



Woran erkennt man

Gewinner?

HÜRDEN nehmen,

HERAUSFORDERUNGEN meistern

Woran erkennt man Gewinner? Daran, dass sie Hürden sehr gut überwinden. Jeder hat im Leben Herausforderungen zu meistern. Wir nehmen täglich Hürden – viele kleinere, die uns gar nicht bewusst sind. Die eine oder andere, bei der wir erst im Nachhinein merken, dass es eine Hürde war. Manchmal ist es eine gefühlt haushohe Hürde, die uns zunächst vielleicht Kopfzerbrechen bereitet, an der wir jedoch wachsen, wenn wir sie letztendlich überwinden konnten.

Wichtige Fragen in allen Lebensbereichen

Viele Menschen stehen vor der persönlichen Herausforderung, alles unter einen Hut zu bringen. Dem Beruf, der Familie und den Freunden sowie den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden. Auch in den einzelnen Bereichen stellen sich uns immer wieder wichtige Fragen:

- Welche Entscheidung soll ich treffen?
- Welche Unternehmensstrategie verfolgen?
- Welchen Mitarbeiter einstellen?
- Welchen Auftrag annehmen oder von welchem lieber die Finger lassen?

Entscheidungen zu treffen oder diese ewig vor uns herschieben – und umso schwieriger wird es dann oft. Deshalb bietet dieses Buch konkrete Ansätze, um Herausforderungen zu lösen. Manche Entscheidung auf dem Weg zur Lösung treffen wir – bewusst – ganz alleine; für andere tauschen wir uns aus, holen uns Rat von kompetenter Seite. Als Coach und Berater unterstütze ich seit langem Unternehmer und Profisportler und habe dabei gemerkt, wie eng die Parallelen oft sind. Deren Vorgehen, Herausforderungen – ob im Business oder Sport – weltmeisterlich zu lösen, bietet tatkräftige Unterstützung für andere. Von den Erfahrungen beider können auch Sie profitieren, um so nicht länger den folgenden Mythen über Hürden zu erliegen:

=> Hürden kosten Zeit und Kraft!

=> Hürden hindern meine Leistung!

=> Hürden bringen mich aus dem Tritt!

=> Hürden lassen mich straucheln!

=> Ohne Hürden geht's leichter!

=> Hürden schränken meinen Blickwinkel ein!

=> Immer stellen mir andere Hürden in den Weg!

Warum Hürde nicht gleich Hürde ist

Stellen wir uns einen Hürdenläufer vor, überwindet dieser in regelmäßigem Rhythmus Hürde für Hürde. Alle stehen auf gleicher Höhe in gleichem Abstand auf der Bahn, die wunderbar präpariert ist. Der geschulte Läufer weiß ganz genau, wie viele Schritte er machen muss, bevor er zum nächsten Sprung ansetzt und das Hindernis elegant überwindet. Das Reglement hat Gültigkeit für alle, sodass auch jeder weiß, unter welchen Bedingungen er seine Trainingsläufe absolvieren muss, um letztendlich für den Wettbewerb bestens vorbereitet zu sein. Sie stimmen

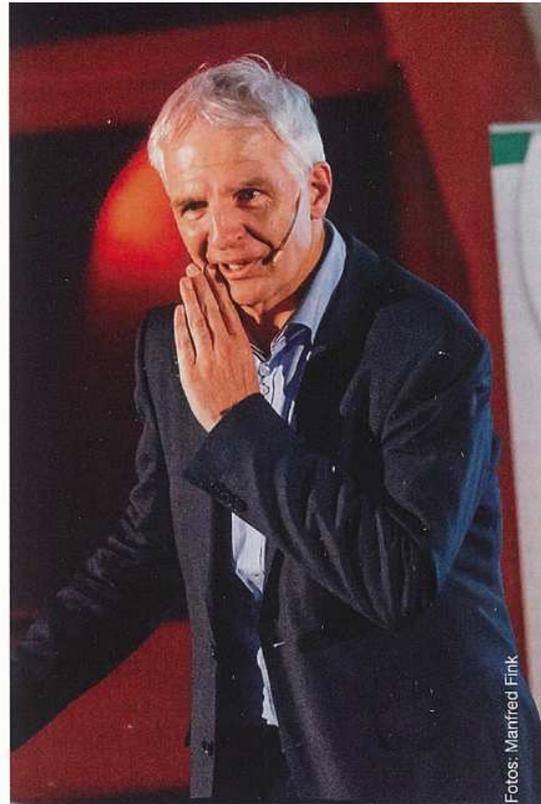
mir sicherlich zu: Die Hindernisse oder auch Steine, die wir aus dem Weg räumen müssen, haben kein Norm-Maß, sind nicht immer gleichmäßig rund, um sie leichter rollen zu können oder haben in der Struktur natürliche Griffe, um kleinere Versionen weit von uns werfen zu können. Unser Leben lässt sich wohl eher mit einem Hindernisrennen auf dem Pferd vergleichen. Ob mit künstlichen Hürden oder als Jagdrennen im Freien über natürliche Mauern, Wälle und Gräben – Kraft und Flexibilität des Reiters sind in beiden Fällen gefragt, ebenso eine gute Kommunikation mit dem Pferd, verbal und nonverbal. Unsere Hürden sind unterschiedlich hoch, der Untergrund nicht immer optimal und manchmal verbirgt sich hinter der nächsten Hürde auch noch ein tiefer Wassergraben, den wir nicht sehen können und der es uns schwieriger macht, die Hürde mit Bravour zu meistern. Wie oft nehmen wir im Vertrauen auf das eigene Können und unsere lebenslange Erfahrung eine Hürde mit Schwung und landen – PLATSCH – im kalten Wasser. Bleibt nur eines: Aufstehen, sich abschütteln, aufsteigen und weiter geht's. Manchmal ist das Wasser nur knöcheltief, bisweilen reicht es uns bis zum Hals, ein anderes Mal können wir keinen Boden mehr unter unseren Füßen spüren. Dann heißt es trotzdem, das Beste aus der Situation zu machen. 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.

