

INTERVIEW

# KOPF SPIEL

*In keiner anderen Branche wird Leistung so knallhart gemessen wie im Sport, nirgendwo sonst stehen die Akteure unter so hohem Druck. Wird der zu groß, rufen viele bei Steffen Kirchner an. Der erfahrene Mentaltrainer hat schon so manchem Spitzenathleten wieder auf die Beine geholfen. Uns verrät er, warum auch Manager vom Mentaltraining profitieren können.*

**MIND GAMES** *Mental coach Steffen Kirchner helps athletes and executives overcome performance slumps.*

TEXT: FRANZISKA BRETTSCHEIDER

**h**err Kirchner, „Mentaltrainer“ – das klingt ja sehr geheimnisvoll... Was tun Sie da eigentlich genau? (lacht) Meine Arbeit hat nichts mit Zauberei zu tun. Sonst würde es ja Mentalmagie und nicht Mentaltraining heißen! Tatsächlich helfe ich meinen Kunden, ihre jeweilige Lebenssituation zu analysieren, um herauszufinden, weshalb sie nicht die Leistungen abrufen können, zu denen sie prinzipiell fähig wären. **Leistungssportler stehen in der ewigen Bringschuld – gegenüber den Medien, den Sponsoren, den Fans. Von den eigenen Erwartungen ganz zu schweigen. Wie kann ein Mensch diesem Druck auf Dauer standhalten?**

Leider kommen wir nicht mit einer Bedienungsanleitung auf die Welt. Jeder Sportler tickt anders, jeder nimmt Druck anders wahr. Manche empfinden ihn als Belastung. Andere dagegen brauchen ihn, um überhaupt zu Höchstleistungen motiviert zu werden. So wie Fußball-Profi Cristiano Ronaldo zum Beispiel. Er steht gerne im Rampenlicht und genießt die Aufmerksamkeit, die ihm von allen Seiten entgegengebracht wird. Einer wie der Tennisspieler Florian Mayer dagegen zieht sich zurück. Und Tennis-Star Sabine Lisicki trainiert gerne im Verborgenen, liebt es aber, bei Wettkämpfen vor großem Publikum zu spielen. Meine Aufgabe ist es, mit dem Sportler eine ganz persönliche Strategie zu erarbeiten, die ihm hilft, in Stresssituationen einen kühlen Kopf zu behalten.

**Wie geben Sie dabei konkret vor?**

Erst einmal muss der Sportler für sich selbst herausfinden: Wie fokussiere ich mich? Wie schaffe ich es, negative Einflüsse auszublenden und ruhig zu bleiben? Was brauche ich, damit ich mich stark fühle? Natürlich wird aus einem ruhigen Menschen niemals ein Adrenalin-Junkie, zum Teil spielt ja auch die Veranlagung eine Rolle. Aber man kann Methoden erarbeiten, die das kompensieren.

**Ihr Coaching basiert auf dem sogenannten „Lebens Stark“-Modell, das Sie selbst entwickelt haben. Was bat es damit auf sich?**

Das „Lebens Stark“-Modell hat einen ganzheitlichen Ansatz, spricht es betrachtet den Menschen mit all seinen Facetten, die seine Persönlichkeit ausmachen – seine Talente, Gewohnheiten, sein familiäres Umfeld. Alle Elemente hängen miteinander zusammen. Mithilfe des Modells lässt sich herausfinden, wo die Schwachstelle – oder Schwachstellen – liegen, was derzeit nicht optimal läuft, was einem die Energie raubt. Wenn uns Menschen eines verbindet, dann ist es das Grundstreben, uns innerlich stark fühlen zu wollen, bei allem was wir tun. Jedoch können wir nur so stark sein wie das schwächste Element in uns.

**Was könnte denn nun eine Ursache für ein Leistungstief bei einem Athleten sein? Nur mal ein Beispiel ...**

Das ist ganz verschieden: Vielleicht schläft er zu wenig, hat Probleme in der Familie, isst das Falsche oder er steckt in einer Beziehung, die ihm nicht guttut.

**Haben Sie einem Sportler schon einmal zu einer Trennung geraten?**

Nein, natürlich nicht. Was ich sagen will ist, dass das Problem für ein Leistungstief meist gar nichts mit dem Sport an sich zu tun hat. Mit dem Torwart einer Eishockeymannschaft spreche ich nicht darüber, wie er sich positionieren muss, um den Puck besser halten zu können. Im Kern geht es vielmehr um persönliche Themen oder um fehlendes Selbstwertgefühl, um das Leben selbst. Nur wer ein erfülltes Leben führt, hat die Kraft, Leistung zu erbringen. Erfolg ohne Erfüllung ist Misserfolg.

