



## Gewonnen wird mit dem Kopf!

Was Sie von Spitzensportlern lernen können

„In einem olympischen Finale weißt du, dass körperlich alle in Höchstform sind. Wer wird also gewinnen? Wer mental am stärksten ist.“ So der erfolgreichste Olympionike aller Zeiten, der amerikanische Schwimmer *Michael Phelps* (Jahrgang 1985). *Antje Heimsoeth*, Business- und Sport-Coach, hat die mentalen Erfolgsstrategien von Spitzensportlern analysiert. Hier ihre besten Tipps, **simplify**-mäßig präsentiert:

### Steuern Sie Ihre SELBSTGESPRÄCHE

Kennen Sie Gedanken wie: „Das klappt nie!“ – „Was ist, wenn ich jetzt einen Fehler mache?“ – „Die Situation ist echt ausweglos!“? Solche negativen Selbstge-

spräche sind wie Radfahren mit dauerhaft angezogener Bremse. Sagen Sie in solchen Situationen zu sich energisch (in Gedanken oder, wenn möglich, laut) „STOPP!“. Lenken Sie sich ab, indem Sie an etwas Erfreuliches denken, das nichts mit der momentanen Situation zu tun haben muss.

**simplify-Rat:** Üben Sie die Gedanken-Stopp-Technik einige Wochen lang konsequent in harmlosen Situationen (etwa, wenn Sie sich über einen verpassten Bus ärgern). Dann können Sie auch in schwierigen Situationen auf diese mentale Technik zurückgreifen.

### Bestärken Sie sich selbst

Achten Sie umgekehrt darauf, welche Gedanken Ihnen in Anforderungssitua-

„Simplify your life Themenheft“ Oktober 2018  
Heimsoeth

tionen helfen. Etwa „Wird schon gut gehen“ oder „Andere schaffen das auch“. Für solche bestärkenden Sätze (Affirmationen) gibt es ein paar einfache Grundregeln:

- Beginnen Sie Ihren Satz mit „Ich“.
- Formulieren Sie positiv, also statt „Ich habe keine Angst“ lieber „Ich bin mutiger, als ich bisher dachte“.
- Verwenden Sie, wenn möglich, eine anschauliche Metapher, also etwa: „Ich stehe wie ein Fels in der Brandung.“ Besonders wirksam ist ein Bild aus Ihrem Leben, das Sie täglich vor Augen haben: „Ich bin stark wie die Eiche in unserem Innenhof.“
- Testen Sie Ihre Affirmation, indem Sie den Satz laut aussprechen. Können Sie wirklich mit der Haltung „Ich bin der/die Beste“ ins Assessment Center gehen? Oder ist in dieser Situation der Satz „Ich tue mein Bestes“ (so die Eiskunstläuferin *Katarina Witt*) stimmiger für Sie?

**simplify-Rat:** Haben Sie einen Satz gefunden, der Ihnen in einer schwierigen Situation schon einmal geholfen hat, notieren Sie ihn auf Haftetiketten. Die kleben Sie an den Badezimmerspiegel, die Kühlschrankschranktür, auf die Schreibtischunterlage etc.



**Setzen Sie sich ein klares ZIEL.** Ein gut gewähltes Ziel ist wie ein Leuchtturm. Es gibt Ihnen nicht nur die Richtung vor, sondern hilft Ihnen auch, immer wieder zu überprüfen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Dass selbst im Profi-Sport das Ziel nicht immer klar ist, bekam der *FC Bayern* 2012 zu spüren. Monatlang war es das erklärte Ziel ge-

### Geben Sie Ihrer Negativsicht weniger Futter

Die große Mehrheit der rund 60.000 Gedanken, die ein Mensch im Laufe eines Tages fasst, tendiert laut *Heimsoeth* ins Negative. Achten Sie einen Tag lang darauf: Richten Sie Ihren Blick auf Fehler und Mängel – selbst dann, wenn Sie an sich zufrieden sind? Kritisieren Sie z. B. nach einem guten Film die Fehlbesetzung einer Nebenrolle? Beklagen Sie nach Ihrer wunderbaren Party, dass Sie nicht mit allen Gästen sprechen konnten?

