

## Der Kopf gibt den Kick für die Karriere



Antje Heimsoeth

Mentale Stärke verschafft Vorsprung, psychische Stabilität und Selbstvertrauen, kurz: Sie ist die Grundlage für Spitzenleistungen.

### **Gutes Selbstmanagement als Tor zum Erfolg**

Unsere Fußball-Nationalmannschaft hat es gerade bei der WM in Brasilien bewiesen: mit Willensstärke, Leidenschaft, Teamgeist und Glaube an den Erfolg und an sich selbst lassen sich Siege feiern. Die Spieler sind für ihr gemeinsames Ziel, Weltmeister zu werden, bis an ihre Grenzen und darüber hinaus gegangen. Der Weltpokal ist Lohn sehr harter, disziplinierter Arbeit – physisch wie mental.

Wer auf dem Siegespodest stehen will, ob im Business oder auf dem Rasen, braucht Flexibilität, Durchsetzungskraft, die richtige Einstellung und Haltung, Disziplin, Fleiß, soziale Kompetenzen, Mobilität, Selbstverantwortung (statt Ausreden finden) und permanente Lernbereitschaft. Hohe Anforderungen, zweifellos. Die deutschen Nationalspieler haben während der WM gezeigt, dass sie Herausforderungen mit einer gewissen Gelassenheit, Freude, Selbstvertrauen und Entscheidungsfreude begegnen. Ihr Teamgeist war herausragend.

Voraussetzung dafür ist ein gutes Selbstmanagement – das gilt für Top-Athleten wie für Manager. Wer sich selbst sicher führen kann, schießt auch Tore im Geschäftsleben. Für die Performance spielt mentale und emotionale Stärke eine entscheidende Rolle. Mentale Stärke befähigt mich, fast jede gegnerische Abwehr zu überwinden und mein Potenzial voll auszuschöpfen. Wettbewerbe, ob im Stadion oder im Unternehmen, werden zum Großteil mit dem Kopf entschieden.

### **Die Kraft der inneren Bilder**

Mentales Training (mens (lat.): Geist, Verstand, Intellekt) umfasst die gedankliche Vorbereitung, ein geistiges Hineingehen in eine Situation im Vorfeld. Oder nach Sportprofessor Hans Eberspächer: „Mentales Training ist das planmäßig wiederholte, systematische, bewusste und kontrollierte Optimieren von Vorstellungen des Eigenzustands, einer Handlung oder eines Weges ohne gleichzeitige praktische Ausführung.“ (Eberspächer, Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler, 2004, S. 73). Ziel ist, mit der Kraft der Vorstellung Situationen optimal zu meistern und Höchstleistungen abrufen zu können. Eine zentrale Technik im Mentaltraining ist die Visualisierung. Die bildhafte Vorstellung beeinflusst unser Unterbewusstsein, aktiviert Erlebnisnetzwerke im Gehirn und funktioniert

nach dem Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung. Unser Gehirn denkt in Bildern, es macht dabei fast keinen Unterschied zwischen Phantasie und Realität.

Phillip Lahm hatte sich die Szene wie Lothar Matthäus den WM-Pokal 1990 in Rom in die Höhe stemmt, immer wieder und wieder „visualisiert“ und sich vorgestellt, wie er selbst den Pokal in den Himmel von Rio hebt.

Wenn sich der Fußballer dies vorm WM-Finale vorstellt, dabei den Jubel der Zuschauer hört, das herab rieselnde Konfetti auf seiner Haut spürt, sich seine Augen mit Tränen füllen, dann findet das in seinem Kopf real statt. Es macht für das Selbstbewusstsein, mit dem er aufs Spielfeld geht, einen großen Unterschied, ob er sich die Wochen zuvor immer wieder vorgestellt hat, wie er mit der Mannschaft siegt oder ob er Bilder voller Angst vorm übermächtigen Gegner visualisiert hat. Solch negative Vorstellungen leisten einer selbsterfüllenden Prophezeiung Vorschub. Das Unterbewusstsein greift auf die abgespeicherten Bilder zurück – und die können uns, je nachdem, womit wir unseren Bio-Computer gefüttert haben, unterstützen oder schwächen.

