

Weltmeister im Business werden

Erfahrungen und Erfolgsstrategien im Coaching mit Weltmeistern und Olympiasiegern erweisen sich für den Businessalltag oft als sehr nützlich.

BEI JEDER TÄTIGKEIT geht es darum, persönliche, einzigartige Talente zum Leben zu bringen. Wir nennen das das Resonanzprinzip. Dem liegt das physikalische Prinzip zugrunde, dass jeder Körper eine natürliche Eigenschwingung/die Resonanzschwingung hat. Übertragen auf den Leistungssport bedeutet das, nicht Tennis zu spielen wie Michael Phelps, sondern herauszufinden, was die bestmögliche Version von einem selbst ist.

Um die bestmögliche Version von einem selbst zu werden, ist es notwendig, die eigenen mentalen Fähigkeiten bewusst einzusetzen und zu schulen. Es handelt sich um Fähigkeiten, die wir tagtäglich nutzen, aber nicht bewusst einsetzen: Bevor wir auf Urlaub fahren, stellen wir uns vor, wie es dort sein wird. Wir gehen virtuell bzw. mental die Erfahrung durch, stellen uns vor, wie er ablaufen wird und was wir brauchen und dementsprechend packen wir unseren Koffer.

Dieses unbewusste Prinzip macht man sich im Mentaltraining zunutze: Es wird eine virtuelle Erfahrung vor die reale Erfahrung gesetzt. Das Gehirn macht keinen Unterschied, ob ich etwas virtuell oder real erfahre, z.B. ich schaue den Film Titanic und bin emotional berührt, obwohl ich ihn nur gesehen habe, nicht selbst erlebt. Diesen Effekt macht man sich bewusst zunutze: Ich schaffe eine virtuelle Erfahrung in der Zukunft, die ich real spüre, sodass es, wenn ich es dann real mache, für mein Gehirn wie eine Wiederholung ist.

Ein Turmspringer erklärt das so: »Der Sprung muss fertig sein, bevor ich wegspringe. Während ich springe, kann ich nicht mehr überlegen, wie ich mich drehen will. Im Sprung gibt es vielleicht noch einen Gedanken. Für mehr ist wirklich keine Zeit.« D.h. der Sprung muss schon vorher virtuell als inneres Handlungsmuster fertig gelernt sein. Die Reihenfolge für erfolgreiches und rasches Lernen ist immer: beobachten, sich vorstellen, mental mit allen Sinnen erfahren und dann real üben. Dies bezieht sich nicht nur auf die Bewegung, sondern auch auf den sogenannten »inneren Zustand«.

In der Trainingsroutine heißt das, dass ein re-

sonantes Bewegungsmuster fertig durchlebt und gespeichert ist und jeder erste neue Sprung bereits eine Wiederholung darstellt. Dasselbe kann man im Coaching auch für Vorträge, Sitzungen oder Gruppenmoderationen lernen.

Im Mentaltraining legt man auch immer ein absolutes Ziel und ein Prozessziel fest: Steht das absolute Ziel, werden im ersten Schritt Ängste und Zweifel gelöst, die dich hindern, dieses Ziel zu leben. Wenn man diese Angst entmachtet, kann man persönliche Bestleistung freilegen. Prozessziel meint das mentale Trainieren von Prozessen (Handlungsabläufen).

Management vom inneren Zustand bedeutet, sich bewusst zu machen, welchen passenden inneren Zustand man für Wettkämpfe, die Regeneration, wichtige Entscheidungen, Presstermine etc. braucht und wie man diesen bewusst herstellen kann. Vor Wettkämpfen gibt es verschiedene Möglichkeiten bzw. Rituale, sich darauf einzustimmen. Ich habe mit einer jungen Leichtathletin gearbeitet, die noch nie auf einer Großveranstaltung war und an einer teilnehmen wollte. In der mentalen Vorbereitung ging es darum, die vielen Herausforderungen, die ein Großevent mit sich bringt, so gut wie möglich virtuell zu simulieren (Tausende Zuschauer, Weltklasse-Athleten hautnah). Sie hat sich mental darauf vorbereitet, wo sie sich hinsetzt und entspannt, wie und wo sie sich aktiviert, z. B. mit inneren Bildern, Musik, Mantra, Gesprächen.

Was im Sport schon alle wissen, ist, dass das Mentale bzw. die Einstellung ausschlaggebend ist für den Erfolg, und das wird im Business oft übersehen. Von einem Sportler, der schlecht drauf ist, weiß man, dass Misserfolg wahrscheinlich ist. Hingegen wird von einem Businessmann ungeachtet des inneren Zustandes immer Erfolg erwartet. Mit dem Ergebnis, dass Sportler sich bewusst die Fähigkeiten der mentalen Stärke erarbeiten und Businessleute diese Ressourcen meist brach liegen lassen. Management von inneren Zuständen und Regeneration ist im Business genauso wichtig wie bei Sportlern, nur wird dies vernachlässigt. Misserfolg, Burn-out und Krankenstände sind die Folge. **T**



Gastautor

Stefan Rosenauer

ist diplomierter Lebens- und Sozialberater, Kutschera-Resonanz®-Lehrtrainer & -Lehrcoach sowie Berater mit den Schwerpunkten Mentaltraining im Spitzensport, Business, Team- und Einzelcoaching.
www.kutschera.org