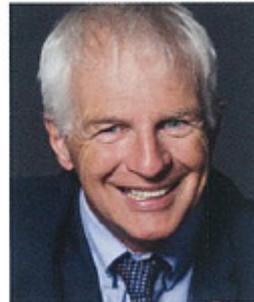


Wie persönliche Hürden
zu Tragflächen werden
erklärt Theo Bergauer.
Herausforderungen
und Souveränität gehören
zusammen



Seite 46 - 47

+ Hürden nicht als Barriere sehen

Das Leben stellt sie uns täglich: **Persönliche Herausforderungen in den unterschiedlichsten Disziplinen. Viele kleine Hürden sind dabei, die wir erst im Nachhinein erkennen. Manch hohe Hürde bereitet uns Kopfzerbrechen. Können wir sie überwinden, wachsen wir an ihr. Die Mythen über Hürden sind vielfältig: „Hürden kosten Zeit und Kraft!“ gehört ebenso dazu wie „Hürden bringen mich aus dem Tritt!“ oder „Hürden schränken meinen Blickwinkel ein!“**

Stellen wir uns einen Hürdenläufer vor, überwindet dieser in regelmäßigem Rhythmus Hürde für Hürde. Alle stehen auf gleicher Höhe in gleichem Abstand auf einer präparierten Bahn. Zugegeben: Unsere Hürden sind unterschiedlich hoch, der Untergrund ist nicht immer optimal und manchmal ver-

birgt sich hinter der nächsten Hürde sogar ein tiefer Wassergraben. „Warum ausgerechnet jetzt?“, „Warum stehe gerade ich vor dieser Hürde?“. Diese Fragen helfen uns bei Hindernissen nicht wirklich weiter. Ganz im Gegenteil: Anstatt zu akzeptieren „Es ist nun einmal so, jetzt muss ich mich der Herausforderung stellen!“ und zu handeln, bremsst uns das Grübeln nur unnötig aus. Ob wir positiv oder negativ denken, Herausforderungen problem- oder lösungsorientiert angehen, ist eine Frage unserer Mentalität. Diese Sichtweise auf die Dinge lässt sich im Laufe des Lebens jedoch beeinflussen und steuern. Hilfreich sind dafür Erfahrungen, die wir über die Jahre hinweg sammeln. Dadurch erkennen wir Scheinhürden und sind in der Lage, geistige Blockaden zu lösen. Uns vielleicht einfach unter der Hürde hindurchzuducken. Den Mut zu ha-

ben, eine Hürde auch einmal umzutreten oder sie wegzudrehen. Die Hürde nicht als Barriere, sondern als Sprungbrett zu betrachten, das uns hilft, vorwärtszukommen. Noch leichter gelingt dies mit folgenden sieben Tipps:

Hilfestellung annehmen

Mit Hilfestellung geht vieles im Leben leichter. Also Augen auf im eigenen Team: Wer kann Unterstützung bieten? Haben Sie ruhig den Mut, danach zu fragen. Manchmal hilft es schon, wenn jemand an der Hürde steht und **SPRUNG** ruft, um den richtigen Moment des Absprungs zu treffen, wenn Sie es selbst nicht genau einschätzen können.

Training muss sein

Kein Sportler erzielt Medaillen ohne Training. Har-



Herausforderungen souverän meistern

Wie persönliche Hürden zu Tragflächen werden

tes Training. Langes Training. Kontinuierliches Training. Vielleicht klappt es nicht beim ersten Mal und gegen die eine oder andere Hürde werden wir wohl prallen, uns dabei, vielleicht sogar kleinere Verletzungen zuziehen. Nur Training hilft uns dabei, die Abläufe zu verbessern, eine gewisse Routine zu erlangen und so sicher über die nächsten Hürden zu kommen.

Blick immer nach vorne richten

Wenn wir immer nur auf die Hürde schauen, den unendlich hohen Berg (an Arbeit, Problemen u.a.) vor uns sehen, ist die Gefahr groß, zu reißen. Das heißt nicht, dass wir die Hürde verdrängen sollen. Gut möglich ist allerdings, diese – falls nötig – einfach kurzfristig auszublenden.

Den Fokus steuern

Beim Autofahren nutzen wir beides: Ablend- und Fernlicht, je nachdem, was oder besser wie weit wir sehen wollen. Den Fokus zu steuern, jederzeit umschalten zu können, ist auch bei Herausforderungen wichtig: Manchmal behalten wir besser direkt das Hindernis, die kurzfristige Hürde, im Blick, manchmal ist es sinnvoller, den Blick auf das langfristige Ziel zu richten.

