

HEIKE HENKEL | ANKE PRECHT

ENTFESSLE DICH

Wie du aus dir machst,
was in dir steckt



Nutzungshinweise für Ihr BusinessVillage-E-Book

Lesen Sie bitte den E-Book-Lizenzvertrag auf der folgenden Seite sorgfältig durch. Sie sind nur dann berechtigt, dieses E-Book zu nutzen, wenn Sie den Bestimmungen dieses Lizenzvertrages zustimmen.

Bitte beachten Sie hierbei insbesondere folgende Punkte:

- Die E-Book-Lizenz räumt Ihnen lediglich das Recht ein, dieses Dokument **für den persönlichen und nicht übertragbaren Gebrauch** zu nutzen.
- Sie sind nicht berechtigt dieses Dokument – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es zu verleihen, zu vermieten oder zu verkaufen. Unternehmensversionen erhalten Sie auf Anfrage.
- Das Anfertigen von Vervielfältigungen und das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Computern ist jederzeit gestattet, jedoch nur dann, wenn dies für Ihren persönlichen Gebrauch geschieht und Dritten dadurch nicht der Zugang dazu ermöglicht wird.
- Sie dürfen dieses Dokument nicht verändern. Schon bei dem Versuch einer Veränderung erlischt das Recht zur Nutzung.
- Das Recht zur Nutzung wird zeitlich unbegrenzt erteilt, solange die Lizenzbestimmungen vom Lizenznehmer erfüllt werden.
- Ihr BusinessVillage-E-Book ist speziell für Sie erstellt worden. Sichtbare und nicht sichtbare Kennzeichnungen zur Individualisierung innerhalb des E-Books erlauben die Identifizierung des Lizenznehmers im Falle eines Verstoßes gegen die Lizenzbedingungen.
- BusinessVillage übernimmt für Inhalte des E-Books keine Haftung.

BusinessVillage E-Book-Lizenzvertrag

Indem Sie dieses E-Book speichern, kopieren oder in einer anderen Art und Weise nutzen, erklären Sie, dass Sie die Bestimmungen der nachfolgenden Lizenzbedingungen akzeptieren. Durch das Speichern, Kopieren oder durch eine anderweitige Benutzung dieses E-Books wird ein rechtsgültiger Vertrag zwischen Ihnen (entweder als natürliche oder juristische Person) und BusinessVillage GmbH und deren Rechtsnachfolgern geschlossen. Falls Sie den nachfolgenden Bestimmungen nicht zustimmen, sind Sie nicht berechtigt, dieses E-Book zu speichern, zu kopieren, zu lesen oder in einer anderen Art zu nutzen. In diesem Fall sind Sie verpflichtet, dieses E-Book sofort zu löschen!

E-Book-Nutzungslizenz: Das vorliegende E-Book ist rechtlich als SOFTWARE zu qualifizieren und wird sowohl durch Urheberrechtsgesetze und andere internationale Urheberrechtsverträge geschützt als auch durch andere Gesetze und Abkommen über geistiges Eigentum. Wenn Sie den Lizenzvertrag akzeptieren, wird Ihnen dieses E-Book lizenziert, nicht verkauft.

I. LIZENZGEWÄHRUNG

Durch diesen Lizenzvertrag werden Ihnen folgende Rechte gewährt:

a) Verwendung des E-Books

Diese Lizenz räumt Ihnen lediglich das Recht ein, das E-Book für den persönlichen und nicht übertragbaren Gebrauch zu nutzen. Sie sind nicht berechtigt – auch nicht auszugsweise – das E-Book zu vervielfältigen, zu kopieren oder zu verbreiten, zu verleihen, weiterzugeben oder Ähnliches, es sei denn, es wird Ihnen mit diesem Lizenzvertrag ausdrücklich gestattet. In jedem Fall ist eine Veränderung des E-Books (zum Beispiel Änderungen im Text, Kürzungen oder Ergänzungen etc.) oder ein Eingriff in oder eine Änderung an dem Quellcode des E-Books (insbesondere eine Veränderung oder Entfernung der personalisierenden Elemente des E-Books) strengstens untersagt.

b) Speicherung/Netzwerkverwendung

Sie sind lediglich berechtigt, das E-Book für Ihren persönlichen Gebrauch zu speichern. Dieses Recht schließt eine Speicherung auf mehreren Computern ein, solange diese ausschließlich von Ihnen genutzt werden. Eine Speicherung dieses E-Books auf einer zentralen Speichervorrichtung, wie etwa einem Netzwerkservers, ist Ihnen nur dann erlaubt, wenn Sie diese Speichervorrichtung ausschließlich dazu verwenden, das E-Book über ein internes Netzwerk auf Ihren anderen Computern zu nutzen. Anderen Nutzern darf dieses E-Book nicht überlassen werden oder der Zugriff über ein Netzwerk ermöglicht werden. Sie sind ebenfalls nicht berechtigt, das E-Book über ein externes Netzwerk oder das Internet direkt oder indirekt (beispielsweise durch Einstellen in eine Homepage, Speicherung auf einem File-, FTP- oder anderen Servern, Verweis darauf durch einen Link etc.) Dritten zur Verfügung zu stellen oder anderen den Zugang zu ermöglichen.

