

Stets für die eigenen Träume kämpfen

Ein überaus erfolgreicher Motivationstrainer: Steffen Kirchner kommt für zwei Impuls-Vorträge in die Theodor-Storm-Schule

HUSUM Mit 24 war er Deutschlands jüngster Sportfachwirt aller Zeiten. Zwei Jahre später managte er die Volleyballer in seiner bayerischen Geburtsstadt Vilsbiburg zur Deutschen Meisterschaft. Steffen Kirchner, der als Mentalcoach mittlerweile zum Beispiel mit der deutschen Turner-Nationalmannschaft, dem Eishockey-Team der Kölner Haie und diversen Profisportlern arbeitet, steht für Topleistungen – nicht nur im Sport, sondern generell in Beruf und Leben. Entsprechend gefragt ist der Autor des Bestsellers „Spielregeln für Gewinner“ als Motivationstrainer und Redner. Der heute 33-Jährige inspiriert seine Zuhörer ohne jegliche Tschakka-Attitüde, indem er neben fundierter Information vor allem auf Emotion setzt. Dem Förderverein der Theodor-Storm-Schule (TSS) ist es mit Unterstützung der Lions-Clubs Husum und Uthlande gelungen, den Top-Sprecher nach Husum zu holen: Kirchner hält am Freitag, 12. September, zwei Impuls-Vorträge in der TSS – „Du bist ein Champion“ heißt es ab 13.30 Uhr für Schüler ab Klassenstufe acht (die Jugendlichen setzen das Gehörte im Anschluss in Workshops unter Anleitung in die Praxis um); die Botschaft „Unmotivierte Kinder gibt es nicht“ geht ab 19 Uhr an Eltern und Lehrer. Vorab spricht der erfolgreiche Motivator an dieser Stelle unter anderem über das Aufgeben, Misserfolge und schlechte Laune...

Herr Kirchner, bei welcher Gelegenheit haben Sie schon einmal aufgegeben – und was hat das in Ihnen ausgelöst?

Ich möchte vorausschicken: Man muss zwischen zwei Arten von Aufgeben unterscheiden, das in unserer Gesellschaft quasi als großer, böser Feind gilt. Es gibt das Aufgeben, das heutzutage viel zu früh gemacht wird – dabei geht es um die eigenen Wünsche, deine Ziele, darum, für deine Träume zu kämpfen und sich von Rückschlägen nicht aufhalten zu lassen. Dieses Aufgeben kenne ich aus meinem Leben nicht. Es gibt aber trotzdem etwas ganz Großes, das ich mal aufgeben musste: den Weg, Profisportler zu werden. Tennis war immer meine ganz große Leidenschaft, aber ich hab' dann irgendwann festgestellt, dass das Training und das ganze Leben als Leistungssportler schwerer und schwerer geworden ist. Genauso



Tschakka-Gehabe ist ihm fern: Wo Mentalcoach Steffen Kirchner auch auftritt, zieht er das Publikum schnell in seinen Bann.

wie später das Studium der Betriebswirtschaftslehre mit dem Ziel, in diesen Beruf als Steuerberater einzusteigen. Auch da habe ich mich zur Aufgabe entschlossen – aus einem einfachen Grund: In dem Moment, in dem ich erkenne, dass mein eigener Weg an meiner Begeisterung und meiner eigentlichen Leidenschaft vorbeiführt, kann Aufgeben eine große Stärke sein.

Und die andere Weise, die Flinte ins Korn zu werfen?

Das ist aufgrund eines Rückschlags – und das habe ich in meinem Leben nie getan.

Mussten Sie in Ihrer Eigenschaft als Mentalcoach und Motivationstrainer auch schon mal einen Misserfolg verkraften – und woran sind Sie dabei gescheitert?

Es gibt vielleicht nicht täglich, aber wöchentlich kleinere Misserfolge – immer wieder mal. Um einen größeren hervorzuheben: Ich hab' mal bei uns in Niederbayern einen meiner ersten öffentlichen Vorträge geplant und dort zwei große Fehler gemacht. Der Kinosaal war gebucht für 200 Leute und es kamen etwa 20. Das hat ziemlich blöd ausgesehen. Und das zweite war: Nach der Vortrags-Pause ist ein Soundkabel durchgeschmort und gab einen fürchterlichen Ton von sich. Der Techniker war aber in der Pause heimgegangen und somit

war meine gesamte Präsentation auf der Leinwand, meine Videos, meine Musik praktisch weg – und ich musste 45 Minuten aus der Hüfte improvisieren. Das war natürlich ein großes Scheitern, weil ich zum einen nicht die erwünschte Resonanz hatte und zum anderen der ganze Ablauf eine Katastrophe war.