Routine gibt Sicherheit

Leichter fällt uns der souveräne Umgang mit Hürden, wenn wir diese von uns aus regelmäßig angehen. Uns ganz bewusst und in bestimmten Etappen kleinere Hürden vornehmen. 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.

Zunehmender Anspruch

Oftmals steigt der Anspruch im Projekt. Mit zunehmendem Anspruch werden dann auch die Herausforderungen immer höher. Unternehmer wollen Arbeitsplätze sichern, fühlen sich ihren Mitarbeitern verpflichtet und ihren Kunden verbunden. Das andere Extrem sind Menschen, die einfach so in den Tag hinein leben. Wer sich nicht engagiert, braucht sich nicht zu wundern, wenn die Hürden wie von selbst immer kleiner werden. Dann verursacht schon die kleinste Herausforderung persönliche Probleme. Wer selbst hohe Ansprüche hat, macht es sich nicht leicht. Dabei gibt es im Leben immer (mindestens) zwei Möglichkeiten:



=> JA, ich will diese Hürde jetzt nehmen!

=> NEIN, ich will diese Hürde gerade nicht nehmen!

Deshalb sollten wir uns immer wieder folgende Fragen stellen: Will ich diese Hürde überhaupt nehmen? Passt das gerade zu meinen Plänen? Oder tue ich es vielleicht nur aus Gewohnheit? Für jemand anderen, der mir wichtig ist?

Sich selbst und andere fordern

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 dann 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 gemeinert zu haben, gibt uns unendlich viel Kraft. Manchmal lösen sich dadurch sogar ein oder zwei weitere Hürden im wahrsten Sinne des Wortes in Luft auf, sodass wir ein Stück weit barrierefrei weiterlaufen können. Dieses Buch mit seinen Beispielen von erfolgreichen „Hürdenläufern“ soll Ihnen Mut machen, Herausforderungen anzunehmen und Hürden anzugehen. Es soll Ihnen persönlich Kraft geben und Lösungsansätze aufzeigen. Wie diese sieben konkreten Short-Tipps:

