Frauen



10

...gehen achtsam mit sich um

„Ich gehe achtsam und liebevoll mit mir um“

„Weil ich es mir wert bin!“



... mit all meinen Stärken und Schwächen

Was kann ich zur Stärkung tun?

Selbstreflexion

**Achtsamkeit
Akzeptanz
Glück**

Mental starke Frauen

1. Stehen zu sich und ihren Visionen
2. Haben Selbstvertrauen
3. Setzen sich Ziele
4. Nehmen Herausforderungen an
5. Lenken ihre Gedanken
6. Finden Lösungen
7. Lernen aus Fehlern
8. Wollen es nicht jedem Recht machen
9. Achten auf ihr seelisches Gleichgewicht: Entspannung
10. Gehen achtsam mit sich um

Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit!

