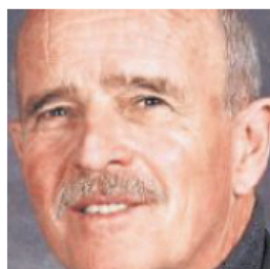


Erfolg beginnt im Kopf – das Scheitern auch

Was sich in der Arbeit mit Sportler bewährt...



Seit 20 Jahren ist Robert Lauber im mentalen Sportbereich tätig. Als Gründer und ehemaliger Geschäftsleiter der Praxisbrücke Seminare AG war er an Entwicklung und Anwendung von mentalen Methoden und Ausbildungsprogrammen beteiligt.

Neue Luzerner Zeitung / Mathias Morgenthaler

Robert Lauber, Sie kommen aus der Bankbranche, waren Sporttrainer und verhalfen seit 15 Jahren Managern und Sportlern zu mehr mentaler Stärke. Ist Mentaltraining eine Wunderwaffe oder nur eine arg strapazierte Modeerscheinung?

Robert Lauber: Mentaltraining macht nicht aus einem schlechten Sportler oder Verkäufer einen Profi, aber es hilft, zur Stunde X den optimalen Leistungszustand zu erreichen und die Grenzen zu verschieben.

Grenzen verschieben? Das klingt nach: «Wenn du genug stark an etwas glaubst, ist alles möglich.»

Das ist nicht mein Ansatz, ich bin Trainer, kein Guru. Ein Beispiel: Vor einiger Zeit suchte eine Nachwuchs-Kampfsportlerin meinen Rat. Sie belegte an den Schweizer Meisterschaften immer nur die Ehrenplätze und wollte endlich die Goldmedaille. Dank mentaler Arbeit erreichten wir dieses Ziel. Dann stand die Europameisterschaft vor der Tür, und die Sportlerin sagte: «Es wäre schön, wenn es für einen Platz unter den ersten zehn reichen würde.» Schritt für Schritt verschieben wir dann den Fokus und richteten uns auf eine Medaille aus. Dazu gehörte viel Visualisierungsarbeit: Siege, Interviews, Medaillenvergabe, Feier am Flughafen nach der Rückkehr ... All diese Bilder und Emotionen durchlebte die Athletin schon im Voraus. Sie gewann dann tatsächlich Bronze. Und an der WM gelang ihr das erneut.

Also doch: Wenn man stark genug an etwas glaubt...

Mit konsequentem Erfolgs- und Zieltraining können wir innere Widerstände abbauen. In unserer Gesellschaft herrscht eine extreme Absicherungsmentalität vor. Wir bleiben in der Komfortzone und sichern uns durch bescheidene Zielsetzungen ab gegen den Misserfolg. Wer wenig erwartet, erlebt keine grossen Enttäuschungen – aber auch keine Exploits. Wer sich gedanklich zu sehr mit dem Scheitern beschäftigt, verbaut sich den Weg zum Erfolg. Hätte Kolumbus nicht von einem neuen Weg nach Indien geträumt, hätte er nie Amerika entdeckt.

Was können Manager oder Verkäufer von Ihnen lernen?

Ich trainiere regelmässig Aussendienst-Mitarbeiter. Sie stehen unter Verkaufsdruck, sind gestresst. Ich trainiere sie darin, stärker auf die Signale zu achten, die sie aussenden. Wenn ein Kunde sich bei jemandem wohl fühlt, glaubt er eher an die Qualität der Produkte. Steht der Verkäufer offensichtlich unter Stress, bringt er auch das beste Produkt nicht unter die Leute. Das heisst: Wenn der Aussendienstler es schafft, glaubhaft eine positive Grundhaltung auszustrahlen, geht ihm alles leicht von der Hand.

Wollen Sie aus Menschen Roboter machen?

Nein, jeder Mensch hat Schwankungen, das ist natürlich. Aber wir haben mehr Möglichkeiten, auf unsere Stimmung Einfluss zu nehmen, als den meisten bewusst ist. Wichtig ist zum Beispiel, wie wir einschlafen – das entscheidet darüber, wie wir in den nächsten Tag starten. Wir haben alle gelernt, am Abend die Zähne zu putzen, aber nur wenige denken an die Bedeutung der emotionalen Hygiene. Es macht einen grossen Unterschied, ob wir am Abend Wein trinken, TV schauen und irgendwann matt ins Bett sinken, oder ob wir meditieren oder einen Spaziergang machen vor dem Einschlafen.

Wer sich so auf den Schlaf vorbereitet, startet am nächsten Morgen gut in den Tag?

Ich empfehle, sich auch am Morgen genug Zeit zu lassen. Abend- und Morgenritual bilden das emotionale Fundament für den ganzen Tag. Wenn man gestresst und verspätet in den Tag startet, ist das kaum zu korrigieren. Wer dagegen auf ein starkes Fundament bauen kann, ist nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen.

Arbeiten Sie auch im Arbeitskontext mit Visualisierungen? Oft ist doch Multitasking gefragt statt des Tunnelblicks, der Sportler auszeichnet.

Wenn die Gedanken nicht fokussiert sind, verliert man sofort Kraft. Das lässt sich einfach zeigen. Stehen Sie auf, strecken Sie den Arm seitwärts vom Körper weg. Und wenn ich nun nach unten drücke, halten Sie dagegen. (Er drückt und schafft es nach einigen Sekunden, den Arm nach unten zu bewegen.) Gut. Und nun nehmen Sie dieses Handy ans Ohr, strecken den anderen Arm wieder nach aussen und halten dagegen. (Er drückt, der Arm lässt sich sofort und leicht nach unten biegen.) So viel zum Multitasking.

Kann man dank Mentaltraining permanent Höchstleistungen erbringen?

Nein. Schauen Sie diesen Luftballon an. Am Morgen ist er voll. Wenn wir nun Leistung bringen, verbrauchen wir Substanz (lässt Luft entweichen). Nun ist die Hälfte der Luft draussen, und wir müssten auftanken. Wir müssen verlangsamen, eine Pause einlegen. Viele gönnen sich diese Zeit nicht, sondern versuchen, sich mit Stimulanzien von ihrer Erschöpfung abzulenken.