



### Immer höher!

Benedikt Böhm ist Deutschlands sportlichster Manager. Der 38-jährige Dynafit-Chef rennt gern mal vor der Arbeit die Zugspitze hoch. In zwölf Jahren hat der Speed-Bergsteiger den Umsatz verzehnfacht!

# Von Gipfel zu Gipfel

Wie Sie mit sportlichen Erfolgsstrategien im Berufsleben zu ungeahnten Höhen aufsteigen. 10 Tipps von Sportpsychologe Thomas Ritthaler

**W**enn einer weiß, wie man sportlichen Erfolg auch beruflich umsetzen kann, dann Benedikt Böhm. In seiner Freizeit rennt der Münchner binnen 24 Stunden Achttausender hoch, gewöhnliche Bergsteiger würden dazu eine Woche brauchen. Um schnell am Berg zu sein, verzichtet der Speed-Bergsteiger auf überflüssiges Gepäck. „Ich spare an jedem Gramm. Denn je leichter ich bin, desto schneller bin ich.“ Dies funktioniert auch im Geschäftsleben. „Bevor ich ein Projekt starte, frage ich mich: ‚Was brauchen wir wirklich?‘“, fragt der Chef des Skitouren-Ausrüsters Dynafit. In seiner Anfangszeit vor zwölf Jahren mistete Böhm also erst einmal

kräftig aus, reduzierte das Sortiment um ein Drittel: Seitdem hat er den Umsatz verzehnfacht!

Von Heiner Oberrauch, dem Chef des Südtiroler Mutterkonzerns Salewa, hat Böhm die Fehlerkultur gelernt. Oberrauch führte einen Risk-Award ein. „Wir prämiieren nicht nur gute, sondern auch schlechte Ideen“, sagt Oberrauch. Die größten Fehler seien jene, die man nicht macht. Meist hätten die Jungen fantastische Ideen, die manchmal aber nicht ganz so ausgereift sind. „Und aus Fehlern soll man lernen“, so Oberrauch. Im Berufsleben sind sie – anders als auf dem Berg – eben auch nicht tödlich. ■

A. HASLAUER / C. THIELE

### 01 Gänsehaut als Kompass

Zum Beispiel Alexander Huber: Als der Extremkletterer die Direttissima der Großen Zinne in den Dolomiten durchsteigt, im Alleingang und ohne Sicherung, bekommt er es mit der Angst zu tun. „Die Angst ist ein steter Begleiter, der das Überleben sichert, der sensibel dafür macht, Gefahren zu begegnen“, sagt er. Erfolgreiche Sportler sind keine angstfreien Menschen. Sie sind nur daran gewöhnt, mit der Angst so umzugehen, dass sie ihnen nützt. Haben Sie also keine Angst vor Ihren Ängsten. Setzen Sie sie für sich ein, als Spürhund für mögliche Gefahren und Herausforderungen bei einer beruflichen Aufgabe, die Sie vielleicht im ersten Moment gar nicht erkannt haben.

## 02 Routinen brechen!

Immer das gleiche Trainingsprogramm – damit ist noch kein Athlet Weltmeister geworden. Erfolgreiche Sportler brechen ihre Routinen. Routinemäßig. Brechen also auch Sie aus aus der Komfortzone des Gewohnten aus, tasten Sie sich an neue Schwierigkeitsgrade beim Klettern, an die schwarze Piste beim Skifahren. Verteidigen Sie nicht immer nur Ihre angestammten Kompetenzbereiche. Übernehmen Sie im Job auch mal eine Aufgabe oder ein Projekt, das Ihnen eigentlich gar nicht liegt. Sie werden daran wachsen!

## 03 Immer weiter

Können Sie sich noch an Boris Becker erinnern, wenn er mal wieder hoffnungslos zurücklag, sich in den Pausen unterm Handtuch vergrub, mit sich selbst sprach – und plötzlich ein Ass nach dem anderen herausklopfte? Wie Sie mit sich selbst umgehen, ist entscheidend – auf dem Platz wie im Büro. Wenn es in einem Projekt hakt, überlegen Sie, was Ihnen in der Situation hilft. Was würde Ihnen Ihr Sportsfreund jetzt sagen, vom legendären „Quäl dich, du Sau!“ (Udo Böltz, die Zugmaschine von Jan Ullrich bei dessen Tour-de-France-Sieg 1997) bis hin zum: „Auf geht's, du schaffst das!“ Vielleicht schafft es der Satz ja als Post-it auf Ihren Telefonhörer?

## 04 Freund & Feind zugleich

Felix Neureuther und Marcel Hirscher liefern sich Rennen für Rennen einen Kampf um die Slalomkrone im Ski-Weltcup. Dennoch trainieren die beiden zusammen, witzeln über- und miteinander, sind im Prinzip Freunde – und doch zugleich schärfste Konkurrenten. Machen Sie es genauso: Schauen Sie sich Ihre Mitbewerber genau an, entschlüsseln Sie deren Erfolgsstrategien und Stärken – und passen Sie diese Ihren eigenen Voraussetzungen und Möglichkeiten an. Inspirieren Sie sich gegenseitig zu Höchstleistungen. Und hadern Sie nach einer Niederlagen nicht zu lange – nächstes Mal stehen wieder Sie oben auf dem Siegereppchen!

