

Mitarbeiter führen, heißt Mitarbeiter motivieren. Wer jedoch selbst zu wenig motiviert ist, wird für sich und sein Team nur halbe Erfolge erzielen. Was Sportler schon lange erkannt haben: ohne Mentaltrainer gibt es keinen durchschlagenden Erfolg. Langsam erkennen auch die Manager die Vorzüge dieser Helfer.

Von Brigitte Eberharter



Von Leistungssportlern können auch Manager viel lernen. Fitness im Kopf erreicht man nur durch die Disziplin, die auch Marathonläufer auszeichnet.

Mentalcoaching ist keine Zauberei

Manchmal sind es die kleinen Zweifel, Sorgen oder Gewohnheiten, die Sie daran hindern, sich in Ihrer Sportart besser weiterzuentwickeln“ sagt Schlechter im Trainingslager des 1. FC Köln in der Türkei. Und er kann diese Aussage ebenso auf die Wirtschaft ummünzen.

Gedanken sind Taten

„Die Kraft, die zum Erfolg führt, ist die Kraft Ihres Geistes – wie Sie das Schicksal dazu bringen, sich Ihren Plänen und Wünschen zu fügen.“ Das hat bereits Napoleon Hill 1966 in seiner „Bibel“ für Manager „Denke nach und werde reich“ geschrieben. Und er dürfte Recht haben da-

mit, denn das Mentaltraining ist im Grunde heute noch danach aufgebaut. Für seine Ausführungen hat er die 500 erfolgreichsten Amerikaner interviewt und hat dann die Parallelen gezogen. „Der Trainings-Schwerpunkt sollte deshalb immer auf der ‚Weiterentwicklung‘ des Menschen liegen. Der Mensch ist der entscheidende Er-



Sandra Moosmann: „Es ist zu wenig bekannt, dass es diese Möglichkeit gibt.“

folgsfaktor“, weiß Schlechter. Sich an einen Mentalcoach zu wenden, ist dann sinnvoll, wenn ein Lebensbereich eines psychisch gesunden Menschen im Argen liegt - wenn man nicht weiter kommt. Im Sport geht es darum, dass man punktgenau seine Leistung abrufen kann – egal was rundherum vor sich geht. „Der Leistungsdruck in den Firmen führt aber immer häufiger dazu, dass die Leute erkennen, dass sie in gewissen Bereichen Hilfe brauchen“, sagt Sandra Moosmann, akad. Mentalcoach in Bregenz. Leider wissen die Betroffenen viel zu selten von dieser Möglichkeit - und wenn sie es wissen, dann fehlt oft auch die Bereitschaft, sich helfen

MENTALCOACHING IST WISSENSCHAFT

Mentalcoaching hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Gehirnforschung und verschiedenen Richtungen der Psychologie. Es unterscheidet sich auch deutlich von der Psychotherapie. In der Psychotherapie werden vor allem Menschen mit seelischen Leidenszuständen und psychischen Störungen behandelt. Mentalcoaching dient dazu, den Kunden insgesamt zu einer verbesserten Grundstimmung zu führen. Es unterstützt den Kunden seine Ziele und Wünsche zu erreichen und verhilft ihm zu mehr Lebensqualität, Erfolg, Leistungsfähigkeit Energie und zu mehr innerer Freiheit für die Lebensgestaltung. Er soll die Herausforderungen des Lebens gut und schadlos bewältigen und seine persönlichen Lebensziele verwirklichen können.

Sandra Moosmann

zu lassen. Die Mentalität, alles selber schaffen zu müssen, ist leider noch tief verankert. „Der Leidensdruck muss sehr groß sein, bis man diese Dienstleistung in Anspruch nimmt“, weiß Moosmann.

„Einen untalentierten Mitarbeiter bringt man meist besser weiter als den klügsten, den es einfach nicht freut“, behauptet Wolfgang Reichl. Er ist seit 1997 Mentaltrainer und war vorher als Personalentwickler tätig. „Nach einem schweren Burn out habe ich die Ausbildung gemacht und weiß seither, dass es das ist, was mir immer gefehlt hat“, erklärt er.

