

Maya Raichoor
Visualisiere!

Wir alle stellen uns jeden Tag unbewusst verschiedenste Dinge vor: wie gut es sein wird, wenn wir eine komplizierte Aufgabe bewältigt haben oder wie wir uns fühlen werden, wenn wir ein schwieriges Gespräch geführt haben. Welche verblüffende Kraft Visualisierung aber entwickeln kann, wenn sie *bewusst* eingesetzt wird, zeigt Maya Raichoor.

Mit den fünf einfachen Visualisierungstechniken kannst du dein Gehirn trainieren und neu vernetzen, um endlich die Kontrolle über dein Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Basierend auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, Mayas persönlichen Erfahrungen sowie überzeugenden Fallstudien wird es möglich, durch gezieltes Visualisieren deine Ziele zu erreichen, Lebensträume wahr werden zu lassen und die beste Version von dir selbst zu erschaffen!

Maya Raichoor

VISUALISIERE!

DENKEN, FÜHLEN, PERFORMEN WIE DIE TOP 1%

5 Techniken, die dein Leben verändern

*Aus dem Englischen
übersetzt von Ursula Bischoff*

Integral

Die Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel
VISUALISE by Rider which is part of the
Penguin Random House group of companies.

Die Penguin Random House Verlagsgruppe weist ausdrücklich
darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis
zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.
Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach §44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH FSC® N001967

Integral Verlag
ISBN 978-3-7787-9339-8
2. Auflage

Copyright © Maya Raichoor, 2025

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in
part in any form. Published by arrangement with Rider. An imprint of
Penguin Random House UK.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2025 by Integral Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Julia Sailer

Illustration: © Hannah Williams

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines

Motivs von © Oliver Kufner / iStock / Getty Images Plus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

www.ansata-integral-lotos.de

*Für mein fünfzehnjähriges Selbst, weil es über
alle Grenzen hinweg zu träumen wagte.
Und für mein künftiges fünfzigjähriges Selbst,
weil es bewiesen hat, dass die Fantasie eine
Antriebskraft ist, die niemals altert.*

INHALT

Einführung	11
Meine persönliche Geschichte	20
Wie du dieses Buch optimal nutzt	33

ERSTER TEIL ACHTSAMKEIT: DIE GRUNDLAGEN

1. KAPITEL – DIE NEUVERNETHUNG DES GEHIRNS	39
Neurowissenschaften 101	43
Das menschliche Gehirn gleicht einer Megacity	52
2. KAPITEL – ACHE AUF DEINE GEDANKEN	56
Der Mythos des positiven Denkens	58
Die Macht des menschlichen Vorstellungsvermögens	63
3. KAPITEL – EMOTIONEN ALS SCHLÜSSEL ZUR HEILUNG	67
1. Schritt: Emotionale Aufmerksamkeit	70
2. Schritt: Emotionale Intelligenz	71
3. Schritt: Emotionale Agilität	73
Gefühle zum Ausdruck bringen	75
4. KAPITEL – DIE ÜBERWINDUNG EINSCHRÄNKENDER ÜBERZEUGUNGEN	78
Die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts	84
Das größte Hindernis auf dem Weg zum Ziel	91

5. KAPITEL – DIE MACHT DER VISUALISIERUNG	96
Visualisierung im Vergleich zu Meditation und Achtsamkeit	101
Visualisierung im Vergleich zur Manifestation	103
6. KAPITEL – DIE ENTWICKLUNG EINER SIEGERMENTALITÄT	109
Was ich von den Spitzensportlerinnen und -sportlern gelernt habe	110
Unerschütterliches Selbstvertrauen aufbauen	129
7. KAPITEL – DIE FÄHIGKEIT, ZIELE ZU SETZEN UND ZU ERREICHEN	138
Was will ich erreichen?	140
Warum will ich es erreichen?	143
Wer muss ich werden, um mein Ziel zu erreichen?	145
Raubtier statt Beutetier als Lebensmodell	147

ZWEITER TEIL

INTELLIGENZ: DIE FÜNF VISUALISIERUNGSTECHNIKEN MEISTERN

8. KAPITEL – ERGEBNISVISUALISIERUNG	157
Ziele und Vision feinschleifen	159
Selbstwirksamkeit fördern	166
Grenzenloses Selbstvertrauen aufbauen und verankern	168
Hoffnung und Resilienz stärken	177
Motivation steigern	182
Zweifel und Ängste überwinden	184
Was zu erwarten ist	185
9. KAPITEL – PROZESSVISUALISIERUNG	189
Perfomen wie die Top 1%	191
Versagensangst bezwingen	197
Den Fokus schärfen und die Produktivität steigern	205
Den Tagesablauf mental proben	208
Sportliche Aktivitäten und Fitness verbessern	212
Alte Gewohnheiten ablegen und neue aufbauen	217
Loslassen	220
Was zu erwarten ist	223

10. KAPITEL – KREATIVE VISUALISIERUNG	226
Der Umgang mit schwierigen Gefühlen	227
Dankbarkeit und Freude praktizieren	233
Mit dem inneren Selbstbewusstsein Kontakt aufnehmen	235
Schmerzen in den Griff bekommen	236
Stress abbauen	239
Was zu erwarten ist	244
11. KAPITEL – NEGATIVE VISUALISIERUNG	247
Performance und Vorbereitung verbessern	249
Wertschätzung und Motivation fördern	252
Ziele erreichen	253
Was zu erwarten ist	255
12. KAPITEL – EXPLORATIVE VISUALISIERUNG	257
Content erstellen	260
Öffentliche Reden, Veranstaltungen und Präsentationen gestalten	264
Entscheidungen treffen und Probleme lösen	266
Neue Ideen und Kreativität fördern	268
Was zu erwarten ist	272

DRITTER TEIL

PERFORMANCE IN DER PRAXIS: DAS STREBEN NACH PERSÖNLICHEN SPITZENLEISTUNGEN

13. KAPITEL – DER AUFBAU EINER LANGFRISTIGEN MENTALEN FITNESSROUTINE	277
Wann?	278
Wo?	282
Wie lange?	282
Individueller Zuschnitt der Visualisierungsübungen	284
Visualisierung als Gewohnheit etablieren	286
Wir ernten, was wir säen	290
Schmerzmittel- versus Ergänzungsmittel-Mentalität	291
Drei Toppings als Motivationsverstärker	294

