

Fit wenn es drauf ankommt- 5 Tipps, was Manager von Profisportlern lernen können.

Die Herausforderungen, die Manager tagtäglich zu bewältigen haben, sind nicht weniger belastend, als die von Profisportlern. In meiner Wahrnehmung, ist die körperliche und mentale Belastung in diesen Positionen, auch aufgrund der Arbeitsintensität punktuell höher. Die Fragen in diesem Zusammenhang sind:

Inwieweit bereiten sich diese „Arbeitstiere“ gezielt auf Ihre Aufgabe vor?

Wie oft findet ein Medizincheck statt?

Wann werden die regelmäßigen Leistungsdiagnostiken im athletischen und mentalem Bereich durchgeführt?

Wie laufen die Trainingslager vor der Saison (Jahresstart) ab?

Wie viele Experten holen sich die Experten ins Team, wenn es um Ihre körperliche, mentale und emotionale Gesundheit geht?

Wie laufen Trainingseinheiten ab?

Mit welchen Sparringspartnern wird an einer persönlichen Leistungsoptimierung gearbeitet?

Mit welchen Trainern und Coaches wird die Einstellung, Motivation und das Trainingsprogramm besprochen?

An welchen Parametern wird die Regeneration abgestimmt?

Wie wird mit negativen Gedanken umgegangen?

Mit wem finden nährnde Gespräche auf Augenhöhe statt?

Viele dieser Fragen sind in meiner Arbeit mit Managern oft nicht beantwortet oder nicht gestellt worden!

Als Experte auf diesem Gebiet will ich Ihnen 5 Tipps mit an die Hand geben.

1. Gehen Sie ins Trainingslager

Nehmen Sie sich ganz bewusst die Zeit vor dem „Saisonstart“, sich mit der Zielsetzung für die neue Saison zu beschäftigen. Planen Sie die große Vision für die nächsten Jahre, genauso detailliert, wie die Etappenziele, die auf dem Weg zum Jahresziel notwendig sind. Ziehen Sie auch nach einem Jahr einen Schlussstrich hinter vergangenen Erfolge, die zu feiern sind und Misserfolge, die auch Teil des Lebens sind, um mit klarem Kopf Richtung Zukunft zu marschieren. Spielen Sie Szenarien in Gedanken durch und verewigen diese dann schriftlich in Form eines Visionboards. Denn Bilder sagen bekanntlich mehr als tausend Worte.

Überlegen Sie, wo Hindernisse auftauchen können. Beschäftigen Sie sich mit Ihren Stärken, damit Sie im Fall der Fälle sofort auf solche reagieren können. Überlegen Sie, was sind meine TOP 3 Werte in meinem Leben? Lassen sich meine Werte mit meinen persönlichen, privaten und beruflichen Zielen vereinbaren? Geben Sie Ihrem Visionboard eine Headline, die Sie beim täglichen Betrachten motiviert. Die Ihnen jeden Tag aufzeigt, warum Sie mit Begeisterung Ihren vollen Einsatz bringen, es sich lohnt bis an die Grenzen zu gehen und das Feuer in Ihnen entfacht.

2. Bereiten Sie sich auf jeden Tag vor als wäre es das Champions League Finale

Diese Vorbereitung beginnt bereits am Vorabend. Spielen Sie Ihr Wunschscenario des nächsten Tages schon mal in Gedanken durch. Wie soll der morgige Tag idealerweise ablaufen? Genießen Sie den Erfolg mit all Ihren Sinnen! Was hören, riechen, schmecken, sehen und fühlen Sie im Zeitpunkt des Erfolgs? Verankern Sie dieses Bild in Ihrem Kopf, als wäre es Realität und schon geschehen. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf. Sorgen Sie morgens schon für positive Erlebnisse, indem Sie die Bilder des Vorabends noch einmal vor Ihrem geistigen Auge ablaufen lassen. Planen Sie Ihren Tag. Wärmen Sie sich körperlich und geistig auf, um keinen „Kaltstart“ zu haben und Verletzungen vorzubeugen. Geben Sie Ihrem

Körper ausreichend „Treibstoff“ in Form von hochwertiger, ausreichender Nahrung, damit der „Motor“ auf Höchstleistung laufen kann. Freuen Sie sich auf das anstehende Finale, was das auch immer für Sie an diesem Tag sein mag!

