

# Wissen+Karriere

Magazin für Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Aus- und Weiterbildung

## Was hält Sie vom Wohlstand ab?

Millionärs-Coach Randy Gage kommt nach Deutschland



**Unternehmen müssen auch gesellschaftlich mitdenken**

Exklusiv-Interview mit Freifrau Stephanie von und zu Guttenberg



**Und die Röntgenbrille gibt es doch**

Matthias Herzog, der Wissenschaftler unter den Sport-Orakeln



**Erfolg durch ganz gezielte Selbst-PR**

Sabine Asgodom: Positionieren – Profilieren Präsentieren – Profitieren



**erfolg.com: zentrale Vermarktungsplattform**

Für Trainer, Coaches, Speaker und Anbieter von Erfolgsprodukten



# Starke Gedanken – starke Leistungen

Antje Heimsoeth: Mit mentalen Techniken aus dem Sport Mitarbeiter zum Erfolg führen

“Winners never quit and quitters never win.” – Dieser Satz des amerikanischen Football Coach Vincent „Vince“ Lombardi gilt noch immer! Die aus den 1960er Jahren stammende Aussage dient bis heute vielen Spitzensportlern als Erfolgs-Credo. Inzwischen fragen sich auch Unternehmen, wie sie Mitarbeiter auf gesunde und positive Art und Weise zu Höchstleistungen motivieren können. Vom Profisport lernen sie, wie mit mentalem Training Leistungsfähigkeit, Selbstvertrauen, der Glaube an sich und sein Team und Siegeswillen gesteigert werden – nachhaltig, effektiv und mit erprobten Techniken.

Viele Spitzensportler wie der ehemalige Fußball-„Titan“ Oliver Kahn, haben so gelernt, Höchstleistungen zu bringen und im entscheidenden Moment verlässlich abzurufen. Mentaltraining arbeitet ganzheitlich, ziel-, ressourcen- und lösungsorientiert, den Fokus auf individuelle Stärken und Ressourcen gerichtet. Denken, Wollen und Tun werden bewusst beeinflusst mit dem Ziel, Aufgaben selbstbestimmt zu bewältigen, Vorhaben erfolgreich zu verwirklichen. Wie kann nun in der Büro-Realität mit mentalen Techniken effektiv gearbeitet werden?

**N**ehmen wir als Beispiel eine Werbeagentur, deren junges Team an einer Kampagne für einen potentiellen Kunden tüftelt – die Agentur existiert erst seit einem Jahr, braucht Referenzen. Man munkelt, auch eine alteingesessene Agentur sei an dem Auftrag dran. Es geht um Geld und Folgeaufträge – Euphorie und Nervosität liegen in der Luft. Ein cleverer Agenturleiter schwört sein Team jetzt aufs Gewinnen ein. Er weiß, seine Leute sind gut, aber die kreativen Köpfe müssen



*Eine chinesische Weisheit lautet: „Achte auf deine Gedanken! Sie sind der Anfang deiner Taten.“*

auch dem Druck standhalten.

### Am Anfang steht das Ziel

Das Team hält gemeinsam eine positive(!) Zielformulierung schriftlich fest, die Zweifeln keinen Platz einräumt: „Mit dem Auftrag der Firma XY positionieren wir uns endgültig als Werbeagentur für die bayerische Bio-Branche.“ Je klarer und konstruktiver das Ziel, desto eher stellt sich das Unterbewusstsein auf „Erfolg“ ein. Gedanken an die Konkurrenz und Vergleiche sind tabu! Alle ziehen mit unerschütterlichem Willen und Leidenschaft an einem Strang – wie eine Rudermannschaft, die als erste ins Ziel einlaufen will.

Mentales Training setzt stark auf die Visualisierung von Zielen. Es nutzt die Tatsache, dass die bildhafte Vorstellung, neben vielen weiteren günstigen Effekten unser Unterbewusstsein beeinflusst, Erlebnisnetzwerke im Gehirn aktiviert und letztlich nach dem Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung arbeitet (siehe „Kino für alle“).

### Am Ball bleiben – motiviert arbeiten

Will die Agentur überdurchschnittliche Leistung von ihrem Team, genügt es nicht, die besten Leute zu haben. Es muss motiviert genug sein, Texte und Layouts immer wieder zu überarbeiten, bis der, pfiffigste Slogan herauskommt – manchmal bis spät in die Nacht. Das ist „Training“ – und trainiert werden muss auch die Präsentation vor dem Kunden oder ein schnelles Reagieren auf spontane Änderungswünsche, indem man die Szenerie durchspielt.

