

RE:MAN

# Mental Work Book 4MEN

Du musst nicht  
unzerbrechlich sein,  
um stark zu sein.  
Mentale Stärke beginnt  
dort, wo du ehrlich zu  
dir selbst bist.



Viele Männer können funktionieren. Durchziehen. Abliefern.

Aber wahre Stärke zeigt sich nicht, wenn alles glattläuft – sondern wenn du ruhig bleibst, während der Sturm tobt.

Wir wissen, wie sich Dauerfunktionieren anfühlt. Die meisten von uns waren selbst dort – bis nichts mehr ging.

Heute arbeiten wir mit Männern, die mentale Stärke nicht als Luxus sehen, sondern als Basis für ein gesundes, kraftvolles Leben.

Dieses Workbook ist dein Begleiter, um dich selbst besser zu verstehen und dein mentales Fundament zu stärken.

Kein Gelaber. Keine Esoterik. Nur Werkzeuge, die funktionieren.

Dieses Workbook ist dein Begleiter, um dich selbst besser zu verstehen – und Schritt für Schritt mental fitter zu werden.

Um bewusst zu starten, fangen wir mit einem Self-Check an, damit du verstehst, wo du gerade stehst.

**Mach diesen kurzen Selbsttest.**

**Bewerte jede Aussage von 1 (trifft gar nicht zu) bis 6 (trifft voll zu).**

<b>AUSSAGE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Punkte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann abends gut abschalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erkenne früh, wenn ich gestresst bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir regelmäßig Zeit für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bewege mich regelmäßig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, was mich wirklich stresst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann in Konflikten ruhig bleiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann klar sagen, was ich brauche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erhole mich bewusst, nicht zufällig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vertraue auf meine Fähigkeit, Dinge zu ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich mental stark.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Auswertung**

- 45–60 Punkte → Du hast bereits gute Routinen. Halte sie stabil.
- 30–44 Punkte → Du funktionierst gut, aber dein Akku braucht Pflege.
- 0–29 Punkte → Zeit, dich selbst wieder an erste Stelle zu setzen.

## Dein Kopf will dich schützen – aber manchmal übertreibt er.

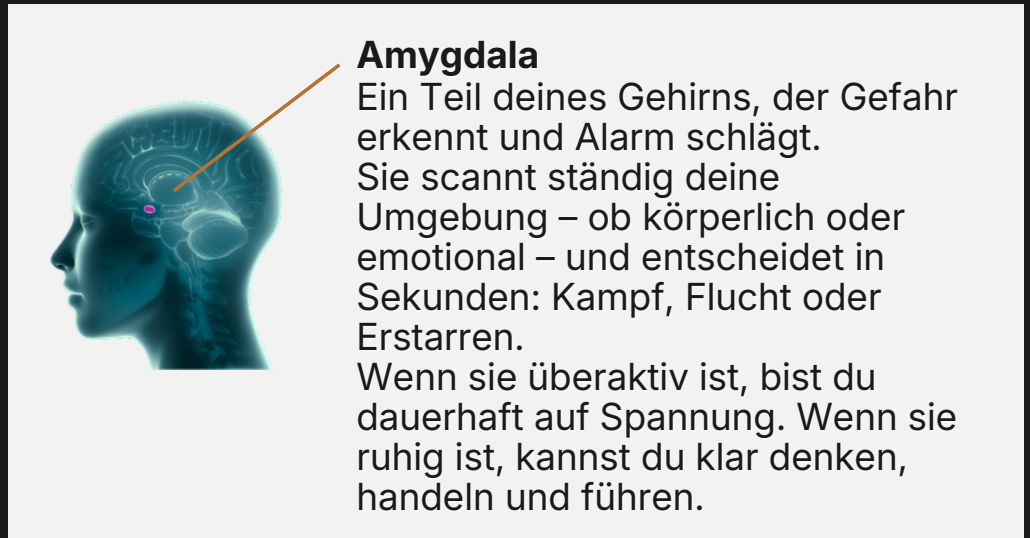
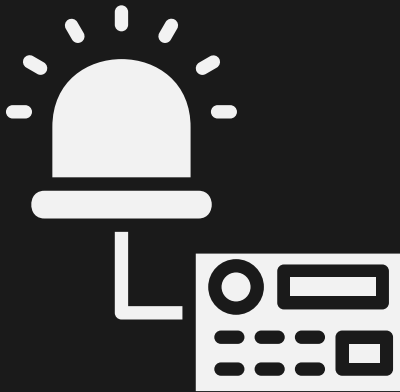
Wenn Druck kommt, springt deine innere Alarmanlage an – die Amygdala. Sie sorgt dafür, dass du schnell reagierst: Puls hoch, Atmung flach, Muskeln bereit.

