

# Die Geheimnisse persönlicher Spitzenergebnisse



Können Sie sich noch an die unterschiedlichsten Großereignisse im Jahr 2010 erinnern?

Zwei sportliche Großereignisse waren sicherlich die Olympischen Spiele vom 12. – 28. Februar im kanadischen Vancouver und die Fußballweltmeisterschaft vom 11. Juni bis 11. Juli in Südafrika.

Wir alle können uns wahrscheinlich noch gut an die Bilder erinnern, als im Februar besonders unsere Biathletin Magdalena Neuner als Doppelolympiasiegerin gefeiert wurde und im Juli die Deutsche Fußballnationalmannschaft nach einem begeisterten Turnier verdientermaßen den dritten Platz nach einem 3:2 Sieg über Uruguay bei dieser Weltmeisterschaft erreichte.

Dabei ist für mich immer eine Frage ganz besonders spannend und interessant: Wie werden solche Erfolge möglich? Was steckt genau hinter diesen Erfolgen und was können wir für unser Leben und für unser tägliches Tun von solchen Spitzensportlern lernen?

Durch eine jahrelange sehr intensive Arbeit, gepaart mit vielen persönlichen und beruflichen Erfahrungen, vielen Kontakten und sehr vielen Gesprächen, hochwertigsten Aus- und Weiterbildungen sowie aus vielen neuesten wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen habe ich festgestellt, dass es bestimmte Geheimnisse für persönliche Spitzenergebnisse verbunden mit Lebensfreude gibt. Und dabei ist es unerheblich, auf welchem beruflichen oder auch persönlichen Gebiet wir uns befinden, denn diese Geheimnisse gelten für jeden von uns. Dazu habe ich die Erfolgsmethode „MOTIVATION“ entwickelt, die alle relevanten wichtigen Punkte dafür vereinigt. Und auch bei der genauen Analyse von sportlichen Höchstleistungen habe ich festgestellt, dass auch hier genau diese Geheimnisse in ihrer Anwendung wiederum wirksam werden. Einige davon möchte ich Ihnen hier kurz anhand der Beispiele von Spitzensportlern vorstellen.

## **Persönliche Spitzenergebnisse zu erbringen – was bedeutet das?**

Erfolg oder Misserfolg? Hier ist vor allen Dingen sehr viel Psychologie im Spiel; im Sport genauso wie im täglichen Leben und Berufsleben. Persönliche Spitzenergebnisse erzielen zu wollen, egal auf welchem Gebiet auch immer, erfordert immer ein Verschieben der persönlichen Grenze, es bedeutet automatisch auch Entfaltung und Wachstum. Persönliche Spitzenergebnisse zu erzielen heißt auch, dass Sie sich nur mit sich selbst vergleichen. Nur Ihre Entwicklung und Entfaltung, wo auch immer, ist hierfür entscheidend. Wie die bekannte Managementtrainerin Vera F. Birkenbihl es so treffend ausdrückt: „Amateure vergleichen sich mit anderen. Profis vergleichen sich nur mit sich selbst!“

Durch das Erreichen von einem neuen persönlichen Spitzenergebnis haben Sie also eine persönliche Grenze verschoben und Ihr persönliches Potenzial weiter entfaltet.

Das kann z. B. sein, dass Sie ein schwieriges Gespräch jetzt doch geführt haben, dass Sie ab jetzt jede Woche Ihre Ziele schriftlich fixieren und damit garantiert mehr Ihrer gesteckten Ziele auch erreichen werden, dass Sie jetzt am Stück für 30 Minuten viermal wöchentlich joggen...

Was auch immer Sie tun, es geht nur darum, dass Sie sich selbst kontinuierlich verbessern, persönliche wachsen und ganz wichtig, Lebensfreude bei dem was Sie tun empfinden.

Um das dann auch zu erreichen, benötigen wir häufig auch eine gute Vorbereitung, in manchen Fällen ein gezieltes und erfolgreiches Training und mentale Stärke.

Alle Experten wissen: Für jeden Sportler, der auf legalem Wege versucht zu gewinnen und sich zu verbessern, spielt die Vorbereitung eine ganz wesentliche und zentrale Rolle. Das ganze Jahr richtig durchzupowern ist jedoch ebenso unsinnig und kontraproduktiv wie einen Tag vor dem entscheidenden Wettkampf noch ein hartes Training durchzuziehen. Wichtig dabei ist einzig und allein, dass die Dosierung und auch die Periodisierung stimmt.

