

Handout zum Online-Vortrag der ÖGK

10 Dinge, die mental starke Frauen tun

Mentale Stärke ist eine mentale Kraft – die Vorstellungskraft

- 1. Mental starke Frauen stehen zu sich und ihren Visionen**
„Ich bin ich“ - ... „und ich folge meinen Träumen“
- 2. Mental starke Frauen haben Selbstvertrauen**
„Ich weiß, was ich will“ – „Ich gehe meinen Weg!“
- 3. Mental starke Frauen setzen sich Ziele**
„Ich bin überzeugt und motiviert.“
- 4. Mental starke Frauen nehmen Herausforderungen an**
„Ich kenne meine Gewohnheiten“ – „Und bin bereit zur Veränderung.“
- 5. Mental starke Frauen lenken ihre Gedanken**
„Meine Gedanken formen meine Gefühle“
- 6. Mental starke Frauen finden Lösungen**
„Nicht jammern, Tun!“
- 7. Mental starke Frauen lernen aus Fehlern**
„Bereitschaft an Fehlern zu wachsen.“
- 8. Mental starke Frauen wollen es nicht jedem Recht machen**
„Ich stehe zu mir und meinen Überzeugungen, achte auf meine Grenzen und kann NEIN sagen!“
- 9. Mental starke Frauen achten auf ihr seelisches Gleichgewicht**
„Ich kann die Balance halten.“
- 10. Mental starke Frauen 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.“

ICH BIN ICH

Ich stärke mich als Person mit:

- meiner Körperhaltung.
- meiner Stimme.
- meiner Wortwahl.
- Selbstliebe.

„Alles bleibt an mir hängen: Kinder, Haushalt, Beruf!“ - **Das möchte ich ändern!**

Was genau möchte ich verändern?

- Was will ich erreichen?
- Was genau stört mich?
- Was möchte ich nicht mehr zulassen?

1

Ich stärke meine Rolle und stehe dazu!

- Ich mache mir meine Rollen bewusst.
Ich bin: Mutter, Managerin im Haushalt, wichtige Kraft im Beruf
- Ich stehe zu meinen Werten.
- Ich bin unabhängig.

SELBSTVERTRAUEN

2

Ich laste mir zu viel an!

- Was treibt mich an, das alles selbst zu übernehmen?
- Welche Werte habe ich übernommen? (von Eltern, Medien, Gesellschaft)
- Versuche ich zu entsprechen oder will ich das wirklich so?
- Ich stehe zu meinen Schwächen.

Ich selbst entscheide meinen Weg!

Ich fokussiere mich auf ein realistisches Ziel!

- Ich kann immer nur **mich** verändern – nicht die Anderen!
- Das Ziel **positiv** formulieren (keine Verneinung: „Ich mag nicht“, sondern „Ich werde“)
- Wie wird es sein, wenn ich es geschafft habe?
- Sich auch für kleine Erfolge loben!
- Ich kann mit Misserfolg umgehen und aus Fehlern **lernen!**

ZIELE SETZEN

3

Wovon bin ich überzeugt?

- Ich weiß, was ich will.
- Ich habe mein Ziel vor Augen!
- Ich habe die Fähigkeit, meine Ziele zu erreichen.

Ich bin motiviert!

- Ich verfolge und fokussiere mein Ziel!
- Ich nehme Erfolge wahr!
- Ich halte durch und unterteile den Weg in kleine Schritte.
- Ich konzentriere mich auf eine Sache.

Ich achte auf mich und werde:

- meinen Kindern konsequent Grenzen setzen.
- die Arbeitsteilung mit meinem Partner definieren.
- „Nein Sagen“ bei zusätzlichen Arbeitsaufträgen.

Ich teile mein Ziel in konkrete kleine Schritte!

- **Erst** die Hausübung – dann das Spiel!
- Mein Partner übernimmt **eine** vereinbarte Aufgabe im Haushalt.
- Ich sage dem Chef, wenn ich ausgelastet bin. (Liste führen)

4**HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN****Ich bin bereit zur Veränderung!**

- **Ich kontrolliere** ab jetzt konsequent die Erledigung der Hausübung.
- **Ich überantworte** meinem Partner die Erfüllung der Aufgaben.
- **Ich achte** auf meine Auslastung und finde den **Mut**, es auch zu sagen!

Gedanken erzeugen Gefühle und beeinflussen mein Verhalten!

- Negative Gedanken stoppen!
- Sich das Ergebnis in allen Konsequenzen vorstellen!
- Dialoge durchgehen (sich vorstellen, wie man mit dem anderen spricht)
- Für einen negativen Gedanken vier positive Gedanken finden!
- Glückstagebuch führen!

AUS FEHLERN LERNEN**7****Niemand ist perfekt – es gibt viele Möglichkeiten!**

- Wenn es nicht gleich klappt, bleibe ich dran.
- Ich ergründe, woran es gelegen ist und verbessere den Prozess.
- Ich lerne aus meinen Fehlern!
- Ich finde auch andere Wege zum Ziel.

8**ES NICHT JEDEM RECHT MACHEN****Ich achte auf meine Grenzen!**

Neues Verhalten ist anderen oft unbequem. Dennoch bleibe ich dabei und sage „**Nein!**“, wenn sie mich in mein „altes Verhalten“ drängen wollen!

Weil ich es mir wert bin ...

- Ich akzeptiere, wenn etwas nicht gleich gelingt, bleibe aber dran und verzeihe mir kleine Schwächen!
- Ich **mag mich** und **bin gut zu mir!**

10**ACHTSAMKEIT****Meine Gewohnheiten**

- Gewohnheiten bewusstmachen!
- Veränderungen in kleinen Schritten umsetzen!
- Positive Verstärker für neues Verhalten finden!
- Durchhalten – Neues will geübt werden!

5**GEDANKEN LENKEN****Ich mache mir meine Gedanken bewusst!**

- „Ich bin stark und konsequent.“
- „Ich halte mich an die Vereinbarung.“
- „Ich kann es meinem Chef so sagen, dass er es versteht.“

LÖSUNGEN FINDEN**6****Probleme erkennen und benennen – Lösungen finden!**

- „Die Kinder stehen ständig auf und gehen weg!“ > Ich achte konsequent, dass sie auf die HÜ fokussiert bleiben!
- „Mein Partner drückt sich vor der Aufgabe.“ > Ich erinnere ihn konsequent an die Vereinbarung.
- „Mein Chef wird sich ärgern.“ > Ich bleibe ruhig und argumentiere überzeugt.

AUSGLEICH**9****Ich achte auf mein seelisches Gleichgewicht**

- Neues Verhalten erlernen, üben und etablieren ist anstrengend.
- Um bei Kraft und guter Laune zu bleiben achte ich auf Entspannung, Erholung, Ausgleich und ausreichend Freizeit