c) Sicherungskopie

Zusätzlich zu den unter Punkt b) genannten Speicherungsmöglichkeiten sind Sie lediglich berechtigt, von dem E-Book eine Sicherungs- oder Archivierungskopie zu fertigen. Auch diese Kopie ist ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch und darf nicht an Dritte weitergegeben werden oder Dritten Zugang dazu verschafft werden.

d) keine Weitergabe/Übertragung der Nutzungsrechte

Da dieses E-Book ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch ist, ist eine – auch unentgeltliche – Weitergabe nicht gestattet. Sie sind auch nicht berechtigt, die Nutzungsrechte an diesem E-Book entgeltlich oder unentgeltlich zu übertragen.

II. Laufzeit und Kündigung

BusinessVillage erteilt Ihnen die Nutzungslizenz zeitlich unbegrenzt, solange Sie die Lizenzbestimmungen erfüllen. Unbeschadet sonstiger Rechte ist BusinessVillage berechtigt, Ihre Rechte aus diesem Lizenzvertrag zu kündigen, sofern Sie gegen die Bestimmungen dieses Lizenzvertrages verstoßen. In einem solchen Fall sind Sie verpflichtet, dieses E-Book und sämtliche Kopien unwiderruflich zu löschen.

III. Kennzeichenrechte

Diese Lizenzvereinbarung gewährt Ihnen keinerlei Rechte in Verbindung mit Kennzeichenrechten von BusinessVillage.

IV. Prüfrechte

Der Kunde wird über die Anzahl der Anwender beziehungsweise der von der Software erstellten Kopien sowie über deren Installationsort genaue Angaben nachhalten. BusinessVillage ist berechtigt, fünf Werktage nach vorheriger schriftlicher Ankündigung die Geschäftsräume des Kunden während der allgemeinen Geschäftszeiten zu betreten, um zu überprüfen, ob der Kunde seine Vertragspflichten einhält. Unter Berücksichtigung berechtigter Belange des Kunden wird BusinessVillage gegebenenfalls einen zur Berufsverschwiegenheit verpflichteten Sachverständigen mit dieser Überprüfung beauftragen. Der Kunde unterrichtet den Sachverständigen oder BusinessVillage umfassend, hält seine Mitarbeiter zur Auskunftserteilung an und gewährt Einblick in die für die Überprüfung erforderlichen Unterlagen. BusinessVillage trägt die Kosten dieser Überprüfung, es sei denn, es würde eine Vertragsverletzung durch den Kunden festgestellt.

V. Urheberrecht

Alle Rechte und geistigen Eigentumsrechte an dem E-Book (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Text, Bilder, Fotografien, Grafiken, Animationen, Video, Audio, Musik und Applets, die in dem E-Book enthalten sind), den gedruckten Begleitmaterialien und jeder Kopie des E-Books liegen bei BusinessVillage oder seinen Autoren. Jeder Fall einer Verletzung der Urheberrechte von BusinessVillage und jeder Verstoß dieser Lizenzvereinbarung wird ausnahmslos verfolgt. Jede Verletzung der Urheberrechte oder eine Missachtung der Lizenzbestimmungen verpflichtet zum Schadenersatz. Jede unerlaubte Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe kann mit einer Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft werden. Bei einer gewerbsmäßigen unerlaubten Verwertung droht eine Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe.

VI. Haftungsausschluss

BusinessVillage übernimmt für den Inhalt des E-Books keine Haftung. Die Verantwortlichkeit für den Inhalt liegt ausschließlich bei dem jeweiligen Autor. Dies gilt insbesondere für fachspezifische Inhalte wie rechtliche, steuerrechtliche, medizinische, pharmazeutische oder ähnliche Inhalte. Im Übrigen ist die Haftung von BusinessVillage und seinen Erfüllungsgehilfen beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

HEIKE HENKEL | ANKE PRECHT

ENTFESSLE DICH

Wie du aus dir machst,
was in dir steckt



Heike Henkel, Anke Precht

Entfessele dich

Wie du aus dir machst, was in dir steckt

1. Auflage 2018

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern

ISBN 978-3-86980-414-9 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-415-6 (E-Book, PDF)