14. KAPITEL – DISZIPLIN: EIN AKT DER SELBSTLIEBE	300
1. Regel: Mit einem persönlichen Anliegen verknüpfen	301
2. Regel: Hacks entgegenwirken	302
3. Regel: Jeden Tag für sich selbst eintreten	303
4. Regel: Den Weg zum Ziel mit Freude und Hingabe verfolgen	305
5. Regel: Sich taktisch vorbereiten	307
6. Regel: Mit einer Sache beginnen und sie gut machen	309
7. Regel: Sich selbst belohnen	310
Die Kunst der einfühlsamen Disziplin	310
Verantwortung übernehmen	314
Geduld üben wie Usain Bolt	317
Fortschritt ist wichtiger als Perfektion	320
Nachwort	326
Anhang: Die 30-Tage-Challenge:	
Willkommen beim Visualisierungsworkout!	332
Literaturempfehlungen	348
Danksagung	349

EINFÜHRUNG

Arbeite an deinem Geist, wie du auch an deinem Körper arbeitest – die stärkste Version deines Selbst ist von beiden abhängig.

Als Kind war Sport mein Lieblingsfach in der Schule. Ich hatte seit dem vierten Lebensjahr Ballettunterricht und liebte Fangspiele wie Katz-und-Maus, die wir in der Turnhalle veranstalteten. Als ich älter wurde, standen Beachball, Tennis und Leichtathletik auf meinem Programm. In der Oberstufe war ich in fünf Sportarten aktiv und ging fast jeden Tag ins Fitnessstudio.

Von klein auf war mir bewusst, wie wichtig es ist, den eigenen Körper fürsorglich zu behandeln und für ausreichende Bewegung zu sorgen, um physisch fit zu bleiben. Noch heute stehen Sport, Spaziergänge und Training im Fitnesscenter auf meiner Prioritätenliste ganz oben. Sie sind ein ganz normaler und unerlässlicher Teil meines Lebens. Und wenn ich ihn einmal vernachlässige, bekomme ich auf Anhieb zu spüren, wie hoch der Tribut ist, den ich dafür zahlen muss. Vielen ergeht es ähnlich. Obwohl nicht jeder Lust hat, sich im Fitnesscenter oder beim Laufen auszu-

powern, ist den meisten klar, dass körperliche Bewegung einen hohen Stellenwert haben sollte.

Sport war ein Pflichtfach im Lehrplan der Schule, aber seltsamerweise erwähnte nie jemand, wie wichtig es ist, unseren Geist fit zu halten. Haben wir jemals etwas über unseren Geist gelernt? Eine mentale Grundausbildung absolviert? Erfahren, wie wir unser Gehirn trainieren? Unser Geist ist zur Hälfte für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zuständig. Sobald wir aufwachen, übernimmt er die Kontrolle und diktiert uns, wie wir denken, fühlen und handeln. Wenn wir also nicht wissen, wie wir unser Gehirn trainieren oder pflegen sollen, wie wollen wir da bis ins Alter mental auf der Höhe bleiben? Als Gesellschaft messen wir dem Körper und dem äußeren Erscheinungsbild große Bedeutung bei. Das tritt sowohl in der Art zutage, wie wir uns in unseren Beziehungen präsentieren, als auch in den Gewohnheiten, die uns lieb und teuer sind. Dass wir ihm so viel Aufmerksamkeit widmen, leuchtet ein – unser Körper ist ein sichtbares Aushängeschild, und daher können alle die Ergebnisse unserer Bemühungen in Augenschein nehmen. Aber was ist mit unseren Gedanken – haben wir sie genauso gut im Griff? Können wir mit unseren Gefühlen umgehen? Wissen wir, wie wir unser Gehirn veranlassen, sich neu zu vernetzen, um unser Selbstbewusstsein und unsere Zuversicht zu stärken? Und was ist mit dem Bedürfnis, unsere Ziele zu erreichen, ohne einen Burn-out zu riskieren? Die meisten Menschen haben mit bestimmten Aspekten ihres mentalen Zustands zu kämpfen, doch vielen fehlt das Werkzeug, sie effektiv in Angriff zu nehmen. Das Mentaltraining wurde bisher komplett vernachlässigt, und nun leiden wir mehr oder weniger unter

den Folgen dieser Unachtsamkeit. Dabei ist mentale Fitness das A und O eines gesunden, erfüllten und sinnvollen Lebens, ungeachtet des Alters oder der Tätigkeit, die wir ausüben.

Du hast es vielleicht schon bemerkt – der Begriff »mentale Gesundheit« ist bisher nicht vorgekommen. Das ist beabsichtigt. Mentale Gesundheit ist ein Merkmal, das jedem Menschen zu eigen ist, der nicht geistig beeinträchtigt ist. Genau wie jemand physisch gesund ist, der nicht körperlich beeinträchtigt ist. Aber nicht jeder Mensch ist mental *fit*. Körperlich fit bleiben wir, wenn wir Gewichte heben, laufen oder vielleicht Pilates machen. Und mental fit bleiben wir auch nur dann, wenn wir unseren Geist mithilfe der richtigen Übungen und Routinen proaktiv trainieren. Es ist an der Zeit, nicht mehr nur über mentale Gesundheit zu reden, sondern ins Handeln zu kommen. Deshalb steht bei mir die »mentale Fitness« im Mittelpunkt.

Der Begriff wurde erstmals 1964 in der psychologischen Literatur verwendet; dennoch sind nur wenige mit ihm vertraut, ganz zu schweigen von der Bereitschaft, ihn konsequent in die Praxis umzusetzen. Vor einiger Zeit führte ich in London eine Umfrage durch, bei der ich Passanten auf der Straße ansprach und sie bat, ihre mentale Fitness auf einer Skala von 1 bis 10 zu bewerten. Das Ergebnis: 90 Prozent sahen mich verständnislos an und erwiderten: »Mentale Fitness? Was soll das sein?« Das Wort »Gesundheit« gegen »Fitness« auszutauschen, mag auf den ersten Blick wie eine Kleinigkeit erscheinen, kann aber einen großen Unterschied bewirken. Mentale Fitness bezieht die dynamische Beschaffenheit unseres Geistes ein – die Fähigkeit unseres Gehirns, sich ständig zu verändern und anzupas-

sen – und die Frage, wie wir wirksame Strategien entwickeln und umsetzen können, um langfristig eine gute mentale Gesundheit zu bewahren. Der Begriff ist selbstwirksamer, handlungsorientierter und nachhaltiger. Mentale Fitness ist eine Sammelbezeichnung, die viele Aktivitäten umfasst. Im Fokus dieses Buches steht eine Technik mit dem Potenzial, unser Leben tiefgründig zu beeinflussen: die Visualisierung. Die Fähigkeit, intensive und realitätsnahe Vorstellungsbilder von Aktivitäten oder Situationen zu erzeugen, die sämtliche Sinne einbeziehen, hat mein Leben nicht nur verändert, sondern buchstäblich gerettet. Doch darauf gehen wir später noch genauer ein. Diese Technik hat mir ermöglicht, meine Ziele zu erreichen, Selbstbewusstsein aufzubauen und mein Gehirn umzuprogrammieren. Ich wünschte, ich hätte dieses Power-Tool schon früher gekannt. Hier einige der Persönlichkeitsmerkmale, die sich im Verlauf meiner Selbstfindungsreise verändert haben:

