

HERO MAGAZINE

DIE **7** TODSÜNDEN IM CHANGE MANAGEMENT

Rainer Krumm | 46

**STÄNDIG SELBST, STATT
SELBST & STÄNDIG**

Bert Overlack | 6

**WERDEN SIE EXPERTE
IHRES EIGENEN LEBENS –
BERUFlich WIE PRIVAT!**

Anja Faras | 62

WIE SICH **FÜHRUNG** (WIEDER) DAS LEBEN NIMMT

Ulrich Mahr | Seite 30

Werden Sie

Experte

Ihres eigenen Lebens – beruflich wie privat!

Immer mehr Menschen suchen eine neue und ganz persönliche Orientierung im Leben. Sie wollen ein erfülltes und sinnvolles Leben führen und suchen unabhängige, kompetente Begleiter, die ihnen dabei helfen, wichtige Lebensfragen für sich zu beantworten. Plötzlich kommen Fragen auf wie beispielsweise:

Welche Ziele habe ich eigentlich? Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Was habe ich erreicht und was soll noch kommen? Ist das, was ich jetzt lebe, wirklich das, was ich auch morgen leben möchte? Wie kann ich erreichen, was ich erleben möchte? Wie kann ich aus eigener Kraft wirksam werden, handeln und es in die Tat umsetzen? Während sich Menschen im täglichen Leben oft mit ihren Fragen alleine lassen und mit niemandem darüber reden – und in den wenigsten Fällen einen Coach suchen, der ihnen auf diesem Weg zur Seite steht – sieht das bei Sportlern schon ganz anders aus.

[Vom Leistungssport abgeschaut]

Im Leistungssport kennt man es überhaupt nicht anders: Ein Sportler hat einen Coach, der ihn zu Höchstleistungen bringt. Das klingt jetzt erst mal recht banal, doch dahinter steckt viel mehr, als das tägliche Trainieren von Technik, Schnelligkeit oder Geschicklichkeit. Gerade in den höheren Leistungsklassen ist es völlig normal, dass da jemand bei Wettkämpfen am Spielfeldrand oder an der Seite des Geschehens steht.

Wie oft kommt es vor, dass Leistungen nicht abgerufen werden können, wenn's drauf ankommt? Dass im Training alles top funktioniert und im entscheidenden Moment die Nerven versagen und der Fokus weg ist? Hierfür gibt es sogar spezielle Sport-Mentaltrainer. Und was auf dem Platz, der Bahn oder in der Halle mit Mentaltraining funktioniert, klappt auch in anderen Bereichen wie zum Beispiel im Business.

[Mental-Coaching fürs Business]

Coaching an sich wurde ursprünglich im Leistungssport entwickelt und perfektioniert. In den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts begannen Sporttrainer auch gezielt, an der mentalen und emotionalen Verfassung ihrer Spitzensportler zu arbeiten. Schnell sah man in der Praxis, dass mental und emotional stabile und gut vorbereitete Sportler bessere Ergebnisse erzielten als diejenigen, die nur an der körperlichen Technik gearbeitet hatten. Im Spitzensport sind Coaches mittlerweile nicht mehr wegzudenken. Und im Business etabliert sich dieser Ansatz immer mehr, denn auch im beruflichen Umfeld wird absolute Fokussierung und Entscheidungskraft für den Moment benötigt.

[Fokussiert auf ein Ziel]

Spitzensportler und erfolgreiche Unternehmen haben viele Gemeinsamkeiten. Sie alle sind fokussiert auf ein Ziel – auf ein ge-

meinschaftliches Ziel. Jeder Spitzensportler hat heute mindestens zwei Coaches, um bestmögliche Leistungen zu erbringen. Zum einen gibt es den klassischen Trainer, der für die körperliche Fitness zuständig ist und für den physiologischen Ablauf. Zum anderen gibt es noch den mentalen Coach, der für die psychischen Tätigkeiten wie Blockaden, Ängste, Druck, wie gehe ich mit Erfolg, Niederlagen etc. um, zuständig ist. Beide trainieren, fördern, fordern, motivieren und reflektieren, damit der Sportler sein volles Potenzial erkennt und punktgenau abrufen kann. Auch erfolgreiche Unternehmen haben ihre unterschiedlichsten Coaches, die für das Unternehmen die Menschen darin trainieren, fördern, motivieren und sie zu Höchstleistung antreiben.

