

# Die wichtigsten Parameter starker Persönlichkeiten

von Carolyn Gregoire 1.3.2014 (eine Übersetzung von der HuffPost, USA)

1914 brannte das Labor von Thomas Edison nieder und das Werk seiner jahrelangen Arbeit war zerstört. Das könnte durchaus als das Schlimmste beschrieben werden, das Edison bisher je passiert ist. Aber er entschied sich für eine andere Betrachtungsweise. Edison sah den Schicksalsschlag als eine unglaubliche Möglichkeit, die ihn dazu zwang, seine Arbeit noch einmal von neuem aufzubauen. Er sagte zu dieser Zeit: "Danke lieber Gott! All unsere Fehler wurden niedergebrannt. Jetzt können wir noch einmal mit frischem Geist neu beginnen."

"In einer Welt, die wir nicht kontrollieren können, ist Toleranz natürlich ein Vorteil", erzählte Ryan Holiday, Autor des Buchs "The Obstacle Is The Way" der Huffington Post. "Aber es zu schaffen, Energie und Kraft aus etwas Unkontrollierbarem zu schöpfen, ist ein immenser Wettbewerbsvorteil."

Was er damit meint, ist geistige Stärke, ein schwer definierbares psychologisches Konzept, das emotionale Intelligenz, Mut, Belastbarkeit, Selbstbeherrschung, geistige Zähigkeit und Achtsamkeit beinhaltet. Etwas, das Edison haufenweise besaß und was erklärt, warum manche Menschen jegliches Hindernis überwältigen während andere schon an Alltags Problemen und Frustrationen scheitern.

Die Fähigkeit mit unterschiedlichen Emotionen und Situationen umzugehen, ist ein wesentliches Merkmal für Erfolg und Glück. Die fähigsten Personen diesbezüglich können jede Hürde in persönliches Wachstum und weitere Möglichkeiten umwandeln. Während viel darüber spekuliert wurde, was geistig starke Menschen vermeiden - wie zum Beispiel zu sehr an der Vergangenheit hängen, Anderen ihren Erfolg missgönnen und sich selbst bemitleiden - was ist es dann das sie tatsächlich tun? Welche Taktik verfolgen sie, wenn sie Unglück immer und immer wieder überwinden?

"Dinge, von den wir denken, sie seien eine Hürde, sind eigentlich Möglichkeiten, um etwas zu tun", sagt Holiday. "Wir schrecken nicht vor der Herausforderung zurück, weil wir merken, dass wir auf eine ganz andere Weise belohnt werden."

Diese 9 essenziellen Angewohnheiten und Gepflogenheiten von geistig starken Menschen können Ihnen helfen, jede Herausforderung und Beschwerden zu überwinden:

Eine bekannte Maxime der philosophischen Schule des Stoizismus ist: "Es gibt kein Gut oder Böse, unsere moralische Haltung bestimmt, wie wir darüber denken." Das wurde

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Die wichtigsten Parameter  
starker Persönlichkeiten  
Von Carolyn Gregoire

Seite 1 von 6

## HAUPTSITZ

THEOS CONSULTING AG  
Ecke Holz 13  
34369 Hofgeismar  
Deutschland

FO: +49 (0) 56 71 / 50 700 10

FAX: +49 (0) 56 71 / 409 341

E-MAIL: [theos-consulting@t-online.de](mailto:theos-consulting@t-online.de)

WEB: [www.theos-consulting.de](http://www.theos-consulting.de)

## HANDELSREGISTER

Amtsgericht Kassel  
HRB 15574

UST-IDNR.: DE 279 113 937

## VORSTAND | AUFSICHTSRAT

VORSTÄNDIN:  
Theresia Maria Wuttke

AUFSICHTSRATSVORSITZENDER:  
Ralf Jantschke

AUFSICHTSRATSMITGLIEDER:  
Sonja Heimbs, Roman Kolesnikov

später auch von Shakespeare in einem seiner berühmtesten Zitate aufgegriffen: “Denn an sich ist nichts weder gut noch böse; das Denken macht es erst dazu.”

