

2

„Lebenslange ‚Energie-Tankstelle‘ ohne Medikamente“, das nenne ich mental fit sein

Hallo und herzlich willkommen in einem kurzen, aber intensiven Buch-Training mit dem inspirierenden Untertitel „Wenn Dein Kopf streikt und Dein Körper folgt“.

Sprechen wir gleich zu Beginn Klartext.

Was wäre, wenn Sie ab sofort ohne Medikamenten-Schrank und Arztbesuche auskämen und jederzeit und an jedem Ort Ihre mentale Fitness voll einsetzen und Ihre Stressoren so weit besänftigen, dass die Ihnen nichts mehr antun können? Dass Sie Burn-out als das sehen, was es tatsächlich ist ... nichts anderes als eine Belastungsdepression?

Na prima, dann packen wir es gleich mal an.

Sie sind morgens schon unterwegs und „bewegen“ die Welt? Dann willkommen im Klub. Sie sagen sich, es gibt

für Sie keine Probleme, sondern Herausforderungen und Situationen? Dann legen Sie diese Bedienungsanleitung zur Seite und schenken Sie es einer Person, die gerade nicht weiß, wie sie mit gewissen Dingen im Leben umgehen soll.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was geschehen würde, wenn Sie mit vollem Akku Ihr gesamtes Potenzial abrufen könnten? Nie wieder ausgebrannt sein? Kein Stress? Völlige mentale Fitness? Kein Energie-Kannibalismus?

Welches Leben würden Sie wohl führen, wenn Sie morgen früh aufwachen und mit voller Energie aus dem Bett springen? Was für ein Leben ist es, wenn Sie Ihre volle Leistung jederzeit abrufen können ohne dabei in Stress zu geraten?

Sicher sind viele Augen auf Sie gerichtet und Sie stehen an vorderster Front. Das ist im Top-Sport nun mal der Preis des Heldentums: Vorderste Front, alle Augen auf Sie gerichtet.

Das liegt wohl daran, weil Sie...

... nicht quatschen, sondern machen und dabei Ihr Ziel verfolgen,

... schon eine große Portion sportlicher Lebenserfahrungen mitbringen,

... selbst für die kleinen und großen Wehwehchen in Ihrem Körper nach gesunden Antworten suchen.

Genau deshalb sind irgendwie alle Augen auf Sie gerichtet, wenn es um Ergebnisse, Erfolge und Leistungen, und bestimmt auch um Ihre Zukunft und die Ihres Umfeldes geht.

Ständig stehen Sie unter Strom. So richtig abzuschalten ist purer Luxus. Und Warnzeichen Ihres Körpers und Ihrer Seele, die ignorieren Sie völlig.

Sehen Sie, ich kenne Sie besser, als Sie dachten. Denn ich war vor ein paar Jahren genau an der gleichen Stelle wie Sie heute. Und heute weiß ich aus 20 Jahren Trainererfahrung und Arbeit in der Prävention, es sind viele – genau wie Sie – auf der Suche nach vorbeugenden Lösungen, besonders im Leistungssport und bei den Entscheidern in der Wirtschaft. Es gilt, die alltagstauglichen Dinge herauszufiltern ohne stundenlang in der Therapie zu sitzen oder das Internet nach Lösungen zu durchforsten.

Nicht nach irgendwelchen Feld-, Wald- und Wiesenlösungen suchen, die im Internet rumschwirren oder theoretischen Denkmustern von weltfremden Pseudoexperten. Nein, ich spreche von echten vorbeugenden Lösungen.

Ich meine, handfeste, direkt umsetzbare Praxistipps aus dem Sport und für den Sport und professionelle Anleitungen, die auch tatsächlich Resultate bringen und Ihnen somit einen alltäglichen Schutz bieten. Und das nicht nur im Sport, sondern auch im Berufsleben und in der vollgepackten Freizeit.

Und das bedeutet für Sie eine auf die Zukunft ausgerichtete Selbstführung mit dem Ziel,

... dass Sie endlich die Wege zum Medikamentenschrank verlassen und

... dass Sie sich wieder wie ein Energiebündel fühlen, und das ohne diese ganzen Nebenwirkungen.

Sie sehen schon, hier sind hochwirksame Methoden und Ihr persönlicher Wille gefragt. Und genau daran werden wir in diesem kleinen Handbuch arbeiten. Sie werden es nicht einfach nur durchlesen!

Den Willen, nicht in diese Belastungsdepression, oder auch modern „Burnout“ genannt, hineinzugeraten, den unterstelle ich Ihnen an dieser Stelle.

Sonst hätten Sie nicht zu diesem Buch gegriffen.

Kommen wir also zu den hochwirksamen Methoden.

