

Was wir vom Spitzensport lernen können

Nutzen Sie Ihre mentalen Ressourcen zum Erreichen Ihrer persönlichen und unternehmerischen Bestleistungen

Kampfgeist, Siegeswille, Durchhaltevermögen, Disziplin, Teamgeist – was Spitzensportler auszeichnet, bringt uns auch in Beruf und Alltag weiter.

Verfügen Sie über diejenigen mentalen Kräfte, um im Job Höchstleistungen zu vollbringen? Auf die Spitzensportler dieser Welt trifft das jedenfalls zu – sonst könnten sie keine Siegerpodeste besteigen. Menschen, die den Erfolg scheinbar magisch anziehen, über sich hinaus wachsen, ihre Ziele erreichen – sie habe ich analysiert.

Gedanken werden zu unserer Realität; wir erschaffen unsere Welt täglich mit unserer Art, sie zu sehen. Ein Sportler „denkt“ sich seinen Sieg quasi herbei. Warum sollten Sie das als Unternehmer, Führungskräfte und Selbstständige nicht auch tun? Wir wissen zwar mittlerweile um die besonderen mentalen Fähigkeiten aus dem Sport, doch werden sie immer noch zu wenig im Wirtschaftsleben genutzt. Es sind nicht nur Konzerne und Spitzenmanager, sondern auch mittelständische und kleinere Unternehmen, die davon profitieren können. Entsprechend mental gestärkt, sind wir in der Lage, Spitzenleistungen zu erzielen, berufliche Hürden zu nehmen und unsere persönlichen Stärken zu leben.

Ziele – Wo will ich hin?

Wünsche, Visionen, Ziele – was unterscheidet diese drei Begriffe voneinander? Wünsche betreffen oft das, was wir von anderen gerne hätten oder von unserer Umwelt erwarten. Ob sich unsere Wünsche erfüllen, liegt allerdings nicht in unserer Macht – und das kann manchmal frustrierend sein. Viel besser ist es doch, selbst ein klares Ziel zu verfolgen und auch zu erreichen!

Sie wollen der Nachfolger Ihres Vorgesetzten werden? Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass bereits die Formulierung eines Ziels und die Zielsetzung, ausschlaggebend für ihren Erfolg sind. Sie können also erst einmal anstreben, der Stellvertreter Ihres Chefs zu werden. Vermeiden Sie, sich vorzunehmen, „nicht ewig“ in Ihrer jetzigen Position zu bleiben. Von „nicht“ kann sich Ihr Gehirn kein Bild machen – von positiv formulierten Zielen dagegen schon! Entscheiden sie sich bewusst für Ihr Ziele. Dann haben Sie auch rasch im Blick, welche „Hindernisse“ Sie meistern müssen (zum Beispiel, Ihre Führungskompetenz unter Beweis stellen, eine Fortbildung absolvieren) und, was oder wer Sie dabei unterstützen könnte. Menschen, die uns unterstützen, sind unsere „Ressourcenpersonen“ und geben uns Selbstvertrauen. Fokussieren Sie sich im Job auf Kollegen und Vorgesetzte, die Ihnen wohl gesonnen sind – erlauben Sie ihnen auch, konstruktive Kritik zu üben. Sie wird, im Gegensatz zu Ihren Neidern, von Herzen kommen und ehrlich sein. Umgeben Sie sich mit erfolgreichen Menschen. Auch sie sind „Ressourcen“ für Ihre Motivation, weiterzukommen.

Nutzen Sie die Kraft der Gedanken für Ihren Erfolg. Kontrollieren Sie Ihren „inneren Dialog“.

Eine chinesische Weisheit lautet: „Achte auf Deine Gedanken! Sie sind der Anfang Deiner Taten“. Das, was wir Mentaltrainer in unseren Coachings und Seminaren heute weitergeben, wusste schon Buddha – und seine Lehre ist immerhin schon knapp 2500 Jahre alt. Es ist keine Geheimlehre, dass das, was wir denken, uns zu dem macht, was wir sind. Zu jeder Sekunde denken wir und reden innerlich mit uns selbst. Leider nutzen wir diesen inneren Dialog selten für positive Selbstbestärkung, sondern tendieren dazu, unsere Erfolge abzuwerten und uns selbst schlecht innerlich zu machen: „Ich bin Mutter von drei Kindern und arbeite nur 15 Stunden – da kann ich ja wohl keine beruflichen Höhenflüge erwarten.“



Formulieren Sie negative Glaubenssätze zu positiven Einstellungen um: „Es gibt noch andere Wege, mich in der Firma zu beweisen.“ – „Die anstehenden Aufgaben kann ich auch in der mir zur Verfügung stehenden Zeit gut erfüllen.“ Wenn Sie es so empfinden, dass wenig Arbeitsstunden (wie in dem Beispiel oben) in der Woche ein Manko ist, dann konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken: Ihre Organisationsgeschick und Ihre Fähigkeit, sich in der wenigen Zeit hochkonzentriert ans Wesentliche zu machen. Lassen Sie zu, dass Sie es hin und wieder nervös macht, nicht länger arbeiten zu können. Und genießen Sie das Gefühl, wenn Sie Ihre Zeit effektiv genutzt haben.

Entspannen Sie sich!

Stress bewältigt jeder auf seine Art und Weise. Der eine geht nach Feierabend ins Fitness-Studio, der andere hört Musik, der nächste liest. Oft aber fehlt die Zeit für wirklich tiefgehende, wohltuende Entspannung – letztlich fordern uns viele Freizeitaktivitäten dermaßen, dass keine echte Erholung stattfinden kann.