Vorher:

- Selbsteinschränkung durch Unsicherheiten, zum Beispiel Versagensangst, Selbstzweifel und das Bedürfnis nach Bestätigung von außen
- Gefühl der Überwältigung bei Herausforderungen und Neigung, unter Druck vorschnell aufzugeben
- Gefühl der Unzulänglichkeit, harsche Selbstkritik und das permanente Bedürfnis, anderen den eigenen Wert zu beweisen
- chronisch gestresst und von Emotionen vereinnahmt, kaum in der Lage, die Kontrolle über das eigene Leben oder eine positive Sichtweise zurückzugewinnen

- Bereitschaft, die eigenen Bedürfnisse zu opfern und zu allem Ja zu sagen
- Neigung zu Beziehungen mit ungesunder Dynamik, Verhaltens- und Kommunikationsmustern, die emotional auslaugend waren
- überbordendes Pflichtgefühl hinsichtlich Aufgaben und Verantwortung, keine Zeit für Ruhephasen oder persönliches Wachstum
- Angst, das eigene Potenzial voll auszuschöpfen

Nachher:

- nachhaltiges Selbstwertgefühl; die Bereitschaft, mir hohe Anforderungen aufzuerlegen, und die Weigerung, mich mit weniger zufriedenzugeben
- Resilienz, Klarheit und emotionale Balance als Rüstzeug, um mich Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit zu stellen
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten; die Bereitschaft, Risiken einzugehen und Chancen mit Überzeugung und Entschlossenheit zu begrüßen
- Einstimmung auf innere Signale; die Einsicht, dass Ruhepausen, Selbstfürsorge und eine achtsame Entscheidungsfindung Vorrang haben
- Wohlbefinden durch lebenssprühende Energie, eine positive Zukunftsperspektive und ein tief empfundenes Gefühl der Freude im Alltag
- Beginn des Tages in Dankbarkeit und der Fähigkeit, auch in den kleinsten Momenten des Lebens Chancen und Schönheit zu sehen

- strategische Herangehensweise an Herausforderungen und Erfolg durch scharfsinnige Erkenntnisse und unablässige Bemühungen
- selbstbestimmte und authentische Lebensgestaltung, unbelastet von Selbsteinschränkungen; tiefe innere Zufriedenheit mit der Sinnhaftigkeit und dem Verlauf der Selbstfindungsreise
- Lebensbewältigung mit Mut und Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden und die beste Version meines Selbst zu verwirklichen

Was hat sich geändert? Natürlich hat sich in meinem Leben seither viel getan, aber der wichtigste Einflussfaktor war die Visualisierung, ein Workout, das mehr als sechs Jahre auf meiner Tagesordnung stand (und bis heute einen festen Platz in meinem Alltag hat). Diese Investition in meine mentale Fitness hat mir ermöglicht, meine Denkweise, meinen Gefühlszustand und meine Performance erheblich zu verbessern – sprich die Fähigkeit, bestimmte Leistungen zu erbringen und die angestrebten Ziele zu erreichen. Ein Erfolgsstrategie, die auch du dir zu eigen machen kannst.

Die fünf Schlüsselbereiche der mentalen Fitness

Der Weg zu mentaler Fitness wird oft unnötig verkompliziert. Ich habe die vergangenen fünf Jahre damit verbracht, ihn für den Eigenbedarf zu vereinfachen, und nun möchte ich ihn mit dir teilen.

In einem meiner Vorträge anlässlich einer TED-Konferenz habe ich die mentale Fitness auf fünf Schlüsselbereiche heruntergebrochen:

Trainingsfrequenz, Ausdauer, Ernährung, Ruhephasen und **Gewichtheben** – die gleichen Prinzipien wie bei den Übungen, mit denen wir die körperliche Kondition verbessern. Die Analogie macht das mentale Fitnessprogramm anschaulich und das Trainingsziel erreichbar. Sehen wir uns einmal an, worauf es bei diesem »Workout« ankommt:

- **Trainingsfrequenz:** Wie oft trainierst du dein Gehirn? Stählerne Muskeln entstehen nicht über Nacht. Das gilt auch für das menschliche Gehirn: Um Hirn-Power aufzubauen, ist ein regelmäßiges Krafttraining unerlässlich. Es geht nicht um extremes, sondern um beständiges Üben, mit dem Ziel, die Leistung schrittweise zu steigern.
- **Ausdauer:** Wie ein altes Sprichwort besagt: Ohne Fleiß kein Preis. Aktivitäten wie Puzzeln oder Rätselraten, Journaling – ähnlich wie Tagebuch schreiben, aber mit Fokussierung auf Selbstreflexion und innerem Dialog statt äußeren Ereignissen und Erlebnissen –, kritisches Denken, Lernen und Diskutieren beziehen das Gehirn proaktiv ein und sorgen dafür, dass es in Form bleibt.
- **Ernährung:** Ernährung betrifft nicht nur das Essen, das wir zu uns nehmen, sondern im übertragenen

Sinne auch den Konsum von Inhalten, die wir uns ansehen oder anhören, unter anderem in Gesprächen, an denen wir uns beteiligen. Deshalb sollten wir darauf achten, unseren Geist mit positiven Informationen zu füttern! Nimm dir einen Moment Zeit und denke über das nach, was du dir ansiehst, anhörst oder liest. Wirkt der Inhalt aufbauend oder eher auslaugend auf deinen Geist?