Wissen Sie, erfolgreiche Sportpersönlichkeiten machen es Ihnen bereits vor. Sie leisten sich für die unterschiedlichsten Bereiche Coaches, Trainer und Mentoren. Alleamt Unterstützer. Wohl wissend, dass sich die Investition in diese Experten lohnt. Aber welcher Sportler und Trainer kann sich Coaches überhaupt leisten? Trainer wie ich, für die jeweils mehr als 2,3 oder gar 5000 EUR oder CHF netto und mehr am Tag gezahlt werden?

Das können nur wenige.

Dazu brauchen Sie Sponsoren oder eine gut geschulte Abteilung in den Vereinen, in den Klubs. Ich habe zwar Zeit meines Lebens selbst unzählige Summen hingeblättert, doch heute weiß ich, es ist ein Irrglauben, anzunehmen, es ginge nur auf diesem Wege.

Ich gebe Ihnen in diesem kleinen Handbuch mehrere teils seit Jahrtausenden erprobte und alltagstauglich umsetzbare Lösungen an die Hand, gepaart mit den Erkenntnissen aus der Trainingslehre und der modernen Wissenschaft. Damit arbeite ich erfolgreich mit Nationalteams und vielen Champions. Ich gehe einen entscheidenden Schritt weiter als die bloße Theorie in Lesebüchern.

Weil ich Sie dabei unterstütze, dass es Ihnen ab sofort besser geht.

Warum tue ich das überhaupt?

Ganz einfach: Weil ich einer von Ihnen bin. Ich hatte auch bei Geburt keine Gene eines Überfliegers in mir, meine Kindheit war nicht wirklich mit dem Segen ausgerüstet, mein Talent zum Strahlen zu bringen. Ich durfte einfach keinen Hochleistungssport treiben, also tat ich es heimlich.

Und was glauben Sie, wie meine Schulnoten aussahen? Ich weiß zu gut, wie es Menschen geht, die aus Hingabe und Leidenschaft alles geben – ja, auch weit über die eigenen Grenzen hinaus und dabei nicht sofort die Resultate erlangen, nach denen sie sich sehnen.

Mehr als zwei Jahrzehnte Training mit Top-Sportlern und Top-Entscheidern in der Wirtschaft stecke ich hier in dieses Handbuch hinein. Ich liefere Ihnen eine hochwirksame „Stress-Notfall-Nummer“, die Sie als Energiespender nutzen können. Immer und immer wieder. Sooft Sie wollen. Ein Leben lang. Und vor allem „Keep it simple“ ... vollkommen unkompliziert.

Außerdem erhalten Sie in diesem Buch selbst auf die kniffligsten Fragen über Stress, Burn-out- oder Leistungsangelegenheiten garantiert eine alltagstaugliche und einfach umzusetzende Antwort und kein Fachchinesisch für Fortgeschrittene, das Sie niemals umsetzen werden, geschweige denn verstehen werden.

Und das ist es, worum es mir in allem geht: Umsetzen!

Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie nun, wie Sie

- ... ab sofort Ihren ganz persönlichen Schutz aufbauen.
- ... nie mehr Ihre volle „Energie-Tankstelle“ übersehen.
- ... die wichtigsten Energiequellen freischaufeln.
- ... unabhängig von Ihren wiederkehrenden Arztbesuchen werden.

2.1 Auf in die Startposition!

Es mag Ihnen wie eine Zaubermusik erklingen, wenn ich Ihnen verspreche, dass all die hervorragenden Resultate meiner Schützlinge aufgrund der angewandten Werkzeuge entstanden sind.

Mal ganz ehrlich, was hält Sie denn wirklich davon ab, das Leben, das Sie sehnlichst leben wollen jetzt und jederzeit mit freiem Kopf und Frieden im Herzen, also mit voller mentaler Fitness und Energie zu genießen? Was ist es wirklich? Haben Sie sich jemals darüber Gedanken gemacht?

Oder gehören Sie zu der Fraktion Großstädter, die bei jedem Pups zu ihrem Hausarzt oder ins Krankenhaus vorne an der Ecke rennen, um dort als wiederkehrender Kunde mit anfangs leichten Psychopharmaka und dann zunehmend mit jeder weiteren Form von „Bleib ruhig und leg Dich hin“- Methoden das Leben zu verschenken?

Ich schreibe, wie ich spreche... geradeaus und auf den Punkt. Unsere Körperzellen verstehen nun mal keine Blümchensprache. Unser Hirn mag dies zwar gerne den

anderen Körperzellen vorgaukeln, doch da treffen durchaus zwei vollkommen konträre Welten aufeinander. Der eine versteht den anderen nicht.

