

Der „Klinsmann-Effekt“

Gewonnen wird im Kopf

Erfolgsrezepte klingen meist so einfach, wenn wir das Programm in unserem Kopf (noch) fest programmiert haben. Wie das z.B. Jürgen Klinsmann schafft, erläuterte Erfolgscoach Dirk Schmidt auf der BODYLIFE in Bad Homburg.

Gewonnen wird im Kopf - verloren auch!

Tatsächlich wissen wir heute so gut wie alles, was man zum persönlichen Erfolg braucht. Warum die Erfolgsrezepte trotzdem oft nicht funktionieren, liegt daran, dass wir uns ständig immer wieder ein Bein stellen. Das heißt, die Hürde liegt im eigenen Kopf. Wir geben zu schnell auf, weil wir uns vorher nicht überzeugen, dass das Ziel unser wirkliches Traum- oder Lebensziel ist, dass es uns echt motiviert, dass es in realistischen Schritten erreichbar ist und schließlich was es uns an Einsatz und auch an Geld kosten wird.

Man sollte sich nicht von Skeptikern von seinem weg abbringen lassen

Immer wieder flüstert uns der kleine Mann im Ohr: Das geht ja doch nicht! Es geht schief - das schaffst du nicht. Ständig verfehlen wir unser Ziel, weil wir zu perfekt sein wollen, uns unter Zeitdruck setzen oder es allen recht machen wollen. „Wohlmeinende“ Skeptik und Ratschläge von Freunden und Kollegen, die uns vor Fehlern und Risiken warnen wollen, verunsichern uns genau wie die alltäglichen Hindernisse, die unsere guten Vorsätze (Ziele) schnell wieder bremsen. Solange wir gegen solche inneren Widerstände und Blockaden arbeiten, funktioniert kein Erfolgs- oder gar Siegerkonzept der Welt.

Der „Erfinder“ des Klinsmann-Effekts

Erfolgscoach Dirk Schmidt aus Düsseldorf hat auf der Basis seiner langjährigen Erfahrungen als Verkaufsleiter und Inhaber eines

Autohauses sowie als Motivationstrainer von Leistungssportlern die vier Kernfähigkeiten für Gewinner und Sieger herauskristallisiert und zum Inhalt seiner Coachtätigkeit gemacht. Zu seinen Kunden zählen BMW, IBM und BAYER – außerdem ist er Buchautor („Paul, der Motivator“) und einem größeren Publikum durch die TV-Serie „Der Motivator“ bei RTL bekannt geworden. So hat er Jürgen Klinsmanns (oder auch Handball-Nationaltrainer Heiner Brands) Strategie, wie man aus unterschiedlichen Individuen ein echtes Team formt und dieses zum Sieg führt, analysiert und auf die Anwendung in der Fitnessbranche übertragen. Somit ist seit der vergangenen WM das Vokabular des Mentaltrainings um den Begriff „Klinsmann-Effekt“ bereichert worden, zu dem Dirk Schmidt wesentlich beigetragen hat.

Der Effekt mentaler Stärke zeichnet sich u.a. durch drei Bewusstseins-Zustände aus:

- Selbstbewusstsein ausstrahlen
- Eine Vision haben
- Den Sieg im Herzen tragen als geistige Vorwegnahme eines erwünschten Zustands.

Doch der Klinsmann-Effekt umfasst nach Dirk Schmidts Erkenntnissen noch mehr als mentale Stärke und deren praktische Umsetzung. Es sind vier aufeinander aufbauende Erfolgsfaktoren, die letztendlich Einzel-Persönlichkeiten wie auch Teammitglieder zu Spitzenleistungen und damit zum Sieg im Wettbewerb führen:

1. Talent
2. Techniken
3. Mentale Stärke
4. Umsetzung in Gewohnheiten und konkrete Programme

1. Talente erkennen & fördern

Wirkliche Spitzenleistungen können im allgemeinen nur Personen entwickeln, die spezielles Talent dazu mitbringen. Das ist einfach die erste Voraussetzung für Erfolg. Diese überdurchschnittliche Begabung zu einer speziellen Leistung ist angeboren und nach den ersten drei Lebensjahren meist voll entwickelt. Untersuchungen haben ergeben, dass in Deutschland

etwa jeder fünfte auch das Talent zu dem hat, was er beruflich tut oder als intensives Hobby pflegt. Das heißt, dass Talent oder angeborene Neigung gleichzeitig auch mit einem überdurchschnittlichen Interesse für das jeweilige Gebiet verbunden ist.

