

# 10 Strategien aus dem **PROFISPORT** für Deinen Erfolg



Steffen  
Kirchner

# 10 Strategien aus dem Profisport für Deinen Erfolg

---

Vermutlich weißt Du schon, was für einen großen Stellenwert der Sport in meinem Leben hat. Zum einen für mich selbst als Sportler, zum anderen in meiner Rolle als Mentalcoach von Spitzensportlern oder als sportpsychologischer Berater und Experte. Hier soll es aber darum gehen, welche Strategien Du Dir von Profisportlern abschauen kannst und solltest. Vor allem für die Karriere und Deine berufliche Weiterentwicklung sind diese zehn Strategien Gold wert.

Wenn Du Dich noch tiefergehender mit dem Thema auseinandersetzen willst, empfehle ich Dir, mein neues Webinar „Verwirkliche Dein volles Potenzial“

Alle Informationen erhältst Du unter:

<https://link.steffenkirchner.de/webinar-Gbn>

## 1. Aktionsorientierung

Boris Becker wurde nach seinem ersten Wimbledon-Sieg 1985 nach seinem Geheimrezept bei knappen Spielständen gefragt. Seine Antwort: „Das Geheimnis ist, dass ich in diesen Momenten eigentlich an gar nichts denke.“ Oft ist es hilfreich, vom Ergebnisdanken wegzukommen und sich rein auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

Auch Niederlagen tun weh. Egal ob im Beruf, ein verlorenes Fußballspiel oder die Trennung vom Partner. Die Tennisspielerin Julia Görges ist ein tolles Beispiel, wie man erfolgreich mit Niederlagen umgeht: Nach mehr als sechs Jahren gelang ihr 2017 in Moskau wieder ein Turniersieg bei einem WTA-Turnier. Und gleich darauf folgte der nächste Titel in Zhuhai. Sie sagt: „Erfolge darf man nicht zu lange genießen, sondern muss sie zu den Akten



legen. Man muss immer weiter hart arbeiten“. Gib also einzelnen Ereignissen in Deinem Leben keine zu große Bedeutung. Sportler versuchen mit deutlich weniger Emotionen verlorene Punkte wegzustecken – oder auch kurzen Erfolgsmomenten nicht zu viel Bedeutung beizumessen. Sie halten sehr gut die Balance und konzentrieren sich während der jeweiligen Aktion auf das Wesentliche: sich selbst.

Ständige Gedanken an Vergangenheit und Zukunft können Energie kosten. Willst Du Topleistungen im Berufs- und Privatleben bringen, musst Du bewusst handeln. Also, lieber konzentriert telefonieren und sich aktiv am Meeting beteiligen, statt mit den Gedanken schon bei der nächsten Aufgabe oder vielleicht sogar ganz woanders zu sein!

## 2. Visionen

Eishockey-Torwart Sebastian Vogls Ausgangslage war schlecht: Er war mit seiner Mannschaft in der Zweiten Liga Tabellenletzter und sein Gegentorschnitt war mies. Zwei Jahre später war Vogl plötzlich der beste Torhüter der Zweiten Liga und dann Stammtorhüter in der Ersten Liga. Was war passiert?

Ziele sind nicht gleich Ziele. Konzentrierst Du Dich auf negative „Weg-von“-Ziele, wie „nicht auf Dauer in der Zweiten Liga versauern“, setzt Du Deinen Fokus falsch. Mit der Umkehr dieser Ziele in positive Visionen bekam Vogls Karriere plötzlich einen Schub. Versuche, nicht nur den Alltagswahnsinn zu beherrschen und wie ein Feuerwehrmann alle Brandherde im Unternehmen zu löschen! Das zerstört über kurz oder lang jeden inneren Antrieb – egal, mit wie viel Elan Du gestartet bist. Nimm Dir Zeit, lebendige Visionen zu erschaffen: Wo willst Du mittel- bis langfristig hin? Nur so entsteht ein Bewusstsein für den Sinn der Tätigkeit. Und wer Leistung will, muss Sinn bieten. Das ist übrigens auch eine der wichtigsten Erkenntnisse für jede Führungskraft.

Oftmals begrenzen wir uns durch zu kleine Ziele. Wir glauben, dass wir nur dann etwas wert sind oder für etwas anerkannt werden, was wir auch auf jeden Fall schaffen können. Dafür darf das Ziel natürlich nicht zu groß sein. Doch wenn Du im Leben Großes erreichen willst, musst Du auch bereit sein,



öfter mal zu scheitern. Du brauchst so große Ziele, dass überhaupt die Möglichkeit besteht, dass Du mal ein Ziel nicht erreichst.