Früher war das überlebenswichtig. Heute reicht dafür schon eine Mail, ein Konflikt oder zu viel Lärm.

Das Problem:

Dein Verstand (präfrontaler Kortex) geht in dem Moment auf Pause.

Du reagierst – statt zu handeln.



### Amygdala

Ein Teil deines Gehirns, der Gefahr erkennt und Alarm schlägt.

Sie scannt ständig deine Umgebung – ob körperlich oder emotional – und entscheidet in Sekunden: Kampf, Flucht oder Erstarren.

Wenn sie überaktiv ist, bist du dauerhaft auf Spannung. Wenn sie ruhig ist, kannst du klar denken, handeln und führen.

Wenn die Antilope in der Steppe vor dem Löwen flieht, beruhigt sie sich umgehend nachdem der Löwe die Verfolgung aufgegeben hat.

Als Mann in der heutigen Gesellschaft bist du unter Dauerfeuer: Social Media, Job, Chef, Beziehung, Kinder, pflegebedürftige Eltern, Emails, etc. – es bricht nie ab. Der Löwe verfolgt dich Tag und Nacht. Dein System kommt nie zur Ruhe.

Die Amygdala sendet Daueralarm und der Körper reagiert mit permanent hohem Level deiner Stresshormone. Insbesondere **Cortisol**, als dein Langstrecken-Kraftstoff, hält dich unter Stress leistungsfähig, indem es Energie bereitstellt und unwichtige Systeme drosselt.

Kurzfristig hilfreich – doch dauerhaft führt es zu Schlafproblemen, Muskelabbau, Übergewicht und geschwächtem Immunsystem. Gut als Notfallenergie, schädlich als Dauerzustand.

Chronischer Stress greift deine körperliche Gesundheit stark an. Sichtbar, greifbar.

Ebenso zeigt sich die Auswirkung auf dein Gehirn. Gedächtnis und Konzentrations-fähigkeit lassen nach. Deine Reizbarkeit steigt, oft begleitet von depressiven Verstimmungen. Schon startet die **mentale Abwärts-Spirale**.

Deine Leistungs-fähigkeit leidet auf allen Ebenen unter deinem Dauerstress.

Stellt sich die Frage: **Was tun?**

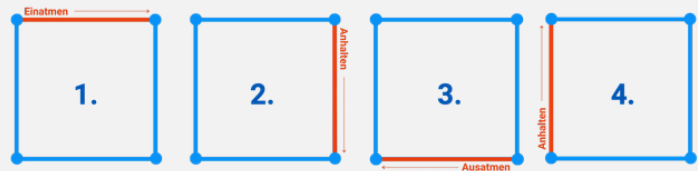
### Was tun gegen akuten Stress?

Wenn der Druck steigt, hilft kein gutes Zureden – aber deine Atmung schon. Stress feuert dein Nervensystem hoch: Puls, Blutdruck, Gedanken rasen. Bewusste Atmung – wie das Box Breathing – bringt dein System in Sekunden zurück auf Kurs.