Direktbezug unter www.BusinessVillage.de/bl/1046

Bezugs- und Verlagsanschrift

BusinessVillage GmbH

Reinhäuser Landstraße 22

37083 Göttingen

Telefon: +49 (0)5 51 20 99-100

Fax: +49 (0)5 51 20 99-105

E-Mail: info@businessvillage.de

Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz

Sabine Kempke

Illustration auf dem Umschlag

d1sk, www.istockphoto.com/de

Autorinnenfotos

Anke Precht: Markus Dietze, madphotos

Heike Henkel: Mira Hampel Fotografie

Druck und Bindung

Scandinavianbook GmbH, www.scandinavianbook.de

Copyrightvermerk

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Inhalt

Über die Autorinnen	7
Entfessele dich! Ein hohes Ziel! Und wir meinen es zu 100 Prozent ernst!	9
1. Antrieb, Motivation und Selbstvertrauen	17
1.1 Ohne Ziel ist jeder Weg steinig	18
1.2 Warum Motivation nicht gleich Motivation ist	26
1.3 Selbstvertrauen? Selbst machen!	33
2. Gedanken und Gefühle kontrollieren	41
2.1 Selbstgespräche vor achtzigtausend Zuschauern? Klar!	42
2.2 Positives Denken ohne Wunscherfüllungsfabrik – Wie es wirklich nützt!	50
2.3 Negative Gedanken und Fluchtreflexe umschiffen	59
3. Du willst dich entfesseln? Dann rede	75
3.1 Beziehungen sind das halbe Leben – übernimm Verantwortung dafür!	76
3.2 Kritik als Wachstumsturbo.....	82
3.3 Technik: Körpersprache.....	87
4. Die Macht innerer Bilder, Rituale und Anker	93
4.1 Mehr als Bilder, aber: Ohne Abschaun geht es nicht!	94
4.2 Wenn du zum ersten Mal mutig bist, sei es bei deinen Zielen!	107
4.3 Fehler korrigieren? Ja! Und zuerst im Kopf	112
4.4 Du bekommst, was du machst und wahrnimmst!	118
4.5 Bau dir starke innere Bilder – und noch viel mehr! Von Visualisierung und Co.	127
4.6 Rituale, Körperanker und Co.	138

5. Potenzialfaktor Einstellungen	151
5.1 Akzeptanz ist die Basis für künftigen Erfolg	154
5.2 Krisen und Fehler als Energieturbo	165
5.3 Aufgeben ist keine Option	179
5.4 Was Fußball und Hühnersuppe gemeinsam haben.....	185
6. Vernachlässigte Erfolgskatalysatoren: Regeneration, Entspannung und Stressmanagement	189
6.1 Du kannst dafür sorgen, dass du nicht abstürzt	190
6.2 Stress killt Energie. Lass ihn los!	192
6.3 Die perfekte Pause	202
7. Zum Schluss	219
Literatur	223

Über die Autorinnen



Heike Henkel, Olympiasiegerin von 1992, war ein Jahrzehnt lang eine der Top-Leichtathletinnen der Welt. Kein wichtiger Wettkampf, den sie nicht mindestens einmal gewonnen hat. Als ausgebildete Mentaltrainerin gibt sie nun ihre zwanzigjährige Erfahrung aus dem Hochleistungssport in Seminaren und bei Vorträgen weiter. Dabei sieht sie sich in der Verantwortung, den Nachwuchs dafür zu sensibilisieren, Ziele nicht um jeden Preis zu verfolgen – sondern eigenverantwortlich und aus Lust an der Leistung.

Kontakt:

Web: www.heike-henkel.de

Mail: heike@heike-henkel.de



Anke Precht ist begeisterte Potenzialentwicklerin und Weiterdenkerin. Als Psychologin und Expertin für hocheffektive Coaching-Verfahren liebt sie schnelle Veränderungsprozesse. Als Keynote Speakerin, Trainerin und Coach führt sie zu gelassener Höchstleistung im Business, unterstützt Sportler und Teams quer durch alle Sportarten und hat bereits mehrere Weltmeister gecoacht. Ihre Vision: Sie möchte allen die besten Werkzeuge der

Psychologie für inneres Wachstum zur Verfügung stellen.

Kontakt:

Web: www.ankeprecht.de

Mail: anke@ankeprecht.de

**Entfessele dich! Ein hohes Ziel!
Und wir meinen es zu 100 Prozent
ernst!**



In diesem Buch liest du, wie du mental stark wirst. Wie du dein tiefes inneres Potenzial nach außen bringst, wie du deine Kräfte wirklich nutzt, deine Ziele erreichst und wie du die Stärke deines Bewusstseins wie auch die Macht deines Unterbewusstseins für dich einsetzen kannst, anstatt dich selbst zu blockieren, ohne das zu wollen. Wir wollen, dass du über dich hinauswächst!

Wie genau soll das geschehen? Einerseits entscheiden unsere inneren Einstellungen, entscheidet unser Mindset darüber, welches Potenzial wir bei uns selbst entdecken oder nicht; ob wir an uns selbst glauben oder nicht; ob wir in schwierigen Situationen durchhalten oder nicht; und ob wir unsere Gedanken und Gefühle nutzen und kontrollieren, anstatt von ihnen kontrolliert zu werden.

Diese Einstellungen lernt man am einfachsten an lebendigen Beispielen. Deshalb findest du in den Kapiteln nicht nur verschiedene Beispiele, die zeigen, wie Menschen mithilfe mentaler Kraft enorme Leistungen abgerufen und Wunder vollbracht haben. Einige Kapitel sind autobiografisch und zeigen, wie auch eine bemerkenswerte Karriere als Hochspringerin durch Höhen und Tiefen gegangen ist und wie mentale Stärke in den entscheidenden Augenblicken einen Unterschied gemacht hat.