Wie steht es mit Ihnen? Fühlen Sie sich manchmal auch vollkommen ausgebrannt, unverstanden und lustlos? Dann ist es bei Ihnen auch nicht anders als damals bei mir und vielen meiner Klienten, wenn sie in unsere Praxis kommen oder in Seminaren auf mich zukommen.

In dem Moment der Lustlosigkeit, des Ausgebrannt-Fühlens und des Unverstanden-Fühlens, laufen dann anfangs kleine und, bei konsequenter Missachtung, zunehmend immer gröbere Selbstsabotage- Programme in Ihrem Kopf ab.

Sie kennen doch nicht rein zufällig vielleicht jemanden, der sein eigenes Leben sabotiert?

Womöglich Sie selbst?

Mein Ziel ist es, dass dieses kleine Handbuch Ihre Bedienungsanleitung, Ihre Blaupause für wundervolle Resultate, Ihre Formel: „Schluss mit Stress!“ ist. Doch bevor ich hier einen Vortrag über Techniken niederschreibe, Ihnen Werkzeuge an die Hand gebe, die meinen Klienten geholfen haben, gestatten Sie mir eine deutliche Frage an Sie.

Doch vorher möchte ich einen kurzen Deal mit Ihnen eingehen. Wir Sportler leben in einer Welt des Respekts und der Anerkennung des Anderen. Niemand wird sich hier also bitte beleidigt fühlen, wenn ich auf die Anrede unseres Sportler-Stalls wechsele. Dem respektvollen DU.

Danke.

Kommen wir mal zu Deinem Wollen...

Willst Du wirklich Deine Blockaden und Hindernisse beseitigen? Obwohl Du sie so lieb gewonnen hast? Ich arbeite seit über zwei Jahrzehnten mit diesen Werkzeugen, die ja nicht ich selbst entwickelt und erforscht habe. Nein, ich habe sie angewandt, mehrfach und immer wieder. Ich habe ausprobiert, immer und immer wieder, und dann die für mich passende Strategie daraus kreiert, die ich noch heute erfolgreich anwende. Und seit über 20 Jahren setze ich sie mit Spitzensportlern in wirklichen Drucksituationen um.

Ja, ich bin der Kerl, bei dem das Handy klingelt, wenn der Top-Sportler kurz vor dem Finale ins Loch fällt, wenn der Top-Entscheider sich der Tragweite seiner Entscheidung bewusst wird und die Angst ihn plötzlich lähmt. Ich werde gerufen, wenn der Golfer eben noch fünf Schläge vorne lag und plötzlich drei Schläge hinten liegt.

Sie rufen mich nicht, weil ich Ihnen eine Motivations-spritze verpasse und mit Getöse irgendwelche Zaubersprüche zurufe. Sie rufen mich, weil ich ihre Performance nachhaltig wieder an die Spitze oder auf den Gipfel bringen soll. Und das zählt!

Doch gehen wir ein paar Jahre zurück. Als ich nach meinem gesundheitlichen Aus, als Spieler auf höchstem Niveau, im Kopf leer war, stellte ich fest, dass die Top-Performer weder besser sind als ich, noch klüger sind als ich. Also was machen Sie anders???

Sprechen wir über das, was sie die meiste Zeit denken. Sprechen wir über die Art von Energie, die sie versprühen. Die sind weg, weit weg von Belastungsdepressionen.

Was denken die Top-Performer eigentlich die meiste Zeit?

Denken sie an Drucksituationen, die sie meistern müssen oder an das Gelingen des Projektes, weshalb sie gerade unter Druck stehen?

Na, was denkst Du?

Denkst Du eher an Deine unbezahlten Rechnungen, den leeren Kühlschrank, die vielen Entbehrungen oder an THE BIG ONE – das ganz große Ziel Deines Trainingsplans?

Ich hoffe, dass da tatsächlich ein exaktes Ziel steht, was ich in den meisten Fällen bezweifle. Über 97 % der von mir Befragten haben nämlich keine konkreten Ziele, keine konkreten Pläne.

Meist faseln sie mir irgendeine Rechtfertigung zu und verwickeln sich in Widersprüche und Konflikte. Wollen Meister ihres Fachs werden, aber lieben die nächtlichen Streifzüge mit ihren Freunden. Wollen Champion sein, und behandeln ihren Körper wie eine Müllkippe.

Nun... Warum geraten wir Sportler eigentlich in Stress? Im Grunde doch, weil wir in Situationen hineingeraten, die wir nicht kennen oder in denen wir einfach schwach vorbereitet sind, weil wir uns vollkommen falsch ernähren und den Körperzellen somit jegliche Energie rauben.

Aber der Reihe nach

Hosen runter, wir wissen ganz genau, wenn wir schwach vorbereitet sind und hoffen, dass wir nicht erwischt werden.

