

Top-Form statt Burnout

So meistern Sie alle Herausforderungen – beruflich und privat!



Unternehmer und Spitzensportler haben eine grundsätzliche Gemeinsamkeit: Sie wollen besser sein als ihre Konkurrenz. In der Regel liegt die Messlatte – egal, ob im Leistungssport oder im Business – hoch. Wer an die Spitze will, muss neben unbedingtem Willen auch vollen Einsatz bringen. Dafür braucht es körperliche Fitness, mentale und emotionale Stärke sowie Widerstandsfähigkeit. Wie hält man dem Druck der täglichen Anforderungen stand? Wie bewahrt man sich seine „Top-Form“ für eine herausragende Performance?

Unsere Selbstführung wirkt sich auf alles aus, was wir tun

Wo der Erfolgsdruck hoch ist, ist der Kopf ein entscheidender Faktor über Sieg oder Niederlage – ob in der Arena oder auf dem Parkett. Der Erfolg im Business wie im Sport setzt sich zu ca. 80 Prozent aus mentaler Stärke und innerer Einstellung sowie zu ca. 20 Prozent aus Fachwissen und Arbeitstechniken zusammen. Unser Kopf ist die Steuerzentrale für unser Handeln, Ort unserer Gedanken und Quelle unserer inneren Haltung. Ihre Selbstführung wirkt sich auf alles aus, was Sie tun – auch auf Ihr Umfeld, Ihre Mitarbeiter und Kunden. Wer mental und emotional stark ist, findet in Stresssituationen innere Ruhe und ist wesentlich belastbarer. Bei vielen Spitzensportlern ist Mentaltraining seit geraumer Zeit Teil der Saison-

und Wettkampfvorbereitung. Und ebenso gehört es zum Alltag eines Top-Athleten, Regenerationsphasen in den Trainingsplan einzubauen.

Doch wie achtsam sind Unternehmer beim Selbstmanagement, z.B. hinsichtlich des Umgangs mit ihren Ressourcen? Studien belegen, dass Führungskräfte durchschnittlich nur fünf Stunden pro Nacht schlafen. Berufliche Belastungen bereiten Schlafstörungen. Das hat Konsequenzen: Konzentrations- und Leistungsfähigkeit lassen erheblich nach. Wer kontinuierlich mehr ausgibt, als er einnimmt, wirtschaftet sich in den Ruin – das gilt ebenso fürs Geschäft wie für den eigenen Körper.

Die Balance zwischen Höchstleistung, Erholung und Regeneration ist enorm wichtig. Regeneration als

Erholung von vorangegangenen Belastungen sowie Entspannung liefern neue Energie für mehr Leistung und wirken sich positiv auf die Psyche aus. Ein Marathonläufer bestreitet maximal drei Marathons im Jahr, Führungskräfte ein Vielfaches davon.

Gerade bei Unternehmern sind Urlaube und freie Wochenenden häufig Mangelware. Doch nur wer sich selbst gut führt, körperlich wie mental, kann sich zu den „Highperformern“ zählen. Und nur wer sich selbst vertraut, dem vertrauen auch andere – Mitarbeiter wie Kunden. Die Art und Weise, wie unsere persönlichen Einstellungen und inneren Haltungen, die äußeren Arbeitsbedingungen und unsere Lebensweise zusammenwirken, gibt den Ausschlag, ob wir uns an die Spitze oder talabwärts bewegen. → Al-

→ Wie man Herausforderungen mehr als souverän meistert

Häufig drücken wir unsere Belastungsgrenze mit den Worten „Die Arbeit wächst mir über den Kopf“ aus. Die psychische Gesundheit ist wichtig für

- ▶ unsere Lebensqualität
- ▶ unsere Lebenszufriedenheit
- ▶ unsere Leistungsfähigkeit
- ▶ unsere Produktivität
- ▶ unsere Kreativität und
- ▶ unsere Bewältigungskompetenz.

