

ERFOLG magazin

Einer der Top-Keynote Speaker für Motivation im Erfolg Magazin

Mit einem starken Ich ist es nicht anders als mit der physischen Stärke: Seelisch stark zu werden ist genauso leicht und auch genauso schwierig. Stark zu bleiben erfordert die gleiche kontinuierliche Arbeit. Alle Teilbereiche des Lebens werden mit mentaler Stärke leichter bewältigbar – sogar Krisen, Rückschläge, Enttäuschungen. Viele der Attribute, die wir an anderen Menschen bewundern, sind direkte Bestandteile von mentaler Stärke: Mut, Selbstbewusstsein, Motivation, »Positivity«, Entschlossenheit, Widerstandskraft, ... Mentale Stärke ist für all das der Überbegriff. Solange wir uns schwach fühlen, blicken wir zu solch starken Menschen auf. Als wären diese Fähigkeiten Gaben, die wir selbst nicht haben und uns nicht aneignen könnten. Eine Art Segen, den Menschen mit der Geburt erhalten. Den das Schicksal uns geschenkt hat oder eben nicht. Das stimmt ganz und gar nicht. Mentale Stärke ist keine genetische oder sonstige Veranlagung, die nicht beeinflussbar wäre. Keine unabänderliche Eigenschaft. Kein Glücksfall. Kein Unterscheidungsmerkmal zwischen Alpha und Omega-Tieren. Mentale Stärke ist eine erlernbare Fähigkeit. Schwäche ist dabei kein Hindernis, sondern ein Sprungbrett. Wir müssen sie erlebt haben, müssen durch Krisen gegangen sein und sie gemeistert haben, um zu erfahren, was Stärke wirklich bedeutet. Ich bin heute auch deshalb stark, weil ich früher mal schwach war. Motiviert Sie das als Ausgangspunkt für Ihren eigenen Weg?

Erfolg kommt von Beständigkeit

Bei den meisten jener Menschen, die wir als stark bewundern, ist es nicht anders gewesen. Spitzensportler wie Basketballprofi Dirk Nowitzki sind nicht deshalb so erfolgreich, weil sie über außerirdisches Genmaterial verfügen würden, sondern weil bei ihnen außergewöhnliche technische Fähigkeiten mit besonderer mentaler Stärke einhergehen. Keins von beiden kommt von selbst. Sie haben nicht nur Weltklasse-Coaches für ihre sportliche Leistungsfähigkeit, sondern auch eigene Mentaltrainer. All der Druck auf diesem Spitzen-Niveau, die Erwartungshaltung des

Vereins, der Fans, der Sponsoren prallen auch an einem Dirk Nowitzki nicht spurlos ab. Dafür reichen sein technisches Knowhow und seine sportliche Fitness allein nicht aus. Was ihn so konstant erfolgreich macht, ist seine Fähigkeit, damit umzugehen – auch und besonders dann, wenn es mal schlecht läuft. So sagte Nowitzkis Trainer nach einem besonders anspruchsvollen Spiel einmal über ihn: »Dirks mentale Stärke, sich nach einer schwachen ersten Halbzeit nicht zu verstecken, geduldig zu warten, bis der Rhythmus wiederkommt. Das ist so schwer [...]. Dirk ist gelassen geblieben. Das war bei diesem großen Druck eine absolute Ausnahmeleistung.« Ich finde dieses Zitat bemerkenswert: Nicht die außergewöhnliche spielerische Steigerung hebt der Trainer hervor, sondern die mentale Höchstleistung im Moment der sportlichen Schwäche. Ich glaube, dass der Coach hier einem großen Geheimnis auf der Spur ist: Nicht dass uns immer alles gelingt, ist der Schlüssel zum Erfolg. Sondern dass wir damit umgehen können, wenn uns mal nichts gelingt. Auf die Nase fallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen. Das ist Stärke. Das ist die Grundlage für Erfolg.

Wissen hilft zwar, nützt aber nichts

Viele Menschen wissen um den enormen Stellenwert der Kraft, die von innen kommt. Sie vielleicht auch. Das Problem ist, dass die meisten dieses Wissen nicht umsetzen (können). Sie bereiten sich nicht auf Krisen und Rückschläge vor – obwohl sie wissen, dass das ein Schlüssel zum Erfolg ist. Nur ein Bruchteil der Bevölkerung beschäftigt sich aktiv mit dem Thema »mentale Stärke«. Wiederum nur ein Bruchteil derer, die ihr Potenzial verstanden haben, setzt die Lehren konsequent in die Tat um. Obwohl sie wissen, dass mentale Stärke kein Hexenwerk ist, sondern in erster Linie mit Wahrnehmungsprozessen zu tun hat, also mit der Perspektive, die wir einnehmen. Gefühle und Gemütszustände steuern unser Denken und Handeln. Erfolg hängt in hohem Maße von positivem Denken ab. Den meisten Menschen ist zwar bewusst, was sie tun; aber sie tun nicht, wessen sie sich bewusst sind. Deshalb möchte ich es Ihnen etwas leichter machen – mit einigen Denkstützen und konkreten Tools aus dem Arsenal der Piloten. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Mentalstrategien, die Piloten nutzen, um sich stark zu trainieren, sind auch auf Ihre Situation anwendbar. Sie können sie nutzen, um bereit zu sein, wenn das Leben Sie fordert. Denn nichts anderes bedeutet mentale Stärke: Sie kommt aus dem Wissen, auf alles vorbereitet zu sein.

Mit einem Vortrag Veränderung erzeugen – Mit Mut Krisen bewältigen

Mentale Stärke ist erlernbar. Es sind nicht genetische Prädispositionen, die dieses Kernelement des Erfolgs bestimmen, sondern die richtigen Tools, Instrumente und Werkzeuge, um die eigene mentale Stärke zu schulen. Motivationsredner und Berufspilot schulte seine mentale Stärke in über 8000 Flugstunden an Board von Maschinen großer Airlines auf der ganzen Welt. Und im Gespräch mit Menschen, von Mitarbeitern bis zu Spitzenpositionen im Unternehmen. Dabei ist es niemals schwer, die richtige Motivation zum Erfolg zu erzeugen – die Schwierigkeit liegt in der Umsetzung. Und die liegt nicht etwa nur in Talent oder erlerntem Fachwissen. Vor allem gelingt die Umsetzung von Erfolg durch die richtige Vorbereitung und den erlernten, effizienten Umgang mit Krisen.