Auf die Situationen, die wir nicht kennen, gehe ich jetzt nicht ein, denn Mangel an Informationen im entscheidenden Moment ist schlichtweg Dummheit. Deshalb kann ich hier auch keinen Tipp zur Stressbewältigung abgeben, außer den einen... Hole Dir alles notwendige Wissen über Wind, Wetter, Gegner, Taktik, Ort und Zeit.

Nur ein ahnungsloser Trainer hat keine Taktik, keine Kenntnisse von Wind, Wetter, Gegner, Taktik, Ort und Zeit. Das Gleiche gilt für Sportler, die von sich das Beste abverlangen.

Der Mangel an Information ist nur auf einem Wege zu eliminieren ... Hole Dir die fehlende Information sofort ein.

Stellt sich die Frage: Bist Du tatsächlich auf Deine Wettkampfsituation vorbereitet, bist Du präpariert? Nein?

Du gehst ernsthaft in einen Wettkampf mit dem Gedanken „Die werden mich dabei schon nicht erwischen, dass ich unvorbereitet bin.“? Ups

2.2 Fehler Nummer 1

Selbstlüge ist der größte Stressfaktor in unserem Sportlerdasein! Ein Trainer, der für seinen Schützling keinen Plan hat, ist in meinen Augen kein Trainer. Er ist ein Flaschenträger, denn er verrät das „Versprechen“ an seinen

Schützling, für den Erfolg, für das Ziel wirklich alles einzusetzen. Und das tut er dann definitiv nicht.

Und der Sportler, der mit der La-Paloma-Mentalität zum Training geht, der hat es doch nicht anders verdient, als in den Stress zu geraten, weil er vollkommen unvorbereitet ist. Stimmst Du mit mir überein?

Es sind harte und für einige vermutlich auch unverfrorene Worte. Manch einer/eine schmeißt dieses Buch jetzt vor Empörung gar in die Ecke. Doch dieser Stressausdruck geschieht nur dann, wenn Du Dich genau jetzt angesprochen fühlst.

2.3 Fehler Nummer 2

Ich rühre noch weiter in der offenen Wunde... Wie steht es mit dem Stressfaktor Verletzungspause? Bist Du auch dort vorbereitet, was geschehen könnte? Hast Du vor Deinem geistigen Auge – wir nennen es im Top-Sport auch „Kopfkino“ – alle Eventualitäten durchgespielt? Hast Du wirklich einen Plan, wie Du wieder fit wirst? Das Thema werde ich später mit Dir noch vertiefen.

Zu Beginn dieser Bedienungsanleitung geht es mir um eine ganz bestimmte Art und Weise, die verhindert, dass eine Stresssituation völlig aus dem Ruder läuft und wir sie nicht mehr einfangen können.

Dazu brauchen wir eine ganz bestimmte Art von Energie. Ich rede jetzt nicht von der Energie, die wir von Mohammad Ali kennen... Andere anbrüllen und sich selber größer machen. Mir geht es um die Energie zwischen Deinen Ohren – der mentalen Power.

Was verstehst Du unter mentaler Power? Schreibe es Dir bitte hier auf.

Meine persönliche Auflösung erfährst Du in diesem Handbuch.

Es gibt Menschen, die dafür berühmt sind, wie sie die Macht ihrer Gedanken einsetzen und für sich nutzen und damit eben nicht in Stresssituationen geraten, aus denen sie nicht mehr von selbst herauskommen.

Michael Schumacher galt mehr als zehn Jahre als weltbeste Formel-1-Fahrer. Obwohl alle fast die gleichen Rennwagen steuerten, genauso viel an Gewicht wogen und dieselben Knöpfe im Cockpit hatten, fuhr Michael immer wieder schneller, souveräner und sicherer als alle anderen. Nur woher kommt diese Leichtigkeit? Leichtigkeit, selbst in den außergewöhnlichsten Drucksituationen schneller, souveräner und sicherer zu sein als alle anderen?

Was meinst Du? Warum konnte Michael diese Leichtigkeit ausstrahlen und warum scheiterst Du oft daran? Sei bitte ehrlich zu Dir selbst, denn es geht hier nicht um Michael, es geht hier um Dich!

1991 gewann Michael Stich, überraschend und doch sehr souverän, das Tennisturnier von Wimbledon. Das Bild seiner Siegespose ging in die Geschichte ein und

wurde bisher noch von niemandem kopiert. Was gab ihm damals die Power und die Geschicklichkeit, Wimbledon so souverän zu gewinnen?

Was meinst Du? Notiere es Dir bitte.