Erziehung, Zwänge und unerfreuliche Erfahrungen aus der Umwelt bewirken allerdings oft, dass Talente von anderen oder auch vom Individuum selbst unterdrückt und zugeschüttet werden und den Betreffenden zu einer beruflichen Tätigkeit führen oder zwingen, die nicht seiner Begabung und „Berufung“ entsprechen und deshalb auch nie zu besonderen Leistungen führen.

Leistungssportler jedoch bringen „von zu Hause her“ bereits das entsprechende Talent mit, sonst wären sie darin nicht so leistungsorientiert. Ein Teamcoach wie Jürgen Klinsmann muss jedoch bei seinen Teammitgliedern klar herausfinden, welche besonderen Neigungen und Stärken innerhalb des Fußballspiels bei den einzelnen Spielern zu Tage treten. Ist er ein besonders talentierter Torhüter, ein rasanter Rechtsaußen-Stürmer oder ein reaktionsschneller Verteidiger oder was sonst? Das muss er im Training und aus Trainingsvideos „herauslesen“ und die Erkenntnisse dieser Stärkenanalyse durch den Einsatz des richtigen Mannes am richtigen Platz umsetzen, fördern und persönlich zum Ziel begleitend entwickeln. Dazu gehört auch eine gewisse emotionale Extrovertiertheit und soziale Verantwortung – sozusagen „Führung mit Herz und Verstand“ durch den Trainer. Jürgen Klinsmann bringt diese Mischung aus freundlich-positiver Emotionalität und harter, rationaler technischer Führung in besonderem Maße mit. Dies hat ihn wohl noch erfolgreicher gemacht als seinen Nachfolger Joachim Löw, der in emotionaler Hinsicht einen im Grunde meist ernsten, distanzierteren Typus vertritt – mit, wie es scheint, entsprechend weniger emotionaler Nähe zu den Spielern.

2. Techniken entwickeln & trainieren

Talent allein genügt nicht – wahres Können entsteht und entwickelt sich erst durch geduldiges, intensives Trainieren der angeborenen Grundfä-

Ratgeber Fit versichert

Zähne und Zahnvorsorge verdienen besondere Aufmerksamkeit

Wussten Sie schon...

... dass seit 2005 die gesetzlichen Krankenkassen für Zahnersatz nur noch einen Festzuschuss bezahlen dürfen? Bei aufwändigeren Behandlungsmethoden müssen Sie zum Teil mit erheblichen Mehrkosten rechnen. Das kann für Sie teuer werden.

Damit Ihnen der Schock über die Zahnarztrechnung erspart bleibt, haben Sie die Möglichkeit mit unserer ZahnPlus-Zusatzversicherung Ihr strahlendes Lächeln zu bewahren. Wir übernehmen die Kosten für professionelle Zahnreinigung, Fluoridierungsmaßnahmen sowie Fissurenversiegelung bis zu 80 Euro pro Jahr. Darüber hinaus beteiligen wir uns mit 20 % an der Finanzierung von hochwertigem Zahnersatz wie z. B. Implantaten, Gold- oder Keramik-Inlays, Kompositfüllungen und Kronen. Auf Wunsch kann dieser Versicherungsschutz auch noch aufgestockt werden. Und das alles für unter 10 Euro monatlich!

Einfach gut aussehen mit der Württembergischen!

Nutzen Sie unseren Beratungsservice unter fitness@wuerttembergische.de oder sprechen Sie unsere Fachleute vor Ort an.

**IN FORM
UND GESUND
PLUS**

Eine Information der
Württembergische Krankenversicherung AG



Dirk Schmidt weiß, wie man Spitzenleistungen erzielt.

higkeiten. Der Coach muss hierbei dafür sorgen, dass jeder einzelne „Star“ seine spezifischen Techniken besonders übt und trainiert und dass dies dann auch im Zusammenspiel des gesamten Teams reibungslos ineinandergreifend funktioniert. Die Abstimmung der Persönlichkeiten und ihrer jeweiligen Könnerschaft aufeinander ist das A&O einer hervorragenden Coach- und Teamleistung. Wobei – wie Dirk Schmidt anführt – das geduldige Trainieren (auch von talentunabhängigen, erlernbaren Leistungen) mit den Lernstufen eines Fahrschülers vergleichbar ist:

