

Inhaltsverzeichnis

I Lernen von Spitzensportlern

1	Erfolgsfaktoren für individuelle Spitzenleistungen im Flow	3
1.1	Vorgeschichte	4
1.2	Erfolgreich sein im Flow	5
1.2.1	Flow-Erleben, ganz im Einklang	5
1.2.2	Flow-Aktivitäten und ihre individuellen »Begleiter«	8
1.3	Im Überblick: was zu individuellen Spitzenleistungen beiträgt	10
2	Die Grundausrichtung: Visionen ziehen an und Werte stabilisieren	13
2.1	Visionen – die »äußere« Dimension	16
2.1.1	Visionen ziehen als inneres Bild in Richtung Umsetzung	16
2.1.2	Visionen stiften tieferen Sinn und spannen Kraftfelder auf	18
2.1.3	Visionen entwickeln lassen, die innere Haltung für die Umsetzung »mitwachsen« lassen	20
2.1.4	Pendeln zwischen den Qualitäten der Vision und der konkreten Form einer langfristigen Zielstellung	23
2.2	Werte – die »innere« Dimension	26
3	Die mentale Verfassung: Selbstvertrauen wird geprägt und trägt	29
3.1	Die Kernkompetenzen – Stärken, die uns stärken	32
3.2	Erfolgsverfassungen und -orientierungen, mit denen wir an den Start gehen	37
3.3	Die Erfolgsstrategien, Kreisläufe für spezifische Zuversicht und Zutrauen	39
3.4	Erfolge feiern als Erfolgsbaustein – Der Erfolg von gestern bildet die Basis der Erfolge von morgen	43
3.5	Glaubenssätze, die wir für wahr halten	47
3.5.1	Sich seiner selbst »bewusst« sein – Du schaffst, was du erreichen willst	49
3.5.2	Wenn sich die innere Haltung verändert, verändert sich alles	51
3.5.3	Führungstipps für eine gute mentale Verfassung (nach Hüther 2009)	54
4	Der Bewältigungsglaube: Handlungsgewissheit herstellen	57
4.1	Vom Wollen zum Tun – der Rubikon-Prozess	60
4.1.1	Die Abwägenphase – vom unspezifischen Wünschen zur klaren Motivation	61
4.1.2	Die Motivationsstrategie, die den Bewältigungsglauben stärkt	63
4.1.3	Die klare Absicht – von der Motivation zum Tun	66
5	Die Fokussierung: Kraft und Energie für die Umsetzung	69
5.1	Fokussieren durch konkrete Ziele	71
5.1.1	Die Bandbreite ambitionierter Ziele	72
5.1.2	Sportler verstärken das Ziel bis zur Sogwirkung	73
5.2	Fokussieren durch bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit und Priming unwillkürlicher Prozesse	76
5.3	Fokussierung auf sich selbst und bewusster Umgang mit dem Umfeld	80
5.3.1	Förderung von außen	81

6	Fitness auf allen Ebenen: Umsetzung und idealen Leistungszustand steuern	87
6.1	Der ideale Leistungszustand – Energie langfristig erhalten	91
6.1.1	Management des Alltags	94
6.1.2	Steuerung des idealen Leistungszustandes	97
6.1.3	Umgang mit Stressoren	99
6.2	Natürliche Leistungsprinzipien	100
6.2.1	Der Rhythmus – das Wellenprinzip aus Belastung und Entlastung	100
6.2.2	Die richtige Dosis	103
6.2.3	Peaks setzen	105
6.2.4	Trainingsbereiche unterscheiden – Komfort-, Stretch- und Stresszone	106
6.3	Zugänge zur mentalen und emotionalen Fitness entdecken und trainieren	110
6.3.1	Mentale und emotionale Fitness	110
6.3.2	Mentale und emotionale Fitness trainieren – Ausgangspunkte	112
6.3.3	Grundagentraining: die Selbstregulationsfähigkeit erhöhen	118
6.3.4	Training der Wettkampfstabilität – Umgang mit innerem und äußerem Druck	121