Der Sinn von Visionen ist es nicht, dass Du sie genauso erreichen musst. Große Träume sollen Deinen Kopf anregen und Dein Handeln verändern und nach vorn treiben. Du musst anfangen, aktiv zu werden. Es spielt keine Rolle, ob Du jemals ankommst. Das Gefährlichste im Leben für unseren Erfolg sind nicht die großen Ziele, die wir nicht erreichen. Es sind die zu kleinen Ziele, die wir zu schnell erreichen. Du kannst deutlich mehr schaffen, als Du glaubst.

### 3. Intensität

Das Erfolgsrezept des Kunstturners Fabian Hambüchen ist Intensität gewesen. Er widmet sich jeder Aufgabe mit voller Aufmerksamkeit und arbeitet härter als andere. Das heißt für Dich: Mache nicht immer mehr, sondern alles, was Du tust, mit maximaler Intensität! Die Besten der Welt arbeiten nicht grundsätzlich immer mehr als der Durchschnitt, jedoch mit einer höheren Qualität.

Wenn Du Dich noch tiefergehender mit dem Thema auseinandersetzen willst, empfehle ich Dir, mein neues Webinar „Verwirkliche Dein volles Potenzial“

Alle Informationen erhältst Du unter:

<https://link.steffenkirchner.de/webinar-Gbn>

Wenn Sportler oder Teams Angst bekommen und unsicher werden, gibt es nur eine Möglichkeit, Kontrolle über dieses negative Gefühl zu bekommen: Sie gehen in die Offensive und sie greifen an. Das heißt nicht, dass sie blind nach vorne rennen und den Gegner umhauen. Nein, sie tun das, was sie zu tun haben und gestalten den Prozess intensiver. Gestalte also auch Du jeden Deiner Prozesse intensiver: Laufe intensiver oder passe zum Beispiel beim Fußball mit mehr Fokus, Mut und Konsequenz. Setz aktiv um, was Du zum Schluss haben möchtest.



## 4. Vorstellungskraft

Der Mensch hat eine enorme Vorstellungskraft. Das solltest Du für Dich nutzen. Gute Sportler tun das: Wiederholte Vorstellungen bestimmter Situationen und Bilder im Kopf setzten biochemische und neurologische Prozesse in Gang. Man „programmiert“ sich auf eine Erfolgseinstellung.

Beim Tennis sollte die Vorstellungskraft beispielsweise zwischen den Ballwechseln genutzt werden. Visualisierungstechniken werden gezielt eingesetzt, um sich den nächsten Return oder Aufschlag immer und immer wieder mit dem optimalen Ablauf vorzustellen. Der ideale Schlag wird so schon vorher drei bis vier Mal im Kopf durchgegangen, bevor er tatsächlich erfolgt. Das lässt sich nicht nur vor Turnieren, Spielen oder Partien nutzen, sondern auch im Berufsalltag – vor jedem Telefonat, Kundengespräch oder schon vor dem ersten Bewerbungsgespräch. Visualisiere vorher exakt, was Du am Ende erreichen willst und wiederhole diesen inneren Film fünf bis zehn Mal,

## 5. Willenskraft

Willenskraft kannst Du lernen, wenn Du die richtige Strategie dafür hast. Gewöhnungstraining ist der beste Weg, um das Wollen zu stärken. Wenn Du Dich zu unangenehmen Aufgaben nämlich nicht aufrufen kannst und Dir die Energie zur Bewältigung fehlt, liegt es in der Regel an fehlenden Gewohnheiten. Denn Routinen benötigen weniger Energieaufwand als Ungewohntes. Wer nur darauf wartet, dass das Universum schon liefert, der darf sich nicht wundern, wenn sich nichts verändert.

Oliver Kahn hat während seiner aktiven Zeit als Torhüter im Fußball keine Schmerzen gescheut. Aufnahmen zeigen überdeutlich seine Willenskraft beim Training: Hechtsprünge über hohe Stangen, harte Stürze, Ballbeschuss aus nächster Nähe – Abhärtung war seine Devise. Sein Wille wurde deswegen so stark, weil er jeden Tag etwas tat, das für ihn anstrengend war, wozu er sich überwinden musste. Deine Willensstärke ist wie ein mentaler Muskel –



trainierbar und unabdingbar für große Erfolge. Was tust Du ab heute täglich, um ihn zu stärken?