Die erste Stufe und zweite Stufe werden dabei vom Übergang von der noch unbewussten zur bewussten Inkompetenz geprägt. Das heißt – jetzt weiß derjenige, was er alles nicht wusste und noch im Bewusstsein verankern muss. Die dritte Stufe ist dann die bewusste Kompetenz, d.h. jetzt hat er es als Wissen verankert, aber

leider bleiben viele hier oft stehen. Denn erst wenn er die vierte Stufe – die unbewusste Kompetenz – vollzogen hat, d.h. wenn durch geduldiges, regelmäßiges und intensives Training das Können im Unterbewusstsein dauerhaft verankert und verinnerlicht ist, hat er die höchste Stufe der stabilen Könnerschaft erreicht.

3. Mentale Stärke entwickeln

Erst die Fähigkeit, durch den Aufbau von Selbstvertrauen, Selbstmotivation und Konzentrationsschulung über emotionale Anker sein gesamtes Potenzial an Talent und Technik im Berufsleben – wie im sportlichen Wettkampf – umzusetzen, ermöglicht dem Einzelnen die Steuerung seines idealen Leistungszustandes – auch im Team. Mit anderen Worten: Er kann dann seinen „Flow-Zustand“ oder „State of Excellence“ bewusst herbeiführen. Die mentale Stärke, die dazu notwendig ist, macht aus dem Amateur (wörtlich übersetzt: dem „Liebhaber“) durch das eigene Aus-

testen und Erweitern seiner Grenzen schließlich den Profi und Spitzen-Profi.

Einstellung & Begeisterung entfachen

Erste Grundvoraussetzung dafür ist der Gewinn der richtigen Einstellung, die zur motivierenden Begeisterung führt. Die Grenzen sind im Kopf. Man muss zunächst den grundsätzlichen Schritt raus aus der Komfortzone wagen und seine Grenzen durch stufenweise steigende Ziele weiter stecken. So erklärt sich auch, dass z.B. einbeinige Leistungssportler wie Sarah Reinertsen Rekorde schaffen oder Reinhold Messner mit zwei abgefrorenen Zehen seinen Bruder in der Antarktis retten konnte. Oder dass 1982 der bislang amateurhafte Läufer und Schafsfarmer Cliff Young den Ultra-Marathon in Melbourne gewinnen konnte.

Auf Visionen und Ziele focussieren

Die Motivation zum Entwickeln mentaler Stärke, die auch mit zwischenzeitlichen Hindernissen und Niederlagen fertig wird, kann nur durch eine stark antreibende Vision als „Traumziel“ geweckt und gefördert werden. Aus dieser motivierend visualisierten Zielvorstellung formiert sich dann eine Mission, eine Art Sendungsbewusstsein. Dieses hat etwas Charismatisches an sich, das alle im Team infiziert. Klinsmann hatte als Traumziel die Losung ausgegeben: Wir wollen Weltmeister werden! Ganz gleich, was da an Hindernissen kommt! Wir wollen es schaffen und wir werden es schaffen! Für unser Land, für Deutschland! Und wenn Rückschläge kamen, motivierte er seine Truppe: Wartet ab! Wir sind auf dem richtigen Weg! Hindernisse und Rückschläge machen unseren Willen nur stärker!

Alle Außenstehenden hatten es auch gespürt: Diese Elf wollte nicht nur für sich selbst etwas erreichen, sie wollte es für das ganze Land tun, sie wollte den Glauben an den deutschen Fußball zurückbringen. Und sie hat durch ihr vorbildliches Verhalten in beeindruckender Weise zur Förderung der Kultur beigetragen.

Ziele fokussieren die Wahrnehmung – und „den Sieg im Herzen zu tragen“, dieses Siegerbewusstsein ist die geistige Vorwegnahme eines erwünschten

Ziel-Zustandes. Sich am Ziel zu sehen, mit dem Ziel zu verschmelzen und fest daran zu glauben, dass der Sieg unvermeidlich ist – mit dieser Ausstrahlung erreicht man auch hochgesteckte Ziele.