**simplify-Rat:** Hören Sie beim Autofahren nicht pausenlos Nachrichten (meist sind die wenig erfreulich). Verzichten Sie darauf, in der Zeitung die Berichte über Mord und Totschlag lesen. Greifen Sie beim Friseur nicht zu den Illustrierten, die sich über die Affären der Stars auslassen. Schauen Sie kein Reality TV. Vor allem: Meiden Sie Gespräche mit Miesepetern und Bedenkenträgern.

wesen, das Champions-League-Finale „dahoam“ in München zu bestreiten. Im Finale selbst schaffte die Mannschaft jedoch trotz des Heimvorteils und klarer Dominanz nur ein 1:1 – und verlor schließlich im Elfmeterschießen.

**simplify-Rat:** Formulieren Sie Ihr Ziel so, dass Sie sich davon motiviert, aber nicht unter Druck gesetzt fühlen. Der Turner *Fabian Hambüchen* brachte sich 2008 in Peking so unter Erfolgsdruck, dass es nur am Reck für eine (Bronze-) Medaille reichte. Mit „Dabei sein ist alles“ schaffte er dagegen 2016 in Rio de Janeiro Gold – trotz seiner Schulterverletzung.



### Visualisieren Sie Ihr Ziel

Bundestrainer *Joachim Löw* berichtet von einer Kilimandscharo-Besteigung, bei der er fast aufgegeben hätte – bis er eine Kuppe überquert hatte und den Gipfel vor sich sah. Können Sie Ihr Ziel nicht tatsächlich mit den Augen sehen, lassen Sie in Ihrem Kopfkino einen Erfolgsfilm ablaufen.

**simplify-Rat:** Nehmen Sie den Zielzustand in Ihrer Vorstellung auch mit anderen Sinnen wahr. *Betspiel:* Sie möchten mit Ihrem Chor am nächsten Wettbewerb teilnehmen. Stellen Sie sich vor, wie alle in Chorkleidung auf der

Bühne stehen, hören Sie die einstudierten Stücke, spüren Sie, wie Sie tief in den Bauch atmen ...

### Lassen Sie sich Feedback geben

Zeichnen Sie Ihr Ziel – die eigene Wohnung, eine Alpenüberquerung mit dem Fahrrad, die Ausbildung zum Diakon etc. Oder erstellen Sie mit Bildern aus Zeitschriften und Internet eine Collage, die es illustriert.

**simplify-Rat:** Zeigen Sie dieses Bild einer Vertrauensperson, mit der Sie noch nicht ausführlich über Ihr Ziel gesprochen haben. Lassen Sie sich von ihr erzählen, was ihr daran besonders auffällt. Fehlt im Wohnungsbeispiel etwa Ihre Familie? Dadurch erhalten Sie wertvolle Hinweise, ob Ihr Ziel stimmig ist. Verändern Sie gegebenenfalls Ihr Bild, oder gestalten Sie es neu.

### Steigern Sie Ihre KONZENTRATION

„Mangelnde Konzentration“ ist ein Klassiker, wenn nach einer sportlichen Niederlage Ursachenforschung betrieben wird. Auch außerhalb des Sports ist Konzentration erfolgsentscheidend. Das Problem: Viele Faktoren können Ihre Konzentration stören – von Selbstzweifeln über Ablenkungen (Handy, Unordnung) bis hin zu simplem Flüssigkeitsmangel.

**simplify-Rat:** Schreiben Sie eine Liste, in welchen Situationen Sie sich leicht

konzentrieren können und unter welchen Umständen es schwerer fällt. Gehen Sie gegen Ihre typischen Störfaktoren vor. Manches lässt sich erstaunlich leicht bekämpfen: Gegen Flüssigkeitsmangel hilft ein schöner großer Wasserkrug mit Glas am Arbeitsplatz. Sofort-Hilfe gegen Unkonzentriertheit durch zu viele Sachen: Arbeitsstapel, Krusch & Kram vorübergehend außer Sichtweite räumen.

Konzentrationsfähigkeit lässt sich trainieren. Ein Tipp von *Antje Heimsoeth*: den Fernseh- oder Radioton für 10 Minuten ganz leise stellen. Versuchen Sie, trotzdem jedes Wort zu verstehen.



### Machen Sie Pausen

Mentale Anspannung funktioniert nur in Kombination mit mentaler Entspannung. Dabei ist es, wie Skispringer *Sven Hannawald* betont, extrem wichtig, Ablenkungen selbst zu steuern.