### ÜBUNG

#### Box Breathing - so geht's:

- Atme 4 Sekunden ein
- 4 Sekunden halten
- 4 Sekunden ausatmen
- 4 Sekunden halten – und wieder von vorn.



Nach wenigen Runden merkt dein Körper: Gefahr vorbei. Der Puls sinkt, der Kopf wird klar, du bekommst die Kontrolle zurück.

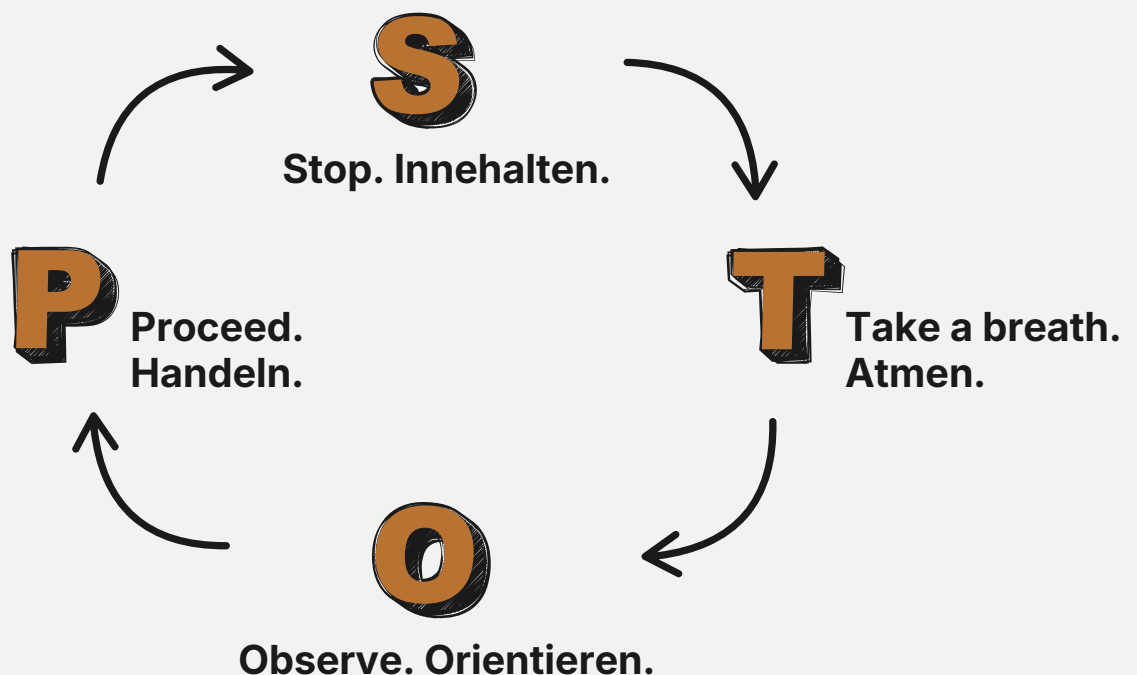
#### Nachhaltige Veränderung deines Stressverhaltens.

Das  Protokoll.

Dein Gamechanger - vom unbewussten Reagieren zum bewussten Handeln.

### Was tun gegen akuten Stress?

Folge dem STOP-Protokoll





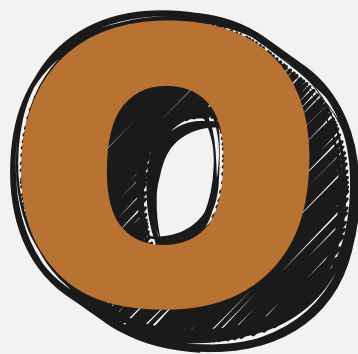
## Stop. Innehalten.

Drück auf Pause. Kein Weiterhetzen, kein Reflex.  
Einen Moment innehalten, bevor du reagierst.  
Das ist der Moment, in dem du Kontrolle zurückholst – nicht die Situation über dich.



