

# Geniale Tipps, um deine innere Kraft zu aktivieren

Lerne von Marc Gassert, dem „blonden Shaolin“, wie du die Kraft von innen, Motivation und Willenskraft, mit ein paar Tricks aktivieren kannst. Marc ist Kommunikationswissenschaftler, Kampfkunstmeister und hat lange Zeit in Tokio sowie ein Jahr lang bei den Shaolin-Mönchen in China gelebt. Wir durften ihn vor kurzem bei einer Veranstaltung begrüßen und möchten euch seine motivierenden Weisheiten nicht vorenthalten!



Marc Gassert

Wir kennen es alle: Wir wüssten genau, was alles zu erledigen wäre, welche Routinen in unserem Alltag uns guttäten und dennoch – wir verschieben es auf morgen, aufs Wochenende, auf später (lies dazu auch: [7 Tipps, wie du aufhörst, dein Leben auf morgen zu verschieben](#)). Das Problem dabei ist: Wenn der Antrieb von außen kommt, wir etwas machen, nur weil wir von anderen gut behandelt, gut bezahlt werden, sind wir irgendwann ausgepowert. Weit mehr Energie entfesseln wir, wenn unser Antrieb für die Sache von innen kommt. Wenn wir selbst herausfinden, welche Antriebe wir haben, was uns persönlich antreibt, kann uns das unseren Zielen um vieles näherbringen.

## Kraft von innen mit diesen 3 Gedanken

Mit den folgenden 3 Tugenden, wird es dir leichter gelingen, deine innere Kraft zu entfachen:

### 1. Kontrolliere deine eigene Handlung

Was steht an, was ist zu tun? Führe dir die To dos vor Augen – und handle. Besinne dich bewusst auf deine Willenskraft: Tue, was getan werden muss. Auch wenn du im Moment gerade keine Lust dazu hast, leg los. Du wirst sehen, mit diesem bewussten Blick auf dich gelingt es dir leichter.



## 2. Kontrolliere deine Emotionen

Dies gelingt uns meist recht gut: Auch wenn der Vertragsabschluss nicht so gelaufen ist, wie wir uns das gewünscht haben, brechen wir nicht sofort in Tränen aus. Verschiebe so manch aufkeimende Emotion auf später, wenn du Ruhe und Zeit für dich hast.

## 3. Kontrolliere deine eigene Leistung

Gibst du im Moment 70 %, 80 % oder 100 %? Bist du aufrichtig, voll bei deiner Sache? Das Erstaunliche an dieser Frage ist: In dem Augenblick, in dem wir die eigene Leistung – also uns selbst betrachten – entsteht bereits eine Menge Energie.

Wir denken oft, wir sind am Ende mit unseren Kräften, zu müde, zu ausgepowert. Sehen wir uns diese drei Bereiche jedoch einzeln an und stellen wir uns die Frage: Habe ich jetzt noch genug Kraft, um diszipliniert weiterzumachen? Dann lautet die Antwort in den meisten Fällen „Ja“. Wenn wir weiterfragen: Hätte ich auch noch genügend Kraft, um 100 % zu geben? Selbst dann ist die Antwort meist „Ja“. (Wobei es zum Erfolg oftmals auch reichen würde, wenn wir nur 80 % gäben!)

## 2 Ebenen für deine Motivation

- **Von außen:**

Du kannst dir natürlich auch Impulse von außen holen, wenn es dir guttut. Dafür gibt es ja auch Teams, dafür gibt es Freundschaften, Familie. Wenn du weißt, der erste Schritt ist immer der schwierigste, da brauchst du jemanden, der dich pusht, dann wäre es ja ungeschickt, nicht darauf zurückzugreifen.

- **Von innen:**

Wenn niemand da sein sollte, wenn du die Kraft aus dir selbst herausfinden musst, um den ersten Schritt zu gehen, dann helfen dir ein paar psychologische Tricks.

## 2 Übungen, die garantiert helfen



- **Übung für den Körper:**  
**Isostatische Belastungen – Positionen halten**

Willenskraft kann trainiert werden wie ein Muskel. Auf körperlicher Ebene kannst du mit Haltepositionen, z. B.

- Schiuhocke
- Plank Position
- Handstand, Kopfstand o. ä.

ganz einfach Willenskraft trainieren. Du bleibst in dieser Position (Dauer nach deinem Ermessen) und steigerst dich von Woche zu Woche. Auch Yoga oder Kampfkunst, Kungfu sind eine gute Idee, um Willenskraft zu trainieren. Dieses körperliche Durchhaltevermögen überträgt sich schließlich auf deine geistige Leistungsfähigkeit.

Anschließend empfiehlt es sich, eine Entspannungseinheit – z. B. eine kurze Meditationseinheit – zu machen. Denn immer, wenn man einen Muskel trainiert, ist das Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung besonders wichtig. Auf der einen Seite nehmen wir unseren Körper in die Pflicht, auf der anderen Seite sorgen wir für Entspannung – dieses wechselwirksame Spiel macht uns extrem willensstark.

- **Übung für den Geist:**

Chi Gong oder Tai Chi – diese sanften Formen der Bewegungsmeditation sind ein hilfreiches Training. Es gibt aber auch eine ganz einfache Übung, die jede/jeder zuhause täglich durchführen kann:

Schreibe abends vor dem Schlafengehen auf ein Blatt Papier drei Minuten lang alles auf, was dir durch den Kopf geht. Dies können To do-Listen sein, es kann schlechtes Gewissen aufkommen, über all das, was du heute vielleicht nicht erledigt hast, wahrscheinlich tauchen auch ein paar kluge Gedanken auf.

Wenn du dies alles niederschreibst, weiß dein Gehirn: Es geht nicht verloren. Es steht hier schwarz auf weiß und morgen ist es auch noch da. Und somit reduziert sich die Anspannung in deinem Gehirn, du kommst in einen Zustand der Erleichterung und du wirst, wenn du dies regelmäßig machst, einen erholsamen Schlaf haben.



Probiert diese Übungen aus Fernost ganz einfach aus. Marc rät auch, sich trotz aller Disziplin nicht zuviel Stress zu machen, alternierend – je nach Stimmung, Situation und Lebenslage – diese Dinge in den Alltag einzubauen, sie langsam zur Gewohnheit werden lassen und dabei ganz Mensch zu bleiben – denn das müssen wir ja auch feiern.

<https://www.marcgassert.de/>

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand/Erstelldatum: Jänner 2022*

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock, marcgassert.de