

Das Leben ist ein kontinuierlicher Hürdenlauf. Immer wieder stellt es uns kleinere und größere Hindernisse in den Weg, die wir überwinden müssen. Wer es richtig macht, kommt besser voran.

Herausforderungen souverän meistern

von Theo Bergauer

Das Leben präsentiert sie uns täglich: Persönliche Herausforderungen in den unterschiedlichsten Disziplinen. Viele kleine Hürden sind dabei, die uns zunächst gar nicht bewusst sind, die wir vielleicht erst im Nachhinein erkennen. Und dann sind da die hohen Hürden, manchmal gefühlt haushoch, die uns zunächst Kopfzerbrechen bereiten. Doch wenn wir sie letztlich überwinden, wachsen wir an ihnen.

Stellen wir uns einen Hürdenläufer im Leichtathletikstadion vor: In regelmäßigem Rhythmus überwindet er Hürde für Hürde. Alle stehen mit gleicher Höhe in gleichem Abstand auf einer bestens präparierten Bahn. Der geschulte Läufer weiß genau, wie viele Schritte er machen muss, bevor er zum nächsten Sprung ansetzt und das Hindernis elegant überwindet. In unserem „normalen“ Leben ist es jedoch etwas anders: Unsere Hürden sind unterschiedlich hoch, sie haben kein Normmaß, zudem sehr unregelmäßige Abstände, der Untergrund ist nicht immer optimal, und manchmal verbirgt sich hinter der nächsten Hürde sogar ein tiefer Wassergraben, der es uns noch schwerer macht, das Hindernis zu überwinden.

Auch Sportler schrammen trotz exzellenter Vorbereitung manchmal an einer Medaille vorbei. Und Unternehmer meistern ein Hindernis nicht, obwohl sie sich und ihr Team bestens darauf eingestimmt haben. Wie bei allem anderen

hilft uns auch hier die Routine, Hürden zu meistern oder – selbst wenn wir einmal scheitern – diese Niederlage nicht persönlich zu nehmen, sondern sie als Erfahrung zu verbuchen, um es das nächste Mal besser zu machen. „Warum ausgerechnet jetzt?“, „Warum stehe gerade ich vor dieser Hürde?“: Diese Fragen helfen uns bei Hindernissen nicht wirklich weiter. Ganz im Gegenteil: Anstatt die Tatsache zu akzeptieren („Es ist nun einmal so, jetzt muss ich mich der Herausforderung stellen!“) und ins Handeln zu kommen, bremst uns das Grübeln nur unnötig aus.

Eine Frage der Einstellung

Ob wir positiv oder negativ denken, Herausforderungen problem- oder lösungsorientiert angehen, ist sicherlich eine Frage unserer Mentalität, unserer Einstellung. Die Sichtweise auf die Dinge lässt sich im Laufe des Lebens aber auch beeinflussen und steuern. Hilfreich sind dafür Erfahrungen, die wir über die Jahre hinweg sammeln. Dadurch erkennen wir Scheinhürden als das, was sie sind: Hürden, die nur in unserem Kopf existieren. Wir sind in der Lage, geistige Blockaden zu lösen. Uns vielleicht ein-

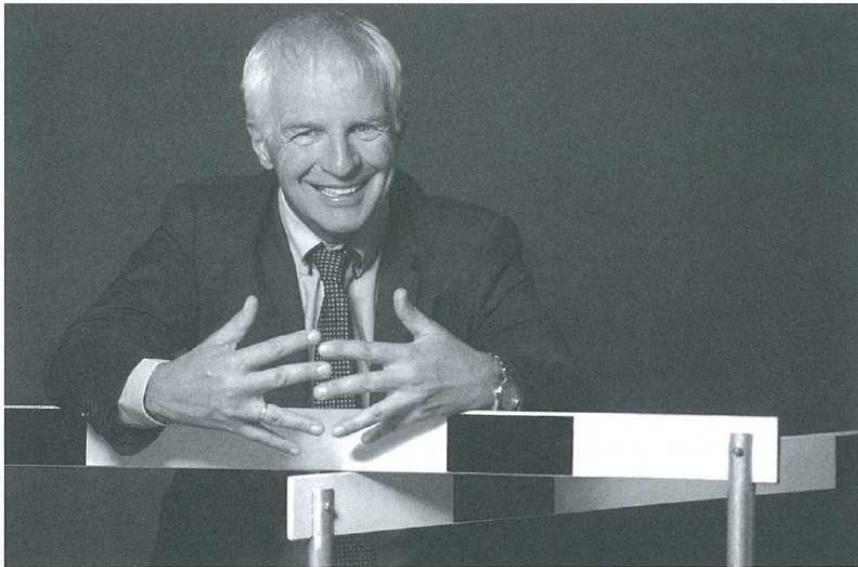


Foto: Bernd Schürdiner

Hürden als Symbol für die Herausforderungen in unserem Leben: Theo Bergauer überträgt seine Erfahrungen aus dem Spitzensport aufs Unternehmertenleben – und umgekehrt. So auch in seinem neuen Buch „Warum Gewinner mehrfach siegen“ (siehe Seite 20).

fach auch mal unter einem Hindernis hindurchzuducken. Den Mut zu haben, eine Hürde umzutreten oder wegzudrehen. Sie nicht als Barriere, sondern als Sprungbrett zu betrachten, das uns hilft, vorwärtszukommen.