II Lernen von Hochleistungsteams

7	Alles im Flow: Erfolgreich sein im Team	133
8	Die Geschichte eines Hochleistungsteams – die Rookies beim Race Across America 2009	137
8.1	Jedes Team hat eine Struktur	139
8.2	Ausrichtung: Kraft durch Visionen und Zielsetzung	142
8.3	Personen und Potenzial	145
8.3.1	Die bestmöglichen Leute einsetzen	145
8.3.2	Training und Vorbereitung: Jedes Team braucht Übung und Erfahrungen	148
8.3.3	Jedes Team hat emotionale Erlebnisse, die verbinden	150
8.4	Strukturen und Prozesse: Annahmen anpassen und zielgerichtet neu strukturieren	153
8.4.1	Der Rennverlauf	153
8.4.2	Die erste Nacht am Rad	154
8.4.3	Durch das rote Arizona	154
8.4.4	Die ersten Learnings nach 24 Stunden	155
8.5	Führung: hohe Reibungsverluste bei mangelnder Krisenführung	159
8.5.1	Der Rennverlauf – Das Studium des Gegners	159
8.5.2	Die »Gruppendynamik« setzte ein	160
8.5.3	Der Kochprozess als Stimmungsmacher	161
8.5.4	Der Eklat	162
8.6	Umfeld: Die Fans mobilisieren, die Teamwerte leben	164
8.6.1	Rennverlauf – Am Mississippi beginnt das Rennen neu!	164
8.6.2	Der Zwischenapplaus	164
8.6.3	Der Kampfgeist wurde geweckt	165
8.6.4	Die Mitstreiter für die Extrameile gewinnen.	165
8.6.5	Die entscheidende Attacke	165
8.6.6	Der Gegenangriff auf andere Art	166

8.7	Leisten im Flow: die motivierende »Extrameile«	169
8.7.1	Rennverlauf – nochmals alles geben	169
8.7.2	»Die Extrameile«	169
8.8	Erfolge: Feiern und transformieren	171
8.8.1	Rennverlauf: so richtig genießen mit allen Zugängen	171
8.8.2	Das Team muss auch einmal im Mittelpunkt stehen	172
8.8.3	Und abends ging es dann richtig los	173
8.8.4	Teams müssen nicht ewig halten	173
9	Erfolgsfaktoren – Was macht ein Hochleistungsteam erfolgreich?	177
9.1	Die Kraft der Ausrichtung nutzen	180
9.1.1	Nützen Sie die Kraft des inneren Sinns	180
9.1.2	Sinnstiftende Visionen ziehen als inneres Bild	181
9.1.3	Transparenz für jeden Einzelnen sicherstellen – Erwartungshaltungen in Commitment verwandeln	183
9.1.4	Balance zwischen Vision und Ziel sicherstellen – auf die Qualität des nächsten Schrittes achten	183
9.2	Die bestmöglichen Leute suchen und deren Potenziale entfalten	185
9.2.1	Die individuellen Erfolgsfaktoren mobilisieren	185
9.2.2	Das individuelle Potenzial ausschöpfen – die inneren Ressourcen nutzen	186
9.2.3	Die Schlüsselpositionen stärken	188
9.3	Die notwendigen Strukturen und Prozesse gestalten	188
9.3.1	Strukturen sind gerade in unsicheren Zeiten notwendig	189
9.3.2	Vom Einhalten klarer Verantwortungen und vom Nutzen der Entscheidungsspielräume	189
9.3.3	Von festen Strukturen zum Flow – vom Kernprozess zur Qualität	190
9.4	Führung angemessen einsetzen	191
9.4.1	Das Führungsverständnis zwischen Person, Team und Organisation muss übereinstimmen	191
9.4.2	Masterplan-Ansatz	193
9.4.3	Flow-Ansatz	193
9.4.4	Personenansatz	194
9.5	Das Umfeld gewinnen – als Team stabil sein	197
9.5.1	Rahmenbedingungen für Topleistungen sicherstellen	197
9.5.2	Werte als Stabilität nutzen	198
9.6	Spitzenleistung im Flow – der Teamgeist	199
9.6.1	Geeignetes Leistungsklima schaffen	200
9.7	Erfolge von morgen sichern	202
9.7.1	Erfolg ist die Basis für zukünftige Erfolge	203
9.7.2	Erfolg baut auf vergangenen Erfolgen auf	204

III Organisation – Energise your business

10	Ansatzpunkte zur Organisationsentwicklung	209
11	Organisationale Mobilisierung	213
11.1	Ambitionierte mentale Verfassung als Basisvoraussetzung	216

11.2	Energetisieren – Anforderungen in eine positive Herausforderung verwandeln	217
11.3	Den Bewältigungsglauben stärken	218
11.4	Ressourcen aufbauen	219
11.5	Kollektive Umsetzung	220
11.6	Umsetzungssteuerung : Rahmenbedingungen – Treiber und »Enabler« für Flow	221
11.7	Verankerung – Erfolge feiern	222
11.8	Führungsempfehlungen aus dem Sport – »energise your business«	223
	Lebensläufe Sportler	225
	Literatur	229
	Stichwortverzeichnis	235

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