## Take a breath. Atmen.

Atme einmal richtig tief ein – bis in den Bauch.  
Dann langsam aus.  
Spür, wie der Druck etwas nachlässt.  
Atmen bringt dich sofort zurück ins Hier und Jetzt.  
Kein Denken – nur Luft, Rhythmus, Präsenz.



## Observe. Orientieren.

Was passiert hier gerade wirklich?  
Was ist Fakt, was ist nur Kopfkino?  
Schau dich um, spür in dich rein.  
Wer die Lage klar sieht, entscheidet – statt getrieben zu reagieren.



## Proceed. Handeln.

Jetzt tritt deine Entscheidung – ruhig, klar, mit Haltung.  
Du reagierst nicht mehr aus dem Affekt, sondern aus  
Bewusstsein – das ist Stärke.  
Nicht laut, nicht impulsiv – sondern fokussiert und  
souverän.

### **Dein persönlicher STOP-Moment**

Denk an eine typische Situation, in der du dich schnell aufregst. Stell sie dir vor. Schreibe sie auf. Überlege, wie du bisher reagiert hast. Überlege, wie du in Zukunft reagieren könntest.

#### **Situation**

*Beispiel: Kollege kritisiert mich ungerecht*

#### **Situation**

*Beispiel: Kollege kritisiert mich ungerecht*

#### **Was könntest du beim nächsten Mal mit STOP tun?**

*Beispiel: Kurz stoppen, atmen, beobachten, ruhig nachfragen*

### **Repetition is the mother of all skill**

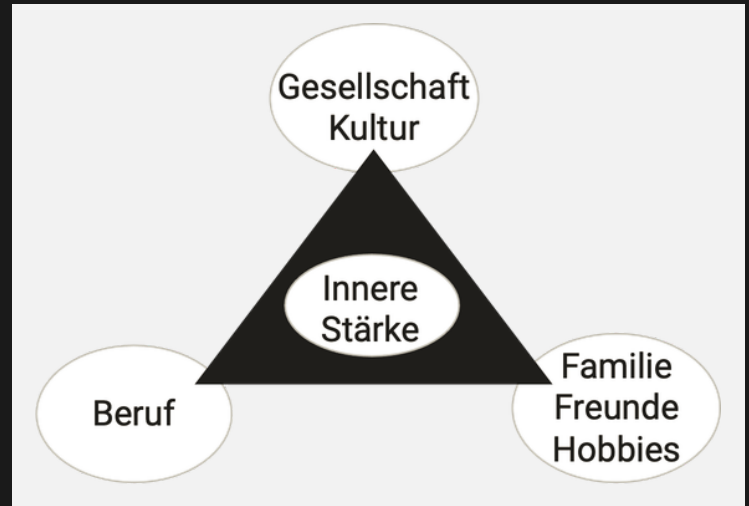
Muskeln bilden sich nur durch Wiederholungen deines Trainings. Ebenso ist es mit deinem Mindset. Übe dein STOPP Protokoll, dann bist du im Ernstfall gewappnet.

**Pull the Trigger.**

Die Verantwortung für deine Reaktionen, musst du selbst übernehmen. In 85% der Fälle wirst du von außen getriggert. Was auch immer es im Außen ist, du kannst es nicht beeinflussen. Du kannst nur dich, dein Verhalten, deine Reaktion beeinflussen, trainieren, verändern.



**PULL** ←



**Es ist das Standbild, die Super-Slowmotion, die dir deinen individuellen Vorteil verschafft.**

Es ist dieser eine Moment.

Der Augenblick zwischen Reiz und Reaktion.

Zwischen Impuls und Entscheidung.

Wenn alles schneller wird – wirst du langsamer.

Du hältst inne.

Du siehst klar.

Während andere im Autopilot stecken, getrieben von Stress, Emotion und Reflex –

stehst du still.

Du bist präsent.

Du bist bereit.

Das ist dein Vorteil.

Deine Super-Slowmotion.

Dein inneres Standbild in einer Welt, die ständig rennt.