Leichter fällt uns auch der souveräne Umgang mit Hürden, wenn wir diese von uns aus regelmäßig angehen, wenn wir also, wie ein guter Sportler, intensiv trainieren. Uns ganz bewusst und in bestimmten Etappen kleinere Hürden vornehmen, uns dann mutig an größeren versuchen. So können wir – ohne Gefahr – Erfahrungen sammeln und Vertrauen in die eigene Sprungkraft entwickeln. Die Routine gibt uns Sicherheit, dass wir, wenn es darauf ankommt, immer noch ein kleines Stückchen höher und weiter springen können.

Wachstum – persönlich wie unternehmerisch – ist nur dann möglich, wenn wir uns neuen Dingen stellen, selbst aus unserer Komfortzone kommen und ebenfalls anderen dabei helfen, diese zu verlassen. Auch wenn dies manchmal schwerfällt, zu viele und zu hohe Hürden uns den Blick versperren, wir keinen Weg mehr sehen, uns schlichtweg die Kraft fehlt, auch nur einen kleinen Schritt vor den anderen zu machen. Vielleicht haben Sie es in solchen Situationen selbst schon einmal erlebt: Der erste Schritt fällt

unendlich schwer. Doch sobald wir ins Handeln kommen, löst sich die innere Lähmung. Das Gefühl, die erste Hürde gemeistert zu haben, gibt uns unendlich viel Kraft. Manchmal lösen sich dadurch sogar weitere Hürden im wahrsten Sinne des Wortes in Luft auf, so dass wir ein Stück weit barrierefrei weiterlaufen können.

Praxistipps für Ihren „Hürdenlauf“

Hier noch einige Praxistipps als Unterstützung für Ihren täglichen Hürdenlauf:

1. Nehmen Sie Hilfestellung an: Mit Hilfestellung geht vieles im Leben leichter. Also Augen auf im eigenen Umfeld, im eigenen Team: Wer kann Ihnen 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.

2. Trainieren Sie: Kein Sportler erzielt Medaillen ohne Training. Hartes Training. Langes Training. Kontinuierliches Training. Vielleicht klappt es nicht beim ersten Mal, und gegen die

eine oder andere Hürde werden Sie wohl prahlen, sich dabei vielleicht sogar kleinere Verletzungen zuziehen. Nur Training hilft Ihnen dabei, die Abläufe zu verbessern, eine gewisse Routine zu erlangen und so sicher über die nächsten Hürden zu kommen.

3. Richten Sie den Blick nach vorne: Wenn Sie immer nur auf die Hürde schauen, immer nur den unendlich hohen Berg (an Arbeit, an Sorgen, an Problemen, ...) vor sich sehen, ist die Gefahr groß, die Hürde zu reißen. Das heißt nicht, dass Sie die Hürde verdrängen sollten. Gut möglich ist allerdings, diese – falls nötig – einfach kurzfristig auszublenden.

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

5. Akzeptieren Sie die Bedingungen: Stehen Sportler im Wettkampf, haben sie auf eines keinen Einfluss: auf das Wetter. Regen, Hitze 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, das Beste daraus zu machen.

6. Nutzen Sie das Publikum: Olympia, Weltmeisterschaft, Wettkampf-Atmosphäre. Die meisten Sportler lieben diese Stimmung. Sie genießen die Anfeuerungsrufe des Publikums und lassen sich dadurch zu Höchstleistungen 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. Suchen Sie sich diese Unterstützung sehr gezielt.

7. Machen Sie aus einer Mücke keinen Elefanten: Aus unterschiedlichen Blickwinkeln sind Hürden unterschiedlich hoch. Manche 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! Allein das Bewusstsein dieser oft unbewusst ablaufenden Prozesse hilft uns, aus einer Mücke keinen Elefanten zu machen.

8. Geben Sie nie auf: Erfolgreiche Sportler lassen sich durch Störungen oder auch durch Niederlagen nicht beirren, nicht entmutigen. Sie wachsen vielmehr daran. Deshalb: Wenn Sie an einer Hürde doch mal ins Straucheln kommen, vielleicht sogar ins dahinter verborgene kalte Wasser stürzen, dann bleibt nur eines: Aufstehen, sich abschütteln – und weiter geht's!

Ihre persönliche Hürden-Strategie

Um Hürden zu überwinden, gibt es unterschiedliche Strategien. Neben den körperlichen Voraussetzungen sowie persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist es auch eine Frage der inneren Haltung, der Flexibilität und der Kreativität. Neben Körpergröße oder Schrittlänge kommt es auch auf die innere Größe an: Mit welchem Selbstbewusstsein gehe ich die Hürde an? Manche nehmen Hindernisse grundsätzlich im Laufschrift, andere klettern lieber langsam drüber. Oder vielleicht geht es ja sogar daran vorbei? Hier gibt es kein Falsch oder Richtig. Nur ein Anders und der jeweiligen Situation sowie Person angepasst. Sie haben immer die Wahl, können Ihre ganz persönliche Entscheidung treffen.

Überlegen Sie deshalb mal, wie Ihre Einstellungen zu den Hürden in Ihrem Leben ist, wie Sie diese Hindernisse normalerweise angehen – und was Sie eventuell daran ändern wollen. ■



Theo Bergauer: Warum Gewinner mehrfach siegen. Wie Spitzensportler und Topunternehmer Herausforderungen weltmeisterlich meistern. Haufe-Verlag, 251 Seiten, gebunden, 34,95 Euro. ISBN: 978-3-648-05980-7

Theo Bergauer ist seit 25 Jahren als Berater, Coach und Trainer tätig. Unternehmer und Sportler betreut er in Sachen persönliche Entwicklung, unternehmerisches Denken und souveränes Handeln (www.b-wirkt.de).