Neil Armstrong betrat am 20.07.1969 als erster Mensch den Mond und meinte, das sei ja hier alles genauso wie im Training. Was gab ihm die Gewissheit und Zuversicht für diese sehr risikovolle technische Mission, die er nicht in einer ausufernden Stresssituation erlebte, immerhin hing sein Leben an einer einzigen Schnur.

Was meinst Du? Notiere es Dir bitte ebenso.

Die boxenden Klitschko Brüder Vitali und Wladimir hatten in jedem ihrer Kämpfe durchschnittlich 100 Treffer mehr als ihre Gegner geboxt. Woher nehmen sie Ihre Gewissheit des Siegens und der damit einhergehenden Überlegenheit?

Was meinst Du? Mach' bitte auch hier ein paar spontane Gedanken-Notizen.

Es waren Gedanken, die man heutzutage als „Powergedanken“ bezeichnet. Weit weg vom Stress, von Belastungsdepression! Weit weg vom Gedanken, versagen zu können.

Eigentlich sind diese Leute, Michael Schumacher, Michael Stich, Neil Armstrong und die Klitschko Brüder, Menschen wie Du und ich. Und doch haben sie etwas, was andere nicht haben. In ihrem Kopf waren und sind Gedanken, die ihnen unendlich viel Kraft, Mut und Ausdauer gegeben und nicht den Stressknopf bis zum Anschlag bedient haben.

Christoph Kolumbus segelte 1492 auf volles Risiko nach Westen über den Atlantik, obwohl er noch nicht einmal wusste, ob oder wann er jemals Indien, sein Ziel, auf dem Westweg erreichen würde. Was war es, was gab ihm den Mut zu dieser tollkühnen Tat? Was war es, das ihn immer wieder dazu gebracht hat, jegliche Meuterei in der Truppe zu entschärfen? Und das ist mehr als eine kleine Stresssituation... hier ging es um Leben und Tod... somit reale Todesangst ...

Was meinst Du?

Wenn wir zurückschauen, dann wurden große Leistungen großer Frauen und Männer auf eine besondere Charakterstärke zurückgeführt. Meinst Du, sie alle könnten ihre Erfolge stressfrei errungen haben? Sicher nicht. Doch lag ihr Fokus auf dem Stressfaktor oder auf das zu Erreichende.

Neue Wissenschaftler stehen mittlerweile bei der Reizüberflutung auf dem Standpunkt, dass das Ziel schon Stress auslösen könnte.

Nun ja, dann hast Du Dir falsche Ziele gesetzt! ... ist meine knappe Antwort. Betrachten wir aber diese

Beispiele hier genauer, so waren es ganz bestimmte Gedanken und nicht Stressfaktoren, die diesen bekannten Persönlichkeiten Kraft, Zuversicht, Mut, Überlegenheit und Leichtigkeit in extremen Ausmaßen ermöglicht haben.

Wir alle kennen Gedanken, aus denen wir Kraft und Zuversicht schöpfen. Das sind die Gedanken an unsere Familie, unsere Gedanken an schöne Urlaube, an ganz bestimmte Kontoauszüge oder an Szenen in unserem Leben, wo wir richtig gut drauf waren und wo einfach alles für uns gestimmt hat. Und dennoch würden wir spontan sagen, dass wir nicht annähernd solch' wirkungsvolle Gedanken fabrizieren könnten, wie ein Kolumbus, ein Schumacher oder Frauen wie Jeanne d'Arc oder Hildegard von Bingen (um hier zwei meiner Lieblingsfrauen zu nennen).

Sind sie nun besonders willensstark oder sind wir in erster Linie willensschwach? Ich denke weder noch! Sie wussten um die Möglichkeiten und Wirkungen von mentalen Strategien. Und wir? Und Du?

Hoppla... Was sind überhaupt mentale Strategien? Hokusfokus oder trockener Wissenschaftskram?

Hier mal die Frage an Dich: Was sind für Dich mentale Strategien? Beschreibe sie bitte kurz.

Wir sprechen von mentalen Strategien, wenn wir in der Lage sind, unsere Gedanken bewusst wahrzunehmen. Wir sprechen von mentalen Strategien, wenn wir die Gedanken, die uns nicht passen, bewusst abschalten und neue, selbst

gewählte Gedanken bewusst denken. Diese neuen Gedanken bewusst vorstellen, sie visualisieren und abspeichern. Damit programmieren wir unser Unterbewusstsein vollkommen neu.

Nach mehr als 20 erfolgreichen Jahren im mentalen Training weiß ich, dass es jedem Menschen möglich ist, mentale Strategien zu erlernen. Es ist sogar einfacher als das althergebrachte Wissenserlernen in unseren Schulen oder das Lernen, wie wir uns im Straßenverkehr verhalten müssen oder, wenn wir Tauchen lernen.