Hier beginnt dein Training.

Nicht, um lauter zu werden –  
sondern klarer.

Nicht, um härter zu kämpfen –  
sondern bewusster zu handeln.

Mit jedem Gedanken, jeder bewussten Entscheidung, jeder Pause  
baust du deinen professionellen Vorsprung aus.

Das ist dein neues Spiel:

Pause. Denken. Richtig handeln.

Willkommen in deiner nächsten Version –  
stärker, klarer, bewusster.

## Innere Stärke ist trainierbar!

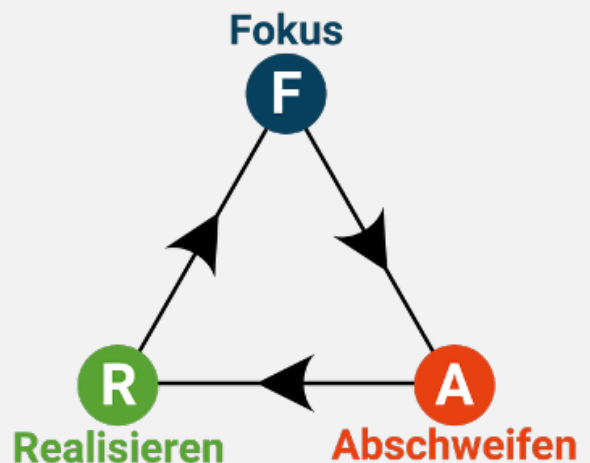
Die Widerstandskraft deines Willens, deine Resilienz kannst du ebenso trainieren wie deine Muskeln, deine Ausdauer.  
Der Schlüssel dazu ist Wiederholung!  
Repetition is the mother of all Skill!

### Trainingsplan

- Halte 3 Situationen fest, die dich heute triggern
- Halte fest, warum sie dich triggern
- Halte fest, wie du normaler Weise reagierst
- Überlege dir jeweils 3 alternative Antworten/Wege/Reaktionen
- Lies dir diese Trigger und Alternativreaktionen immer wieder durch. So als müßtest du ein Gedicht auswendig lernen.

### Alternativer Plan

- Alternative Übung: Mentales Zirkeltraining
- Schließe deine Augen.
- Konzentriere dich auf deine Atmung
- Wenn du merkst, dass deine Konzentration abschweift, bring sie vorsichtig wieder zurück zu deiner Atmung.
- and again, and again, and again



## TIPP

Schreibe dir 3 Dinge auf, die dir gut tun, die dich entspannen lassen, deine Akkus wieder aufladen und plane sie fest in deinen Wochenplan ein

Beispiele:

- Freunde treffen (soziale Komponente)
- Spaziergang im Grünen
- Sport treiben
- Lesen
- Gaming
- Netflix

Wenn du einen Marathon laufen willst, ist ein Trainingsplan alternativlos! Dann ist Training kein Luxus, sondern Mittel zum Zweck. Egal bei welchem Wetter, egal ob du Lust hast, egal was die anderen gerade machen.

Ebenso wichtig: Regeneration der Muskeln!  
Wenn du jemals im Übertraining warst, eine Verletzung wegen Überanstrengung oder Ermüdung hattest, weiss du, wie wichtig Regeneration ist.

So ist es auch mit deiner mentalen Stärke. Kraft tanken ist kein Luxus, es ist Wartung für deinen Verstand!

## ÜBUNG

### 3 Wege wie du deinen Kopf wieder auflädst

#### Bewegung

Laufen. Radfahren. Krafttraining.  
Sie senkt deinen Cortisolspiegel, bringt dein System ins Gleichgewicht und schaltet den Kopf wieder frei.  
Spür deinen Körper.  
Finde Ruhe im Rhythmus.



#### Meditation

Atmen. Wahrnehmen. Zurückkommen.  
Meditation ist kein Hokusfokus, sondern mentales Training.  
Wenige Minuten reichen, um dein Nervensystem zu beruhigen und deinen Kopf aus dem Dauerrauschen zu holen.