Wie wir eine Situation wahrnehmen, hat eine ungeahnte Macht darüber, ob sie uns nutzt oder schadet. Oftmals reagieren wir emotional und projizieren unsere negativen Vorurteile auf eine Situation. Doch das wichtigste, um eine Herausforderung zu bestehen, ist sie objektiv einzuschätzen. “Du kannst den perfekten Plan haben, aber wenn du die Situation nicht richtig eingeschätzt hast, dann spielt es keine Rolle”, sagt Holiday.

Holiday hat viele Beispiele der Geschichte untersucht, in denen besondere Menschen Gefahren überstanden haben, die für die meisten von uns als unüberwindbar eingestuft worden wären. Darunter der fälschliche Vorwurf eines dreifachen Mordes oder schärfste Diskriminierung aufgrund Herkunft oder Geschlecht.

Sein Ergebnis war, dass mentale Widerstandskraft auf drei Eigenschaften basiert: Wahrnehmung, Handlungsfähigkeit und Willenskraft.

„Was für mentale Stärke benötigt wird, ist ein philosophisches Grundgerüst, das es erlaubt die Emotionen und ersten Eindrücke zu einer Situation auszublenden“, sagt Holiday. „Von Bedeutung sind erstens die Wahrnehmung: Betrachten Sie alles klar und unvoreingenommen? Und zweitens: Gibt es kreative Lösungen für das Problem, die außerhalb des offensichtlichen Handlungsspielraums liegen. Abschließend stellt sich die Frage, wie viel Willenskraft können Sie aufwenden, um die Situation zu meistern?“

Wir alle verdienen es, glücklich zu sein. Aber wir haben keinen Anspruch auf ein Leben frei von Hindernissen und Rückschlägen. Diese Einstellung - zu denken, dass wir ein Recht darauf haben, alles zu bekommen, was wir wollen - macht es schwierig, mit Herausforderungen umzugehen. Sie ist typisch für die Generation Y, sagt Experte Paul Harvey von der Universität New Hampshire. Er habe beobachtet, dass die Millennials „unrealistische Erwartungen haben und negatives Feedback nicht akzeptieren können.“

Die Generation Y ist mit einem bestimmten Weltbild aufgewachsen“, sagt Holiday. “Früher wurde den Menschen eine bescheidenere Einstellung vermittelt. Eine, die berücksichtigt, dass die Zukunft unvorhersehbar und unerklärbar sein kann.“

Starke Menschen erkennen, dass ihr Lebensplan in jedem Moment durcheinandergerechnet werden könnte - und sie verschwenden ihre Energie nicht damit, sich vom Schicksal ungerecht behandelt zu fühlen. Nur weil die Dinge mal nicht nach ihrem Willen laufen.

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Die wichtigsten Parameter  
starker Persönlichkeiten  
Von Carolyn Gregoire

Seite 2 von 6

Sie sind die Ruhe selbst.

Geistige Stärke hat nicht damit zu tun, ständig fröhlich zu sein. Es geht eher darum, "immer die Ruhe selbst zu sein", sagt Holiday.

Um mit schwierigen Situationen klarzukommen sind emotionale Stabilität und die Fähigkeit einen kühlen Kopf zu bewahren ein großer Vorteil. Glücklicherweise nimmt mit dem Alter auch die emotionale Reife zu - und es ist nicht überraschend, dass wir als Folge daraus glücklicher werden.

Sie versuchen nicht ständig glücklich zu sein.

Wer sich zu viel mit dem Thema Glück beschäftigt kann eine ungesunde Haltung entwickeln, wenn es um negative Emotionen und Erfahrungen geht. Menschen, die eine starke geistige Haltung haben versuchen gar nicht erst, negativen Gefühlen auszuweichen. Sie akzeptieren sowohl die positiven als auch die negativen Gefühle und lassen diese nebeneinander existieren. Das ist eine wichtige Komponente wenn es darum geht, emotional ausgeglichen zu sein.