- **Ruhephasen:** Wie verschaffst du deinem Geist die wohlverdiente Erholung? Gleich ob Schlaf, Meditation oder Digitalfasten, regelmäßige und aktive Pausen sind für die mentale Regeneration unabdingbar. Genau wie die Muskeln Zeit brauchen, um sich nach einem Workout zu erholen, braucht das Gehirn eine Auszeit, um die Erfahrungen zu verarbeiten und die Batterien wiederaufzuladen. Frage dich: Wann hattest du das letzte Mal das Gefühl, mental abschalten zu können?
- **Gewichtheben:** Hier geht es um den schrittweisen Aufbau von Flexibilität, Stärke und Resilienz auf der mentalen Ebene. Wie können wir unser *Mindset* verbessern – also die innere Haltung, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt –, um unser Leben besser zu »stemmen« und unsere Ziele zu erreichen? Hier kommt die Visualisierung ins Spiel.

Auch wenn es uns anders erscheint oder wir es anders erleben, ist der Geist stets auf unserer Seite. Und je mehr wir unseren Verbündeten stärken, desto besser kann er uns unter-

stützen. Obwohl alle Aspekte der mentalen Fitness wichtig sind, möchte ich dir dringend nahelegen, das »Gewicht-heben« nicht zu vernachlässigen. Besondere Bedeutung hat hier die Visualisierung, die dir helfen kann, ein unerschöpfliches Potenzial zu erschließen, von dessen Existenz du bisher möglicherweise keine Ahnung hattest. Wie ich aus eigener Erfahrung weiß, wird dadurch ein Veränderungsprozess angestoßen, der die Beziehung zu deinen Gedanken, deiner Persönlichkeit und deiner Leistungsfähigkeit grundlegend verwandelt. Durch das *Commitment*, meinen Geist zu stärken, konnte ich einen mentalen Vorteil verbuchen, der mir nicht nur ermöglichte, meine Ziele zu erreichen, sondern auch die Hindernisse auf meinem Weg zu überwinden. Das heißt nicht, dass anstrengende Tage oder schwierige Zeiten ein für alle Mal der Vergangenheit angehören. Doch heute stelle ich mich ihnen mit einer inneren Stärke, Klarheit und Resilienz, die ich vorher nicht besaß. Und diese Anpassungsfähigkeit ist der wahre Wesenskern der mentalen Fitness.

Ich möchte betonen, dass du nicht unglücklich sein, mit Herausforderungen kämpfen oder dich unwohl in deiner Haut fühlen musst, um die Visualisierungspraxis in deinen Alltag zu integrieren oder mich auf der Reise durch dieses Buch zu begleiten. Das wäre ein völlig falscher Ansatz. Gehst du nur dann ins Fitnessstudio, wenn du zu viel wiegst oder dein Stolz verletzt wurde? Oder weil du gesund sein, fit bleiben und dich großartig fühlen möchtest? Behandle deinen Geist genauso vorsorglich wie deinen Körper. Statt erst dann aktiv zu werden, wenn dir keine andere Wahl mehr bleibt, fang beizeiten mit dem Training an und bleib dabei, wann immer du kannst und magst. So machen es auch die Champions.

MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE

Heute gehöre ich zu den führenden mentalen Fitness- und Visualisierungsexpertinnen und Experten in Großbritannien. Ich berate globale Unternehmen mit bekannten Markenprodukten, bin als Event-Managerin für die Organisation und Durchführung von Veranstaltungen aller Art zuständig und halte weltweit Keynote-Vorträge. Und nicht zu vergessen: Ich bin als Coach für Spitzensportler, Topmanager und Führungspersönlichkeiten der Wirtschaft tätig – angefangen bei Footballstars der Ersten Liga und Tennisprofis von Weltrang bis hin zu Milliardären, Unternehmensvorständen und einflussreichen Personen des öffentlichen Lebens. Dabei hat meine Geschichte alles andere als vielversprechend begonnen!

Als Heranwachsende gehörte ich zu den sogenannten High-Performern, den »Überfliegern«. Ich hatte Spitzennoten auf der akademischen Ebene, nahm an Tanzwettbewerben teil und war professionelle Badmintonspielerin. Aufgrund meiner südasiatischen Herkunft waren die Erwartungen an mich immer hoch, und ich war daran gewöhnt, ihnen gerecht zu werden. Ich war selbstbewusst und kontaktfreudig, galt als uneigennützig und lebenssprühend. Viele Leute lobten mein Potenzial, das sie für endlos hielten, und ich glaubte ihnen. Damit befeuerten sie die gespannte Erwartung, mit der ich meiner Zukunft entgegensah, und ich hatte das Gefühl, die ganze Welt liege mir zu Füßen. Doch unter der schützenden Oberfläche war ich ungemein dünnhäutig. Ich nahm mir alles zu Herzen, was unweigerlich zu Reibungen in meinen Beziehungen führte. Neid und Eifersucht schlichen sich ein,

vor allem in einem sozialen Umfeld, das von intensivem Wettbewerb geprägt war, und der Druck auf der sportlichen Ebene lastete oft schwer auf mir. Aus heutiger Sicht ist mir klar, dass ich nach außen hin selbstsicher wirkte, aber innerlich relativ unsicher war. Trotzdem war mein Leben unter dem Strich ziemlich faszinierend. Ich hatte eine Familie, die mich unterstützte, ging gerne zur Schule und genoss das Privileg, fünf- oder sechsmal pro Woche zu trainieren, wenn ich an landesweiten Wettkämpfen teilnahm. Im Großen und Ganzen war ich glücklich.

Im Dezember 2013, im Alter von fünfzehn Jahren, litt ich zum ersten Mal unter Verstopfungen und entdeckte Blutspuren im Stuhl. Das war zwar beunruhigend, aber ich dachte nicht weiter darüber nach – vielleicht hatte ich mir irgendeinen Magen-Darm-Infekt eingehandelt. Außerdem hatte ich kaum Schmerzen, deshalb konnte es nicht so schlimm sein, dachte ich. Kurz danach ging ich zum Arzt, der mir ein Medikament verschrieb. Es trat jedoch keine merkliche Besserung ein. Bei einer Darmspiegelung wurde schließlich eine Colitis ulcerosa festgestellt, eine chronische Entzündung der Schleimhaut im Dickdarm, die nicht heilbar ist. Man erklärte mir, dass sie in der Gruppe der Fünfzehn- bis Dreißigjährigen ziemlich verbreitet sei und in Schüben auftrete; in den dazwischenliegenden Zeiträumen, Remission genannt, würden die Symptome abklingen oder vorübergehend sogar ganz verschwinden. Das Gute sei, dass viele Menschen an dieser chronisch-entzündlichen Darmerkrankung litten und dennoch ein normales Leben führen könnten, weil es Medikamente gebe, mit denen sie sich gut in den Griff bekommen ließe. Ich hatte nie zuvor von dieser Krankheit gehört, nahm

mir aber vor, meine positive Einstellung zu bewahren, folgte den medizinischen Anweisungen und setzte mein Leben fort wie gewohnt. Leider verschlimmerten sich meine Symptome im Laufe der Zeit, und die Realität der Krankheit begann, sich bemerkbar zu machen.

