

# GUT zu FUSS

2/2014

[www.gut-zu-fuss.de](http://www.gut-zu-fuss.de)



**Blüten sammeln**

Werkstoff Kräuterstempel

**Spuren legen**

Lockmittel Schaufenster

# Mit etwas Sportsgeist

Ihr Job ist es sicher nicht, in Wettkämpfen Pisten hinunterzubrettern. Dennoch können Sie sich bei Leistungssportlern etwas abschauen: Souveränität.

Endlich ist es soweit: Nach monatelanger Vorbereitung in das Stadion einzumarschieren, sich der internationalen Konkurrenz zu stellen, Wettkampfluft zu schnuppern und gemeinsam um Medaillen zu ringen – nirgends ist das für Sportler aufregender als bei den olympischen Spielen. Gelingt einem dann – wie gerade wieder in Sotschi – der Sprung aufs Siegereck, gehen für Sportler Träume in Erfüllung. Vergessen sind das harte Training und die Entbehrungen. Doch souverän zeigen sich die Teilnehmer wichtiger Wett-

kämpfe nicht nur während der gigantischen Sportereignisse selbst. Erfolgreiche Sportler sind ehrgeizig; sie bewegen nicht nur sich selbst, sondern auch im Umfeld Enormes, um ganz vorne mit dabei zu sein. Auch wir stellen uns im Beruf 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 das

Foto: Fotolia/dell

tatsächlich meistern. Bekommen wir am Ende auch die Gold-Medaille? Folgende fünf Tipps helfen nicht nur Sportlern, in allen Lebensbereichen täglich ein bisschen souveräner zu werden.

■ Eine gute Vorbereitung bedeutet Training – auf den Tag hin fit sein: Durch hartes Training formte der Wettkämpfer der Antike seinen Körper. Er ehrte so 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 und manchmal über seine Grenzen hinaus zu gehen, um so die Leistungsfähigkeit immer wieder zu steigern, wird als Profi oder Amateur etwas erreichen. Allerdings achten Sportler, zumindest die souveränen, auch auf Auszeiten – Phasen der Regeneration. Dann gelingt es, auf den Tag hin fit zu sein und im Wettbewerb eine unvergleichliche Leistung zu bringen.

## Die innere Haltung

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

Neben der eigenen Disziplin trainieren Sportler 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 an-

## Grundstein des Erfolgs

Mit Souveränität lassen sich wertvolle Entscheidungen im Berufs- und Privatleben gezielt und punktgenau treffen. Eine Eigenschaft, die sich laut Theo Bergauer lernen lässt. Trainieren Sie mit ihm Kooperation,



Koordination und Kommunikation sowie Be- und Entschleunigung. (Plassen Verlage, 22,90 €)

dere vervielfachen – und damit die gemeinsame Wirksamkeit.

■ 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 nicht mit dem steigenden Druck umgehen – sei es von Seiten des Trainers, der eigenen Mannschaft, der Konkurrenten oder der Medien – 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. Es geht vielmehr um eine starke Willenskraft, die einem dabei hilft, auch in schwierigen Phasen gelassen dranzubleiben: weil man weiß, dass es sich lohnt.

## Als Teil des Ganzen

■ Teamgeist zählt: In Kontakt zu treten, Beziehungen aufzubauen oder Partnerschaften zu pflegen – der Umgang mit anderen Menschen ist heute wichtiger denn je. Ob im Sport, in der Familie oder im Geschäftsleben: 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 treibt nicht auf den Erfolgswellen anderer mit. Gemeinsam an einem Strang zu ziehen ist leichter, als einsam an einem Seil. Miteinander zu arbeiten heißt, in jedem Bereich Energie zu spenden und Kraft zu bekommen.

## Auf Lorbeeren ausruhen

■ Den Erfolg genießen und Dank auch weitergeben: Der Ruhm und das Ansehen eines erfolgreichen Medaillen-Gewinners, die mit lautem Jubel und einer enormen Medienpräsenz verbunden sind, sind das eine. Das andere ist die kleine und stille Freude des Sportlers, die dieser oft erst nach dem Rummel gemeinsam mit der Familie und Freunden genießen kann.

Manchmal neigen wir dazu, nach einem Erfolg gleich weiterzumachen und dem nächsten Ziel entgegenzustreben. Dabei 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. Freuen Sie sich über den unvergleichlich erfolgreichen Augenblick auf dem Treppchen oder darüber, dass Sie ganz für sich selbst eine neue Bestzeit aufgestellt haben. Seien Sie dankbar dafür – im Stillen tief in Ihrem Inneren genauso wie im Umgang mit anderen Menschen. Denen dürfen Sie Ihre Dankbarkeit ruhig öfter einmal zeigen und sie auch gezielt aussprechen. Dann geht die Gold-Medaille der Souveränität an: Sie!

Theo Bergauer