Gleichzeitig findest du viele konkrete Techniken aus dem Mentaltraining, die du Schritt für Schritt nutzen kannst, um dich selbst immer stärker zu machen.

Was genau verstehen wir unter Mentaltraining?

Nun: Mentale, also geistige Vorgänge lassen sich grob in drei Kategorien einteilen: in Gedanken, in Gefühle und in Vorstellungen. Außerdem berücksichtigt das Mentaltraining weitere geistige Prozesse, die der Entfaltung von Fähigkeiten im Weg stehen können: die Energiefresser. All diese

mentalen Prozesse können unterschiedliche Gewichtungen haben und vielfältige Inhalte: von Katastrophenszenarien bis hin zu einer durch die rosa-rote Brille gesehenen Welt. Sie haben massiven Einfluss auf alles, was wir tun, auf das, was wir für möglich halten oder nicht, auf das, was wir uns selbst und anderen zutrauen, auf unsere Stimmungen und unsere Sicht auf uns selbst und die ganze Welt.

Auch wenn viele unserer Beispiele aus der Sportwelt stammen und wir mit dem Buch natürlich auch Sportlern helfen möchten, ihr ganzes Potenzial zu entfesseln – du kannst diese Methoden nutzen, egal, vor welcher Herausforderung du stehst. Sie sind in alle Lebenssituationen übertragbar. Denn Gedanken spielen immer eine Rolle für dein Befinden und für das, was du dir zutraust oder nicht. Und auch Gefühle sollten dich nicht kontrollieren – ganz egal, ob du als Athlet in einem Stadion, als Lehrerin vor einer schwierigen Klasse oder als Firmeninhaber vor deiner Belegschaft stehst oder als Bewerber in einem Assessment-Center überzeugen möchtest.

Deshalb ist Mentaltraining nicht nur für Sportler so hilfreich. Erlaubt es ihnen, ihre absolute Höchstleistung abzurufen, indem sie ihren Kopf optimal einstellen, sich in ihren leistungsfähigen Zustand bringen und Störungen ausblenden, so kann auch sonst jeder seine Kompetenzen deutlich steigern, indem er mental trainiert.

Wie das Wort Training schon sagt, wird es nicht ganz ausreichen, das Buch durchzulesen, um die mentale Meisterschaft und die vollständige Kontrolle über deine Gedanken, Gefühle und Vorstellungen zu erringen. Es braucht Training, am besten täglich. Eine Viertelstunde bringt schon sehr viel, denn ähnlich wie bei einem körperlichen Training kommt es vor allem auf die Regelmäßigkeit an, die dich immer besser macht. So angewandt, werden dir die Vorschläge aus dem Buch zu weitreichenden Veränderungen verhelfen! Neben besseren Leistungen entstehen ein stabileres Lebensgefühl, mehr Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten, mehr Freude und ein

solideres Selbstbewusstsein sowie mehr Resilienz. Das ist die Fähigkeit, auch mit widrigen Lebenserfahrungen so umzugehen, dass sie dich nicht umwerfen, sondern ganz im Gegenteil wachsen und lernen lassen, sodass du gestärkt aus schwierigen Lebensphasen hervorgehst.

Dieses Buch ist kein Lehrbuch, kein Theoriebuch – sondern ein Lesebuch, das illustriert, wie man sich selbst mental immer besser einstellen kann und so Potenziale freilegt, die bisher nicht nutzbar waren. Es umfasst bei Weitem nicht alles, was man über mentales Training schreiben könnte. Wir konzentrieren uns hier nur auf den Teil, den du ohne Trainer nutzen und in Eigenregie leicht umsetzen kannst. Wer also sich selbst entfesseln möchte, der findet hier genau, was er benötigt! Wir sagen damit nicht, dass ein Coach oder Trainer überflüssig ist. Doch dieses Buch will eine Anleitung zur Selbstentwicklung sein: Wichtige Schritte für die Arbeit mit dem eigenen Mindset. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Du wirst nur dort Fachbegriffe finden, wo es nicht zu vermeiden ist, aber dafür umso mehr Beispiele, Erfahrungsberichte und konkrete Anleitungen, die du gleich anwenden kannst. Es ist also ein Buch für Entschlossene – für Menschen, die wirklich vorankommen möchten! Für dich!

Manche Sportler, über die wir schreiben, nennen wir namentlich. Andere wollten anonym bleiben. Dort haben wir die Namen und die Geschichten ein wenig verändert, um diesem Wunsch zu entsprechen.

Funktionieren diese Methoden aber auch wirklich? Ja, sie tun es! Lars-Eric Unestahl, einer der Pioniere des Mentaltrainings, beforscht sie seit den Achtzigerjahren intensiv. Seine Ergebnisse sind eindeutig: So hat er zum Beispiel die Mitglieder der schwedischen Mannschaft bei den Olympischen Sommerspielen in Moskau 1980 zur Anwendung von mentalem Training interviewt. Insgesamt haben 29 Prozent der Teilnehmer Mentaltraining angewandt. Unter den Finalisten waren es jedoch bereits 58 Prozent, und unter den Medaillengewinnern sogar 67 Prozent (Unestahl 2017: 7).