### Die Erfolgs-Checkliste für Gewinner:

- Vertrauen und Bewusstsein liegen auf Stärken, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Ressourcen; Glaube an sich
- Einsatzbereitschaft liegt über dem „Soll“, Siegeswillen
- Beharrlichkeit: Aufgeben gibt's nicht, sondern Ermutigung, Mut, Optimismus, Erfolgsglaube, Aufschwung, Auftrieb, Bestärkung
- Ausdauer, Zielklarheit, Zielvisualisierung und Zielstrebigkeit ▶



- Modelling: Lernen von Erfolgreichen und Erfolgreichem
- Handeln und TUN statt Grübeln und (zu viel) Diskutieren
- Emotionale Stabilität
- Selbstmotivation, innerer Antrieb
- Positive Einstellung zu sich, dem Team, dem Arbeitgeber, Kunden gegenüber
- Mut, denn nichts ist selbstverständlich
- Dankbarkeit

Erfolgsmotivierte Mitarbeiter wollen unter anderem eines: Infos über ihre Fähigkeiten. Die Stärken des Einzelnen und des Teams zu erkennen und zu stärken, statt an vermeintlichen Fehlern herumzudoktern, ist ein wesentlicher Baustein mentalen Trainings. Führungskräfte sollten sich der Ressourcen ihrer Teams bewusst sein. Wenn dann das Umfeld passt, können Teams Spitzenleistungen bringen. Wichtig ist, dass jeder zur Geltung bringen kann, worin er wirklich gut ist – dies fördert das Selbstvertrauen und stärkt die Stärken!

## Mentaltraining arbeitet ganzheitlich, ziel-, ressourcen- und lösungsorientiert, den Fokus auf individuelle Stärken und Ressourcen gerichtet.

### Mit starkem Kopf ins Rennen

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. Wir sind, was wir denken. Und das tun wir ständig: Denken, mit uns sprechen. Leider tendieren wir dazu, im inneren Dialog uns und unsere Erfolge abzuwerten, statt uns auf positive Art selbst zu bestärken: Wer lernt, negative Glaubenssätze in positiven Einstellungen umzuformulieren, wird sich und sein Leben in anderem Licht sehen können. Nutzen Sie die

Kraft der Gedanken für Ihren Erfolg. Kontrollieren Sie Ihren „inneren Dialog“! Inneren Dialog“!

### Kino für alle

Eine zentrale Technik im Mentaltraining ist die Visualisierung. Im „Kopfkino“ stellen Sie sich eine Situation, zum Beispiel die Präsentation der Kampagne vor dem Kunden, lebendig und so erfolgreich wie möglich vor. Was sich für einzelne Personen eignet, lässt sich auch gut im Team durchführen: Die Gruppe entspannt sich in einem ruhigen Raum. Ein Kollege oder ein erfahrener Mentalcoach führt sie durch eine Zielvisualisierung, beschreibt die grandios verlaufende Präsentation lebendig und emotional, am Ende steht der Auftrag und die Feier des Teams. Jeder sollte körperlich und mental spüren können, wie gut sich diese Situation anfühlt. Visualisiert werden kann alles – der positive Verlauf von Gesprächen und Meetings oder auch „Worst-Case“-Szenarien. Möglicherweise ist der Kunde beim Termin schlecht gelaunt oder verschiebt ihn kurzerhand um zwei Stunden nach hinten. Wie das Team in so einem Fall gelassen bleibt, auch das sollte vorher durchdacht werden. Das Ziel: Mit der Kraft der Vorstellung Situationen optimal zu meistern, die beste Leistung abrufen zu können.

### Und wenn alles gelaufen ist?

Der Auftrag ist fix – das Team erleichtert. Bevor es jetzt an die Arbeit geht, werten Team und Leiter aus, wie der „Wettkampf“ gelaufen ist:

- Welches Ziel hatten wir als Team verfolgt?
- Wurde das Ziel erreicht oder nur zum Teil?
- Wenn nicht, aus welchen Gründen?
- Was lief gut, welche Stärken kamen zum Tragen? Was lief nicht gut?
- Was lässt sich beim nächsten Auftrag verbessern?
- Wie fühlt sich jeder Einzelne gerade?
- Welches Ziel setzen wir uns als nächstes?

Das alles halten Sie am besten schriftlich fest – in einem teameigenen „Erfolgsbuch“ oder am Flipchart. Der Aufwand lohnt sich. Ab jetzt gilt: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel! ■



**Antje Heimsoeth**

### ZUR PERSON

*Diplom-Ingenieur (FH), coacht Führungskräfte und Spitzensportler und trainiert Unternehmen, spezialisiert auf Mentale Stärke, Erfolg und Selbstvertrauen. Gesundheitstrainerin, Mentaltrainerin, Business Coach, Autorin, Dozentin an der Hochschule Ansbach und Top-Speaker.*

*Sie ist Geschäftsführerin des Instituts Sport- & BusinessNLPAcademy.*

*Kontakt: info@sportnlpacademy.de*



### GOLF MENTAL

**PIETSCH-VERLAG**  
**ISBN: 978-3-613-50678-7**  
**Preis: 24.90 EUR / 34.90 SFr**