Resilienz ist das Schlagwort dieser Tage. Darunter versteht man die Fähigkeit eines Systems, mit Veränderungen umgehen zu können (Wieland & Wallenburg, 2013). Veränderungen sind herausfordernde Situationen, denen wir uns gerade als Unternehmer immer wieder stellen müssen. Wie gut wir damit umgehen, hängt zum einen von unserem Umfeld ab (soziale und arbeitsbezogene Ressourcen), zum anderen von unserer inneren Haltung und Bewusstheit.

„Fakt ist: Eine optimistische Sichtweise lässt uns besser mit Herausforderungen umgehen. Und diese wird vor allem durch unser Denken beeinflusst.“

Unser Kopf funktioniert ähnlich wie ein Computer. Und einen Computer muss man programmieren, damit er richtig funktioniert und wir die Programme bedarfsgerecht nutzen können. Wer seinen Kopf bereits in Alltagssituationen richtig programmiert, kann in Stresssituationen automatisch ein funktionierendes unterstützendes Programm abrufen.

Wenn negative Glaubenssätze uns im Job behindern

Sie können sich Ihr Unterbewusstsein wie eine Festplatte vorstellen. Ihre Gedanken, Worte und Bilder sind dort wie ein Programm hinterlegt. Diese Bio-Festplatte akzeptiert jede Information, die es erhält. Al-

Wussten Sie eigentlich ...?

Erfolg hängt zu 80% von der inneren Einstellung ab.

Nur 20% sind auf Fachwissen oder die Arbeitsweise zurückzuführen!

lein der Verstand entscheidet, was er glaubt und was nicht – je nach bereits einprogrammierten Lebenserfahrungen. Das gilt auch dort, wo der Verstand mit irrationalen, negativen Gedanken auf Situationen reagiert. Diese Gedanken beruhen auf tieferliegenden Glaubenssätzen oder Annahmen über uns, andere Menschen und Situationen. Mit Hilfe mentaler Techniken können Sie jedoch negative, selbstzerstörerische Programme Ihres Unterbewusstseins löschen und neu überschreiben. Mentaltraining arbeitet z.B. mit bildhaften Vorstellungen, die wir so intensiv im Kopf erzeugen, dass sie die nachfolgende reale Leistung positiv beeinflussen. Die Auswirkungen innerer Programme sind auch Spitzensportlern bekannt. Negative Gedanken führen u.a. zu Muskelverspannungen, hemmen den Bewe-

gungs- und Atemfluss und münden sogar in leichten Schmerzen. Gedanken bewirken körperliche Reaktionen, können uns verkrampfen und entspannen lassen. Positive Gedanken, positive Wörter und Lachen lockern die Muskulatur und führen zu einer veränderten Sicht der Dinge. Sich selbst vertrauen heißt auf seine Stärken zu bauen. Erfolgreich ist, wer vollen Zugang zu seinem Potenzial hat und seine Ressourcen für seine Zielerreichung nutzt. Wissen Sie, wo Ihre Stärken liegen? Vertrauen Sie sich? Prüfen Sie Ihre Gedanken und steuern Sie sie bewusst. Wer achtsam mit sich und seinem Denken umgeht und noch dazu Entspannung in den Alltag integriert, gewinnt Klarheit, Zielstrebigkeit und Leistungsvermögen – das sind Grundvoraussetzungen für das Erbringen von Höchstleistungen. ■



Autorin: Antje Heimoeth

ist Expertin für Selbstführung, mentale Stärke und Motivation und hilft als Business und Mental Coach Spitzensportlern wie Managern, ihr volles Potenzial zu erschließen. Seit 2003 führt sie ihr Institut, die SportNLPAcademy® und Leadership Academy, in Rosenheim. Die Bestsellerautorin zählt zu den 100 besten Rednern im deutsch-sprachigen Raum und ist als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ ausgezeichnet worden.

www.business-mentaltrainer.eu & www.antje-heimsoeth.com