



Leistung bringen. Motivation aufbauen. Führung leben. Was wir vom Spitzensport für unser Business lernen

Profisportler beherrschen nicht nur ihre Sportart, sondern darüber hinaus noch etwas anderes: Sie wissen genau, wie sie sich auf ein Ziel fokussieren und mit Herz und Seele dafür trainieren. Sie haben Erfahrung darin, Motivationstiefs zu überwinden und mit Niederlagen umzugehen. Erfolg ist Kopfsache. Das gilt im Sport genauso wie in der Wirtschaft. Wir müssen lernen, den Kopf von störenden Gedanken frei zu kriegen und die richtige Spannung aufrecht zu erhalten. Jeder strebt danach, jeden Tag mit Motivation und Leistungsfreude ans Werk zu gehen. Die Frage ist: Wie schaffen wir es, Leistungsfreude zu entwickeln, anstatt unter dem täglichen Druck zu leiden.

Der Muskel wächst in der Regeneration

Meist ist es genau dieser Druck, der uns belastet, doch leider kommen wir nicht mit einer Bedienungsanleitung auf die Welt, die uns beibringt, damit umzugehen. Jeder Mensch tickt anders, jeder nimmt Druck anders wahr. Manche empfinden ihn als Belastung. Andere dagegen brauchen ihn, um überhaupt zu Höchstleistungen motiviert zu werden.

Klar ist: In jedem Beruf gibt es Stress und Druck. Klar ist auch, dass unser Job Energie kostet. Unabhängig davon müssen wir jedoch darauf achten, dass er uns langfristig mehr gibt als er uns nimmt. Darauf zu achten ist aber, um ehrlich zu sein, nicht immer leicht. Deshalb braucht jeder Mensch sinnvolle und effiziente Ruhephasen. Mental und körperlich vom Business abzuschalten ist mindestens genauso wichtig wie im Sport. Denn wer denkt, dass erfolgreiche Athleten 365 Tage im Jahr hart trainieren, der irrt sich. Beim Kraftsport wächst der Muskel nicht beim Training, sondern in den Regenerationsphasen. Das gleiche gilt für den Job: Wer sich keine Auszeiten gönnt, brennt aus, entwickelt sich nicht mehr weiter und kann keine Leistung mehr bringen.

Du kannst mehr als du glaubst, wenn du verstehst, wer du bist

Gründe für Motivationslosigkeit oder ein Leistungstief gibt es viele. Meist haben sie – genauso wie im Sport – gar nichts mit dem Beruf an sich zu tun. Im Kern geht es vielmehr um persönliche Themen oder um fehlendes Selbstwertgefühl, um das Leben selbst. Es geht darum, dass ein Mensch versteht, wer er selber ist. Dann kann er mehr, als er glaubt. Um es konkret zu machen, ein Beispiel

aus dem Sport: Ein Golfspieler hatte Probleme mit einem Standardschlag, der plötzlich nicht mehr funktioniert hat. Er glaubte, dass er vier bis fünf Meter vom Ziel weg ist – also sehr weit. In Wirklichkeit war er aber nur einen Millimeter davon entfernt. Wenn man sich die Schlagfläche anschaut, wie Golfspieler den Ball treffen, ob sie die Schlagfläche nun 90 Grad oder im Winkel von 91 Grad halten – dieses eine Grad, dieser eine Millimeter macht im Ergebnis einen Unterschied von drei bis vier Metern aus. Dieser Gedanke nahm ihm den Druck, weil er verstanden hat: Ich bin gar nicht so weit weg vom Ziel, sondern in Hinblick auf die Ursache, die ich beeinflusse, fast am Ziel – es ist nur eine Kleinigkeit.

Topleistung und Lebensfreude: Zwei Extreme vereinen

Es gibt in unserer Gesellschaft zwei extreme Tendenzen, mit denen Menschen seit vielen Jahren versuchen, ihren persönlichen Erfolg sowie ihr persönliches Glück zu erreichen. Sie spiegeln sich in dem jeweils passenden Gesellschaftstypus wider: der Leistungsgesellschaft und der Spaßgesellschaft. Wenn man genau hinschaut stellt man fest: Am Ende des Regenbogens findet man auf beiden Seiten nicht den Glückstopf der Erfüllung. Denn dafür fehlt jeweils eine wichtige Komponente. Die Spaß-Junkies vergessen das Grundbedürfnis des Menschen, sich selbstwirksam Erfolg erarbeiten zu wollen. Und die überambitionierten Leistungsfanatiker vergessen das Leben. Die Kunst liegt darin, die beiden Lebensstrategien zusammen zu führen und die Balance aus persönlicher Leistung und empfundener Lebensfreude zu finden. Wenn Erfolg für den Kopf und Freude fürs Herz zusammentreffen, entsteht bei einem Menschen die Fähigkeit, auf Dauer wirkliche Spitzenleistungen bringen zu können bzw. überhaupt zu wollen. →

→ 7 Tipps für mehr Leistungsfreude (im Job & privat)

Weil die meisten von uns nach den Erziehungsvorgaben der Leistungsgesellschaft groß geworden sind, brauchen wir konkrete Tipps, um unser Lebensgefühl zu stärken, das in ein ambitioniertes und zielorientiertes Leben eingebettet sein darf.

