

## Übung Hardiness

---

### Ziel:

Die folgende Übung zeigt Ihnen, wie Sie die Methode des Mentaltrainings für sich nutzen können, um sich auf herausfordernde Situationen gut vorzubereiten und Ihre Hardiness zu stärken. Hierdurch können anspruchsvolle Situationen ihren bedrohlichen Charakter verlieren und stattdessen als **Herausforderungen** wahrgenommen werden, die bewältigt werden können (**Kontrolle**). Dies kann motivieren, aktiv zu werden (**Engagement**) und Stress reduzieren.

### Vorgehen:

Überlegen Sie sich eine Situation, die Sie aktuell als bedrohlich/herausfordernd erleben.

- Notieren Sie hier stichpunktartig, wie Sie in dieser Situation handeln würden, wenn Ihnen die Situation keine Schwierigkeiten bereite.
  
- Nehmen Sie sich nun Zeit und Ruhe, die Situation mental zu betreten. Beginnen Sie hierfür am besten kurz bevor Sie die Situation betreten (z. B. vor dem Öffnen der Tür zu dem Raum, in dem Sie eine Präsentation halten werden).
- Schließen Sie hierzu die Augen und stellen Sie sich möglichst viele Details der Situation genau vor. Stellen Sie sich möglichst genau vor, wie Sie die notierten Punkte umsetzen.



Diese Übung können Sie mehrere Male wiederholen. Wie beim Üben im echten Leben, verbessert sich die Leistung durch das Wiederholen.

### Kontakt:

Benötigen Sie weitere Beratung, können Sie sich gerne an uns wenden:

Tel: +49 (0)6131 8944 817

E-Mail: melanie.lathomus@lir-mainz.de