Die Schübe setzten meistens ganz allmählich ein, schleichend, beinahe trügerisch. Zu den ersten Anzeichen gehörte ein leichtes Unwohlsein nach den Mahlzeiten, stellenweise Bauchkrämpfe oder Bauchschmerzen, doch innerhalb weniger Tage verstärkten sich die Symptome. Ich stellte fest, dass ich bis zu dreißigmal am Tag zur Toilette rennen musste, einem intensiven Stuhldrang geschuldet, gepaart mit Blut und Koliken, die sich anfühlten, als würde meine Bauchhöhle mit einem Skalpell ausgeschabt. Nachts wachte ich jede Stunde schweißgebadet auf, hielt meinen Bauch umklammert und schrie vor Schmerzen. Manchmal war ich sogar gezwungen, die Nacht auf der Toilette zu verbringen, weil ich nach Einsetzen der qualvollen Schmerzen die wenigen Schritte bis zu meinem Bett nicht mehr schaffte. Noch heute, während ich diese Zeilen schreibe, erinnere ich mich an die Gefühle, die mit diesen unmenschlichen Qualen einhergingen. Jeder Bereich meines Körpers fühlte sich zerbrechlich an. Mein Magen war so empfindlich, dass mich allein der Gedanke, etwas zu essen oder zu trinken, mit Angst erfüllte, weil ich wusste, was für Schmerzen folgen würden. Ich konnte im Spiegel beobachten, wie ich schrumpfte, da ich alarmierend schnell Gewicht verlor und mein Gesicht hager wurde.

Doch die Schübe waren nicht nur körperlich eine Tortur. Die Krankheit übernahm auch die Kontrolle über meinen

Geist. Ich lebte in einem permanenten Zustand der Angst und Anspannung und litt wegen der Symptome unter Schamgefühlen, die mich zusätzlich belasteten. Sie waren so stark, dass außer meiner Familie niemand wusste, was wirklich mit mir los war. Aus heutiger Sicht wäre es besser gewesen, mich jemandem anzuvertrauen, aber als junge Teenagerin war es mir peinlich, das Thema anzusprechen oder offen damit umzugehen. Die Erfahrung führte dazu, dass ich mich annähernd fünf Jahre lang abschottete.

Während eines Schubs verschaffte mir nur die Einnahme von Steroiden, entzündungshemmenden Medikamenten, ein gewisses Maß an Erleichterung. Auch wenn sie das Problem nicht lösten, machten sie jedoch die Schmerzen erträglicher und linderten die Symptome. Sie boten mir zumindest die Chance, wieder zu Kräften zu kommen, ein wenig zuzunehmen, in den Schulalltag zurückzukehren und zu versuchen, mich wie andere Teenagerinnen zu verhalten. Doch davon war ich meilenweit entfernt. Im schlimmsten Fall musste ich bis zu vierzigmal am Tag die Toilette aufsuchen und 65 Tabletten einnehmen. In der Schule trug ich Windeln für Erwachsene, rannte im Dauerlauf mitten aus dem Unterricht, beim Gehen passierte mir bisweilen ein Malheur, und ich musste meine Schmerzen vor allen verbergen.

Ich hasste das Leben, das mir aufgezwungen war. Meine Welt drehte sich nahezu ausschließlich um Schmerzen, Medikamente und ambulante oder stationäre Behandlungen in der Klinik. Mit der Zeit entwickelte ich einen heimlichen Groll meinen Freundinnen und sogar meiner Familie gegenüber. Ich beneidete sie um ihr unbeschwertes Lachen, ihre Freiheit, ihre Normalität. Wenn ich Leute beim zwanglosen

Essen, beim Sport oder beim Planen ihrer Zukunft beobachtete, empfand ich Bitterkeit und Einsamkeit. Ich hatte nicht nur Schmerzen, ich war am Boden zerstört. Einen einzigen Schub durchzustehen, war bereits eine Tortur, aber ich machte das Ganze insgesamt neunmal durch. Das waren umgerechnet drei Jahre fortwährender Höllenqualen.

Mit jedem Schub wurden Körper und Geist geschwächt. Ich erinnere mich, dass ich eines Tages in der Klinik lag und mich vollkommen überwältigt fühlte. Das Wort »überwältigt« wird dem Zustand, in dem ich mich zu dem Zeitpunkt befand, allerdings nicht wirklich gerecht. Rein physisch war ich nurmehr eine menschliche Hülle. Ich war siebzehn Jahre alt und erlebte einen der schlimmsten Schübe meines Lebens. Ich hatte tagelang IV-Infusionen mit Steroiden und Schmerzmitteln erhalten. Mein Blick war leer. Ich sprach nicht. Ich fühlte nichts. Ich hatte alles verloren, was mich ausmachte. Jeder Teil meines Körpers und Geistes hatte aufgegeben. Ich war an den ständig wiederkehrenden Schmerzen und Symptomen zerbrochen, hatte meinen Kampfgeist eingebüßt. Viele lobten meine innere Kraft, mit der ich die Symptome ertrug, aber ich hatte es satt, stark zu sein. Und ehrlich gestanden wollte ich nicht mehr weiterkämpfen. Ich hatte unfassbare Angst, mich von einer jungen Frau mit einer leidenschaftlichen Liebe zum Leben in ein Wrack zu verwandeln, das alles verloren hatte, was mich als Mensch auszeichnete. Immer wieder fragte ich mich, warum ich so gestraft wurde und warum so etwas ausgerechnet mir passieren musste. Ich befand mich in einer hoffnungslosen Lage und sah keinen Ausweg mehr.