1 Tipp 1: Nutzen Sie Ihre Pausen effektiver

Lernen Sie Entspannungstechniken wie autogenes Training oder ähnliches, um sich gezielter, schneller und intensiver entspannen zu können. Aktive Regeneration sollte in einem 70-30-Verhältnis zur passiven Regeneration stehen. Das bedeutet konkret: Entspannen Sie sich 30% Ihrer freien Zeit gerne auch durch komplettes Abschalten und bewusstes Faul-sein. Aber nutzen Sie 70% der Zeit, um Ihre Energietanks aktiv wieder aufzuladen.

2 Tipp 2: Führen Sie einmal im Monat einen festen Inspirationstag ein

Legen Sie einen Tag im Monat fest, an dem Sie für niemanden erreichbar sind. Verbringen Sie diesen Tag (alleine!) an einem schönen Ort und kümmern Sie sich nur um sich und Ihr eigenes Wohl. Was auch immer Sie tun: Sorgen Sie dafür, dass Sie an diesem Tag jeglichen Stress von außen vermeiden. Wichtig: Am Ende des Tages legen Sie das Datum für Ihren „Inspirationstag“ im kommenden Monat fest und kommunizieren Sie diesen als unverschiebbar!

3 Tipp 3: Akzeptieren Sie Ihre eigene Persönlichkeit

Hören Sie auf, ständig an sich herumzudoktern und alle möglichen negativen Aspekte zu verdecken oder auszumerzen. Sie dürfen Fehler und Schwächen haben! Daher suchen Sie ab sofort mehr nach Ihren Potenzialen (Talenten) und entwickeln Sie diese in der Folge dann auch zu Stärken.

4 Tipp 4: Lernen Sie den Unterschied zwischen dringend und wichtig

Erstellen Sie sich eine Liste von Dingen, die in Ihrem Leben wichtig sind. Erstellen Sie eine zweite Liste mit Dingen, die Sie zeitnah zu erledigen haben. Prüfen Sie, um welche Dinge Sie sich in Ihrem Leben primär kümmern. Interessant ist übrigens: Wichtiges macht man meisten für sich selbst – Dringendes meist für andere. Die Grundregel lautet: Kümmern Sie sich jeden Tag nicht nur um die dringenden, sondern auch intensiv um mindestens ein bis zwei wichtige Punkte.

5 Tipp 5: Engagieren Sie sich mit Herz

Durch persönlichen, ehrlichen Einsatz für MENSCHEN (nicht für Dinge), finden Sie im Job sowie im Leben auch wieder mehr Anerkennung von anderen. Wenn Ihr Engagement steigt, werden Sie automatisch auch mehr leisten, was Ihr Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert.

6 Tipp 6: Sprechen Sie über Ihre Probleme

Jeder Mensch braucht jemanden, der ihn berät, coacht oder ihm manchmal auch einfach nur zuhört. Man kann sich nur weiterentwickeln, wenn man für regelmäßige Impulse und neue Reize von außen sorgt. Suchen Sie sich bewusst die Menschen aus, denen Sie zu 100% vertrauen und denen Sie sich mitteilen.

7 Tipp 7: Seien Sie schöpferisch

Schreiben, musizieren, malen, tanzen oder singen Sie. Lassen Sie Ihren Gefühlen und Ihrer Kreativität freien Lauf. Dadurch aktivieren Sie auch Ihre rechte (emotionale) Gehirnhälfte stärker und schaffen damit einen Ausgleich zum oft linkshirnigen (rationalen) Arbeitsleben. ■



Autor: Steffen Kirchner
ist Vortragsreferent, Autor und Mentalcoach zu den Themen Leistungsfreude, Mitarbeiterführung und Motivation sowie Entwickler des LEBENS STARK-Prinzips. Steffen Kirchner hält zahlreiche Vorträge in Unternehmen und arbeitet mit vielen Profisportclubs und Top-Athleten zusammen. So betreute er u.a. den deutschen Tennisstar Sabine Lisicki, die Eishockey-Mannschaft der Kölner Haie und die Deutsche Turner-Nationalmannschaft vor und während der Olympischen Spiele 2012. Privat ist er als Tennisspieler in der Bundesliga (Herren 30) aktiv.

Hier geht es zu seiner Homepage: www.steffenkirchner.de