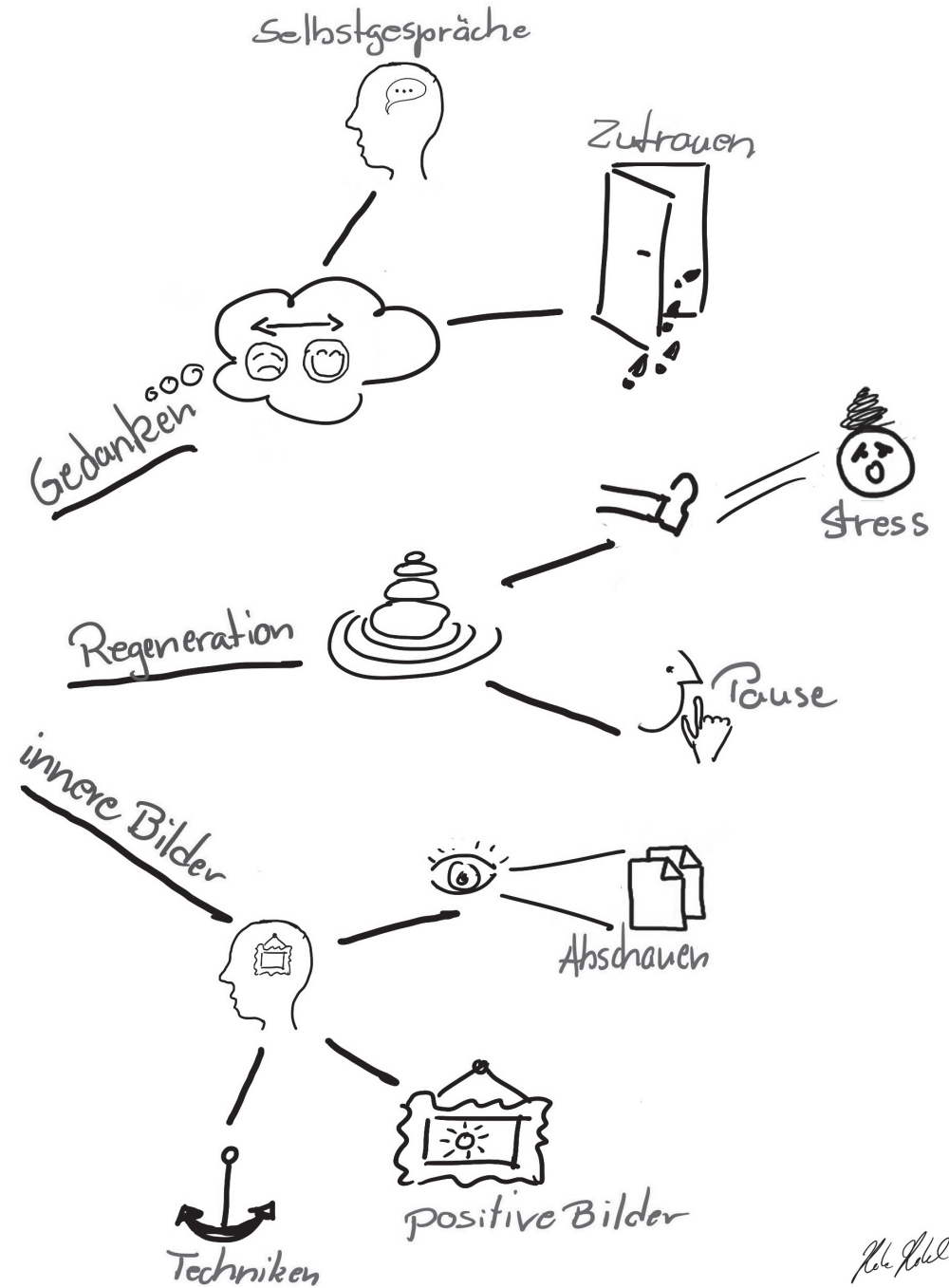
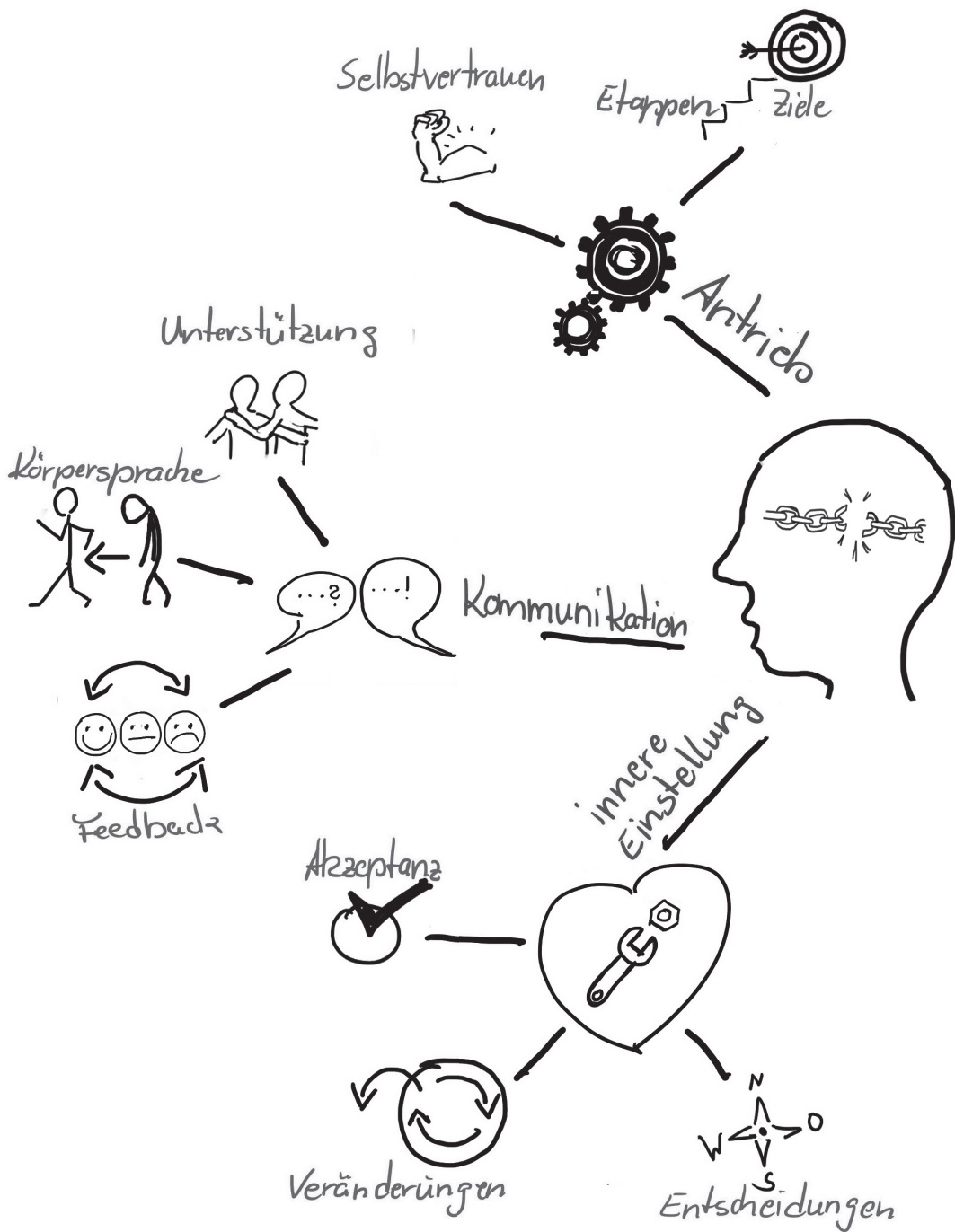
Wer mental trainiert, wer sich Zeit nimmt, um seine Gedanken, Gefühle und Vorstellungen zu steuern und aktiv zu nutzen, erreicht mehr. Er nutzt sein Potenzial intensiver. Unestahls Methoden werden aber auch in Schweden nicht nur von Sportlern genutzt. Sie fließen ein in Schulen, Unternehmen und Krankenhäuser. Mit Erfolg.