## 6. Fokussieren

Viele Sportarten erfordern ein besonderes Maß an mentaler Stärke. Eine kleine Unaufmerksamkeit kann enorme, sogar lebensgefährliche Folgen haben. Im Jahr 2012 bewies Formel-1-Star Sebastian Vettel beeindruckend seine mentale Stärke: Nachdem er von einem anderen Auto gerammt wurde, stand er plötzlich mit seinem Wagen entgegen der Fahrtrichtung. Trotzdem ließ er sich nicht aus der Ruhe bringen und holte mit seinem beschädigten Fahrzeug noch soweit auf, dass er seinen Weltmeistertitel verteidigen konnte.

Fokussiere Dich nie auf Hindernisse, Probleme und Störfeuer, sondern immer auf Deine Fähigkeiten, Lösungswege und Ziele. Schenke Dingen, die nicht in Deinem Einflussbereich liegen, keine Aufmerksamkeit. Das kostet nur unnötige Energie und da wären wir auch schon bei der nächsten Strategie – dem Energiemanagement. Kontrolliere das, was Du kontrollieren kannst. Gerade in den Momenten, in denen es schwierig wird. Meistens regen sich die Menschen viel zu sehr über das auf, was sie nicht kontrollieren können. Dadurch verpassen sie es, sich um die Dinge zu kümmern, die sie kontrollieren könnten und so die eigene Qualität zu steigern.

Konzentriere Dich auf die Art und Weise, wie Du arbeitest und wie Du Dich in Deiner Persönlichkeit weiterentwickeln kannst:

- Wie kann Dich die Situation, auch eine Niederlage, stärker machen?
- Wo liegt der Wachstumsimpuls?
- Wie wachse ich als Sportler, Mensch oder Arbeitskraft?

Fokussiere Dich auf Dein Engagement anstatt auf das Ergebnis.

## 7. Energiemanagement



Tennisstar Rafael Nadal beherrscht seine Gegner auf nahezu jedem Belag mit schier unerschöpflicher Kraft. Dahinter steckt unter anderem sein optimales Energiemanagement. Ihm geben Rituale Kraft und er dehnt die Pausen zwischen den Ballwechseln so weit wie möglich aus. Das unterscheidet ihn auffällig von anderen Spielern. Gerade Tennis ist ein Sport, bei dem der tatsächliche Ballkontakt nur einen Bruchteil des gesamten Spiels ausmacht. Das, was zwischen den einzelnen Schlägen passiert, wird daher umso wichtiger. Durch den Wechsel von gezielter Anspannung und konzentrierter Entspannung erzeugt Nadal ein höheres Energievolumen als viele seiner Gegner.

Auch Regeneration gehört zum Erfolg! Das heißt: nicht nur einfach abends auf die Couch legen, sondern gönne Dir eine intensive Entspannung. Gehe gezielt Aktivitäten nach, die Deinen Kopf auf andere Gedanken bringen. Suche ruhig den Kontrast zu dem, was Du sonst den ganzen Tag machst und nimm Dir dafür Zeit, so schwer das manchmal auch ist. Es ist unglaublich wichtig für Deinen Energiehaushalt und die Erhaltung Deiner Leistungsfähigkeit. Gönn' Dir täglich etwas Gutes. Es sollte täglich etwas geben, auf das Du Dich wirklich freust. Etwas, das Dir gut tu und schon dann positive Gefühle vermittelt, wenn Du nur daran denkst. Mach das alleine für Dich, auch wenn es nur 20 bis 30 Minuten sind. Auf einen Monat gerechnet wären das rund 15 Stunden. Du wirst den Unterschied merken!

## 8. Vorbereitung

Bei Tennislegende Roger Federer ist vor allem die Vorbereitungszeit auf ein Match auffällig. Sie dauert volle drei Stunden: stretchen, einlaufen, einspielen, dann ein erstes Mal duschen, danach spezielles Essen, weitere



Schwunggymnastik, kleine Kraftübungen, mentale Vorbereitung. Auch gezieltes negatives Denken gehört zur optimalen Vorbereitung. So sagt Thomas Huber, einer der aus dem Fernsehen bekannten Kletter-Brüder Alexander und Thomas Huber, dass alles, was auf der nächsten Klettertour passieren könnte, im Vorfeld durchdacht und trainiert worden ist. Sie suchen sich gezielt Szenarien des Extremkletterns heraus, in denen es schwierig werden könnte, um Lösungsstrategien zu entwickeln und so ihr Leben zu retten.

Was lernen wir daraus? Erfolg beginnt nicht am Start, sondern vor dem Start. Wer sich im Vorfeld besser auf seine „Wettkämpfe“ und „Prüfungen“ im Business oder im Leben vorbereitet, hat von Anfang an einen Vorsprung gegenüber anderen. Sieger erkennt man schon am Start – Verlierer auch!

