

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

stellen Sie sich vor, die folgenden Zeilen sind extra für Sie geschrieben: als Anfeuerung und Begleitung für alles Anstehende in Ihrem Leben, als Rückenwind zum Dranbleiben und als Freude, wenn's denn gelungen ist! So wie im Sport üblich:

Brillant, wie Sie das machen! Ja, bleiben Sie dran – das war bestens bisher, das gibt Selbstvertrauen! Dieses Ergebnis, das wäre ja ein Traum, wenn das am Ende klappt. Eine super Mannschaft ist das. Kommen Sie, Sie schaffen es und ja, genau so weiter! Freuen Sie sich über alles, was Sie schon erreicht haben! Grandios, wer hätte das gedacht! Respekt und Anerkennung für Sie und diese Leistung! Und ja, weiter, einfach weiter so ...!«

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, dann haben Sie sicher in der einen oder anderen Form einen Bezug zum Sport. Vielleicht sind Sie begeistert und fasziniert vom Sport? Vielleicht haben Sie die damit verbundenen Emotionen und Erfahrungen am eigenen Leibe erlebt? Vielleicht teilen Sie die Lust an der Leistung, die Freude am Erfolg und die Zuversicht, auch in schwierigen Situationen dranzubleiben? Vielleicht ist Ihnen der Sport immer wieder interessantes Spiegelbild für den Umgang mit Herausforderungen – im positiven wie im negativen Sinne? Vielleicht bewegen Sie sich einfach gerne und genießen diesen Ausgleich und die damit verbundene Regeneration und Stärkung?

Als wir »Natürlich mehr leisten« zu schreiben begannen, beflügelte uns all das in unterschiedlichem Umfang. Wir haben beide einen Großteil unserer Kindheit und Jugend mit und im Sport verbracht, haben beide die Parallelen zwischen den Anforderungen im Sport und denen in der Wirtschaft erlebt und lieben es noch heute, den Sport in unser Leben zu integrieren und daraus weiter zu lernen: ob als jährlich neues Projekt mit einem Hochleistungsteam, ob als Lieblingsmetapher im Coaching, ob als Methode mit gezielten Trainingseinheiten im Rahmen der Managemententwicklung oder schlichtweg als ganz persönliche Zufluchts- und Reflektionsmomente beim Laufen, Radeln, Schwimmen etc., in denen wir auftanken und immer noch viel lernen. Im Kern steht für uns die Freude an der ständigen Weiterentwicklung und der Entfaltung unserer Potenziale, auch über scheinbar gedachte Grenzen hinweg. Im Kern steht weniger der Anspruch an eine bestimmte Leistung, als vielmehr die Energie und Kraft, die entstehen, wenn wir auf allen Ebenen fit sind und immer wieder über uns hinauswachsen! Das ist es, was wir mit »natürlich mehr leisten« verbinden, denn wenn wir MIT uns selbst, MIT dem Menschen und MIT natürlichen Leistungsprinzipien arbeiten, dann macht die Mehr-Leistung im Sinne einer ständigen Entwicklung einfach Freude! Wir wünschen uns, dass über dieses Buch möglichst viele Menschen ihre natürlichen Potenziale (wieder-)entdecken und gesund erleben! Wir regen an, diese natürlichen Ressourcen über die sportlichen Vergleiche neu anzudenken. Das Buch ist uns daher Ausdruck der Faszination, verschiedene Möglichkeiten zu erkunden, um natürliche Leistung möglich zu machen. Es ist Ausdruck der Freude, sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Und es ist Ausdruck der Verantwortung, um Leistung und Leben immer wieder erfolgreich zu verbinden – für uns selbst und als Verantwortliche in Wirtschaft und Sport.

So hat alles begonnen, Andreas Sachs erzählt:

»Im Zuge meiner langjährigen Tätigkeit im Management sind die sportlichen Perspektiven anfangs gar nicht bewusst eingeflossen. Vielmehr war es die Art und Weise meines Tuns, die mir immer widergespiegelt wurde und die maßgeblich durch den Sport geprägt worden war: konsequent sein, strukturiert und systematisch vorgehen, diszipliniert bleiben.