"Wir bewerten Optimismus und Glück und all die positiven Dinge, die damit einhergehen, extrem positiv, obwohl sie eigentlich sehr abstrakt sind. Es gelingt uns nicht, mit dem Gegenteil klarzukommen.", sagt Holiday. "Wenn wir mehr den Mittelweg einschlagen würden, können wir objektiver sein. Und das hilft uns dabei, die Dinge positiver zu betrachten und einen Vorteil aus diesen Dingen zu ziehen.

Der australische Soziologe Hugh Mackay argumentiert, dass unsere kulturelle Besessenheit von Glück gefährlich sein kann. Anstatt sich ständig Gedanken darüber zu machen, ob man jetzt glücklich ist, oder nicht, sollten wir uns lieber damit beschäftigen, ob wir uns vollkommen fühlen.

"Die Idee, dass alles, was wir tun, Teil eines Strebens nach Glück ist, scheint mir eine gefährliche Idee zu sein, die in westlichen Gesellschaften zu einer sehr modernen Krankheit geführt hat. Und die ist die Angst vor der Traurigkeit," schreibt Mackay in seinem Buch *The Good Life*. "Wir sollten nach Vollkommenheit streben und ein Teil davon ist nun mal Traurigkeit, Enttäuschung, Frustration und Niederlagen; all diese Dinge machen unsere Persönlichkeit aus. Glück, Triumph und Selbstverwirklichung sind nette kleine Dinge, aber wir lernen dadurch nicht sehr viel.

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Die wichtigsten Parameter  
starker Persönlichkeiten  
Von Carolyn Gregoire

Seite 3 von 6

Sie sind realistische Optimisten.

Geistig widerstandsfähige Menschen gewöhnen sich an, nach einer Niederlage wieder aufzustehen. Sie regen sich nicht auf, sie fühlen sich nicht hoffnungslos und sie geben nicht auf, nur weil ihnen ein Hindernis begegnet. Nein, sie denken darüber nach und lassen sich eine kreative Lösung für das Problem einfallen. Charakterstarke Menschen sind meistens realistische Optimisten: Sie haben Hoffnung aber sie sehen die Dinge trotzdem klar. Sie sind motiviert und haben gleichzeitig ein kritisches Urteilsvermögen.

“Wenn diese Menschen vor einem Problem stehen, sagen sie nie: ‘Ich habe keine Wahl’”, sagte die Forscherin Sophia Chou dem US-Portal Live Science. “Sie sind kreativ. Sie haben Plan A, Plan B und Plan C.”

Sie leben im Hier und Jetzt.

Präsent sein statt in der Vergangenheit zu verweilen oder sich um die Zukunft zu sorgen, ermöglicht es die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Ob sie nun eine bestimmte Form von Meditation oder Achtsamkeitsübungen praktizieren oder nicht, geistig starke Menschen kultivieren eine bewusste und achtsame Art sich auf die Welt einzulassen.

“Man kann es in der Mitte sein nennen, man kann es nennen wie man mag, aber der Ansatz ist, ausschließlich auf eine Sache fokussiert zu sein, kein geistiges Gepäck in die jeweilige Situation zu tragen und sich nur um die Dinge zu kümmern, die wirklich wichtig sind”, sagt Holiday.

Die wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, dass Achtsamkeit die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns steigert. Es wurde eine Verbindung von Achtsamkeitspraxis mit emotionaler Stabilität, größerer Resistenz gegenüber Stress und Ängsten, sowie verbesserter geistiger Klarheit festgestellt.

Sie sind zielstrebig.

Wir kennen sie, die inspirierenden Geschichten von unglaublich erfolgreichen Menschen, die schwere Not und Misserfolge überwunden haben, um ihr Ziel zu erreichen. Sie besitzen eine grundlegende Eigenschaft belastbarer Menschen: Beharrlichkeit, oder wie Psychologin Angela Lee Duckworth es bezeichnet, Entschlossenheit.

In einer Reihe von Studien in unterschiedlichen Erziehungsumfeldern hat Duckworth herausgefunden, dass Entschlossenheit das entscheidende Kriterium für den Erfolg eines Studenten ist und nicht Eigenschaften wie IQ, emotionale Intelligenz, gutes Aussehen oder physische Fitness. Außerdem untersuchte sie Lehrer und Mitarbeiter unterschiedlicher Berufsfelder um herauszufinden, was deren Schlüssel zum Erfolg ist.