**Sie arbeiten aber nicht nur mit einzelnen Sportlern, sondern auch mit ganzen Teams, wie etwa den Jungs von den Kölner Haien. Ist es da nicht unglaublich schwer herauszufinden, wo der Schub drückt?**

Hier braucht es einen systemischen Ansatz. Ich splitte die Mannschaft oft in kleinere Gruppen auf, auch um mir ein Bild zu machen, wie so die Atmosphäre innerhalb des Teams ist. Dabei nehme ich eine Sandwich-Position ein: Ich vermittele sowohl zwischen einzelnen Spielern, aber auch zwischen Mannschaft und Trainer.

**Welche Rolle spielt dabei der Trainer? Hat er Einfluss auf Ihre Arbeit?**

Es ist wichtig, dass der Trainer, der ja 80 Prozent des Tages mit seinem Team zusammen ist, dieselbe Sprache spricht wie ich, dass wir die gleiche Philosophie haben. Sonst hat das, was ich tue, keinen Sinn. Durch meine enge Arbeit mit den einzelnen Akteuren erkenne ich oft besser, ob sich ein Spieler zum Beispiel mit seiner Rolle innerhalb des Teams unwohl fühlt. Ich gebe dem Trainer sozusagen einen Rucksack mit Emp-

fehlungen mit, wie er auf einzelne Spieler eingehen muss, damit dieser motiviert ist und zum Erfolg des Teams beitragen kann.

**Ihre Erfahrungen geben Sie auch regelmäßig bei Vorträgen und in Seminaren weiter. Was können Manager von Sportlern lernen?**

Ich sage gerne, dass Sport die „Übertreibung des Wirtschaftslebens“ ist. Das heißt: Lösungsstrategien, die im Sport funktionieren, funktionieren erst recht in der Wirtschaft, wo Leistung auch zunehmend an Erfolgen gemessen wird. In meinen Seminaren geht es deshalb um Motivation und darum, Ziele zu erreichen. Ob als Einzelner oder als Team. Um Führungsqualitäten, damit die Menschen, die in einem Unternehmen arbeiten, aufblühen und nicht verwelken. Darum, wie man Mitarbeiter für Veränderungen begeistern und mitreißen kann. Auch erarbeite ich mit den Teilnehmern, wie man mit Krisen und Rückschlägen umgeht – und was noch wichtiger ist: Wie sie umso stärker daraus hervorgehen.

**(e)** Steffen Kirchner is one of the most successful mental coaches on the scene of competitive sports in Germany. Top athletes such as the gymnastics team around Fabian Hambüchen, tennis player Sabine Lisicki or the women's volleyball team Rote Raben Vilsbiburg have relied on the help of the native from Lower Bavaria, himself active as a first-division tennis player. Kirchner is a regular speaker at seminars and lectures, where he passes on his experiences to executives and employees. After his first publication „Spielregeln für Gewinner“ (Rules for winners), he is currently writing his second book, where he debunks the greatest myths surrounding motivation – from screaming „Tschakka!“ to walking over red hot coals.★



STEFFEN KIRCHNER

zählt zu den erfolgreichsten Mentaltrainern, die man in der deutschen Leistungssport-Landschaft derzeit findet. Spitzensportler wie die deutsche Turner-Nationalmannschaft rund um Fabian Hambüchen, die Tennisspielerin Sabine Lisicki oder die Volleyballerinnen von den Roten Raben Vilsbiburg haben dem gebürtigen Niederbayern, der selbst aktiver Spieler in der Tennis-Bundesliga ist, bereits ihr Vertrauen geschenkt. Seine Erfahrungen gibt Kirchner regelmäßig an Manager und Mitarbeiter von Unternehmen in Vorträgen und Seminaren weiter. Nach „Spielregeln für Gewinner“ schreibt Steffen Kirchner derzeit sein zweites Buch, in dem er die größten Motivationsmythen entlarvt – angefangen beim Tschakka-Brüllen bis hin zum Laufen über glühende Kohlen.

// [www.steffenkirchner.de](http://www.steffenkirchner.de)

„Wir können nur so stark sein wie das schwächste Element in uns.“