3. Filtern Sie Ihre Gedanken

Beobachten Sie einmal über einen längeren Zeitraum Ihre Gedanken. Womit beschäftigen Sie sich die meiste Zeit Ihres Tages? Mit Schreckensszenarien, was alles schief laufen könnte und was alles negativ ist in Ihrem Leben? Oder mit positiven Gedanken, was den Tag lebenswert und erfolgreich werden lässt? Von unseren durchschnittlich 60.000 Gedanken am Tag sind wir sehr oft in der negativen Gedankenspirale. Versuchen Sie diese zu stoppen! Beobachten Sie bewusst, welche Gedanken immer wieder aufploppen. Versuchen Sie diese immer wiederkehrenden Muster zu durchbrechen und ins Positive zu wandeln. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Affirmationen- also positive Selbstgespräche. Diese helfen Ihnen dabei positive Gedanken zu verankern und die negativen zu überschreiben.

Ich freue mich auf den heutigen Tag. Ich schaffe es. Ich treffe die richtigen Entscheidungen. Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten. Ich bleibe positiv.

4. Holen Sie sich Experten ins Team

Ein Spitzensportler hat in allen Bereichen Experten zur Hand. Machen auch Sie davon Gebrauch. Ernährung-, Athletik-, und Mentalcoach gehören aus meiner Erfahrung, auf Ihrem Niveau, zwingend dazu. Sie können sich nicht um Alles kümmern. Sie müssen nicht in jedem Fachgebiet Spezialist sein. Investieren Sie gezielt in Ihren Körper und Geist, damit diese in Kombination langfristig den maximalen Output für Sie generieren. Geben Sie sich nicht mit Mittelmaß zufrieden, engagieren Sie die Besten! Denn wer einer der Besten sein und bleiben will, braucht die besten Experten in seinem Team. Sich Hilfe zu holen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von tatsächlicher Stärke und dem unbedingten Willen nach Erfolg. Darüber hinaus zeugt es von starkem Charakter und Persönlichkeit. Die auf allen Ebenen des Lebens erfolgreichsten und glücklichsten Manager dieser Welt haben sich das zu Herzen genommen und verinnerlicht!

5. Hören Sie auf Ihren Körper

Wir haben in unserem Leben verlernt, auf das zu hören, was uns der Körper versucht zu sagen. Mein Appell- hören Sie wieder auf ihn, er alleine weiß, was gut für uns ist! Versuchen Sie Hinweise und Botschaften nicht zu unterdrücken! Medikamente, Pillen und Aufputzmittel beheben nicht die Ursache des Problems. Nehmen Sie Warnsignale, und sind sie noch so klein und unscheinbar, ernst. Auslöser sind oftmals unsere Gedanken und Emotionen, die uns krank machen. Es sind emotionale Themen in unserem Umfeld, und aus der Vergangenheit, die nicht geklärt sind. Ängste, Zweifel, Wut oder Ärger können uns auf lange Sicht negativ verändern- körperlich wie geistig! Diese negativen Emotionen verursachen Stress, welcher Nährboden für viele Krankheiten und Verletzungen in unserem Leben ist. Auslöser des Ganzen ist oftmals unsere Umwelt und wie wir gelernt haben, damit emotional umzugehen. Emotionen sind in Jedem von uns vorhanden- egal ob sichtbar oder nicht sichtbar! Nehmen Sie das mal genauer unter die „Lupe“, was es da für eventuelle „Brandherde“ bei Ihnen gibt. Nehmen Sie sich bewusst Auszeiten. Planen Sie diese regelmäßig in Ihrem Terminkalender ein. Auch Spitzensportler haben feste Regenerationszeiten für Massagen, Physiotherapie, Entspannung und Mentalcoaching. Sie auch? Auch Zeit für sich alleine zu haben ist wichtig. Ein zusätzlicher Aspekt für Entspannung sind soziale Kontakte. Wann haben Sie sich das letzte Mal mit Ihrem besten Freund/ Freundin getroffen? Haben Sie jemanden, mit dem Sie über alles reden können? Stärken Sie Ihre Beziehungen, denn die stärken auch Sie.

Finden Sie Alternativen zum Stress- diese sind Selbstliebe, Lebensfreude und Dankbarkeit.
Die gibt es umsonst und unbegrenzt im „Supermarkt“ des täglichen Lebens. Greifen Sie zu!

Ich freue mich von Ihnen zu hören
Bis demnächst
Ihr

Marcus Kerti
Business Kinesiologe
Mentalcoach
memotional® Coach