**simplify-Rat:** Sagen Sie an einem hektischen Tag nicht: „Was bringen mir die ein, zwei Minuten, die ich jetzt Zeit habe!“ Orientieren Sie sich an Tennisspielern: Denen genügt schon der Seitenwechsel (maximal 90 Sekunden), um sich kurz zu entspannen. Eine gute Atemübung dafür: **1.** Durch die Nase

einatmen und dabei die Zunge hinter die oberen Zähne an den Gaumen legen. **2.** Durch den Mund ausatmen und dabei die Zunge fallen lassen. **3.** Das Ausatmen allmählich verlängern, bis es etwa doppelt so lang dauert wie das Einatmen.

Anschaulich und lebensnah: Antje Heimsoeth: *Mentale Stärke. Was wir von Spitzensportlern lernen können.* C.H. Beck Verlag, München 2017, ISBN: 978-340670834-3. 6,90 €

### Erfolge und Niederlagen

Erfolg generiert Erfolg. Denn jedes Gelingen lässt Ihr Vertrauen in Ihre Leistungsfähigkeit wachsen und motiviert Sie dadurch. Halten Sie sich nicht nur vor Augen, was Sie alles erreicht haben, sondern auch, welche Stärken dabei zur Geltung kamen. Sie mögen noch nie einen Parkettboden verlegt haben, aber das Durchhaltevermögen, das Sie beim Stadtlauf gezeigt haben, wird Ihnen auch hier zupasskommen.

Damit ein Misserfolg nicht einen weiteren Misserfolg generiert, bewältigen Sie ihn mit der Triple-A-Strategie: **1. Akzeptieren:** Finden Sie sich damit ab, dass Sie Ihr Ziel nicht erreicht haben. **2. Analysieren:** Woran hat es gelegen? Beschäftigen Sie sich vor allem mit den Faktoren, die Sie selbst in der Hand hatten. **3. Abhaken:** Ziehen Sie einen Schlußstrich. Nach dem schönen Motto: „Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen.“

# Mit den 4 L auf Spitzenkurs

*Antje Heimsoeth* rät: Bringen Sie sich auf Erfolgskurs, indem Sie jeden Abend darauf achten, ob Sie die 4 L an Ihrem Tag genügend berücksichtigt haben.

## Lernen

Ohne die Bereitschaft, etwas dazuzulernen, keine persönliche Weiterentwicklung.  
**simplify-Tipp:** Schlagen Sie den unbekannteren Fachbegriff nach, den Ihr neuer Kollege verwendet hat, und eignen Sie ihn sich zum aktiven Gebrauch an. Lesen Sie einen Artikel in einem Zeitungsteil, den Sie normalerweise überblättern.

## Leisten

Nichts zieht so runter wie das Gefühl, einen Tag vergeudet zu haben: unproduktive Meetings, lauter angepackte Projekte, aber nichts fertig – und abends vor dem Fernseher, obwohl Sie die Sendung gar nicht interessierte ...

**simplify-Tipp:** Reißen Sie das Ruder herum – auch wenn der Tag schon zu Ende geht. Schaffen Sie gute Arbeitsvoraussetzungen für den nächsten Tag, indem Sie Ihren Schreibtisch aufräumen. Rafften Sie sich zu einem lange aufgeschobenen Telefonat auf.

## Lachen

Lachen entspannt und setzt positive Gefühle frei.

**simplify-Tipp:** Liefern Sie sich mit Ihrem Kollegen ein geistreiches Wortgefecht. Albern Sie mit Ihrem Kind herum. Oder – wenn Sie allein sind – suchen Sie im Internet nach Clips von Auftritten Ihres Lieblingskabarettisten. Ich, *Ruth*, habe schon Tränen gelacht über *Werner Kocwara*. Ich, *Tiki*, bin immer zu begeistern mit Mr. Bean, *Wolfgang Krebs* (als *Stoiber*) oder *Rolf Miller* („Alles andere ist primär“).

## Lieben

Erfolg allein macht nicht glücklich. Lassen Sie nie Ihre Beziehungen aus den Augen.

**simplify-Tipp:** Führen Sie jeden Tag ein Gespräch, an dem Sie Freude haben. Diskutieren Sie mit einem Freund über die besten Fahrradhandschuhe, freuen Sie sich darüber, am Telefon die Stimme Ihrer Mutter zu hören. Genießen Sie es, liebe Menschen in den Arm zu nehmen. Pflegen Sie als Christ einen lebendigen Draht zu Gott – wenn Sie um vieles bitten, danken Sie mehr, wenn Sie Grund zur Klage haben, klagen Sie.