[Die Formel für Leistung]

Ein Sportler kann noch so gut körperlich trainiert und fit sein – was aber, wenn ihn Ängste und Sorgen plagen und er jedes Mal, wenn er auf dem Platz steht, nicht das abrufen kann, was in ihm steckt? Timothy Gallwey, ein bekannter Tennis- und Golf-Sportcoach und einer der Väter des Coachings, prägte den Satz, dass der „Gegner im Kopf“ weitaus gefährlicher ist als der Gegner am Netz. Er entwickelte daraus den Begriff des „inner game“ (das innere Spiel) und daraus die Formel:

Leistung = Potenzial – Störungen

In dieser Formel sind bereits wesentliche Grundlagen des Coaching-Gedankens enthalten. Sie zeigt, dass Menschen ihre Ziele nur dann erreichen, wenn sie Störungen eliminieren. Solche Störungen sind meist emotionale oder mentale Blockaden, die ihren Ursprung in hindernden Glaubenssätzen, Unklarheiten über Ziele, Ängsten, inneren Konflikten, Unsicherheiten etc. haben können. Ebenso können es Wissenslücken sein, weil man keine Antwort auf die Frage hat: Wie erreiche ich meine Ziele am besten?

[Kennen Sie Ihr Potenzial?]

Ein Coach nutzt sein Wissen und arbeitet mit dem Klienten, dem Sportler oder der Mannschaft genau daran:

- Visionen und Ziele formulieren und definieren
- Das Potenzial – also die Kenntnisse, Talente und Fähigkeiten – erkennen und erweitern
- Realistische Strategien erarbeiten
- Mentale und emotionale Störungen sichtbar machen, um sie dann abzubauen

Oft haben wir alles bis zu 100x geübt und sind sogenannte „Trainingsweltmeister“. Wenn es aber darauf ankommt, versagen unsere Nerven, weil wir uns von negativen Glaubenssätzen leiten lassen, die wir uns selbst eingraviert haben oder die noch aus unserer Kindheit nachwirken. Sicherlich kennen Sie diese oder ähnliche Aussagen wie: „Das schaffst du eh nicht“. Wir haben einfach viel zu wenig Selbstvertrauen in unser Können und schaffen es deshalb nicht, unser volles Potenzial auszuschöpfen.

[Mental fit in Stresssituationen]

Hier ein Beispiel aus dem Fußball – dem Sport, dem ich seit meiner Kindheit an absolut verfallen bin. Jeder kennt die Situation, wenn es bei einem Fußballspiel einen Elfmeter gibt und sich der Schütze den Ball zurechtlegt. Nun kommt es darauf an, wie stark er mental ist. Wir sitzen im Stadion oder hängen in der Live-Übertragung irgendwo am Bildschirm und fiebern mit. Hoffentlich landet der Ball jetzt im Tor!

Im Training so oft geübt ... und jetzt ist es eigentlich nur ein Elfmeter. Aber das Umfeld, das tobende Stadion, der Gegner, der Torwart, die hohe Erwartung der eigenen Mannschaft, des Trainers und und und, all das hat in diesem Moment eine ganz große Bedeutung auf unsere mentale Verfassung. Sobald der Spieler vor dem Tor jetzt nur eine Sekunde denkt „Ich schaffe es vielleicht nicht“, wird der Elfer zu 90% verschossen und wir als Zuschauer wundern uns, dass der Ball nicht scharf geschossen, übers Tor oder am Tor haushoch vorbeigeflogen ist. Aber genau diese Gedanken spielen sich davor im Kopf des Torschützen ab. Und entscheiden darüber, ob er trifft oder nicht.

[Die bahnbrechende Entdeckung]

Timothy Gallwey machte in den siebziger Jahren mit seinen Ten-

nisschülern deshalb eine bahnbrechende Entdeckung: Wenn ein Mensch sich selbst Instruktionen gibt – auch wenn diese antreibend positiv sind – fängt er an, sich zu stören und ist nicht in seinem vollen Potenzial. Wir Menschen neigen dazu, innere Dialoge zu führen. Das ist auch erst mal normal und in Ordnung. Störend wird dieser Dialog erst, wenn wir beginnen, uns Anweisungen zu geben: „Mach dies schneller, besser, anders ... Jetzt aber richtig!“. In solchen Momenten blockieren wir uns mental.