Ein paar Tage später empfahl mir mein Arzt eine Ope-

ration. Mein Körper sprach nicht auf die medikamentöse Behandlung an, und angesichts meines Zustands war umgehendes Handeln geboten. Es bestand das Risiko einer Dickdarmpunktur, und war die Darmwand erst durchbrochen und der Darminhalt in den Bauchraum gelangt, war die Situation lebensbedrohlich. Der chirurgische Eingriff beinhaltete die Entfernung des Enddarms und das Anbringen eines sogenannten Stomabeutels auf dem Bauch, der als künstlicher Darmausgang diente. Ich erinnere mich, dass ich, völlig überfordert, in Tränen ausbrach. War das wirklich die einzige Option? Ich war doch noch ein Teenager und sollte eine derart schwerwiegende lebensverändernde Entscheidung treffen! Das Ärzteteam war überzeugt, dass es die einzig richtige Alternative war, aber aus irgendeinem unerfindlichen Grund schrie alles in mir Nein! Ich bat um Bedenkzeit, obwohl die Situation eigentlich keinen Aufschub duldete.

Eines Morgens kam die Krankenschwester, die mir jeden Tag Blut abnahm, in mein Zimmer. Sie sah, dass ich die ganze Nacht geweint hatte. Um mir zu helfen, fragte sie mich, was ich gerne tun würde, wenn ich nicht in diesem Raum läge. Ich würdigte sie kaum eines Blickes. In Gedanken wünschte ich sie zum Teufel, weil ich ihre Frage als ungehobelt und gedankenlos empfand. Ich war ans Bett gefesselt, ohne Hoffnung für meine Zukunft, und sie stellte mir Fragen, die mich noch mehr bedrückten. Ich bat sie, mich alleine zu lassen. Als sie hinausging, schloss ich jedoch die Augen, wenn ich mich recht erinnere, und dachte über ihre Worte nach. Als Erstes wollte ich aufstehen und ein paar Schritte gehen. Ich hatte das Bett seit einer Woche nicht mehr verlassen und sehnte mich danach, mich wenigstens

wieder ein wenig menschlich zu fühlen. Ich begann, mir ein geistiges Vorstellungsbild aufzubauen, in dem ich langsam, aber stetig durch den Flur der Klinik spazierte. Als ich die Augen öffnete, fühlte ich mich erst leicht benommen, und eine leise Stimme in meinem Innern sagte: »Dieses Bild möchte ich wieder vor mir sehen!« Doch dann erinnerte ich mich, wo ich mich befand, und sah mich wieder mit der Realität konfrontiert. Aus irgendeinem Grund ging mir dieses Bild jedoch nicht mehr aus dem Kopf, weshalb ich abermals die Augen schloss und mir in Gedanken beim Gehen zusah. Dieses Mal verbrachte ich längere Zeit damit und gestaltete das Bild immer mehr aus: Ich sah die anderen Patientinnen und Patienten vor mir, denen ich im Gang begegnete, sah, wie ich den Schwestern zuwinkte, und spürte buchstäblich jeden einzelnen Schritt. Mein Gehirn begann, mich naturgemäß zu drängen weiterzugehen. Ich sah vor mir, wie ich mich meinem Zuhause näherte und zu laufen begann. Und dann sah ich, dass ich wieder gesund war – dass ich lachen, lernen und die Gesellschaft meiner Freundinnen genießen konnte. Es fühlte sich völlig real an.

Wann immer ich das Ganze wiederholte, begann ich, ein wenig Hoffnung zu schöpfen. Nachdem ich immer wieder gehört hatte, dass meine Krankheit unheilbar und eine Operation unumgänglich sei, führte mir das Vorstellungsbild, das ich regelmäßig in mir wachrief, eine andere Möglichkeit vor Augen. Ich beschloss, mir diese Alternative zum Ziel zu setzen. In jeder freien Minute, die ich während der nächsten Woche in der Klinik hatte, führte ich meinem Geist vor Augen, wie Gehen und Laufen aussahen und sich anfühlten. Je häufiger ich die Übung wiederholte, desto mehr wuchs meine

Zuversicht, dass ich das Bett verlassen und ein paar Schritte gehen konnte. Obwohl ich zeitweilig noch Schmerzen hatte und mich schwach fühlte, wusste ich, was ich erreichen wollte. Und ich schaffte es! Es gelang mir, etwas in die Tat umzusetzen, was völlig unerreichbar zu sein schien. In der darauffolgenden Woche hatte ich genug Kraft gewonnen, um zumindest aus der Klinik entlassen zu werden und den Genesungsprozess zu Hause fortzusetzen.

Ich war noch nicht ausreichend in Form, um ein Studium zu beginnen, und verbrachte das darauffolgende Jahr damit, mich von einem der schmerzhaftesten Schübe zu erholen, die ich jemals gehabt hatte. Meine Knochen waren von den vielen Steroiden geschwächt. Ich war achtzehn Jahre alt, wog nur noch 37 Kilo und wusste nicht mehr, was es bedeutet, ein normales Leben zu führen. Und obwohl das in diesem Zusammenhang ein unerhebliches Problem zu sein scheint, war die Realität für mich schwer zu verkraften – meine Freundinnen zu sehen, die ihren Schulabschluss machten und ein neues Kapitel in ihrem Leben aufschlugen, während ich, wie es sich anfühlte, einem Kampf auf Leben und Tod ausgesetzt war. Nach wie vor setzte man mich unter Druck, dem chirurgischen Eingriff zuzustimmen, da das die einzige Option war, die noch blieb.

Während meiner anschließenden Rekonvaleszenz setzte ich alles daran, herauszufinden, warum die mentalen Gehübungen mir geholfen hatten, wieder zu Kräften zu kommen, mehr über die Funktionsweise des Gehirns zu erfahren und mich über die Möglichkeiten einer Besserung zu informieren. Ich las jedes Fachbuch, das ich finden konnte, hörte mir medizinische Fallgeschichten an – einige sogar auf Kassetten! –

und nahm, wenn es mir einigermaßen gut ging, an Kursen, Trainings mit Neurowissenschaftlern und Retreats teil. Gleichzeitig hielten meine Eltern und ich nach allen nur erdenklichen Lösungen Ausschau. Ich probierte zahllose Diäten aus, die Hilfe versprachen, angefangen bei der Umstellung auf eine Kost, bei der ich nur Sonnenblumenkerne, Spinat und unzählige Liter Selleriesaft zu mir nehmen durfte, bis hin zu einer getreidefreien und ausschließlich flüssigen Ernährung. Ich experimentierte mit Hypnotherapie, Akupunktur, chinesischen Heilkräutern und Meditation. Ich beschäftigte mich sogar mit der Möglichkeit einer Fäkaltransplantation – um durch die Übertragung von fremdem Stuhl mithilfe der darin enthaltenen gesunden Darmbakterien die normale Darmflora wiederherzustellen –, obwohl es in Großbritannien nur wenige streng überwachte Zentren gab, die diese Behandlungsmethode anwendeten! Es war ein fortwährender Überlebenskampf. Aber ich kam immer wieder auf die Visualisierungserfahrung zurück, zum einen, weil sie für mich eine Quelle der Hoffnung war, und zum anderen, weil ich Verbesserungen feststellte.

