

Offizielles Magazin
des Wettbewerbes
„Großer Preis
des Mittelstandes“



P.T. MAGAZIN

für Wirtschaft und Gesellschaft

10. Jahrgang | Ausgabe 2 | 2014 | ISSN 1860-501x | 3 Euro

www.pt-magazin.de

Die neue Mündigkeit

Wie wir wählen, was wir wollen

4.555 Wege zum Erfolg

Wettbewerb „Großer Preis
des Mittelstandes“ weiter
im Aufwind

Angst im Alter?

Wie Polit-Entscheidungen
in die Verarmung führen

Bayerns Spitzen

Weltweit präsepter Wirt-
schaftspartner voll Selbst-
bewusstsein und Ideen





Höhepunkt Sotschi 2014: Vier Jahre Training für zwei Wochen Kräftemessen

Endlich ist es soweit: Nach monatelanger Vorbereitung endlich in das Stadion einmarschieren, sich der internationalen Konkurrenz stellen, Wettkampfluft schnuppern, gemeinsam um Medaillen ringen – nirgends ist das für Sportler aufregender als bei den Sommer- und Winterspielen, wie jetzt auch wieder in Sotschi. Gelingt dann der Sprung aufs Treppchen, gehen für Sportler Träume in Erfüllung. Vergessen das harte Training und die Entbehrungen.

Doch souverän zeigen sich die Teilnehmer der Winterspiele nicht nur während des gigantischen Medienereignisses. Erfolgreiche Sportler sind ehrgeizig und bewegen nicht nur sich selbst, sondern auch Enormes im Umfeld, um ganz vorne mit dabei zu sein. Auch im Business stellen wir uns täglich den Herausforderungen:

Wir versuchen uns auf dem Eis zu halten, eine möglichst gute Zeit zu erreichen, machen das eine oder andere Kunststück, weichen Hindernissen aus und messen uns mit dem Wettbewerb genauso wie mit unserem inneren Schweinehund.

Die Frage ist nur, wie souverän wir dies tatsächlich meistern? Und ob wir am Ende die Gold-Medaille bekommen? Nachfolgende Tipps helfen nicht nur Sportlern, täglich in allen Lebensbereichen ein klein wenig souverän zu werden:

Die Gold-Medaille geht an...

Was wir von souveränen Sportlern lernen können.

1. Gute Vorbereitung bedeutet Training, auf den Tag hin fit sein

Durch hartes Training formte der Wettkämpfer der Antike seinen Körper und ehrte dadurch die Götter, die damals eine wichtige Rolle im Leben der Menschen spielten.

Doch auch heute geht im Leistungssport nichts ohne professionelles Training. Nur wer bereit ist, seinem Körper viel abzuverlangen, manchmal über seine Grenzen hinaus zu gehen, um dadurch immer wieder Steigerungen der Leistungsfähigkeit zu erreichen, wird als Profi oder Amateur etwas erreichen.

Allerdings achten die Sportler, zumindest die souveränen, auch auf Auszeiten, auf Phasen der Regeneration. Dann gelingt es, auf den Tag hin fit zu sein und im Wettbewerb eine unvergleichliche Leistung zu bringen.

2. Ein hohes Maß an Selbstvertrauen und mentale Stärke

Haltung ist im Leben enorm wichtig. Die persönliche Einstellung weist den Weg – zum Sieg ebenso wie zur Niederlage. Wer als Sportler nicht an die Möglichkeit des Sieges glaubt, wird auch kaum in der Lage sein zu gewinnen. Die persönliche Ein- und Vorstellung ist die innere Größe eines Menschen, mit der er – oft unbewusst – wirkt, die er ausstrahlt. Dieses Selbstbewusstsein ist es, das einem Sportler das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gibt. Neben der eigenen Disziplin trainieren Sport-

ler auch die mentale Stärke. Sie sehen sich im Geiste weit vor dem Wettkampf laufen, springen und gewinnen. Im Flow können wir nicht nur selbst mehr bewirken, sondern auch die Strahlkraft auf andere und damit die gemeinsame Wirksamkeit vervielfachen.

3. Druck aushalten, wenn es darauf ankommt, gelassen sein

Wer kennt das nicht? Da trainieren wir wie verrückt, üben ohne Unterlass, bereiten uns auf das große Ereignis vor und der Druck wächst von Tag zu Tag. Durchhalten, dranbleiben, konsequent und zielstrebig sein sind sicher Eigenschaften, die einen erfolgreichen Sportler auszeichnen. Kann dieser jedoch mit dem steigenden Druck, sei es von Seiten des Trainers oder der eigenen Mannschaft, seiner Konkurrenten oder der Medien, nicht umgehen, wird es schwer, die Leistung punktgenau abzuliefern.