Was hat das jetzt bitte mit dem Stress zu tun, den Du immer wieder empfindest?

Sicher hast Du es unzählige Male erlebt: Du bist mit Deinen Gedanken völlig festgefahren und steckst in einem Teufelskreis. Bestimmte Ängste und Sorgen kommen immer wieder hoch und wir können sie einfach nicht abschalten. Wir suchen nach einer Lösung für irgendwas, aber uns fallen irgendwie immer mehr Gründe ein, warum es nicht klappen oder niemals funktionieren kann. Wir wollen einschlafen, aber es gehen uns tausend Gedanken durch den Kopf und wir können einfach nicht abschalten. Kennst Du das? Meistens sind es Gedanken, die mit negativen Gefühlen verknüpft sind und die werden wir so leicht nicht wieder los.

Hier mal eine spontane Aufgabe, die Dir viel Mehrwert liefern wird: Welche 3 torpedierenden Gedanken kennst Du aus Deinem Erleben?

Das sind dann genau die Situationen, in denen Du den Kopf nicht frei bekommst, obwohl Du es unbedingt

möchtest. Ich sympathisiere hier mit Dir, denn wir haben es einfach nicht gelernt, auf ein bestimmtes Signal hin abzuschalten. Aber genau das können wir lernen.

Das Abschaltkönnen von Gedanken ist eine, wenn nicht gar „die“ Grundfähigkeit aus dem großen Arsenal der mentalen Strategien der Top-Sportler, der Champions. Scheint Dir das – wie so vielen – unglaublich oder gar unmöglich?

Wohl deshalb, weil Du es oft genug nicht geschafft hast, und weil Du vielleicht sogar darunter gelitten hast. Ängste und Sorgen, quälende Gedanken können etwas Furchtbares sein, besonders, wenn wir sie nicht abschalten können. Solche negativen Erlebnisse graben sich ganz besonders tief in unser Unterbewusstsein ein.

Und doch, wissen wir heute, ist es möglich, unsere Gedanken bewusst zu steuern. Es ist möglich, es ist einfach, und es ist erlernbar.

Ich behaupte sogar, es ist eine der wichtigsten Anforderungen in unserer Zeit. Spinnt der Ressel?

Wir leben im Informations-Zeitalter – Bits und Bytes – und die Überflutung mit Informationen nimmt drastisch zu. Das Problematische an dieser Flut ist nicht so sehr die Auswahl der für uns wichtigen Informationen, sondern die mit der Auswahl verbundenen Gefühle. Also z. B. Gefühle von Bedrohung, das Gefühl von Verunsicherung, die immer größer werdende Zeitnot und all die Stressmacher. „Burnout für alle“ lässt grüßen ...

So entsteht sehr schnell ein sich immer schneller drehendes Gedankenkarussell von negativen Gedanken. Ein Karussell, von dem du nicht mehr abspringen kannst, so schnell dreht es sich.

Was heutzutage dringend von jedem – auch von Dir – gebraucht wird, ist ein Training für den gezielten Umgang mit diesem Karussell an negativen Gedanken.

Und das ist ein Hauptbestandteil von mentalem Training, ein Hauptteil unserer Trainings mit Menschen, die ihre wirkliche Top-Performance erreichen wollen.

Merke Dir bitte ganz genau: Mental fit bist Du genau dann, wenn Du jederzeit in der Lage bist, Deine negativen Gedanken abzustellen und auf positive Gedanken umzustellen.

Ich sprach von Stich, Schumacher, Klitschko, Armstrong und Kolumbus. All diese Persönlichkeiten zeichnen sich durch eine besonders starke mentale Fitness aus. All diese Persönlichkeiten waren und sind nicht nur stark im Abschalten negativer und belastender Gedanken, sondern sie sind auch stark im dauerhaften Einschalten positiver Gedanken.

Ich wurde in unserem Trainingslager in Berlin letztes Jahr von einem Teilnehmer gefragt: „Welche Gedanken waren das genau?“

Nehmen wir Nelson Mandela. Du kennst sicher seinen Namen und einen Teil seiner Lebensgeschichte. Doch was trieb ihn an? Er war beseelt von der demokratischen Gerechtigkeit der Häuptlinge eines großen Einwohnerstammes beim Klären von sozialen Problemen innerhalb des Stammes. Er meinte, dass dies das einzige Modell zum Zusammenleben aller Rassen in Südafrika sei.

Wer war dieser Mandela? Er saß Zeit seines Lebens im Gefängnis und das in Einzelhaft und trainierte täglich bis zu 60 min Sport. Er setzte es durch, sich im Gefängnis einen Garten und eine Bibliothek anzulegen. Je mehr er gedemütigt wurde, umso mehr lebte er seiner Umgebung seine Werte vor. Dies beeindruckte seine Wärter im Gefängnis Jahr um Jahr.