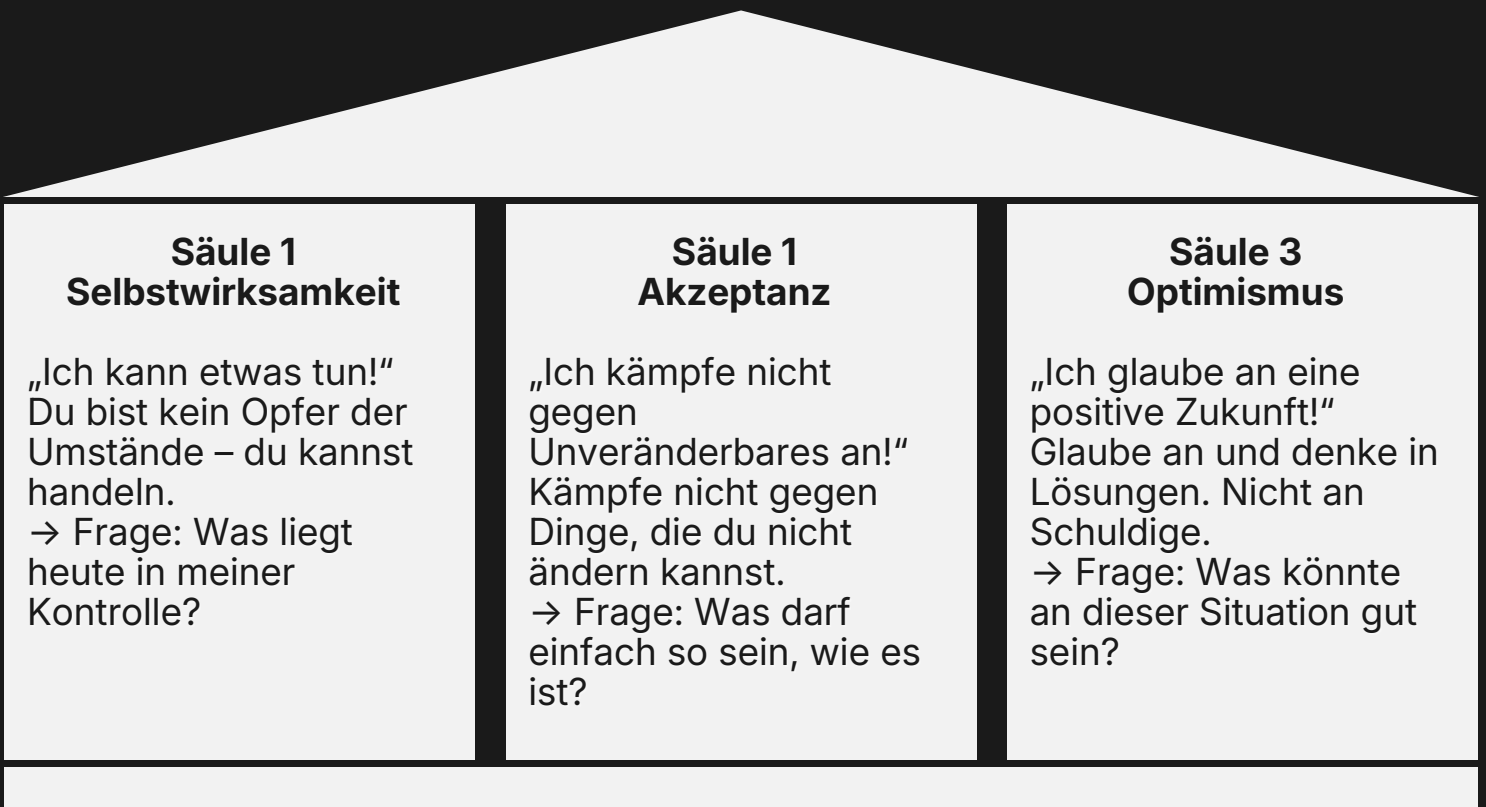
#### Abschalten

Kein Handy. Kein Input. Nur Sein.  
Wenige Minuten ohne Ablenkung reichen, um dein Nervensystem runterzufahren und den Akku wieder aufzuladen.  
Stille ist kein Leerlauf – sie ist Regeneration.



