

„Wer mit Druck umgehen kann, der hat Erfolg“

Ein positives Ereignis vorwegnehmen, in dem man es visualisiert – das kann ein Schlüssel zum Erfolg sein, erklärt Antje Heimsoeth bei der StZ-Reihe Denkanstöße im Haus der Wirtschaft.

Frau Heimsoeth, es laufen ja gerade die Olympischen Winterspiele in Südkorea. Gibt es denn etwas, was allen Olympiasiegern gemeinsam ist?

(lacht) Ja, das Lampenfieber. Im Ernst: Spitzenathleten sind in der Regel optimal technisch und körperlich austrainiert. Auf dem Podest steht, wer mit dem Druck, den man sich selbst macht und der von Sponsoren und Presse aufgebaut wird, am besten umgehen kann. Dazu gehört, dass man sich gut abschotten kann, dass man optimistisch bleibt und vor dem Wettkampf die richtige Mischung findet zwischen gechillt sein und der nötigen Anspannung.

Was können normale Menschen von den Hochleistungsathleten lernen?

Zum Beispiel die Fähigkeit, sich zu entspannen und zu regenerieren, um dann im richtigen Moment die optimale Leistung abrufen zu können. Im Business haben wir ja oft das Problem, dass etliche Menschen glauben, 24 Stunden am Tag und an sieben Tagen in der Woche erreichbar und belastbar sein zu können – und natürlich ständig online. Diese Menschen entspannen nicht mal am Wochenende. Auf Dauer funktioniert

Denkanstöße Von Leistungssportlern kann man viel für den normalen Alltag lernen, sagt die ehemalige Skirennläuferin Antje Heimsoeth.

das aber nicht, wenn man im Berufsleben Performance abrufen und dabei gesund bleiben will. Unter Entspannung verstehe ich nicht, dass man sich am Samstag im Trainingsanzug den ganzen Tag vor den Fernseher legt und Olympische Spiele schaut. Zur Entspannung gehört neben Gedankenhygiene auch Bewegung und gesunde Ernährung. Leistungssportler wissen das, viele andere müssen es lernen. Es lohnt sich, weil man mit richtiger Entspannung leistungsfähiger wird.

StZ Aktion

Antje Heimsoeth,
Expertin für Selbstführung
Denkanstöße

Erfolg im Beruf hängt Ihrer Meinung nach auch davon ab, ob ich Spaß an meiner Arbeit habe. Was kann ich tun, wenn mir der Spaß abhandengekommen ist?

Ich unterscheide zwischen Spaß und Freude. Spaß hat man, wenn einer einen Witz macht. Freude ist dagegen ein positives inneres Gefühl, das keinen Auslöser braucht. Wenn einem die Freude abhandengekommen ist, hat man verschiedene Möglichkeiten. Zunächst muss einem aber klar sein, dass man im Beruf auch Dinge zu tun hat, die einem keine Freude machen. Das gehört dazu, auch in meiner Arbeit. Ich mache zum Beispiel nicht besonders gern Akquise. Ich erinnere mich dann als Strategie an einen besonders schönen Tag. Ich schaue mir dann Bilder von Urlaubsreisen wie nach Argentinien und Chile an, und

dann brauche ich fünf Minuten, um wieder mit besserer Stimmung weiterzuarbeiten.

Wer im Sport oder im Beruf Ziele erreichen will, sollte die Ziele und auch den Weg kennen. Das dauert eine Weile und auf dem Weg gibt es naturgemäß störende Einflüsse. Was kann man dagegen tun?

Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass der Weg zum Ziel selten ein direkter ist. Ich sollte mir also vorher überlegen, welche Fallen auf dem Weg lauern könnten. Das können berufliche oder private Hindernisse sein. Wenn ich mögliche Hindernisse rechtzeitig identifiziere, kann ich mir vorher überlegen, wie ich damit umgehe, wenn sie denn tatsächlich eintreten. Dann bin ich im Fall der Fälle vorbereitet und kann reagieren.

Und wie kann ich den Weg zum Erfolg so gerade wie möglich halten?

Da kann man viel mit Visualisierung machen. Fußball-Weltmeister Philipp Lahm hat sich zum Beispiel schon lange vor der WM 2014 immer vorgestellt, wie er nach dem Finale den Pokal in den Himmel von Rio reckt. Das kann man auch auf das Geschäftsleben übertragen, wenn man sich zum Beispiel den Handshake nach einer erfolgreichen Verhandlung vorstellt, bevor sie überhaupt begonnen hat.

Das Gespräch führte Jürgen Löhle.



Bessere Stimmung hebt auch die Leistung, sagt Antje Heimsoeth. Foto: Lichtgut/Julian Rettig