



Schluss mit dem Monkey Mind

In einer Welt voller Komplexität, Geschwindigkeit und ständiger Reizüberflutung wird ein klarer Geist zur Schlüsselkompetenz – besonders für Führungskräfte. Doch genau hier liegt die Herausforderung: Unser „Monkey Mind“ – das rastlose Gedankenkarussell – springt ständig von einem Thema zum nächsten, lässt uns nachts wach liegen und raubt uns Energie.

Der Begriff „Monkey Mind“ stammt ursprünglich aus der buddhistischen Lehre und beschreibt einen unruhigen, zerstreuten Geist. Im Führungsalltag zeigt sich dieses Phänomen zum Beispiel in Grübelschleifen, Selbstzweifeln oder ständiger innerer Unruhe. Gedanken werden unnötig aufgebauscht, der Fokus geht verloren – und damit auch die Kraft, klar zu führen.

Die gute Nachricht: Dieser Zustand ist veränderbar.

Mit gezieltem mentalem Training und achtsamkeitsbasierten Methoden lernen Führungskräfte, den eigenen Geist zu fokussieren, Klarheit zu gewinnen und mit mentaler Stärke durch den Alltag zu gehen. Achtsamkeit ist kein Rückzug – sondern ein Training der Präsenz. So wie körperliche Fitness durch Bewegung entsteht, wächst auch mentale Kraft durch regelmäßige Übung.

Mentales Training hilft dabei:

- gedankliche Klarheit zu entwickeln
- Fokus und Entscheidungsstärke zu stärken
- Stress wirksam zu regulieren
- die eigene Energie auf das Wesentliche zu richten