**Dein mentales Immunsystem**

Es gibt viele Beschreibungen, Namen und Faktoren für die innere Stärke. Um nicht in eine Theorie-Vorlesung zu verfallen, haben wir dir 3 Säulen für Resilienz zusammengefasst.



***„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“***

*Reinhold Niebuhr, 1892–1971, US-Theologe*

***„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl. Und in unserer Wahl liegt unsere Freiheit.“***

*Viktor E. Frankl, 1905–1997, Psychiater*

**Mach's zu deiner Routine – Tag für Tag stärker**

Jetzt zählt's: Nicht das Wissen bringt dich weiter, sondern das Tun. Hier geht es darum, deinen Plan in die Realität zu bringen – klar, greifbar, umsetzbar. Routinen sind wie Training für deinen Kopf und Körper: Je öfter du sie wiederholst, desto mehr wirst du spüren, wie du stabiler, fokussierter und belastbarer wirst. Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Beständigkeit. Lieber jeden Tag ein kleiner Schritt, als einmal die Woche ein Sprint. Trag hier ein, wann du was machst – und vor allem: wie es sich anfühlt. So erkennst du, was dir wirklich guttut und was dich stärkt.

Wochentag	Uhrzeit	Aktivität	Was hat's mit dir gemacht?
<i>Beispiele:</i>			
Montag	7:00	Laufstart in den Tag	klar im Kopf, wach
Dienstag	19:30	Neurotraining	fokussiert, ruhig
Mittwoch	7:00	Eisbaden	wach, booster, fokussiert
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			

**Gelassenheit ist keine Schwäche. Sie ist trainierte Stärke.**

**Mentale Stärke entsteht nicht im Urlaub oder beim Seminar.  
Sie entsteht im Alltag – in den kleinen Momenten,  
in denen du STOP sagst, statt einfach weiterzumachen.  
Hier geht es nicht darum, dich zu verändern,  
sondern dich wieder mit deiner eigenen Stärke zu verbinden.  
Alles, was du brauchst, trägst du längst in dir.  
Bleib in Bewegung. Körperlich. Mental. Echt.**

Du hast hier den Anfang gemacht – stark, bewusst, ehrlich mit dir selbst.  
Aber das ist erst der Start.  
Denn wahre Stärke entsteht, wenn du dranbleibst – und dich mit Männern  
umgibst, die genauso unterwegs sind wie du.

Bei **RE:MAN** begleiten wir Männer dabei, **ihre Stärke neu zu leben – körperlich,  
mental und menschlich.**  
Wir arbeiten mit Bewegung, Klarheit und Haltung – damit du in deiner Kraft bleibst,  
fokussiert handelst und Wirkung zeigst – im Beruf, im Leben, im Alltag.

Wenn du spürst, dass da mehr in dir steckt:

👉 Schau vorbei auf [www.savvy-motion.com](http://www.savvy-motion.com) (die **RE:MAN** Domain ist erst in  
Kürze verfügbar) oder vereinbare ein Gespräch mit uns.  
Lass uns gemeinsam herausfinden, wie dein nächster Schritt aussieht.  
**RE:MAN** – mit Haltung. Mit Kraft. Mit Wirkung.

**RE:MAN**

**RE:MAN**

Thorsten J. Linge

WhatsApp: 0173 69 400 60

Email: [thorsten@savvy-motion.com](mailto:thorsten@savvy-motion.com)

Termin vereinbaren: [www.calendly.com/reman4life](http://www.calendly.com/reman4life)