Erst mit zunehmenden Anforderungen wie ständigen Veränderungen, Ergebnisdruck, Zeitknappheit und engen Rahmenbedingungen machte ich mir Gedanken, welche Möglichkeiten ich aus dem Sport kannte, die dort ganz selbstverständlich waren, jedoch im wirtschaftlichen Umfeld kaum Beachtung fanden. Im Kern stand immer wieder die Frage: Wie kann ich unter den gegebenen Bedingungen das Beste aus mir und meinem Team herausholen?

Das sind die gleichen Fragen, die sich jeder Sportler und jeder Coach stellt! Und so begann ich sukzessive mit meinem Team, im Sportsgeist sozusagen, zu üben, zu arbeiten und erfolgreich zu sein.

Eine Sache war z. B. der Umgang mit Erfolgen selbst! Wir alle haben die Bilder vor Augen, wie gefeiert wird, wenn ein Tor gefallen ist! Oder wie die Sportler im Zuge der Siegerehrungen voller Stolz ihre Medaillen und Pokale zeigen und davontragen. Gleichwohl kennen wir die Situationen, wenn jemand eine Niederlage erlitten hat und nun faktisch und definitiv mit diesem ungewünschten Ergebnis umgehen muss. Das Feedback bezogen auf Ergebnisse erfolgt im Sport unmittelbar! Im Management war mir hingegen aufgefallen, dass wir Projekte beginnen und diese zwar mehr oder weniger erfolgreich beendet wurden, doch letztlich, aufgrund des Zeitdrucks und bereits neuer Verpflichtungen, selten gebührend abgeschlossen wurden. Folglich wurde es zunehmend schwieriger, die Mitarbeiter für neue Projekte zu gewinnen. Wenn man sich eh' nicht auf den eigenen Lorbeeren ausruhen durfte oder eine Minderleistung auch keine Auswirkungen hatte, wozu dann weiter engagieren? Ich begann, die Projekte in Teilprojekte mit Zwischenziele aufzuteilen und wir führten ein, Erfolge tatsächlich zu feiern! Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Später wurde dieses Vorgehen, Sport und Management zu verbinden, immer konkreter: ich folgte einer Führungshaltung, die immer am Menschen orientiert war und an den jeweiligen Möglichkeiten des Einzelnen bzw. der Situation. Der Führungsalltag wurde mir selbst zum Gradmesser für meine eigene Weiterentwicklung und die meiner Mitarbeiter. Ich war Führungskraft und Coach in einem und das war es letztlich, was mir an diesem Beruf immer wieder Freude machte: das Beste aus mir und meiner Mannschaft herauszuholen – und die Erfolge gebührend zu feiern.«

In diesem Geiste trafen wir beide vor einigen Jahren zusammen: als Führungskraft und Managementtrainer einerseits und als Psychologin im Bereich der Führungs- und Personalentwicklung andererseits. Im Herzen beide Sportler und im Tun beide daran interessiert, die besten Wege zu finden, um Menschen »anzufeuern«, ihre vollen (Leistungs-)Möglichkeiten zu leben.

Inzwischen ist unser beider Arbeit geprägt von einem Agieren MIT und ZWISCHEN den Welten des Managements und des Sports. Denn aus den Entdeckungen sind konkrete Trainingsansätze und Übungswege geworden, die zahlreiche Möglichkeiten bieten, um die eigenen Erfahrungen im Umgang mit Herausforderungen immer wieder zu reflektieren und zu erweitern. Durch die Inspiration und Zusammenarbeit mit zahlreichen Sport-

lern und Managern ist eine Vielzahl an Beratungsmöglichkeiten für Einzelpersonen, Teams und Organisationen entstanden. Denn die Ziele der heutigen Personalentwicklung und des Sports sind häufig vergleichbar – lediglich das Wissen um gesunde Leistung, um Potenzialentfaltung und die vielfältigen Zugänge und Möglichkeiten, um Menschen zu beflügeln, sind noch unbegrenzt offen.

Vielleicht erleben Sie beim Lesen deshalb die gleiche Freude am Erkennen, Entdecken und Umsetzen wie wir? Vielleicht erleben Sie, wie die Analogien zum Sport auch für Sie Anhaltspunkte für anspruchsvolle Situationen sein können? Vielleicht regt es Sie auch an, mit gesundem Maß die Möglichkeiten und Grenzen von Spitzenleistungen stets aufs Neue zu hinterfragen und sich persönlich auf den eigenen, sinnvollen Erfolg auszurichten?