### **Das Geheimnis vital aufzutreten – gut haushalten mit den Energien**

Das ganze Jahr durchzupowern – das schaffen auch wir in unserem beruflichen Bereich nicht, egal in welcher Position wir uns auch befinden. Wer in einer durchaus stressreich behafteten Berufswelt dauerhaft bestehen will, muss sich Zeiten der Entspannung und der Erholung einplanen. Pausen sollten wir daher nicht nur beabsichtigen, sondern auch wirklich einhalten. Genauso müssen Wochenenden, ein richtiger „Ruhetag“ in der Woche oder auch der Urlaub stressfreie Zeit sein. Unterstützend ist dabei auch eine mit Freude und Spaß verbundene und empfundene Freizeitgestaltung, mögliche Übungen zur Entspannung oder auch eine sportliche Betätigung. Und bei all dem ist wichtig, dass Sie sich von beruflichen Problemen und Schwierigkeiten distanzieren und sich Ihre Vitalität und Lebensenergie zurückholen und wieder neu aufbauen. Doch eines ist dabei ganz besonders wichtig: Egal was Sie auch in Ihrer Freizeit tun, verbinden Sie es mit Spaß und Freude. Noch besser ist es natürlich, die Freude am Tun und Ihre Lebensfreude auch in der täglichen Arbeit und im täglichen Leben zu empfinden und zu spüren.

### **Das Geheimnis des Offen seins – ständig zu lernen, zu wachsen und besser zu werden**

Haben Sie sich schon einmal ganz intensiv mit Ihren eigenen Stärken beschäftigt?

Welche besonderen Fähigkeiten Sie so haben, welche Talente in Ihnen schlummern und was Sie ganz besonders auszeichnet? Die Basis für ein starkes Wachstum und für persönliche Spitzenergebnisse sind nämlich grundsätzlich einmal die eigenen Stärken, um diese dann durch ein gezieltes Training und durch gezielte Förderung weiter zu entwickeln und weiter zu entfalten.

Hier ist unsere Biathlondoppelolympiasiegerin Magdalena Neuner ein ganz imposantes Beispiel. Seit Beginn Ihrer Laufbahn absolvierte sie nur drei!!! Rennen, in denen sie alle Scheiben traf. Nur drei Rennen! Mit einer Trefferquote von 76 % belegt Magdalena Neuner im Ranking der Profibiathletinnen hier einen Rang im Mittelfeld – eben Durchschnitt was ihre Schießleistung angeht. Und doch gehört sie mit zu einer der erfolgreichsten Biathletin unserer Zeit, denn Magdalena

Neuners große Stärke ist das Laufen. Hier sorgt sie regelmäßig für tolle und herausragende Ergebnisse und macht so ihre Schwäche beim Schießen mehr als wett. Diese Stärke kultiviert sie regelmäßig weiter mit einem ganz speziell abgestimmten Trainingsprogramm. Natürlich trainiert sie auch das Schießen, damit sie hier zumindest die Ergebnisse erzielt, die es ihr ermöglichen, mit einer starken Laufleistung noch Spitzenplätze zu erreichen.

Wir sehen also, dass das Kennen und das Umsetzen der eigenen Stärken ganz entscheidend ist für persönliche Spitzenergebnisse und für persönliches Wachstum. Und doch gehört dann noch mehr dazu. Eine ganz große persönliche Stärke entwickeln wir erst dann, wenn wir Wissen, Können und vor allen Dingen das Wollen noch dazu nehmen.

Und auch hier dienen Spitzensportler wieder als gute Vorbilder. Denn Spitzensportler trainieren ganz gezielt und intensiv. Doch wer auch im Beruf gute Leistungen erbringen will, der sollte bereit sein, offen zu sein, sich ständig weiter zu entwickeln, sich weiter zu bilden und jeden Tag etwas Neues dazu lernen zu wollen. Denn wenn wir lernen und dabei persönlich wachsen, arbeiten wir an der Ausweitung unseres Könnens. Und Können ist, im Sport wie auch im Beruf und im Leben, für unsere Ergebnisse verantwortlich. Deshalb haben Sie doch an sich immer den Anspruch, der oder die Beste zu sein, der oder die Sie sein können.