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Die wichtigsten Parameter  
starker Persönlichkeiten  
Von Carolyn Gregoire

Seite 4 von 6

“In all diesen unterschiedlichen Kontexten war ein Kriterium entscheidend für den Erfolg, und das waren nicht soziale Intelligent, gutes Aussehen, physische Gesundheit oder IQ. Es war Entschlossenheit”, sagte Duckworth auf der TED-Konferenz für Technologie, Unterhaltung und Design. “Entschlossenheit ist eine Leidenschaft oder Beharrlichkeit, die man für längerfristige Ziele entwickelt. Entschlossenheit heißt gleichzeitig auch, Ausdauer zu haben. Entschlossen heißt, den Blick nach vorne zu richten, Tag ein und Tag aus, nicht nur für einen Tag oder einen Monat, aber über Jahre hinweg, um die Zukunft, die man sich wünscht, wahr werden zu lassen.”

Sie wissen, wenn es Zeit ist, loszulassen.

Wenn jemand geistige Stärke beweist, kann er auch loslassen. “Ich habe alles getan, was ich tun konnte. Und jetzt muss ich einfach loslassen”, sagt Holiday. Die Fähigkeit zu begreifen, dass wir unsere eigenen Handlungen kontrollieren können, nicht aber deren Ausgang, ist ebenso wichtig wie Entschlossenheit zu zeigen. Wenn wir diese Tatsache akzeptieren können wir besser mit Dingen klarkommen, die außerhalb unseres Einflussbereiches liegen.

Im Stoizismus gibt es ein Konzept das Holiday als die “Kunst der Ergebung” beschreibt. Das bedeutet, Dinge zu akzeptieren die man nicht ändern kann und das Beste daraus zu machen, und sich von diesen Dingen nicht frustrieren oder enttäuschen zu lassen. Wir brauchen Stärke, Hingabe und Entschlossenheit, aber das wird uns nicht in jeder Situation weiterhelfen. Eine Person, die einen starken Geist hat, lebt meist nach einem Gelassenheits-Mantra - sie ändern das, worauf sie Einfluss haben, akzeptieren die Dinge, die sie nicht kontrollieren können - und sie können zwischen den beiden unterscheiden.

“Manchmal kann die Lösung des Problems sein, das Problem zu akzeptieren und sich nicht zu verbiegen, um eine Lösung zu finden. So frisst einen das Problem nur auf”, sagt Holiday.

Sie lieben Ihr Leben

Amor fati ist der lateinische Begriff für “Liebe zum Unausweichlichen”, ein Konzept das bereits die alten Griechen und die römische Philosophen des Stoizismus aufgriffen und das später durch das Werk von Nietzsche neue Popularität erlangte. Und es vielleicht der wichtigste Schlüssel zu mentaler Stärke.

“Die Idee ist, dass die Dinge, die du nicht kontrollieren kannst, manchmal das Beste sind was dir je passieren könnte”, sagt Holiday. “ Glück lässt sich nicht nur darin finden, die Dinge zu akzeptieren, sondern die Dinge anzunehmen die einem passieren.”

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Die wichtigsten Parameter  
starker Persönlichkeiten  
Von Carolyn Gregoire

Seite 5 von 6

## DIE NEUE DIMENSION DER BERATUNG

pure-power-potential® · business-and-spirit®



Menschen mit geistiger Stärke nehmen Hindernisse dankend an, einfach aufgrund der Tatsache dass Hindernisse zum Leben gehören. Kurz vor ihrem Tod hat Jane Lotter, eine Schriftstellerin aus Seattle, in einer emotionalen, selbstgeschriebenen Grabrede folgenden Rat gegeben.

“Erinnert euch immer daran, dass die Hindernisse auf eurem Weg keine Hindernisse sind. Sie sind der Weg.”

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Die wichtigsten Parameter  
starker Persönlichkeiten  
Von Carolyn Gregoire

Seite 6 von 6