



Gesundheitstipp

## Mehr mentale Stärke zum Jahreswechsel

Man kann sich zum Jahreswechsel ja viel vornehmen: mehr Sport, gesünder essen, weniger Stress – alles wunderbare Vorsätze. Aber wie wäre es dieses Jahr mal mit mehr mentaler Stärke? Die lässt sich nämlich trainieren und ist besonders im Berufsalltag hilfreich, nicht nur zum Jahreswechsel: Zeitdruck, Verantwortung, Konflikte – im Job warten täglich viele Herausforderungen auf uns. Die meisten können wir nicht direkt bewältigen – aber es liegt in unserer Hand, wie wir mit ihnen umgehen. Werfen sie uns aus der Bahn oder können wir sie souverän meistern? Wir können! Wichtig zu wissen: Mentale Stärke trainieren wir nicht, indem wir keine Schwäche zeigen und immer alles positiv sehen! Mentale Stärke bedeutet vielmehr zu wissen, warum man so reagiert, wie man reagiert, und seinen Gefühlen realistisch und mit klarem Kopf zu begegnen, um eine gute Lösung für den Moment zu finden. Mental stark sein bedeutet übrigens auch nicht, immer alles allein schaffen zu müssen. Sie dürfen sich Hilfe und Unterstützung holen. Es zeugt von gesunder innerer Stärke, wenn man seine eigene Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen kann und weiß, wo die eigenen Grenzen liegen. Wenn wir gezielt unsere Resilienz, unsere innere Widerstandskraft, stärken, begegnen wir dem Alltagstrubel gelassener, bleiben fokussierter und bewahren auch in stressigen Situationen eher die Ruhe.

### Hier kommen vier Übungen für mehr mentale Stärke zum Jahreswechsel

#### Die eigenen Antreiber kennen

Oft reagieren wir intuitiv auf Stresssituationen. Die Psychologie unterscheidet verschiedene „Antreiber“, wertvolle Stärken, die uns unter Stress jedoch im Weg stehen können. Wer etwa immer alles perfekt machen möchte, arbeitet zwar sorgfältig, setzt sich aber auch selbst unter Druck. Andere wollen es stets allen recht machen, vergessen dabei aber oft sich selbst. Daher beobachten Sie doch einmal, was Sie antreibt: Welche Antreiber haben Sie und wann werden diese zum Hindernis? Wenn Sie wissen, wie Sie ticken, können Sie bewusster entscheiden, wie Sie in den jeweiligen Situationen reagieren und handeln möchten.

## Drei-Schritte-Analyse

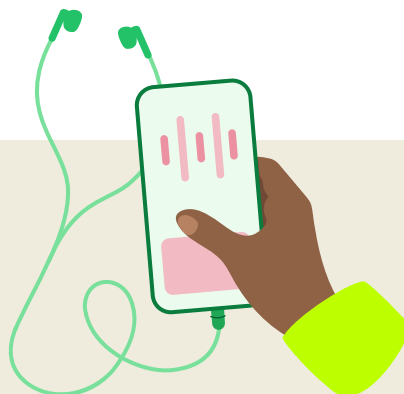
Nehmen Sie sich nach einem herausfordernden Arbeitstag oder Erlebnis einen Moment und schreiben Sie auf: Was hat mich heute mental gefordert, wie habe ich reagiert? Bewerten Sie in einem zweiten Schritt die Situation neu: Was kann ich daraus lernen, was sagt das über meine Fähigkeiten aus? Wie sehe ich das Ganze im Nachhinein und mit Abstand? Als letzter Schritt: Planen Sie eine konkrete Reaktion oder Haltung für eine künftige ähnliche Situation: Wie möchten Sie gerne reagieren? Sagen Sie sich beispielsweise für die nächste Stresssituation: „Ich bleibe ruhig und fokussiert, atme erstmal tief durch, damit ich konzentriert weiterarbeiten und das Ganze mit klarem Kopf zu Ende bringen kann.“

## Highlights feiern

Suchen Sie sich aus diesem zurückliegenden Jahr mindestens drei Highlights heraus: Was lief richtig gut, was hat Spaß gemacht, was war ein Erfolg? Aufschreiben, stolz sein und sich dieses Gefühl bewahren! Und feiern Sie im nächsten Jahr auch kleine Erfolge: Nach jeder erledigten Aufgabe dürfen Sie sich selbst innerlich auf die Schulter klopfen. Sich auf positive Dinge und Gefühle zu besinnen, stärkt die innere Widerstandskraft, weil man weiß, was man schaffen kann.

## Etwas für mich tun

Die To-do-Listen am Jahresende sind oft lang. Erweitern Sie diese um die Kategorie „Etwas für mich“. Welche Dinge, Routinen, Menschen, Tätigkeiten machen Spaß und geben Ihnen Energie? Setzen Sie diese auf Ihre Liste und holen Sie ab jetzt besonders viele davon in Ihr Alltagsleben. Das stärkt das Selbstbewusstsein und fördert Ihre mentale Stärke. Denn dass Sie sich wohl fühlen, ist das vielleicht wichtigste To-do für das neue Jahr.



### Der Song, der stark macht

Musik kann Stress abbauen, Glücksgefühle fördern und die Konzentration stärken. Bewusster Musikgenuss wirkt wie eine kurze Pause für Körper und Geist und schenkt neue Energie.

Der Song „Gold“ von Loi wurde nach einer wissenschaftlichen Formel entwickelt, um genau diese stärkende Wirkung erlebbar zu machen.



Jetzt mehr über die Entstehung des Songs erfahren und Reinhören: [barmer.de/starker-song](https://barmer.de/starker-song)

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement  
[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

### Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

### Abbildung

Getty Images: © South\_agency

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.