Wir möchten, dass auch du dein Potenzial entfesselst! Nicht nur, damit du erfolgreicher wirst. Das ist nicht alles. Sondern auch, damit du gelassener, in dir gefestigter, mit dir zufriedener oder einfach glücklicher wirst. Damit beschenkst du letztendlich die ganze Welt.

Alle Kapitel des Buches findest du auf der folgenden Doppelseite. Sie sind so gestaltet, dass du sie unabhängig voneinander lesen kannst. Wo sich doch einmal eins auf das andere bezieht, haben wir das vermerkt. Du findest Texte aus zwei Federn. Heike steuert viel Autobiografisches aus ihrer bemerkenswerten Karriere bei – persönlich und sehr authentisch. Manches davon erzählt sie in diesem Buch zum ersten Mal. Sie beschreibt, wie ihre Einstellungen ihr zu den größten Erfolgen verholfen haben, aber auch, woran sie gescheitert ist. Sie leitet über zu verschiedenen Ansätzen, die du nutzen kannst, wenn du selbst vor Herausforderungen stehst. Anke steuert psychologisches Wissen bei, Berichte aus ihren Coachings und konkrete Techniken.

Es ist dabei gewollt, dass wir uns manchmal in unserer Herangehensweise etwas unterscheiden. Das finden wir beide ungemein bereichernd. Auf der einen Seite die langjährige Erfahrung und viele Erfolge im Spitzensport plus Mentaltraining und das Coachen anderer Sportler. Auf der anderen Seite tiefe psychologische Kenntnisse plus langjährige Arbeit mit Hochleistern aus Sport und Business. Du bekommst beim Lesen also Einblicke in verschiedene Welten. Ganz absichtlich. Lies das Buch wie eine Schatzkiste. Viele Juwelen sind darin, und du darfst dir die herauspicken, die du gerade am besten gebrauchen kannst.