## 05 Gegenwind? Na und?

Reinhold Messner hat nicht alle 14 Achttausender bei Schönwetter bestiegen – Lawinen, Stürme, Krankheiten haben ihn x-mal zum Aufgeben gezwungen. Dennoch hat er an seinem Projekt festgehalten. Geben Sie nicht beim ersten Gegenwind auf, bleiben Sie Ihren Plänen treu! Manche Projekte müssen eben durchgebissen werden, damit sie nachhaltigen und langfristigen Erfolg haben.

## 06 Qualen nach Zahlen

Natürlich will ein Läufer, der den zehnten Marathon läuft, seine Bestzeit vom letzten Mal unterbieten. Natürlich will ein Bereichsleiter Vertrieb die Verkaufszahlen aus dem letzten Jahr überbieten. Dafür haben Sie sich ja einen Trainingsplan aufgestellt, dafür haben Sie ja Ihr Team optimal positioniert. Aber machen Sie sich nicht zum Sklaven von Ergebnissen. Wenn sich Ihr ganzer Selbstwert über die Trainingswerte oder über die letzten Quartalsergebnisse definiert, dann rennen oder arbeiten Sie sich schnell in den Burn-out und in die Isolation. Genießen Sie beim Laufen den Lauf selbst – nicht nur den Blick danach auf die Uhr. Genießen Sie die Atmosphäre, wenn eine Abteilung so richtig brummt und unter Dampf steht – und nicht nur, wenn am Jahres- oder Quartalsende die Zahlen bekannt werden. Der Weg ist das Ziel!

## 07 Laufen lassen

Haben Sie Robert Lewandowski neulich gesehen, gegen Wolfsburg? Es stand 0:1, in der 46. Minute wurde der Bayern-Stürmer eingewechselt. Erst schoss er, in der 51. Minute, das 1:1. Und schob dann innerhalb von neun Minuten vier weitere Treffer nach. Er hatte einen Lauf – den Lauf aller Läufe. Machen Sie es also wie Lewandowski: Feiern Sie Ihre Erfolge, und lassen Sie sich dafür feiern! Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten! Und probieren Sie ruhig mal den Fernschuss aus spitzem Winkel – wer einen Lauf hat, der bekommt auch solche Schüsse ins Tor. Nachdenken verdirbt den besten Flow!

## 08 Gestärkt aus der Krise

Jeder Sportler kennt den November-Blues – und manchmal kommt er auch im März, August oder Oktober: Der innere Schweinehund bremsst uns ab und zu richtig aus. Manchmal ist die Antriebslosigkeit auch ein Signal des Körpers, dass er unbedingt eine Auszeit braucht, dass ihm die Regeneration fehlt. Aber schauen Sie, dass Sie aus dem Tief wieder in Schwung kommen. Setzen Sie sich kleine, beherrschbare Schritte als Ziel. Und feiern Sie diese auch, belohnen Sie sich dafür. Mit einem Wellness-Wochenende, einer neuen Krawatte oder einem neuen Paar Laufschuhe.

## 09 Talente fördern

Was macht ein guter Bundesliga-Coach mit diesem 17-jährigen Wundertalent? Eine Mischung aus Fordern und Anspornen, Fördern und Bremsen. Fragen Sie sich also, wenn Sie über die Mitarbeiter in Ihrem Team nachdenken: Was kann die oder der eigentlich richtig gut? Was macht ihr oder ihm Spaß? Und wie kann ich diese Fähigkeiten ausbauen, fördern, entwickeln – ohne das Talent in zu frühen Jahren zu verheizen?

## 10 Nichts ist unmöglich

22. Februar 1980, eine Mannschaft aus amerikanischen College-Boys tritt im Eishockey-Turnier der Olympischen Winterspiele gegen die als unschlagbar geltenden Staatsprofis der UdSSR an. Und putzt sie gnadenlos mit 4:3 vom Eis. Einer der bis heute berühmtesten David-gegen-Goliath-Siege in der Geschichte des Sports. Wenn Ihnen also mal eine Aufgabe unlösbar erscheint – stellen Sie sich ihr dennoch. Je schwerer die Leistung, desto größer die Freude danach. Fokussieren Sie sich nicht auf die Stärken der anderen oder gar auf ihre tatsächlichen oder vermeintlichen Schwächen. Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Kompetenzen! Und denken Sie immer, immer an den 22. Februar 1980. Denn im Sport – wie auch im Berufsleben – gilt: Nichts ist unmöglich!



„**Wer Herausforderungen im Sport meistert, kann damit auch im Beruf Hürden nehmen**“

**Thomas Ritthaler**

weiß, wie Menschen unter Druck zu Höchstleistungen kommen: Als promovierter Psychologe und Sportwissenschaftler coacht er Spitzenathleten für das Institut Sportpsychologie München.