Was waren die Gründe und Ihre Konsequenzen?

Zum einen war ich nicht professionell genug. Ich hatte den kompletten Kartenvorverkauf an die Veranstalter weitergegeben. Die waren darin nicht fit, aber das ist meine Verantwortung, das zu kontrollieren. Genauso wie die Tatsache, dass immer ein Techniker da ist. Der zweite Punkt: Ich war zu entspannt, weil ich bis dahin auch schon viele Vorträge gehalten hatte und mir gedacht habe, es klappt ja eh alles, du bist ja eh gut. Ich hatte aber nie das Worst-Case-Szenario durchgespielt und war deshalb auch nicht darauf vorbereitet. Trotzdem hat alles relativ gut funktioniert. Die Leute haben zwar schon gemerkt, dass der Sound weg war, aber nicht, dass ich jetzt irgendwas erzählt habe, das nicht im Plan war. Da habe ich meine Improvisationskünste das erste Mal live kennengelernt. Die Erkenntnis war, dass ich mich viel besser vorbereiten muss.

Haben Sie auch schon mal

schlechte Laune – oder versuchen Sie, von wegen der Vorbildfunktion, grundsätzlich eine positive Ausstrahlung an den Tag zu legen?

Also wegen einer Vorbildfunktion oder einem Bild, das man nach außen abgibt, sollte man grundsätzlich einmal gar nichts machen – weder im Positiven noch im Negativen. Weil das ja Fremdbestimmung pur ist. Ich hab' tatsächlich sehr selten schlechte Laune. Wenn, dann noch am ehesten auf dem Tennisplatz. Das ist einfach ein ganz normaler Reflex, dass man auch mal nicht so gut drauf ist. Der Punkt ist, wie lange ich das bin. Leute, die nicht gelernt haben, wie sie ihre Gedanken und Emotionen wieder verändern können, wenn es ihnen nicht gefällt, die bleiben dann manchmal sehr viele Stunden, Tage oder manchmal Wochen oder das ganze Leben verbittert, traurig – und das ist natürlich das Hauptproblem. Wenn ich mich über etwas ärgere, weiß ich, wie ich innerhalb kürzester Zeit meine Gefühle und Gedanken sofort wieder von dem Negativen weg fokussieren kann, weil ich das einfach gelernt und perfektioniert habe. Und das gebe ich auf der Bühne oder im Coaching-Seminar weiter. Über Monate und Jahre hinweg haben nur die Erfolge, die wirklich authentisch sind. Da ist die Gesellschaft auch schon sensibler geworden. Diese ganze Tschakka-

Nummer von früher, wo irgendwelche Motivationstrainer durch die Lande getingelt sind und die Leute an der Nase herumgeführt haben, geht heute nicht mehr so einfach.

Welchen Gewinn können die Schüler in Husum aus Ihrem Vortrag ziehen?

Erstens: Es spielt keine Rolle, wo du herkommst. Du kannst immer ein großartiges und erfülltes, glückliches Leben erreichen, wenn du ein paar bestimmte Punkte beachtest – und das hat viel mit Träumen, Zielen, Visionen zu tun. Zweitens: Das klare Bewusstsein dafür, dass es wichtig ist, nicht die ganze Zeit an seinen Schwächen herumzudoktern, sondern Talente und Stärken zu entwickeln. Dazu muss man zuerst einmal Talente erkennen. Die Schüler werden verstehen, dass sie den Weg zu ihren Zielen nicht alleine gehen können, dafür immer eine Gruppe, ein Netzwerk brauchen. Natürlich auch, wie man sich gegen negative Einflüsse von außen schützen kann, um fokussierter seinen eigenen Weg zu gehen und seinem Herzen zu folgen. Und Selbstvertrauen tanken die Jugendlichen in diesem Vortrag mit Sicherheit.

Interview: Lars Peters

Karten für beide Veranstaltungen gibt es im Kunden-Center der Husumer Nachrichten, Markt 23, und in der Schlossbuchhandlung.