Die Bedingungen akzeptieren

Stehen Sportler im Wettkampf, haben sie auf eines keinen Einfluss: das Wetter. Regen oder Seitenwind stellen sie vor neue Herausforderungen. Fair ist dabei nur eines: Jedem anderen Sportler geht es in diesem Moment genauso. Es nützt also nichts, mit den schlechten Bedingungen zu hadern. Es gilt vielmehr, einfach das Beste daraus zu machen.

Das Publikum nutzen

Olympia, Weltmeisterschaft, Wettkampf-Atmosphäre. Die meisten Sportler lieben diese Stimmung. Sie genießen die Anfeuerungsrufe vom Publikum. Lassen sich motivieren. Manchmal trägt einen diese Atmosphäre über die eine oder andere Hürde hinweg. FLOW! Auch im Unternehmen, im Team finden sich Kollegen, die uns Mut machen, Mitarbeiter, die Rückhalt geben. Gefragt ist der besondere Spirit im Unternehmen. Eine Kultur, die Gewinner macht.

Aus einer Mücke (k)einen Elefanten machen

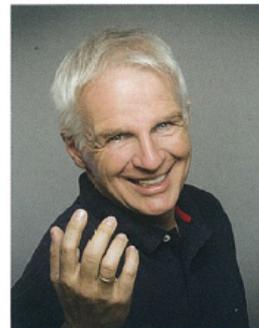
Unter verschiedenen Blickwinkeln sind Hürden oft unterschiedlich hoch. Manche Hürde ist vielleicht relativ klein, doch mit jedem neuen Gedanken daran, mit jedem neuen Blick darauf, wächst sie in unserer Vorstellung schier ins Unermessliche. Wir haben Angst! Alleine das Bewusstsein dieser oft unbewusst ablaufenden Prozesse hilft uns dabei, aus einer Mücke keinen Elefanten zu machen.

Um Hürden zu überwinden, gibt es unterschiedliche Strategien. Neben den körperlichen Voraussetzungen sowie persönlichen Fähigkeiten ist es eine Frage der Flexibilität und Kreativität. Neben Körpergröße oder Schrittlänge kommt es auch auf die innere Größe an. Mit welchem Selbstbewusstsein gehe ich die Hürde an? Manche nehmen Hürden grundsätzlich im Laufschrift, andere klettern lieber langsam drüber. Hier gibt es kein falsch oder richtig. Nur ein anders und der jeweiligen Situation sowie Person angepasst.

Warum Hilfe nicht immer hilfreich ist

Manche meinen es gut und räumen uns Hürden aus dem Weg. Doch macht das wirklich Sinn? Natürlich gehen wir ohne Hürden leichter durchs Leben. Umgekehrt haben wir so aber auch keine persönlichen Erfolgserlebnisse „Ja, das habe ich geschafft!“ sowie wichtige Entwicklungsmöglichkeiten. Müssen wir dann tatsächlich einmal selbst ran, fehlt die Erfahrung und wir prallen ungeschützt gegen die Hürde, weil wir damit gerechnet haben, dass sie jemand für uns aus dem Weg geräumt hat.

Wir Menschen sind auf der Welt, um Herausforderungen zu lösen, um Hürden zu nehmen. Manchmal dienen uns diese als persönliche Probe, manchmal können wir sie als Tragfläche nutzen. In dem Wissen, dass es im Leben unendlich viele Hürden gibt, lohnt es nicht, sich bange machen zu lassen oder kurz vor dem Ende aufzugeben. Ganz einfach deshalb, weil es kein Ende gibt. Weil hinter der nächsten Kurve ganz sicher eine neue Hürde wartet. Unsere Aufgabe ist es, diese souverän zu meistern.



Theo Bergauer

ZUR PERSON

Theo Bergauer begleitet seit 25 Jahren als Trainer und Coach persönliche und unternehmerische Prozesse. Die tiefen Einblicke des Autors („Warum Gewinner mehrfach siegen. Wie Spitzensportler und Topunternehmer Herausforderungen weltmeisterlich lösen.“ Haufe 2014) in eine vollkommen neue Sichtweise von Souveränität, Leidenschaft und Orientierung führen zum beruflichen und strategischen Erfolg.

www.b-wirkt.de



Warum Gewinner mehrfach siegen

Wie Spitzensportler und Topunternehmer Herausforderungen weltmeisterlich lösen

Verlag: Haufe-Lexware, Freiburg 2014
ISBN 978-3-648-05980-7
34,952 Euro, 65 Seiten, Hardcover