Nur Zufall? Ein Einzelfall?

Henry Maske war der erste deutsche Boxer, wenn nicht gar auf der ganzen Welt, der seinen Kopf mehr als andere Boxer vor ihm einsetzte. Er erarbeitete mit einem Team für all seine Gegner eine Stärken- und Schwächen-orientierte Strategie. Maske visualisierte diese Strategie und stellte sich in seinem Kopfkino immer wieder vor, wie er den kommenden Kampf gewinnt. Im Training übte er bis zum Umfallen so lange, bis das „geistige Boxen“ mit dem körperlichen Boxen in Übereinstimmung kam. Und was geschah dann im Ring? Der so einstudierte Kampf wurde nur noch „wiederholt“.

Du hältst diese beiden Beispiele vielleicht für nicht auf Dich übertragbar... oder für Hokusfokus? Die Klitschko-Brüder haben im Boxsport die gleichen Strategien angewandt und sind viele Jahre auf dem Olymp des Schwergewichtsboxens unter sich gewesen.

Auch sie holten sich ihre Power daraus, dass sie in jeder Phase ihres Kampfes die vorher „erarbeiteten“ Siegesbilder und Power-Sätze „im Kopf“ haben.

Mir war es vergönnt 1991 Michael Stich kennenzulernen. Es war unmittelbar nach seinem fulminanten Wimbledon-Sieg. Wir saßen zusammen und er erzählte mir,

wie er sich auf Wimbledon vorbereitete. Er hatte für sich die Entscheidung gefällt, dieses Finale im emotional wertvollsten Tennisfinale der Welt eines Tages unbedingt zu gewinnen. Er trainierte seit Kindestagen wie gewohnt täglich seine Stunden Vorhand und Rückhand. Doch vor und nach dem Tennistraining entspannte er sich und stellte sich den Augenblick vor, in dem er den Matchball spielt und er damit das Turnier von Wimbledon gewonnen hat.

Und es geschah wie vorhergesehen... Der Matchball gelingt, die Massen erheben sich, klatschen und feiern den neuen Sieger. Michael Stich geht in die Knie, er schließt die Augen und wirft seine Arme mit geballten Fäusten nach oben. Er weint vor Glück. Michael entspannte sich so zweimal am Tag – vor und nach dem Training. Er sah vor seinem geistigen Auge – in seinem Kopfkino – den Matchball, den letzten Ball und den Beifall der tobenden Zuschauer. Er trainierte die Siegespose körperlich ein und speicherte sie in seinem Unterbewusstsein ganz tief ab.

Ist das alles neu? Sicher nicht. Christoph Kolumbus, zum Beispiel, war bekannt für seine rege Fantasie. Er hatte viele Seekarten und die Sterne studiert und war davon überzeugt, wenn die Erde eine Kugel ist, muss man Indien auch erreichen, wenn man nur lange genug nach Westen segelte. Er hatte sich das Ganze so oft vorgestellt, dass es in seinem Kopfe bereits Realität war. Diese Überzeugung gab ihm die Kraft, die Königin und den König von Spanien von seiner Idee zu überzeugen, obwohl sie sehr daran zweifelten. Diese Idee – der Seeweg nach Westen – gab ihm die Kraft, seine Mannschaft immer wieder zu überzeugen, dass sie bald Land erreichen würden, obwohl die

Nahrungsvorräte und das Trinkwasser auf seinen Schiffen arg zur Neige gingen.

Was ist nun das Gemeinsame an den Gedanken von Mandela, Stich, Klitschko und Kolumbus?

Ich verrate es Dir: Sie hatten und haben in ihrem Kopf ein Bild von dem, was sie erreichen wollen. Es ist das Bild des Zustandes nach Zielerreichung. Die Momente, die sich direkt nach der Zielerreichung abspielen. In allen Details und mit allen Gefühlen.

Und dann kommt noch etwas dazu: Sie hatten die feste Gewissheit, dass dieses Ziel erreicht wird. Allein das Betrachten dieses Bildes in ihrem Kopf, in ihrem Kopfkino, das Denken an den Zustand nach Zielerreichung im Sinne der absoluten Gewissheit... das macht diese Menschen immer wieder unendlich stark, froh, frei und vergnügt.

Diese Gedanken haben sie beflügelt, wenn andere Menschen nicht mehr an sie geglaubt haben. Und diese Gedanken haben sie aufgerichtet, wenn sie selber mal erschöpft oder deprimiert waren.

Es sind Gedanken, die Kraft geben und die immer wirken, deshalb nennen wir diese Gedanken auch „Powergedanken“.