## **Das Geheimnis des Inspirierten Agierens – Ziele haben und Zielklarheit entwickeln**

In Sachen Motivation, Einstellung, Selbstdisziplin und Erfolg können wir viel von Sportlern lernen. Wie man seinen idealen Leistungszustand findet, aber auch welche mentalen Fähigkeiten bei Topereignissen entscheidend sind. Und vor allen Dingen zu wissen, wie das Ziel ganz genau aussieht. Jeder Spitzensportler baut eine Zielklarheit auf, kennt die wichtigsten Ziele, wie z. B. Olympische Spiele oder Weltmeisterschaften, in einer Saison und bereitet sich intensiv darauf vor. Die Deutsche Fußballnationalmannschaft z. B. hatte vor Beginn der Weltmeisterschaft drei verschiedene Trainingslager in fast vier Wochen. Auch in unserem Leben und Berufsleben wirken Ziele, wichtige Ziele, wie ein Navigationssystem, das uns hilft, auch in schwierigen und herausfordernden Situationen weiter unseren Weg zu finden und ihn konzentriert weiter zu gehen.

Wie sehen Ihre wichtigsten Ziele in diesem Jahr aus? Warum sind Ihnen diese Ziele besonders wichtig? Auf welche wichtigen Dinge in Ihrem ( Berufs ) Leben liegt ganz besonders Ihr Fokus? Und wie sieht es dann noch mit der Leidenschaft und der Begeisterung aus?

Wer persönliche Spitzenergebnisse erbringen will, muss mit Begeisterung und mit Leidenschaft an die Sache herangehen. Der Schriftsteller E. M. Forster hat einmal gesagt: „ Ein begeisterter Mensch ist besser, als vierzig Menschen, die interessiert sind!“ Recht hat er!

Und stellen Sie sich erst einmal vor, was Begeisterung und Leidenschaft für ein ganzes Team bedeutet? Können Sie sich noch an die Leidenschaft der Deutschen Fußballnationalmannschaft in den WM-Spielen gegen England und gegen Argentinien erinnern? Im Spitzensport gewinnen häufig am Ende die Mannschaften und Athleten, die die größte Begeisterung und Leidenschaft verbunden mit Ihren Stärken einbringen können.

Am 11.11.2010 war in Babelsberg die Bambi Verleihung. Und auch das DFB Trainerteam bekam einen Bambi für die begeisternden Auftritte der Nationalmannschaft bei der Fußballweltmeisterschaft.

Bemerkenswert waren hierbei die Worte von Bundestrainer Joachim Löw: „Die Spieler haben Großartiges geleistet. Die Spieler waren mit unglaublicher Begeisterung und Disziplin dabei. Sie haben die Grundwerte wie Disziplin, respektvollen Umgang, Fairplay, Spaß und besonders Freude und Begeisterung umgesetzt. Und das war nicht Teil einer Marketingkampagne gewesen, sondern ist aus dem tiefsten Inneren gekommen.“

Dieser Aussage ist nicht mehr hinzuzufügen, denn sie steht für sich.

Spitzensportler sind zudem in der Lage, den Druck von außen vollständig auszublenden und sich ausschließlich darauf zu konzentrieren, die Bewegungen auszuführen, die durch intensives Training automatisch ablaufen. Die Konzentration auf das Wesentliche ist doch auch für unser Leben und Berufsleben notwendig.

Fragen Sie sich deshalb immer:

Tue ich nur Dinge, oder tue ich die richtigen Dinge, die mich meinen Zielen näher bringen?

Wo habe ich jetzt in dieser Situation ganz genau meinen Fokus?

Ist dieser Blick augenblicklich für mich hilfreich?

Konzentrieren Sie sich im täglichen auf das Wesentliche. Dafür sind persönliche Ziele sehr wichtig.