Die nachfolgenden Seiten haben wir daher für alle geschrieben, die sich gerne durch neue Perspektiven inspirieren lassen. Da im Sport tägliches Üben und Training eine zentrale Rolle spielen, bietet das Buch mit seiner Orientierung auf praktische Umsetzung zahlreiche Anregungen für alle, die Leistung natürlich leben wollen oder andere auf diesen Wegen führen und begleiten, wie Führungskräfte, Personalentwickler, Berater und Coaches.

Das Buch ist ein umsetzungs- und zielorientiertes Fachbuch. Es orientiert sich an einem Trainingsansatz aus der Praxis und ist für die Anwendung in der Praxis geschrieben. Was sonst nur im Gruppencoaching erfolgt, soll in der Selbstanwendung möglich werden.

Wir orientieren uns dabei an:

- typischen Analogien und Grundprinzipien, die Leistung und Erfolg im Sport ebenso bestimmen wie in der Wirtschaft und

fokussieren uns ausgehend davon auf drei Kernfragen:

1. Wie gehe ich mit mir um, damit ich mit Kraft führe?
2. Wie interagiere ich mit meinem Team, so dass wir unsere Leistungsmöglichkeiten voll abrufen?
3. Wie bringe ich die Organisation in einen Flow-Zustand?

Nutzen Sie für diese Kernfragen jeweils:

- eines/mehrere Modelle aus dem Sport, die für den Managementalltag relevant sind;
- die dazugehörigen Trainingspläne, die Ihnen die Möglichkeit geben, diese Erkenntnisse im eigenen Interesse, mit persönlichen Themen und für das jeweilige Umfeld umzusetzen.

Sie finden diese Download-Trainingspläne, indem Sie auf der Website <http://extras.springer.com> die ISBN dieses Buches eingeben: 978-3-642-35320-8 sowie unter <http://www.soom.eu/natuerlich-mehr-leisten/trainingsplaene>.

Wir laden Sie ein, gerne einfach inspiriert zu sein durch zahlreiche Interviewausschnitte mit erfolgreichen Sportlern sowie eigenen Erfahrungen.

Am Ende dieses Buches haben Sie einen neuen Blickwinkel auf die Entstehung und den gesunden Erhalt der Leistungsfähigkeit gewonnen und ebenso zahlreiche Wege kennengelernt, um einerseits Burn-out präventiv zu vermeiden und andererseits neue Potenziale auszuschöpfen!

Auf diesem Wege bedanken wir uns bei allen Mittragenden, Leidtragenden, LehrerInnen und Meistern, bei unseren TrainerInnen und den Sportlern dieses Buches, die uns so vieles mitgegeben haben. Wir bedanken uns bei unseren Teilnehmern, die vieles »am eigenen Leibe« ausprobiert und mitgeholfen haben, diese Ansätze zu reflektieren und weiter zu entwickeln. Wir bedanken uns bei unseren Eltern, die uns die Glaubenssätze und innere Haltungen ermöglicht haben, die uns so unverwechselbar und einzigartig gemacht haben. Wir bedanken uns nicht zuletzt bei unseren Partnern, die uns so viel Freiraum zur Entwicklung ermöglichten, und unseren »Nachwuchskräften«, Anouk Amalie Leidenfrost und Nikolas Sachs.

Herzlichen Dank auch dem Springer-Verlag und unserer Lektorin für die hervorragende Zusammenarbeit und all die Rahmenbedingungen zur Realisierung dieses Projektes.

Wir widmen dieses Buch den SportlerInnen, Trainern und Funktionären, die z. T. ehrenamtlich und aus purem Spaß am Sport diesen betreiben, begleiten, weiterentwickeln und uns als Zuschauer viel Freude bereiten; den Sportlern, die aus ihrer Praxis neue Konzepte erproben und Richtung Perfektion treiben und uns so immer wieder auf Umsetzungsideen für die Wirtschaftspraxis bringen.

Mögen diese Seiten also all denen dienen, die auf dem Weg sind, ihre Kraft immer wieder sinnvoll, gezielt und beherzt einzusetzen!

Jana Leidenfrost,

Andreas Sachs

Stuttgart und Wien, im Frühjahr 2013

Natürlich mehr leisten!

Von Sportlern lernen - als Führungskraft erfolgreich
sein, gesund bleiben

Leidenfrost, J.; Sachs, A.

2013, XIV, 238 S. 13 Abb. Mit Online-Extras., Hardcover

ISBN: 978-3-642-35320-8