Wir können die folgende Variante wählen: Laut und deutlich, einschüchterndes und demonstratives Zeigen von Stärke.

Oder wir wählen, die mir und vielen meiner Klienten wesentlich angenehmere Variante, die leise Stärke. Die innerlich voll bewusste Power. Die Power, von der wir sagen: „In der Ruhe liegt die Kraft.“

Es ist die mentale Power. Worte, die eher leise klingen, Leute, die eher locker und vergnügt sind, aber die ganz genau wissen, was sie wollen.

In meinen Trainings rede ich daher nie laut und demonstrativ. Niemand braucht sich ducken, wenn ich spreche. Ich setze sehr erfolgreich auf die Mechanismen der inneren Stärke.

Schauen wir doch mal genau hin, so erkennen wir, körperlich sind heute alle Spitzensportler in Topform beim Wettkampf. Beruflich sind alle Top-Performer austrainiert und im Thema fit für das nächste Gespräch, den nächsten Verkauf, das nächste Projekt. Und wenn Du zu den Top-Athleten in Deinem Sport gehörst, stimmst Du mir sicher zu.

Im Einzelsport, also z. B. im Golfen, Tennis oder Boxen, wissen wir heute, über 90 % werden im Kopf entschieden, zwischen den Ohren! Als Michael Stich 1991 Wimbledon gewann, habe ich ihm die Frage gestellt, wie er im Wohnzimmer von Boris Becker gewinnen konnte. Die Antwort war plausibel einfach, er hat den Siegesrausch trainiert – und zwar jeden Tag. Nicht nur Vorhand und Rückhand, den Siegesrausch. Das sagte ich bereits und doch wiederhole ich es hier noch einmal.

Also, was unterscheidet einen an der Spitze von einem, der „mitläuft“?

Womit gewinnen sie wirklich, die Top-Performer im Leben, im Beruf, im Sport?

Mit ihrer mentalen Power, mit ihrer mentalen Stärke. Sie gewinnen genau dann, wenn sie körperlich voll da

sind, wenn sie entspannt sind und wenn sie sich in ihrem Kopf viele, viele Male den Zustand nach Zielerreichung vorgestellt haben.

Und um diese Power geht es mir – diese Power möchte ich Dir in diesem Buch ein großes Stück näherbringen. Und dafür nimmst Du Dir bitte Zeit und Raum, meinen Worten hier zu folgen. Wenn Du es nur zwischen Tür und Angel studierst, wird Deine Leistung genau dort bleiben... irgendwo zwischen Tür und Angel.

Klare Worte! Als Trainer von Einzelsportlern bis hin zu ganzen Nationalteams kann ich Dir versichern, es wird dann wirklich keine Balance zwischen Deinen Ohren und in Deinem Herzen geben.

Damit ich meinen Fokus jeden Tag schärfe, habe ich mir im Laufe meines Lebens kleine Kraftquellen angeeignet. Eine meiner Kraftquellen z. B. ist die Klarheit meiner Ziele. Hinter dem, was die Top-Performer im Business und alle Spitzensportler „mentale Fitness“ nennen, verbirgt sich ein knackiger Kernsatz:

„Wer sich selber keine Ziele setzt, ist verdammt und verflucht für Leute zu arbeiten, die eigene Ziele haben.“

Dazu gleich mal eine praktische Übung, okay?

Du notierst Dir bitte auf der folgenden Zeile, was Dein persönliches Ziel für dieses Buch ist.

Ich halte es da mit Viktor Frankl, dem Erfinder der Logotherapie. Er hielt fest, je wichtiger ich meine Arbeit nehme, desto glücklicher ist mein Leben. Damit ist die logische Konsequenz, je wichtiger Du das Studieren dieses Buches nimmst, desto mehr wird es dir an Wert liefern. Dann machen wir uns auf den Weg herauszufinden, wie und warum diese mentalen Strategien so erfolgreiche Spuren hinterlassen und dafür sorgen, dass wir eben nicht in diese depressive Falle geraten.

Napoleon Hill interviewte in den 30er Jahren eine Vielzahl erfolgreicher Menschen und fand schnell heraus, dass wir alle jederzeit und egal unter welchen Startbedingungen lernen können, wie diese Top-Performer zu denken, zu handeln und zu fühlen (Hill 1937).

Im folgenden Kapitel behandle ich die Wechselstörung im Gehirn.

Literatur

Hill N (1937) Think and grow rich. Combined Registry Company, Chicago

Der Anti-Stress-Trainer für Sportler
Wenn Dein Kopf streikt und Dein Körper folgt
Ressel, C.
2017, XXII, 120 S. 1 Abb. in Farbe., Softcover
ISBN: 978-3-658-12455-7