HILFSTELLUNG 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

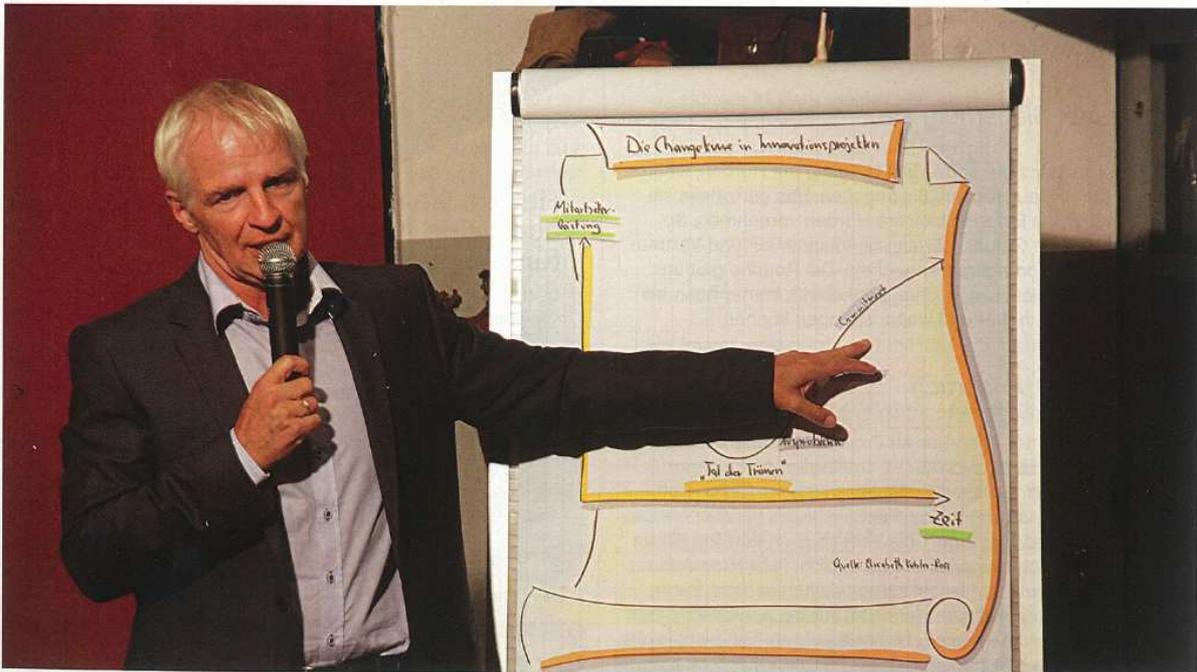
Kein Sportler erzielt Medaillen ohne Training. Hartes Training. Langes Training. Kontinuierliches Training. Vielleicht klappt es nicht beim ersten Mal und gegen die eine oder andere Hürde werden wir wohl prallen, uns dabei vielleicht sogar kleinere Verletzungen zuziehen. Nur Training hilft uns dabei, 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: Abblend- 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.

Strategien für sich selbst und andere

Um Hürden zu überwinden, gibt es – wie wir gerade erfahren haben – ganz 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 ebenso auf die innere Größe an. Mit welchem Selbstbewusstsein gehe ich diese Hürde an? Manche nehmen Hürden 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 persönliche Entscheidung treffen.

Souverän mit Angst umgehen

Manchmal würden wir eine Hürde gerne nehmen – und doch trauen wir uns nicht. Aus Respekt, weil uns der Anlauf fehlt, weil wir an unserem Mut zweifeln. Wer kennt sie nicht? Die Angst, die uns die Kehle zuschnürt und uns nachts nicht schlafen lässt. Ob es sich um finanzielle Probleme handelt oder die Furcht vor Krankheiten. Ob wir uns um unsere Kinder sorgen oder um den eigenen Arbeitsplatz bangen müssen – wie gelähmt stehen wir da, unfähig zu handeln, geschweige denn einen klaren Gedanken zu fassen. Manchen Problemen – ob groß und existenziell oder eher klein – müssen wir uns im Leben einfach stellen. Niemand fragt uns, ob wir das wollen oder nicht. Da hilft es auch nichts, mit dem

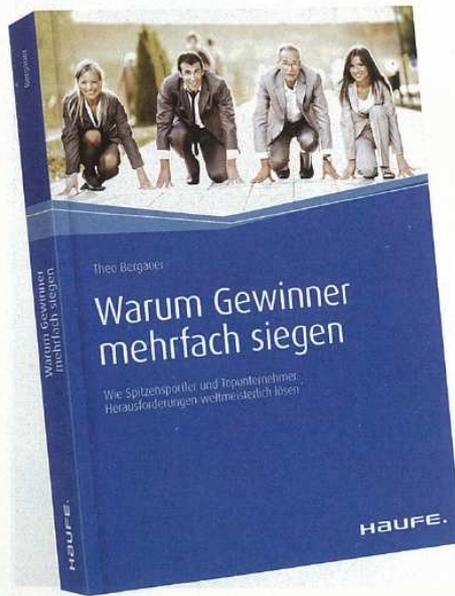
Warum Hilfe nicht immer hilfreich ist

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. Umgekehrt macht es manchmal sogar Sinn, eine Hürde als Absperrung bewusst hinzustellen. Um den Mitarbeitern, den Kollegen, dem Freund zu signalisieren: ACHTUNG! Der Weg geht hier nicht weiter. Auch aus einem ganz anderen Grund lassen sich Hürden regelrecht zelebrieren: Haben wir im Team eine Hürde gemeistert, sollte diese Leistung auch gefeiert werden. So manches Unternehmen hat dafür sogar eine Glocke aufgehängt, die geschlagen wird, um allen Mitarbeitern zu zeigen, dass gerade etwas Positives passiert ist, ein Einzelner oder ein Team einen großen Erfolg verbuchen kann.

