



Erich R. Unkrig

MENTALE STÄRKE

Vom Sport lernen

Inspirations by ILOS - Oct—Dec 2018

Nicht nur die Welt, sondern auch unser privates und berufliches Umfeld wird immer volatiler, unsicherer, komplexer und mehrdeutiger. Dieses „VUKA“ ist wahrscheinlich für jede und jeden von uns eine der größten Herausforderungen, der wir uns stellen müssen. Können wir diesbezüglich von anderen lernen?

Sowohl die Sportwissenschaften als auch der gesunde Menschenverstand sagen uns, dass viele Spitzensportler durch Talent, Fleiß und besondere Anstrengungen auch in schwierigen Wettbewerben und nach Rückschlägen erfolgreich sind. Ihr Erfolg beruht zusätzlich darauf, dass sie mit dem mentalen Druck und situativen Stress umgehen können. Kurz gesagt: Mentale Stärke und Resilienz sind für jede Athletin und jeden Athleten von zentraler Bedeutung, wenn er/sie der in einer Disziplin zu den Besten gehören will.

Stellen wir uns doch auch selbst einmal die Frage:

Bin ich mental stark genug für den Wettbewerb und die Herausforderungen, die an mich gestellt werden?

James Loehr („The New Toughness Training for Sports“) beschreibt die Merkmale, die Leistungssportlerinnen und -sportler erfolgreich machen. Davon lassen sich einige nach meiner Wahrnehmung recht gut auf unser Privatleben und vor allem den Beruf übertragen.

Flexibilität

Mit Flexibilität sind wir in der Lage, Ungeplantes wie auch Unvorhergesehenes zu akzeptieren und damit initiative umzugehen. Wie bleiben gelassen, auch wenn die damit einhergehenden Herausforderungen hoch sind, und die Situation schwierig wird. Wenn etwas nicht gut läuft oder sich nicht wie erwartet entwickelt, suchen wir nach Alternativen und ggfs. auch neuen Wegen, um das Problem zu lösen. Denn wir müssen „den Ball im Spiel halten“ und den nächsten Spielzug planen. Dabei hilft uns idealerweise, dass wir bereit sind, nicht ausschließlich auf bisher Bewährtes zurückzugreifen, sondern nach neuen Wegen zu suchen und diese dann auch zu gehen.

Reaktionsfähigkeit

Mit Reaktionsfähigkeit sind wir in der Lage, auch unter Druck engagiert, aktiv und situativ angemessen zu agieren. Das erfordert von uns, permanent Chancen & Risiken, Herausforderungen & Bedrohungen in unserem Umfeld wahrzunehmen, zu bewerten und anzunehmen. Die Probleme, auf denen wir begegnen, sind komplizierter denn je. Insoweit können sie -wie bereits angesprochen- oft auch nicht auf die gleiche Weise gelöst werden wie früher. Denn es ist gefährlich, sich auf alte Annahmen zu verlassen oder davon auszugehen, dass die Trends, die wir noch vor einem oder zwei Jahren als gültig angesehen haben, heute noch gelten. Insoweit müssen wir auf der Grundlage aktueller und belastbarer Kenntnisse entscheiden und dann auch entsprechend handeln.

Mentale Stärke

Wir brauchen mentale Stärke, um auch unter Druck „unsere PS auf die Straße zu bringen“ und auch angesichts zunächst unüberwindbar erscheinender Hindernisse weiterzumachen. Dafür konzentrieren wir uns darauf, nicht nur unser Bestes zu geben, sondern auch die „extra mile“ zu gehen, um zum Erfolg beizutragen. Oder wie James Loehr schreibt: "Das ist zwar hart, aber ich bin noch viel härter."

Mut und Ethik

Mut und Ethik heißt „Wir tun nicht nur das Richtige für uns selbst, sondern auch das Richtige für das Team und die Organisation.“ Insoweit halten wir uns nicht bedeckt, wenn Engagement und Zivilcourage gefordert sind, stellen Eigennutz hinter den Nutzen für alle und haben auch das notwendige Quäntchen Mut, wenn es darum geht, unpopuläre oder schwierige, aber richtige Entscheidungen für den Erfolg des Ganzen zu treffen.

Resilienz

Resilienz befähigt dazu, uns von Enttäuschungen, Fehlern, Misserfolgen und verpassten Chancen schnell wieder zu erholen. Heißt: Wir sind resilient, wenn es darum geht, die Widrigkeiten einer Situation oder eines Kontextes zu ertragen. Und wir sind entschlossen und bereit, Dinge zu verbessern und finden Wege zum Ziel auch dann, wenn Ressourcen nicht üppig zur Verfügung stehen.

Vorbild & Kollegialität

Vorbild und Kollegialität bestimmen unser Denken, Verhalten und Handeln. Natürlich erlebt jede und jeder von uns einmal Enttäuschungen, „Angriffe“ von anderen, einen gelegentlichen Schlag in die Magengrube. Ein professioneller Umgang damit gibt den Ton für unser Umfeld, das Team und die Organisation an. Denn: Wenn wir im Privaten wie im beruflichen Kontext anfangen, miteinander zu konkurrieren, uns gegenseitig anzugreifen und/oder einander auszugrenzen, dann wird es definitiv schwierig, selbst oder gemeinsam erfolgreich zu sein.

(M)ein Fazit

Wir alle brauchen diese Eigenschaften, um im Privaten und im Beruf erfolgreich zu sein. Uns nur auf unsere Kompetenzen, Fähigkeiten und Erfahrungen zu verlassen, reicht nicht mehr aus, um erfolgreich sein. Wir selbst, unsere Familien und Teams wie auch unsere Unternehmen haben schwierige Fragen und Situationen zu bewältigen. Gehen wir die dafür notwendigen Aktivitäten unter Einbeziehung dieser „Lessons Learned from Sports“ und mit einer "Ich schaffe das"-Mentalität an.