Entfessele dich! Wie du aus dir machst, was in dir steckt



Alte Seele

Zuletzt noch ein Wort zur Ansprache: Vielleicht wunderst du dich über die in der deutschen Bücherwelt selten genutzte Du-Form, die wir verwenden, um dich als unseren Leser/unsere Leserin anzusprechen. Als Coaches im Sport bewegen wir uns beruflich in einer Welt, in der sich fast alle Menschen duzen. Wir sind es nicht nur gewohnt, wir finden es auch persönlicher. Es überbrückt Distanz und kann verschiedene Welten verbinden – deine und unsere.

Egal, wo du hinwillst: Stell dir vor, dieses Buch sei genau für dich geschrieben worden! Du wirst etwas darin finden, das dich enorm weiterbringt. Sei neugierig, was es sein wird! Sei offen und probiere es aus. Sei mutig, wenn es dich ganz neue Bereiche deines Selbst entdecken lässt, die dich überraschen und durch die du über dein bisheriges Ich hinauswächst!

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen, Aha-Momente beim Ausprobieren und Schatzsuchen – im Buch und in dir selbst!

Deine

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Peter Kofel' followed by a stylized flourish.

1.

**Antrieb, Motivation und
Selbstvertrauen**



1.1 Ohne Ziel ist jeder Weg steinig

Manchmal führen gewundene Wege zum Ziel

Die Leichtathletik war nicht meine erste Wahl. Schon als Kind habe ich (Heike) mich gerne und viel bewegt. Während meine Schwester gerne die Bequemlichkeit des Kinderwagens aufsuchte, war ich diejenige, die es keine Sekunde darin ausgehalten hat. Ich wollte laufen, springen und toben. Klar, dass unsere Mutter uns mit vier Jahren im Turnverein anmeldete.

Da ich mich sehr für die Trapezkünstler im Zirkus interessierte, wollte ich so schnell wie möglich Überschläge, Flickflacks und Saltos erlernen, um schließlich selbst als Trapezkünstlerin beginnen zu können. Als ich dies mit dreizehn ganz gut beherrschte, war für mich völlig klar, dass ich den Weg des Kunstturnens einschlagen würde. Dass solche Kindheitsträume oft nichts mit der Realität zu tun haben, konnte ich dann später hautnah erleben. Ich hatte nämlich die Rechnung ohne meine körperlichen Voraussetzungen beziehungsweise ohne meine nicht vorhandenen körperlichen Voraussetzungen gemacht.

Beim Landesvergleich der Schulen im Turnen musste ich dann die bittere Erfahrung machen, dass ich mich hinsichtlich meiner körperlichen Voraussetzungen und meinen turnerischen Fähigkeiten gewaltig von meinen Mitstreiterinnen unterschied.

Ich vermute heute fast, dass es der kluge psychologische Schachzug meines Lehrers war, der mich dort starten ließ, um mich dann für eine andere Sportart zu begeistern. Er hatte natürlich erkannt, dass ich für das Leistungsturnen in keiner Weise infrage kam. Mir fehlte nicht nur die Beweglichkeit, sondern ich überragte mit 1,78 Metern die meisten meiner Konkurrentinnen. Es fehlten die grundlegenden Voraussetzungen, um überhaupt über das Leistungsturnen nachzudenken. Aber er wusste, meine Talente waren andere.

Denn er kümmerte sich nicht nur um die Turner, sondern auch um die Schulmannschaft der Leichtathleten. Meine Begeisterung dafür hielt sich allerdings seinerzeit noch arg in Grenzen. Ich liebte Sport, aber ich wollte eben turnen. Leichtathletik hatte für mich nichts Akrobatisches oder Elegantes. Turnen hingegen war wie die Zirkusakrobatik, die ich als Kind so sehr liebte. Es dauerte daher, bis ich mich überwinden konnte, auf die Einladung meines Lehrers hin zu einem Probetraining zu gehen. Übrigens, obwohl ich schon vierzehn Jahre war, machte ich das nur in Begleitung einer Schulfreundin. Ich sah dann das erste Mal eine Hochsprunganlage. Bis dahin wusste ich gar nicht, dass Hochsprung überhaupt eine Leichtathletikdisziplin ist. Ich versuchte mich also daran, über die Latte zu springen und ganz schnell war der natürliche Ehrgeiz geweckt. Ich wollte herausfinden, wie hoch ich wohl kommen würde. Bei 1,38 Metern war Ende, und ich war begeistert.

Aufgrund meiner Größe waren Laufen und Springen meine Talente und eben nicht Turnen. Es war nicht zu übersehen. Mein Lehrer an der Schule wusste es, doch er verstand es, mich das selbst erkennen zu lassen. Er ließ mich selbst diesen vielleicht wichtigsten Schritt gehen.