Schicksal zu hadern und uns zu fragen, ob es, wenn wir anders gehandelt hätten, vielleicht anders gekommen wäre. Weichen beeinflussen nur dann sinnvoll Richtung und Weg, wenn sie rechtzeitig gestellt werden – im Idealfall also, bevor der Zug die Stelle passiert hat. Auch die Frage nach dem Warum schwächt uns, weil wir unseren Blick nur in die Vergangenheit richten. Souverän mit der Angst umzugehen bedeutet immer, nach vorne zu schauen, aber heute zu handeln und so Herausforderungen anzunehmen – jetzt in diesem Moment und jeden Tag aufs Neue.

Gefangene unserer Gedanken

Wir sind eingesperrt, weil wir im Kopf zu schnell Grenzen aufbauen. Das kann ich nicht! Das will ich nicht! So geht das nicht! Dabei täte uns eine gewisse Weitsicht gut, ein gedankliches Loslassen dessen, was uns gerade blockiert, um neue Perspektiven zu ermöglichen. Souverän mit Angst umzugehen, bedeutet übrigens nicht, diese zu verdrängen, oder mit einem Blick durch die rosarote Brille alles zu beschönigen. Souverän mit Herausforderungen umzugehen bedeutet, diese anzunehmen, sich – ähnlich eines Trauerprozesses – den Gefühlen zu stellen. Dann wachsen wir persönlich daran, und sei es manchmal auch nur in kleinen Dingen: Die Angst vor einer wichtigen Entscheidung können wir nur auf zweierlei Wegen überwinden: erstens durch eine exzellente Vorbereitung und viel Selbstbewusstsein und zweitens durch das Tun. Viele Menschen geben frustriert viel zu schnell auf, weil sie nicht berücksichtigen, wie viel Training jede neue Fertigkeit verlangt, damit Anwendung und Umsetzung gelingen. Dabei gehört zu allem im Leben eine gehörige Portion Disziplin und Leidenschaft – auch und gerade darin, mit seinen eigenen Ängsten umzugehen, sich souverän den persönlichen Herausforderungen des Lebens zu stellen.



Die Hürde im Kopf

SO: „Das schaffe ich sowieso nicht!“ - „Da komme ich doch nie drüber!“

ODER SO: „Das ist ein ganz schöner Brocken, aber ich probier es einfach!“ - „Vielleicht fällt mir auf dem Weg ja noch etwas ein!“

Ob wir positiv oder negativ denken, Herausforderungen problem- oder lösungsorientiert angehen, ist sicherlich eine Frage unserer Mentalität. Diese Sichtweise auf die Dinge lässt sich im Laufe unseres 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 einfach unter der Hürde hindurchzuducken. Den Mut zu haben, eine Hürde auch einmal umzutreten oder sie wegzudrehen. Die Hürde nicht als Barriere, sondern als Sprungbrett zu betrachten, das uns hilft, vorwärtszukommen.

Aus sprunghaft wird Sprungkraft

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 wieder eine Hürde wartet, die wir, die SIE souverän meistern werden. Denn genau dafür hält dieses Buch zahlreiche Antworten parat. Genau aus diesem Grund habe ich Weltmeister aus dem Sport und weltmeisterlich erfolgreiche Unternehmer an einen Tisch gebracht. Genau deshalb habe ich diesen entscheidende Fragen gestellt zu Themen, die sie täglich auf ihrem Weg über unendlich viele Hürden bewegen. Auf den folgenden Seiten finden Sie spannende Gespräche mit lebhaften Diskussionen. Diese zeigen verblüffende Übereinstimmungen und beinhalten ungewöhnliche Anregungen.

Vom Sieger zum Gewinner: Von Spitzensportlern und erfolgreichen Unternehmern lernen

LESETIPP

Gibt es das berühmte Sieger-Gen? Oder genauer: Was macht Menschen aus, die über lange Zeit Höchstleistungen vollbringen – sei es im Sport oder in der Wirtschaft? Diese Fragen stellt Coach und Berater Theo Bergauer in seiner Neuerscheinung „Warum Gewinner mehrfach siegen“. Untersucht hat er dafür die Erfolgsstrategien von Spitzensportlern und Unternehmern. Herausgekommen ist eine erhellende Sammlung unterschiedlicher Erfolgsgeschichten, die jedem dabei hilft, die eigenen Ziele zu verwirklichen. Dieser Beitrag aus der ZooFach-Trend sowie viele weitere interessante Beiträge finden sich in:

Theo Bergauer: Warum Gewinner mehrfach siegen
Wie Spitzensportler und Topunternehmer Herausforderungen weltmeisterlich lösen ISBN: 978-3-648-05980-7,
1. Auflage 2014, 253 Seiten, 34,95 Euro