Hat ein Manager vor einer wichtigen Präsentation permanent gedacht: „Hoffentlich verspreche ich mich nicht wieder, ich darf keinen Blackout haben, die Präsentation ist der reinste Horror...“, liegt auf der Hand, welcher realen Entwicklung er den Weg bereitet. Der größte Gegner des Fußballers steht nicht im gegenüberliegenden Tor, der ärgste Widersacher sitzt nicht am Vorstandstisch, er sitzt zwischen unseren Ohren.

### **Du bist, was du denkst**

Sogenannte Affirmationen (positive Selbstgespräche) helfen, unsere Gedanken zu „programmieren“ und unser Handeln entsprechend zu beeinflussen. Sie dienen in herausfordernden Situationen der Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstmotivierung, dem Relativieren und der Konzentration. Analysieren Sie Ihre inneren Dialoge vor, in und nach Stresssituationen und ermitteln sie jene, die förderlich für Ihr Handeln waren. Daraus leiten Sie kurze, eingängige Ich-Sätze mit höchstens zehn Worten in der Gegenwartsform ab, z.B. „Ich fühle mich stark.“ Die Sätze sind stets positiv, bejahend formuliert.

Um beim Beispiel der Präsentationsangst zu bleiben: Statt die bevorstehende Präsentation als „Horror“ zu bezeichnen, hilft es, sie als „Entwicklungschance zum Lernen“ zu betrachten. Der von uns empfundene Druck ist häufig selbst gemacht. Stress ist eng an die Bewertung und Beurteilung einer Situation geknüpft. Lassen sich Stressauslöser weder verändern noch vermeiden, so hilft es, sie neu zu bewerten. Bei näherer Betrachtung lässt sich in einer vermeintlich überfordernden Situation auch eine Chance erkennen. Und statt sich mit „Ich scheitere bestimmt (wieder).“ selbst zu demontieren, hilft ein „Ich schaffe das!“ wesentlich weiter. Voraussetzung ist, dass Sie von der Affirmation selbst überzeugt sind. Hegen Sie Zweifel, prüfen Sie Ihre Erinnerungen – mit Sicherheit gibt es eine positive Referenzerfahrung aus der Vergangenheit, wo Ihnen eine Präsentation wirklich gut gelungen war.

### **„Hin zu“ statt „weg von“**

Achten Sie genau auf die Formulierung Ihrer Ziele: Fatal wäre „Ich will ohne Angst eine Präsentation halten.“ Wandeln Sie Ihr Problem („weg von“) in ein Ziel („hin zu“) um. Richten Sie Ihren Fokus auf das, was Sie wollen und nicht auf das, was Sie nicht länger wollen. Was wollen Sie statt „Angst“ für ein Gefühl in der Präsentation haben?

Haben Sie Ihre passende Affirmation für die Präsentation formuliert, nutzen Sie stationäre und mobile Erinnerungshilfen, um das Gehirn beim Ausbau der entsprechenden neuronalen Bahn zu unterstützen. Mit der Affirmation als Hintergrundbild Ihres Computers und Smartphones, als Haftzettel auf dem Schreibtisch und als Passwort setzen Sie Reize, die das Hirn unbewusst verarbeitet und die später bei der Bewältigung der Aufgabe hilfreich sind. Die „Bilder“ der Affirmation werden vom Gehirn schneller verarbeitet. Und üben Sie Ihre Affirmation langfristig und regelmäßig. Konsequentes Training positiver Denkinhalte lässt den Keil zwischen negativen Überzeugungen und Ausführung immer tiefer eindringen, um die Wirkung der destruktiven Grundhaltung langsam auszuschalten.

Eigenverantwortung ist eine Grundvoraussetzung für Ihre persönliche Weiterentwicklung. Die Kraft, Ihre Ziele zu erreichen, ruht allein in Ihnen. Unsere Fußballer haben beispielhaft gezeigt, dass das Ausschöpfen vorhandener Ressourcen bis aufs Siegespodest führen kann. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer mentalen Entdeckungsreise!

**Antje Heimsoeth**

SportNLPAcademy® und Leadership Academy

info@antje-heimsoeth.de

[www.business-mentaltrainer.eu](http://www.business-mentaltrainer.eu), [www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com)