Meine Lektion, die ich lernte, war: Es gibt für alles im Leben Grundvoraussetzungen, die du mitbringen musst, um erfolgreich zu sein. Das gilt für nahezu jede Sportdisziplin und natürlich auch für den Beruf. Es bringt nichts, wenn du dir wünschst, erfolgreich in lateinamerikanischem Tanz zu werden, wenn deine Körpergröße 1,80 Meter oder mehr ist. Die Schnelligkeit und Wendigkeit, die diese Tänze erfordern, kann ein großer Mensch kaum leisten. Und wenn man es doch einigermaßen schafft, dann sieht es nie so schön und elegant aus wie bei einem kleineren Menschen.

Es hat auch keinen Zweck, eine Musikerkarriere anzustreben, wenn dir jegliche Musikalität fehlt und du einfach keinen Ton triffst. Wenn du das mit dem Anspruch angehst, darin erfolgreich zu sein, wirst du ganz schnell an deine Grenzen kommen und enttäuscht aufgeben müssen.

Erkenne auch du, wo deine Stärken liegen, und erkenne vor allem auch, wo du nie richtig gut sein kannst, und akzeptiere es. Überlege also, was du besonders gut kannst, womit du dich lange beschäftigen kannst, aber auch, wo andere Potenziale von dir liegen können, die du vielleicht noch gar nicht im Blick hast? Frage hierzu auch Menschen, die dich gut kennen. Manchmal ist es so wie bei mir und meinem Sportlehrer. Er erkannte lange vor mir meine Talente und stupste mich in die richtige Richtung. Denn am Ende macht nur das am meisten Spaß, was du auch am besten kannst.

Als Voraussetzung für die Aufnahme in die Mannschaft verlangte mein Lehrer, dass wir ein- bis zweimal in der Woche zum Training gehen müssten. Da hörte der Spaß für mich auf! Erstens bedeutete das, dass ich bis zu einer Stunde Busfahrt auf mich nehmen musste, um zur Trainingsstätte zu gelangen, und dann versprach es auch noch anstrengend zu werden. Zum Leichtathletiktraining gehörten eben viele Dinge, die mir überhaupt keinen Spaß machten. Doch dann sprach der Lehrer von unserem gemeinsamen Ziel: Wir wollten uns für das Bundesfinale für »Jugend trainiert für Olympia« qualifizieren. Mein Interesse war wieder geweckt!

Was mich dann aber vollends motiviert hat, die Strapazen auf mich zu nehmen, war nicht die Aussicht, zur besten Schulmannschaft zu gehören oder möglichst gut in meiner Sportart zu werden, sondern die Tatsache, dass das Finale in Berlin stattfinden sollte. Reisen war damals noch ein absoluter Luxus und für mich etwas ganz Besonderes.

Es gibt die unterschiedlichsten Motive oder Gründe, warum man sich für etwas entscheidet, obwohl vielleicht sogar unangenehme Erfahrungen auf dem Weg dahin warten. Für mich waren das Zugehörigkeit, Neugier, Anerkennung und Freiheit. Mir war es wichtig, zu einer Gruppe dazuzugehören und die Anerkennung durch die Gruppe, aber auch durch den Sport selbst zu bekommen.

Durch die Reisen zu Wettkämpfen wurden meine Neugier und meine Freiheitsliebe angesprochen. Und immer unterstützten mich meine Eltern dabei, ohne sich einzumischen. Mit der Zeit kamen auch noch andere Motive und Bedürfnisse zum Vorschein, die ich dann genauso gepflegt und ernst genommen habe. Und die, wenn sie befriedigt wurden, dafür sorgten, dass ich an meinen langfristigen Zielen drangeblieben bin.

Finde heraus, was deine positiven Antreiber sind, damit du sie nutzen kannst!

Es gibt sie ja, die Dinge, die uns ganz einfach gelingen. Wo wir uns durch nichts aus der Ruhe bringen lassen und der innere Schweinehund keine Chance hat. Die Frage nach der nötigen Motivation brauchen wir uns dann gar nicht zu stellen.

Doch genau darüber lohnt es sich einmal nachzudenken. Warum tust du etwas gerne und wieso gelingt es dir, so manches Ziel ohne Probleme zu erreichen? Was ist es, das dich dort dauerhaft motiviert? Welche Bedingungen sind dabei für dich ganz persönlich wichtig? Wenn du so deiner Motivation auf den Grund gehst, brauchst du auch keine Ausreden mehr.

Zugehörigkeit, Spaß, Freiheit, Neugier waren meine Triebfedern, um mich überhaupt für die Leichtathletik zu entscheiden und das tägliche Training in Kauf zu nehmen. Ich brauchte mir nur noch die Bedingungen zu schaffen, die für mich förderlich waren. Das hieß: Wie bediene ich meine Motive und wie berücksichtige ich meine Werte? Kurz: Was brauche ich, um mich voll entfalten zu können und mich dabei wohlfühlen?

Oft hat die Motivation mit der eigentlichen Aufgabe nichts zu tun. Wenn du herausfindest, was für dich wichtig ist, was dich persönlich antreibt, dann kannst du dich auch für Aufgaben motivieren, für die du dich erst einmal nicht so sehr begeistern kannst.



***Such dir eine Arbeit, die du
gerne tust. Dann brauchst
du keinen Tag in deinem
Leben mehr zu schufteln.***

Konfuzius (551–479 vor Christus)