Natürlich ist es wichtig, für den Erfolg zu kämpfen. Doch hier ist nicht falscher Ehrgeiz gemeint, der einen ins Verderben führt, weil man nichts anderes mehr im Kopf hat und verbissen an der Erfüllung des gesetzten Zieles arbeitet. Vielmehr ist damit eine starke Willenskraft gemeint, die einem dabei hilft, auch in schwierigen Phasen gelassen dran zu bleiben, weil man weiß, dass es sich lohnt.

4. Teamgeist zählt nicht nur in Mannschaftswettbewerben

In Kontakt treten, Beziehungen aufbauen, Partnerschaften pflegen – der Umgang mit anderen Menschen ist heute wichtiger denn je. Teamgeist zählt nicht nur in Mannschaftswettbewerben. Wer es schafft, seine „Spielposition“ zu entdecken, hat schon einen großen Schritt getan. Wer es darüber hinaus schafft, „Mitspieler“ für seine eigenen Ideen zu finden und zu begeistern, ist dem Erfolg ganz nahe. Dabei ist dieser kein Zufall.

Wer sich aktiv einbringt, kann den Weg klar steuern und schwimmt nicht in den Erfolgswellen anderer mit. Gemeinsam an einem Strang ist leichter, als



Ob im Sport, in der Familie oder im Geschäftsleben: Auf den Teamgeist kommt es an.



Über den Autor

■ **Theo Bergauer** beschäftigt sich seit 20 Jahren als Trainer, Coach und Autor mit der Begleitung von persönlichen und unternehmerischen Prozessen, die zur menschlichen Souveränität und zum beruflichen Erfolg führen.

einsam an einem Seil zu ziehen. Miteinander arbeiten heißt, in jedem Bereich Energie spenden und Kraft bekommen.

5. Rede und Antwort stehen

Für einen Sportler zählen längst nicht nur das Training und der Wettkampf. Seitdem es Medien gibt, gilt es immer mehr, auch dort präsent zu sein. Nur wer es schafft, im Gespräch zu bleiben, kann Sponsoren finden, kann die eigene Leidenschaft für den Sport auch nach außen tragen. Kommunikation, die Fähigkeit Gespräche zu führen, Visionen zu teilen sowie Interessen und Werte zu vertreten, gehört nicht nur im Sport zum Big Business. Kommunikation schafft Vertrauen. Souveräne Menschen kom-

munizieren ohne Druck und Zwang. Sie kommunizieren offen und mit Begeisterung. So lernen sich Menschen besser kennen und Beziehungen haben die Chance zu wachsen – im Sport genauso wie „im richtigen Leben“.

6. Erfolg genießen, Dank weitergeben

Der Ruhm und das Ansehen eines erfolgreichen Medaillengewinners, verbunden mit lautem Jubel und einer enormen Medienpräsenz, ist das eine. Das andere ist die kleine und stille Freude des Sportlers, die dieser oftmals erst nach dem Rummel gemeinsam mit der Familie und Freunden genießen kann. Manchmal neigen wir dazu, nach einem Erfolg gleich weiter zu machen, dem nächsten

Ziel entgegenstrebend. Und doch wäre es vernünftig, den Erfolg erst einmal auszukosten.

Nicht umsonst heißt es „Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar!“ Genießen Sie also jeden Moment, in dem es Ihnen gut geht, den unvergleichlich erfolgreichen Augenblick auf dem Treppchen oder wenn Sie nur ganz für sich selbst eine neue Bestzeit aufgestellt haben. Seien Sie dankbar dafür – im Stillen tief in Ihrem Inneren ebenso wie im Umgang mit anderen Menschen, denen Sie Ihre Dankbarkeit ruhig öfter einmal zeigen und sie aussprechen dürfen. Und die Gold-Medaille der Souveränität geht an... Sie! ■

Theo Bergauer

vispronet

IHR ONLINE-SHOP
IN SACHEN DRUCK

www.vispronet.de

Individuell bedruckte Werbemittel und Präsentie für Unternehmen und privat.

Alle Produkte mit dem **Visprodesign**®-Label können ganz einfach selbst, auch ohne grafische Vorkenntnisse, online gestaltet werden.

Wenn es mal wieder ganz schnell gehen muss - Vispronet® liefert natürlich auch **Overnight**.

Vispronet® - Marke und Unternehmung der Sachsen Fahnen GmbH & Co. KG
Service-Hotline: +49 3578 359-4040

Landwirtschaft aus Leidenschaft

HORSCH ist eines der am schnellsten und dynamisch wachsenden Unternehmen in der modernen Landtechnikbranche. Als führender Hersteller von Technik für die Bodenbearbeitung, Aussaat und den Pflanzenschutz haben wir uns weltweit einen hervorragenden Namen erarbeitet. Dabei steht der Name HORSCH nicht nur für Technik, sondern auch für innovativen, zukunftsorientierten Ackerbau. Mehr unter www.horsch.com.

HORSCH