Mit Sportlern, Unternehmern und auch mit Privatpersonen arbeite ich gerne nach seinem Ansatz, um die Aufmerksamkeit so zu lenken, dass es erst gar nicht dazu kommen kann, eine Störung auszulösen. Mit diesem Coaching-Ansatz erreicht man im Training, dass der Sportler aus der Selbstbewertung aussteigt und dann wirklich offen ist, zu lernen.

[Mehr Vertrauen ins eigene Ich]

Fest steht: Wir brauchen mehr Vertrauen in das eigene Ich und weniger bewertende eigene innere Dialoge. Wir führen eine nicht wertende Aufmerksamkeit demgegenüber, was wir selbst ausüben.

[Persönlichkeitsentwicklung kommt oft zu kurz]

Menschen sind im Job theoretisch sehr gut ausgebildet und mit vielen Fähigkeiten ausgestattet. Was jedoch heutzutage viel zu kurz kommt und oft in keinem Studienlehrgang angeboten wird, sind Fächer zu Themen wie „Persönlichkeitsentwicklung“ oder „Mit Empathie Menschen führen“. Wie schön wäre es, wenn es ein Fach schon in der Schule gäbe, das einfach nur „Coaching“ heißt oder noch besser „Wertschätzung“. Ich bin der Überzeugung, dann würden wir viel wertschätzender miteinander in Kontakt treten und wären viel offener gegenüber anderen Meinungen, Kulturen und Andersdenkenden. Konflikte würden um einiges besser gelöst werden.

[Coaching-Kompetenz in der Führung]

Jeder, der heute in einer führenden Position tätig ist, sollte die Vorteile für seine Rolle kennen, die Coaching-Kompetenz ermöglicht. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein emphatischer Manager, der nach Art eines Trainers das Potenzial von jedem Arbeitnehmer erkennt und damit den Erfolg des gesamten Betriebs langfristig positiv beeinflusst. Der zudem authentisch handelt und jeden Einzelnen auch emotional dort abholt, wo dieser gerade steht. Wäre das nicht wunderbar? Solche Führungspersonen sind gefragt denn je.

[Beschäftigen Sie sich auch mit diesen und ähnlichen Fragen?]

- Wie kann ich auf Coaching-Ebene führen und Mitarbeiter da abholen, wo sie mental sind?
- Wie kann ich meine Karriere neu planen?
- Wie kann ich bessere, außergewöhnliche Resultate erzielen und noch erfolgreicher werden?
- Wie kann ich mich zu einer positiven Leitfigur entwickeln – für Mitarbeiter, Kunden und für meine Familie?
- Wie kann ich Menschen in ihrer Eigenschaft als Führungskraft, Trainer oder Coach bei der Karriereplanung unterstützen?

Menschen und Organisationen, die sich auf das fokussieren, was sie am besten können und wirklich wollen, sind persönlich, wirtschaftlich oder sportlich erfolgreich. Dann gehen Leistung und Leichtigkeit eine geniale Kombination ein. Wir nennen das „im Flow“ sein.

[Mentale Fitness als Basis des Erfolgs]

Im Spitzensport ist es eine der wichtigsten Aufgaben, sich auf den Punkt zu motivieren. Doch nur, wer seine inneren Hauptantriebe kennt, kann dort auch Leistung abrufen. Wofür lohnt es sich aus Ihrer Sicht, neue Energien aufzuwenden, um ein von Ihnen definiertes Ziel zu erreichen und Ihre Träume wirklich zu leben?

Durch das „selbst drauf kommen“ wird das Selbstbewusstsein gestärkt, weil die Begeisterung des eigenen Weges die Umsetzung dann ermöglicht und somit auch beschleunigt. Jeder Mensch ist Experte seines eigenen Lebens. Werden auch Sie zu Experten Ihres Lebens!

Anja Faras
THE ART OF LIVING

[Über die Autorin]

Anja Faras ist Life Coach, Sport Mental Coach und Sparringspartner, der Menschen auf Augenhöhe begleitet, wertfreie und wertschätzende Gespräche führt und sein Gegenüber sehr ernst nimmt. Sie ist da, wenn ein Thema geklärt werden muss und sie dabei an der Seite ihres Klienten stehen kann.

[Ihr Credo]

Lebe das Leben, welches du leben möchtest!

[Kontakt]

www.anja-faras.de