Warum viele Menschen im Leben und Beruf nicht allzu weit kommen, das liegt eindeutig am Mangel an festen Zielen, am mangelnden Festhalten an Zielen und der deshalb auch mangelnden wirklichen Motivation. Nur 3% der Deutschen, so haben Umfragen ergeben, haben schriftlich formulierte Ziele. An nicht schriftlich formulierten und nicht konkretisierten Zielen orientiert sich eben niemand auf Dauer. Um tatsächlich an Zielen festzuhalten, ist es notwendig, sich diese – insbesondere nach Rückschlägen – immer wieder konkret ins Gedächtnis zu holen und neu zu visualisieren, d. h. geistig ihr Erreichen vorwegzunehmen. „Du musst schon da sein, bevor Du angekommen bist! Dein Körper muss dann nur noch Deiner Vorstellung folgen“, sagt Dirk Schmidt und erklärt den Vorgang auch physiologisch: Sogenannte neuronale Verknüpfungen im Gehirn werden erst durch die vorherige geistige Vorstellung eingerichtet und gefestigt. Deshalb genügt auch keine „Wischi-Waschi-Zielbeschreibung“, sondern sie muss ganz konkret und vor allem positiv formuliert sein.

Positiv denken und positiv erleben

Wir alle denken oft zuwenig darüber nach und formulieren unser Vorhaben, Gebote, Hinweise und Anweisungen in Sätzen, die negative Worte enthalten. Unser Unterbewusstsein kann aber nicht bewerten und nur konkrete Bilder oder Tätigkeiten, aber nicht deren Negationen verstehen. Einfaches Beispiel: „Bitte den Rasen nicht betreten!“

Das Unterbewusstsein versteht nur „Rasen“ und „betreten“ und nicht das Wort „nicht“ – und verleitet uns dazu, unbewusst statt der Gehwege den Rasen zu betreten. Formulieren wir den Hinweis dagegen positiv: „Bitte Gehwege benutzen!“ – Dann vollzieht das – gewohnheitsmäßig handelnde – Unterbewusstsein die Anweisung in der gewünschten Weise. „Denk also darüber nach, was Du

willst – und nicht, was Du nicht willst – und das richtige Handeln fällt Dir von vornherein und später gewohnheitsmäßig leichter!“ empfiehlt Dirk Schmidt. Damit werden außerdem limitierende Glaubenssätze schneller überwunden. Und damit das sog. Endziel seiner Träume nicht zu entfernt erscheint, unterteilt man den Weg dahin in jeweils schneller erreichbare Etappenziele. Die Leistungssteigerung pro Etappe ist dann am effektivsten, wenn man nicht nur seine Techniken trainiert, sondern diese kombiniert mit mentalem Training übt.

Jürgen Klinsmann hat seinen Focus beim Team-Training – auch in den Etappen – stets auf die positive Seite des Erlebens und Strebens gerichtet, die beim Durchschnittsmenschen nur etwa 30% seiner mentalen Kapazität ausmacht. Aber mit entsprechend motivierenden neuen Glaubenssätzen wie „Ich (wir) werde(n) stärker und immer stärker, auch wenn ich (wir) zwischendurch mal verliere(n)!“ konnte er die positive mentale Kapazität seiner Leute schrittweise auf Kosten der sonst üblichen 70% negativen Kapazität vergrößern.

4. Neue Gewohnheiten zum Programm machen

Der wichtigste Teil des Weges auf der Zielgeraden zum Sieg war es schließlich, die neuen Erkenntnis- und Erlebnisinhalte für den Erfolg bei jedem Teammitglied durch ständiges Üben zu festen Gewohnheiten zu entwickeln. Denn 90% aller Erfolge basieren auf zur festen Gewohnheit gewordenen Programmen. Und diese Programme müssen einen wesentlichen Teil der schriftlich konkretisierten Trainingsstrategie ausmachen. Denn nicht das Endziel, die Etappenziele, die mentalen und technischen Trainingsübungen müssen Bestandteile dieser Strategie sein, sondern auch die Manifestierungsprogramme und die Fortschrittskontrollen.

Und so – meint Dirk Schmidt – lässt sich im übertragenden Sinne analog zur Klinsmann-Strategie auch für jedes Fitnessclub-Team ein entsprechend erfolgreiches Trainingskonzept entwickeln und durchführen. Aufgebaut auf den Stufen Talentanalyse/Talentförderung, Teambildung, Trainingstechniken, Mentale Stärkung, Manifestationsprogramme und Fortschrittskontrolle.

Heinz Berthold



Der Erfolg beginnt im Kopf: Die Amerikanerin Sarah Reinertsen bestritt als 31-jährige mit einer Beinprothese den Hawaii-Ironman 2005.