Ungefähr zu diesem Zeitpunkt lernte ich eine wunderbare Frau kennen, die bald meine Visualisierungslehrerin wurde. Sie hatte ihre eigenen Kämpfe im Leben durchgestanden. Als ich sie das erste Mal aufsuchte, nahm ich Platz und weinte eine ganze Stunde lang ununterbrochen. Beim zweiten Mal war der Ablauf der gleiche. Ich konnte nicht reden – da ich so lange im Überlebensmodus gefangen gewesen war, hatte sich unendlich viel Kummer und Schmerz aufgestaut, und ich fühlte mich zum ersten Mal sicher genug, all das loszulassen. Nach fünf Sitzungen konnte ich endlich erzählen, was in mir

vorging, und damit beginnen, die Erfahrungen der letzten Jahre zu verarbeiten. In diesem Rahmen erklärte sie mir, wie ich meine Visualisierungsübungen erweitern konnte. Ich stellte mir die Heilung meines Dickdarms in allen nur erdenklichen Einzelheiten vor. Ich sah vor mir, wie ich mit dem Studium begann und das Badminton-Outfit des Universitäts-teams trug. Ich malte mir bildlich aus, wie ich wieder feste Nahrung zu mir nahm und das Essen genoss. Ich stellte mir vor, wie eine gesunde Maya aussah. Fünf oder sechs Monate später erlaubte ich mir, noch weitläufiger zu denken: Wie sollte meine Zukunft auf längere Sicht aussehen? Ich baute mir ein mentales Szenario auf, in dem ich ein Unternehmen gründete und auf Vortragsreisen ging. Tagein, tagaus überprüfte ich meine Ziele und aktivierte meine Selbstheilungskräfte mit dem festen Vorsatz, mein Gehirn für eine bessere Zukunft neu zu vernetzen. Das schloss die Veränderung alter Glaubenssätze und negativer Denkmuster ein. Ich setzte mich mit meinen unterdrückten Emotionen, meinen Erinnerungen an das Kranksein und meinem künftigen Potenzial auseinander. Und damit entdeckte ich erst die wahre Macht der Visualisierung – die Fähigkeit, das Gehirn umzuprogrammieren, meine Vergangenheit zu akzeptieren und meine Zukunft beherzt in die Hand zu nehmen.

Das alles aufzuschreiben, lässt es ganz einfach wirken, aber es war definitiv kein Erfolg, der sich über Nacht einstellte. In Wirklichkeit war das besagte Jahr grauenvoll. Nach wie vor befürchtete ich, dass es zu weiteren Schüben kommen würde oder mein Plan sich nicht umsetzen ließ. Ich sah mich mit einigen der schlimmsten Aspekte meiner Persönlichkeit konfrontiert und hatte zeitweilig mit heftigen Symptomen zu

kämpfen. Es gab keine Garantie, dass das Gras auf der anderen Seite grüner war, und so kamen immer wieder die alten eingeschliffenen Verhaltensmuster zum Vorschein. Dagegen anzukämpfen, erforderte ein Ausmaß an Disziplin und Resilienz, das einem niemand vermitteln kann. Es kostete mich viel Mühe und Kraft auf der mentalen und physischen Ebene, mich ungeachtet der Ergebnisse meiner Blutuntersuchungen oder meiner Gefühlslage jeden Tag aufs Neue anzutreiben, den eingeschlagenen Weg fortzusetzen.

Nach einem Jahr rigoroser Arbeit an mir selbst und einer Umstellung der Medikamente hatte ich das Glück, an der University of Bristol angenommen zu werden, wo ich mich für den Studiengang Wirtschaftsgeografie und Innovation einschrieb. Jeden Tag machte ich gewissenhaft meine Visualisierungsübungen, bevor ich die Vorlesungen besuchte. Als es mir besser ging und ich in ein normales Leben zurückkehren konnte, fokussierte sich meine Visualisierungspraxis darauf, mein Selbstwertgefühl zu stärken, das Examen zu schaffen und eine eigene Firma zu gründen. Nach wie vor war ich damit beschäftigt, mein Wissen über die Funktionsweise des menschlichen Geistes zu vertiefen. Ich sammelte Informationen, wie sich die mentale Gesundheit verbessern ließ, vor allem aber setzte ich mein Visualisierungstraining fort und erzielte die erhofften Ergebnisse.

Das Studium an meiner Wunsch-Universität fühlte sich wie ein Traum an. Ich war imstande, die Vision auszuleben, die ich immer wieder vor mir gesehen hatte. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine Symptome oder Schübe mehr und konzentrierte mich darauf, mein Leben umzugestalten. Doch während meines dritten Studienjahres trat eine Veränderung

ein. Die vertrauten krampfartigen Bauchschmerzen machten sich wieder bemerkbar. Ich fühlte mich unwohl, und eines Tages entdeckte ich abermals Blut im Stuhl. Ich hatte geglaubt, die Krankheit ein für alle Mal überwunden zu haben, doch dieser Augenblick machte alles, was ich bisher erreicht hatte, zunichte. Der Gedanke, wieder jahrelang lähmende Schmerzen ertragen zu müssen, war Furcht einflößend. Erneut haderte ich mit meinem Schicksal, war entmutigt und kam mir wie eine Hochstaplerin vor.

Ich brauchte einige Zeit, um das Geschehen zu akzeptieren. Doch dann sagte die leise Stimme in meinem Kopf, was ich einmal geschafft hätte, würde mir auch ein zweites Mal gelingen. Tatsächlich blieb mir gar *keine andere Wahl*, als es abermals zu versuchen. Ich hatte eine Kostprobe von dem Leben erhalten, das ich mir wünschte, und damit eine Bestimmung, ein klares Ziel vor Augen. Und wieder setzte ich alle Tools aus dem »Werkzeugkoffer« ein, den ich mir zusammengestellt hatte, und rief mir in Erinnerung, dass mein Geist das größte Gut und die wichtigste Ressource war, über die ich verfügte. Ungeachtet der Widrigkeiten, mit denen ich mich auseinandersetzen musste, fasste ich daher den festen Entschluss, die Macht der Visualisierung zu nutzen, um mein Leben *zurückzugewinnen*.

