

# "Alleine kommst Du zu Dir, zusammen überall hin" &raquo; News » DGFP

<http://www.dgfp.de/aktuelles/news/alleine-kommst-du-zu-dir-zusammen-ueberall-hin-1763>

Februar 13, 2012

13.02.2012

Warum Coaching nicht nur im Leistungssport so wichtig ist: Ein Gastbeitrag von Motivationsexperte, Trainer und Autor Dirk Schmidt.



In diesen Tagen ist viel von der Evolution im Arbeitsleben die Rede. Im globalen Zeitalter heissen die neuen Herausforderungen: Flexibilität, Vernetzung, Spezialisierung und Qualifizierung.

Neben Personalexperten beschäftigen sich auch viele Arbeitnehmer mit der Zukunft des Arbeitsmarktes. Vor allem natürlich mit ihrer eigenen. Denn so chancenreich ein Mehr an Flexibilität und Qualifizierung sein mag, oft geht auch Sorge einher. Die Zahl der unbefristeten Arbeitsverträge wird immer geringer, die fachliche Anforderung wird immer höher. Da

steigt bei manchem Beschäftigten die Furcht, dass er nicht immer Schritt halten kann.

Wenn man die konkreten Gefahrenpotentiale betrachtet, sind diese Ängste überwiegend substanzlos. Denn die meisten Arbeitnehmer sind gut ausgebildet und leisten starke Arbeit. Sie brauchen sich um ihre persönliche Zukunft keine Sorgen machen. Vor allem nicht vor dem aktuellen Hintergrund vieler offener Stellen und dem sog. Fachkräftemangel. Allerdings werden wir Menschen stärker von unseren Gefühlen geprägt als durch blanke Fakten. Die emotionale Wahrnehmung einer Tatsache wirkt sich wesentlich stärker auf unser Verhalten aus als ihr tatsächlicher substanzialer Gehalt. In den meisten Fällen bedeuten diese Ängste jedoch vor allem einen Mangel an Bereitschaft zur Veränderung. Oder etwas provokativer ausgedrückt: um Phlegma. Es ist eben leichter, alte Gewohnheiten zu pflegen als sie aufzugeben und sich neue anzueignen.

In meiner täglichen Arbeit als Sportmental- und Motivationsexperte begegne ich immer wieder Menschen, die sich selbst im Weg stehen. Ob Sportler, Manager, Vertriebler, Designerin oder Student, sie haben große Potenziale. Sie haben aber auch ein großes Problem. Sie machen sich zu viele negative Gedanken. Sie denken vorwiegend über das nach, was nicht ging und vergessen das, was gehen könnte. Dann kommt es – bildhaft gesprochen - zum Problemstau auf der Gedankenstraße der Möglichkeiten. Es entsteht die sprichwörtliche Angst vor der eigenen Courage. Dann ist es für den Betroffenen oft schwierig, ohne Unterstützung die notwendige Motivation zu entwickeln. Wahrscheinlich kennen Sie das von manchem Ihrer Mitarbeiter. Vielleicht sogar von sich selbst.

In solchen Fällen kann Input von außen wahre Wunder wirken. Ein solcher Coach, z.B. ein Personalexperte, eine Psychologin, ein Motivationstrainer, kann neuen Input liefern. Er kann helfen, die Angstmauern abzubauen, die berühmten kleinen Schalterchen im Gehirn umzulegen und Potentiale freizuschaulen, damit die mentale Power wieder den Platz im Kopf bekommt, die sie braucht.

Dann geht es ans konkrete Verändern. Schluss mit dem Denken. Auf geht's mit dem Machen. Los geht's mit dem Umsetzen. Denn Veränderung entsteht mit dem Tun. Nicht mit dem Darüber-Nachdenken. Gehen muss seinen Weg jeder selbst.

Ein qualifizierter Coach kann ein sinnvoller und nachhaltiger Begleiter sein.

In meiner praktischen Arbeit mit Leistungssportlern habe ich bereits erstaunliche Entwicklungen

erlebt, z.B. mit Schwimm-Europameister Oliver Keller. Intensives Mentaltraining hat für die notwendige Frische im Gehirn gesorgt, damit seine Gedanken konstruktive Bahnen ziehen konnten. Zuerst im Kopf. Dann im Schwimmbecken. Denn echte Könner visualisieren nicht nur, dass sie gewinnen, sondern auch WIE sie gewinnen. So füllen sie ihren künftigen Erfolg schon vorab mit Leben und Emotionen. Dabei spielen sie nicht nur gelingende Aktionen durch, sondern auch potenziell misslingende Aktionen. Ihr Coach hilft ihnen dabei, erfolgreiche Gegenreaktionen auf mentaler Basis zu entwickeln. So können sie in der Praxis intuitiver reagieren und werden nicht negativ überrumpelt.

Extreme psychische Herausforderungen herrschen z.B. im Biathlon, wenn die Sportler unter höchster körperlicher Belastung am Schießstand ankommen. Hier, mit 5-10km Langlauf unter den Skiern, während das Herz rast und der Kreislauf auf Hochtouren läuft, heißt es zunächst, zur Ruhe zu kommen. Dann das Gewehr schießbereit machen, anlegen und 5 Mal hintereinander ins Schwarze treffen. Das Ganze natürlich möglichst schnell. Kein Sportler will Zeit verlieren. Die prekärsten Augenblicke sind hier nicht die gelungenen Treffer. Auf der Welle des Erfolgs schießt es sich relativ einfach. Es sind die Momente, wenn ein Schuss vorbei geht. Augenblicke, die oft über Sieg oder Niederlage entscheiden.

Echte Meister ihres Fachs, die über Jahre oder gar Jahrzehnte erfolgreich sind, zeigen sich weniger im Glanz ihrer Siege. Sie beweisen sich vielmehr im Willen und in ihrer Fähigkeit, aus Niederlagen neue Kräfte zu schöpfen. Ein guter Coach ist nicht nur fachlich sinnvoll. Er ist auch auf zwischenmenschlicher Basis ein effektiver Referenzgeber. Denn er kennt seine Schützlinge samt ihren Stärken und Schwächen. Damit kann er die entsprechenden mentalen Stellschrauben auf dem Weg zum Ziel justieren, so dass bereits im Kopf gewonnen wird.

Übrigens ist kein Ziel zu weit, wenn es konkret definiert ist. Mit der richtigen Mentalarbeit kommt man überall hin. Denn wer nicht weiß, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er woanders ankommt.

## **Dirk Schmidt**

Dirk Schmidt ist Trainer mit dem Schwerpunkt Motivation und Verkauf. Einem breiten Publikum wurde er durch TV-Sendungen u.a. bei RTL ("Der Motivator") bekannt. Der erfolgreiche Motivationsexperte, Autor und Redner lebt in Düsseldorf.

Sein neuestes Buch [Motivation - 88 Strategien, Impulse und Tipps für hohe Selbstmotivation](#) ist Ende 2011 im Gabler-Verlag erschienen.

[Homepage](#)

Eine Leistung der Deutsche Gesellschaft für Personalführung e.V.