## **Das Geheimnis des Ablegens der Ohnmacht – lernen aus Misserfolgen und das richtige Umgehen damit**

Erfolgreiche Sportler zeichnen sich dadurch aus, dass Sie sich nicht von Rückschlägen und Misserfolgen demotivieren lassen, sondern aus Misserfolgen lernen und Misserfolge sowie Fehler als Lernchancen begreifen. Auch wir, egal wo wir etwas tun und was wir auch tun, machen Fehler und haben Niederlagen und Rückschläge einzustecken – und sollten sie sportlich nehmen. Aus jedem Fehler, aus jedem Rückschlag und aus jedem Misserfolg lässt sich doch meist eine Lehre und eine neue Erfahrung für die Zukunft ziehen. Und die größten Rückschläge sind meist auch die Vorboten von großen Erfolgen, wenn wir die richtigen Erkenntnisse daraus ziehen.

Und in jedem Rückschlag stecken doch zwei Botschaften: **So nicht** oder **noch nicht**.

Entweder ist die Vorgehensweise zu verändern oder es ist einfach noch etwas mehr Zeit in die Entwicklung zu legen, damit die Dinge dann auch wirklich umgesetzt werden können.

Eine besonders interessante Technik aus dem Mentaltraining können wir uns auch für manche Krisensituation in unserem täglichen Leben gut zum Vorbild nehmen. Die Selbstregulation durch ein Selbstgespräch.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären ein Hochspringer von Weltklasse. Sie haben jeweils bei den ersten beiden Versuchen die Latte gerissen und es droht Ihnen, aus dem Wettkampf auszuschneiden; und das bei einer Höhe, die weit unter Ihren Möglichkeiten liegt. Jetzt kommt es darauf an, dass Sie Ihre Wut und Ihren Ärger herunterregulieren und sich auf das Wesentliche konzentrieren:

Auf Ihren dritten Versuch.

Erfolgreiche Sportler kennen diese kritischen Situationen, in denen es notwendig ist, unmittelbar Einfluss auf ihren mentalen und körperlichen Zustand zu nehmen. Und auch wir, für unser tägliches Leben und Berufsleben, können davon profitieren. Probieren Sie es einfach einmal aus:

- Lassen Sie Ihren Ärger, Ihre Wut sich kurz entladen. Durch Aufstrampeln oder Schreien in einem stillen Kämmerlein.
- Jetzt setzen Sie sich in Ihrem Geiste und in Ihrer Vorstellung ein Stoppschild. Und sagen Sie sich innerlich ganz laut **STOPP**.
- Stellen Sie sich jetzt die Frage: Was brauche ich um erfolgreich und leistungsstark zu sein? Denn die Energie folgt Ihrer Aufmerksamkeit!
- Denn führen Sie mit sich selbst positive Selbstgespräche:  
Du schaffst das!  
Diese Situation wirst du bewältigen!  
Ich habe das Potenzial diese Herausforderung zu bestehen!  
Rufen Sie sich ähnliche Situationen in Ihr Gedächtnis, die von Erfolg gekrönt waren.  
So geben Sie sich noch mehr Selbstvertrauen.

**Sieben Fragen, die Sie sich nach dem Lesen des Textes für sich beantworten sollten:**

- Welche Strategien haben Sie, um immer wieder neue Energie zu tanken?
- Kennen Sie Ihre Stärken und Talente wirklich ganz genau? Und wie leben Sie sie?
- Wie gezielt und nachhaltig trainieren Sie Ihre Stärken und Talente?
- Fragen Sie sich jeden Morgen: Welche Begeisterung geht von mir aus und auf was freue ich mich heute ganz besonders?
- Was sind Ihre wichtigsten persönlichen Ziele, auf die Sie sich täglich fokussieren?
- Was tun Sie, um sich immer wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren?
- Welche Techniken wenden Sie an, um sich in kritischen Situationen zu behaupten?

**Wenn die Voraussetzungen stimmen, entstehen Motivation, persönliche Spitzenergebnisse und persönliche Entfaltung!**



*Persönliche und unternehmerische Potenziale entfalten  
Starkes MotivationsManagement mit der Erfolgsmethode „MOTIVATION“*

*Bogenstr. 23                      91180 Heideck  
Tel.: 09177 / 484976              Fax: 09177 / 484977  
E-mail: [info@juergen-zwickel.de](mailto:info@juergen-zwickel.de)              [www.juergen-zwickel.de](http://www.juergen-zwickel.de)*