In diesem Zeitraum setzte ich alles daran, Geist und Körper gleichermaßen zu stärken. Ich arbeitete eng mit meiner Visualisierungslehrerin zusammen, vertiefte meine Visualisierungspraxis und stellte mich meinen unterdrückten Gefühlen wie Scham und Traurigkeit. Es kostete mich enorme Anstrengungen, meine Überzeugungen hinsichtlich dessen, was die Krankheit mir genommen und welche Folgen sie für mein

Leben hatte, loszulassen und meine Gedanken in neue Bahnen zu lenken. Ich musste nicht nur meine Ernährung umstellen und den Stress merklich reduzieren, sondern vor allem fest daran glauben, dass ich meinen aktuellen Gesundheitszustand überwinden und den Genesungsprozess mithilfe der Visualisierungsübungen steuern konnte. Wie bereits gesagt, nichts von dem geschah über Nacht, und ich war oft kurz davor, aufzugeben. Doch am Ende des Tages zahlte sich die Mühe aus. Denn dank dieses Trainings ist es mir gelungen, Schritt für Schritt mentale Kraft und Stärke aufzubauen, und die letzten vier Jahre waren die glücklichsten meines Lebens, ohne Medikamente und ohne weitere Schübe.

Obwohl meine mentale Fitnessreise in einem Zustand begann, der von Krankheit und Leiden geprägt war, führe ich sie bis heute fort, weil ich mir große Ziele im Leben gesetzt habe. Aber ich muss ehrlicherweise gestehen, dass ich weder Neurowissenschaftlerin bin, noch einen Dokortitel als Sportpsychologin erworben habe. Alles, was ich weiß, was ich weitergeben möchte und was ich mir aufgebaut habe, leitet sich aus mehr als einem Jahrzehnt realer Lebenserfahrung mit zahlreichen Lernprozessen und positiven Ergebnissen her. Ach ja, und aus der intensiven, beinahe schon zwanghaften Beschäftigung mit allem, was das menschliche Gehirn betrifft. Meine Lebensaufgabe ist ganz einfach: Ich möchte das mentale Fitness- und Visualisierungstraining genauso bekannt und weithin zugänglich machen wie körperliche Fitnessprogramme. Denn Fakt ist: Diejenigen, die das Privileg hatten, sich mit Visualisierungstechniken vertraut zu machen und sie im Rahmen ihres Berufs- und Privatlebens sowie ihrer Persönlichkeitsentwicklung anzuwenden, hatten

bisher einen Vorteil, den ich als unfair empfinde. Da ich zu dieser Gruppe gehöre, möchte ich dich mit diesem Buch in alle Geheimnisse, Techniken und Möglichkeiten einweihen, mit deren Hilfe auch du dir eine unerschütterliche mentale Fitness aufbauen kannst.

WIE DU DIESES BUCH OPTIMAL NUTZT

Das Buch besteht aus drei Teilen: *Achtsamkeit*, *Intelligenz* und *Umsetzung*.

Im Bereich *Achtsamkeit* werden die Grundlagen der Funktionsweise des menschlichen Gehirns beschrieben. Das ist Level 1, die erste Stufe der mentalen Fitness: Du lernst die Macht der Gedanken, Gefühle und Überzeugungen und, wichtiger noch, die phänomenale Fähigkeit des Gehirns kennen, sich neu zu »verdrahten«. In diesem Teil erfährst du außerdem, wie du dir Ziele setzt und sie erreichst.

Intelligenz, auf Level 2 verortet, ist der Bereich, den ich vermutlich am liebsten mag. Hier geht es um praktische Anleitungen und Tipps, die ich mir zu Beginn meines Visualisierungstrainings gewünscht hätte; sie stellen eine Zusammenfassung meiner langjährigen Tätigkeit auf diesem Gebiet, meiner Forschungsarbeit und meiner Fallstudien dar, die nirgendwo sonst dokumentiert ist. Diese Stufe ist vor allem für diejenigen interessant, die eher pragmatisch denken. Die Übungen, Fragen und Visualisierungen in diesem Teil des Buches stützen sich auf neurowissenschaftliche und sportpsychologische Erkenntnisse, untermauert von jahrelangen praxisbewährten Ergebnissen.

Auf Level 3 – *Umsetzung* – geht es darum, das Gelernte in die Praxis umzusetzen und langfristig in deinem Leben zu verankern. Dieser Prozess erfordert Ausdauer, Disziplin und Commitment – Dinge, mit denen Menschen in modernen Gesellschaften oft zu kämpfen haben. Doch es ist ein Unterschied, ob man sich einen Tag lang mental fit fühlt oder die Fähigkeiten und Techniken erwirbt, die es braucht, um ein Leben lang mental fit zu bleiben.

Am Ende des Buches wirst du hoffentlich über eine breit gefächerte Palette von Informationen zum Thema mentale Fitness verfügen – etwas, mit dem wir eigentlich schon seit der Schulzeit vertraut sein sollten. Mit den Tools oder »Werkzeugen«, die du dort kennenlernst, kannst du die Techniken direkt in die Praxis umsetzen, um deine Denkweise, deine Gefühle und deine Performance zu verbessern. Die 30-Tage-Challenge am Ende des Buches (siehe Anhang) soll dir zusätzlich dabei helfen, die Visualisierung als Gewohnheit zu verankern und bedeutsame Veränderungen in deinem Leben anzustoßen.

Vielleicht gehörst du zu denen, die das Buch lesen und nie wieder einen Blick hineinwerfen. Oder du liest es und beschließt, dich eingehend damit zu befassen. Am besten machst du dir Notizen, probierst die Übungen aus, nimmst die Herausforderungen an und bleibst fokussiert. Sei offen für alles, was kommt, sei neugierig, hab Spaß! Und unterschätze niemals die Macht der Zahl eins. Alles, was es braucht, um dein Leben grundlegend zu verändern, ist ein Satz, ein Zitat, eine Visualisierung oder eine Frage. Bevor wir jetzt zu unserer gemeinsamen Reise aufbrechen, möchte ich dich noch auf eines hinweisen:

Wie du dieses Buch optimal nutzt

**Der menschliche Geist ist wie ein Welpen.
Wenn man ihn nicht trainiert,
macht er seine Haufen überallhin!**

