

Meine Merkmale mentaler und emotionaler Fitness

Reflexion

Nutzen:

Für die körperliche Fitness haben die meisten Menschen ein sicheres Gespür dafür, woran diese abgelesen werden kann. Wir fühlen unser Atemvolumen, den Herzschlag, sehen den Muskelumfang und spüren deutlich die Beweglichkeit der Gelenke. Das heißt, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit sind relativ leicht einzuschätzen. Im Bereich der mentalen und emotionalen Fitness sind die Anzeichen einer optimalen inneren Haltung eher weniger bekannt. Denn die dauerhafte Euphorie dient uns hier genauso wenig als Kennzeichen, wie ein Lachen im Gesicht. Doch sicher werden Sie sich beim Durchlesen der unten stehenden Checkliste an Situationen erinnern, in denen Sie sich mental und emotional wirklich fit gefühlt haben. Nutzen Sie unsere Checkliste im Trainingsplan, um sich selbst besser kennenzulernen.

Beschreibung:

Woran erkennen Sie selbst, dass Sie in einer optimalen inneren Haltung (mental und emotional fit) für die Umsetzung Ihrer Vorhaben sind?

- Absichtsvolles Bewusstsein,
- lange Aufmerksamkeitsspanne,
- erwägen und betrachten von Möglichkeiten und danach handeln,
- Entscheidungsfreude,
- Klarheit,
- Freude,
- Einsatz der eigenen Fähigkeiten,
- Kreativität,
- Adaptationsvermögen,
- Fähigkeit, von Fehlern zu lernen und Dinge beim nächsten Mal anders zu machen,
- Fähigkeit, die Zukunft zu planen und an einem gemachten Plan festzuhalten,
- Fokus,
- Inspirationen und assoziatives, fließendes Denken,
- tägliche Reflexion der eigenen Optionen,
- gestärktes Gefühl für das eigene Selbst,
- Zielorientierung und die Fähigkeit danach zu handeln,
- diszipliniertes Verhalten,
- Fähigkeit, aus vergangenen Erfahrungen neue, weitreichendere Optionen zu entwickeln,
- Fähigkeit, an einem Ideal festzuhalten, unabhängig von externen Umständen,
- Fähigkeit, sich an Träumen, Zielen, Absichten eher zu orientieren als an externem Feedback oder Körpergefühl,
- Konzentration,
- Präsenz und Achtsamkeit bezogen auf das eigene Selbst,
- Proaktivität und/oder
- Individualität.

Was sind Ihre ersten Anzeichen (Weckrufe), dass Ihre mentale und emotionale Fitness nachlässt und Sie eine optimale Haltung verlassen? Was sind Ihre persönlichen Alarmzeichen, dass es Zeit ist, innezuhalten, ab- und umzuschalten und sich mental und emotional zu regenerieren?

- Träge und teilnahmslos,
- ohne Initiative, wenig inspiriert und unmotiviert,
- mit dem Wunsch nach Vorhersagbarkeit, Gleichheit, Routine,
- unfähig, zu lernen,
- in einem Zustand, schnell verstört, abgelenkt zu werden – zerstreut,
- unfähig, Zukunftspläne zu machen,
- sich in einer Art und Weise verhalten, die unseren Wünschen nicht entspricht,
- unfähig, Aufgaben und Tätigkeiten zu Ende zu führen,
- reaktiv,
- mental rigide, Veränderungen nicht mögend,
- fixiert auf die gleichen negativen Gedanken,
- unfähig, richtig zuzuhören,
- unorganisiert,
- impulsiv,
- überemotional,
- vergesslich und/oder
- unfähig, andere Optionen zu sehen.