Sei auch auf mögliche Rückschläge, die Dich erwarten können, vorbereitet. Du musst auf das Schlimmste vorbereitet sein, was passieren könnte, um maximale Qualität liefern zu können. Schreibe Dir zu Deinen Zielen die Probleme oder Herausforderungen auf, die auf Deinem Weg auftreten könnten. Nur so hast Du dann, wenn sie passieren, auch die Lösung parat, um Dein Ziel zu erreichen.

## 9. Mental- und Persönlichkeitstraining

Fast alle guten Trainer ermuntern ihre Sportler mittlerweile dazu, nicht nur ihre eigene Sportart exzessiv zu betreiben. Viele Tennis- und Fußballstars spielen nebenher Golf oder Schach, um sich mental fit zu halten und immer wieder durch neue Situationen herausgefordert zu werden. Skifahrer Felix Neureuther nutzt ein gezieltes Gehirnaktivierungsprogramm namens Life Kinetik, um Mentalität und Persönlichkeit zu stärken.

Auch im Berufsleben gilt: Es reicht nicht mehr, nur an seiner Fachkompetenz zu arbeiten. Du musst genauso Deine mentalen Fähigkeiten und Deine Persönlichkeit, also damit auch Deinen Charakter weiterentwickeln. Ein starker Charakter sorgt auch für mentale Stabilität. Auch der Charakter entwickelt sich, wenn Du etwas tust, das Dir schwerfällt.





Je häufiger Du dies tust, desto natürlicher wird es und geht in Deine Gewohnheiten über. Die Mutter des Erfolgs ist die Wiederholung. Wenn Du bestimmte Dinge wiederholt denkst, tust oder sagst, werden sie Teil Deiner Persönlichkeit und der Charakter wird geschult.

Nimm fachfremde Seminarangebote wahr oder lese hochwertige Literatur aus anderen Bereichen, die mit Psychologie oder Charakterbildung zu tun haben. Denn die besten Sportler sind nicht immer diejenigen mit den größten Fähigkeiten, sondern mit den stabilsten Persönlichkeiten für den entscheidenden Moment.

Genauso wie wir eine körperliche Muskulatur haben, haben wir auch eine mentale Muskulatur. Diese mentale Muskulatur besteht aus Disziplin, Hartnäckigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Fokussierung und Durchhaltevermögen. Stell Dich regelmäßig Herausforderungen, um Deine mentale Muskulatur – Deinen Glücksmuskel – zu trainieren.

## 10. Fleiß

Als letzte Strategie muss ich aber doch noch den Fleiß nennen. Er mutet nicht besonders sexy an und das Wort „Streber“ geht allen immer leicht von den Lippen. Doch würdest Du Dich trauen, Dirk Nowitzki so zu bezeichnen? Klar, er ist talentiert, aber auch überaus fleißig. Laut seinen Mitspielern ist der Basketball-Star jeden Tag der Letzte, der die Halle verlässt. Einem individuellen Trainings-Programm folgend produziert er viele hundert Würfe mehr als seine Mitspieler, was auch sein Film „Der perfekte Wurf“ eindrucksvoll unterstreicht. Dies ist auch auf Dein Privat- und Berufsleben übertragbar.



Überlege Dir, wo Du mit Freude noch mehr aus Dir rausholen könntest, wenn Du dafür etwas mehr Zeit investieren würdest. Täglich 30 Minuten mehr Einsatz für ein Ziel, das Dir persönlich wichtig ist, führt zu 150 bis 200 Stunden mehr im Jahr. Mittel- bis langfristig ist diese kleine Extra-Meile verantwortlich für den Unterschied zwischen Durchschnitt und Champion.

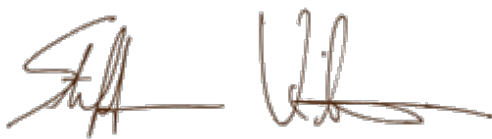
Wenn Du Dich noch tiefergehender mit dem Thema auseinandersetzen willst, empfehle ich Dir, mein neues Webinar „Verwirkliche Dein volles Potenzial“

Alle Informationen erhältst Du unter:

<https://link.steffenkirchner.de/webinar-Gbn>

Ich hoffe Dir hat mein E-Book gefallen! Ich würde mich freuen, Dich auf einem meiner Seminarevents begrüßen zu dürfen.

Viel Erfolg und alles Gute!



Dein Steffen Kirchner