Im Bereich des Führens bietet Wolfgang Reichl zusammen mit Barbara Lehner, einer diplomierte Tierpsychologin, ein Seminar an, das den Menschen die nonverbale Dialogfähigkeit näher bringt. Dabei erprobt man diese Verhaltensweisen im direkten Umgang mit Pferden.

Reichl erklärt das so: Jeder von uns hat gewisse Führungsstile in sich, die als erfolgreich erkannt werden. Das Spektrum der Führungsstile ist allerdings weit angelegt. Die Übungen mit dem Pferd zeigen die „blinden Flecken“ der Wahrnehmung unseres Selbst und damit auch die Potentiale, die in uns stecken. Bestimmte Aufgaben mit dem Pferd sind nur mit speziellen Führungsstilen erfolgreich zu lösen. Schwerpunkte der Arbeit mit dem Pferd sind Achtsamkeit, Präsenz, Glaubwürdigkeit, Entscheidungsverhalten und Durchsetzungskraft. Die Kommunikation mit dem Pferd lässt uns die Elemente, die wir mit unserem Körper einsetzen, unabhängig üben. Wichtig dabei sind eine klare Sprache unseres Körpers und unsere innere Überzeugung dessen, was wir erreichen wollen. Das Pferd gibt uns in Bruchteilen von Sekunden die Antwort, die sehr überzeugend ist und uns die Möglichkeit gibt viel über uns zu erfahren.

„Also beim Pferd kannst du nicht ‚so tun als ob‘“, erklärt der Mentaltrainer. Entweder du kannst es, oder eben nicht. Das Pferd spiegelt es sofort wider. „Und noch dazu ist es dem Pferd ziemlich Wurscht welche Position du in deinem Leben ‚spielst‘ und welchen Titel du trägst. Das Pferd kennt keine Organigramme und keine Titel. Es fühlt nur ganz genau, ob es dir vertrauen kann. Denn Pferde sind Herdentiere und so hängt ihr Überleben von jenem Wesen ab, welches die Führungsrolle innehat. Und es ist ein einzigartig schönes Gefühl, wenn du merkst dass das Pferd dir vertraut. Unvorstellbar schön und tiefgründig ehrlich dieses Gefühl.“

Inge Patsch leitet das Tiroler Institut für

Logotherapie nach Viktor E. Frankl in Innsbruck. Sie erklärt in ihrem Buch „Vertrau‘ auf deine Gefühle“, dass man im Zweifelsfall genießen soll: das Leben und die Arbeit. „Leben Sie so, dass Sie nie Urlaub machen müssen“, erklärt sie. Dazu gehört aber möglicherweise auch die Bereitschaft sich einzugestehen, dass man im falschen Beruf tätig ist. Sich zu Höchstleistungen zu motivieren ist allerdings so gut wie unmöglich, wenn man seinem Beruf halbherzig nachgeht, wenn man ihn möglicherweise nur des Geldes wegen ausübt. <



Wolfgang Reichl bietet unter anderem Mentalcoaching in Verbindung mit Pferden an.

KONTAKTE

enerise –

Training Seminare Coaching

Thomas Schlechter
A-6632 Ehrwald, Zugspitzstr. 399
Tel. +43(0)5673/202030
Fax +43(0)5673/202033
www.enerise.at

RE-agieren

Wolfgang Reichl, Dipl. Mentaltrainer
A-5162 Obertrum, Schmiedkeller 16
Tel. +43(0)676/3400400
Fax +43(0)6219/8226
office@re-agieren.at
www.re-agieren.at

moosmann mentalcoaching

Sandra Moosmann,
akademischer Mentalcoach
A-6900 Bregenz, Brachsenweg 54
Tel. +43(0)650/3400825
office@moosmann-mentalcoaching.at
www.moosmann-mentalcoaching.at