Übersicht über Stressbewältigungsstrategien

Verhaltensebene	Programme zur Wiederherstellung des Wohlbefindens
Körperebene	Entspannungstechniken, Wiederherstellung des Gleichgewichts
Mentale Ebene	Positives Selbstgespräch, mentale Formelsätze, gedankliche Umbewertung bestimmter Situationen
Emotionale Ebene	Einsatz von Motivationstechniken; Überlagerung durch positive Gefühle (Freude, Spaß)

Stress kann zum Beispiel mittels autogenem Training, Fantasiereisen und Selbsthypnose beziehungsweise mit progressiver Muskelentspannung, Feldenkrais, Yoga oder Qi Gong abgebaut werden. Atmen Sie wieder bewusster. Ergebnis: Wir sind weniger gereizt und

reagieren in typischen Stress-Situationen gelassener. Gestresste Menschen machen mehr Fehler, sie machen sich so angreifbarer und damit wiederum empfänglich für die innere Stimme, die ihnen sagt, dass sie nicht gut genug sind. Entspannt lassen sich die Ziele leichter verfolgen. Bleiben Sie in stressigen Situationen in der Gegenwart, schauen Sie sich wie ein externer Beobachter alles an: Gut, ich bin total angespannt, weil ich Angst habe, das Projekt nicht rechtzeitig fertig zu bekommen. Okay, jetzt tief durchatmen! Atmen Sie bewusst, stellen Sie sich vor, wie Sie beim Ausatmen die angespannte Stimmung, Sorgen und Ängste hinaus atmen. Atmen Sie frische, energiegeladene Luft ein. Weiter geht's!

Sich spüren und vertrauen

Emotionen und Stärke: Wichtige Faktoren für langfristigen Erfolg

Gefühle haben in der Führungsetage nichts zu suchen. Persönliche Befindlichkeiten spielen in Meetings keine Rolle. Wo kämen wir denn hin, wenn Manager auch noch Emotionen zeigen?! Die Meinung, dass Rationalität und eine gewisse Härte und Konsequenz, gepaart mit Fachkompetenz und Verhandlungsgeschick der Schlüssel zum Erfolg seien, ist weit verbreitet. Aber erst wenn positive EMOTIONen mit im Spiel sind, können solche Ziele auch mit einer selbstbejahenden Einstellung erreicht werden. Spaß, Nervenkitzel, Vorfreude: Das alles darf Teil Ihrer Anstrengungen sein, Ihre Ziele zu erreichen! Das Selbstvertrauen wächst mit der Geschwindigkeit, in der eigene Stärken gestärkt werden: „Ich kann gut mit Menschen umgehen. Führungsqualität ist auch, auf jemanden zugehen zu können, andere in ihrer Persönlichkeit voll und ganz zu akzeptieren und ein offenes Ohr für Probleme zu haben. Ich bin bestens geeignet für den Job als Abteilungsleiter.“

Vorstellen und Konzentrieren

Die Erfolgs-Strategie: Innere Bilder und Flow als Wegbereiter

Wie schon die Gedanken, helfen innere Bilder, Erfolge förmlich herbei zu träumen – wobei mit „träumen“ im Falle der Visualisierung ein Zustand tiefer Entspannung gemeint ist, bei dem man jedoch wach ist und nicht wegdriftet in den unbewussten Zustand des Schlafes. Die Bilder, die vor dem inneren Auge hervorgerufen werden, haben das Ziel, unsere mentalen Kräfte auf den künftigen Erfolg vorzubereiten. Visualisierung bedeutet, dass man das, was man sich vorstellt, sieht, hört, fühlt, riecht und schmeckt: Etwa, wie Sie nach Abschluss eines Beförderungsgesprächs mit Ihrem Chef die Hände schütteln, wie Kollegen Sie beglückwünschen, wie Sie mit einem breiten Grinsen auf dem Gesicht nach Hause fahren und Ihrer Familie die gute Nachricht überbringen. Bei diesem „Kopfkino“ kribbelt es im Bauch, Sie lächeln, fühlen sich beschwingt und motiviert, Ihr Ziel weiter zu verfolgen. Besonders effektiv ist die Visualisierung, wenn Sie mit möglichst all Ihren Sinnen dabei sind: Wie sehen Sie in der konkreten Situation aus? Sind Sie alleine oder wer ist mit Ihnen? Wie fühlt es sich an, das Ziel erreicht zu haben? Was hören Sie? Was riechen und schmecken Sie? „Ich habe mein schickstes Kostüm angezogen zur Übergabe meines neuen Büros als Abteilungsleiterin – wow, fühlt sich dieser Chefsessel toll an, und die Aussicht aus dem fünften Stock erst! Es riecht nach frisch gebrühtem Espresso, den mir die Sekretärin bringt, nach der frisch gedruckten Tageszeitung auf meinem Schreibtisch ... das Klingeln des Telefons, die Stimmen meiner neuen Mitarbeiter... alles noch neu und aufregend.“

Sie kennen den „Flow“ beim Joggen, wenn es sich plötzlich wie von selbst läuft? Je öfter Sie sich Ihren inneren Bildern widmen, desto entspannter werden Sie den Weg hin zu Ihrem Ziel gehen. Und auf einmal ist es gar nicht mehr anstrengend, sondern alles ergibt sich wie von selbst.

Über die Autorin:

Antje Heimsoeth, Diplom-Ingenieur (FH), selbstständige Trainerin und Coach, ECA, Gesundheitstrainerin, Mentaltrainerin, Business Coach, Dozentin an der Hochschule Ansbach und Top-Speaker mit eigenem Institut Sport- & BusinessNLPAcademy. www.business-mentaltrainer.eu, www.antje-heimsoeth.de

© Antje Heimsoeth