

## 19

## ZUM ERFOLGREICHEN UMGANG MIT LEISTUNGSDRUCK IM SPORT UND BUSINESS

Ein Sportler, der nervös und übererregt an den Wettkampf geht, wird sich wahrscheinlich hektisch verhalten, Fehler machen und kann so sein Leistungspotential nicht abrufen. Auch seine Wahrnehmung wird eingeschränkt sein, da ihm aufgrund der Stresssituation der klare Blick fehlt. Geht ein Athlet hingegen ruhig und mit einer optimalen Spannung an den Wettkampf, ist die Wahrscheinlichkeit, dass er seine Leistung abrufen kann, viel höher.

Diese Sachlage kann gut auf den Business-Kontext übertragen werden. Ein Abteilungsleiter, der in eine Verhandlungssituation, in ein wichtiges Referat oder in eine Prüfung mit einer zu hohen körperlichen Spannung und vielen negativen Gedanken rein geht, wird kaum seine volle Leistung abrufen können. Auch beispielsweise der Übergang von einer intensiven Sitzung zu einem wichtigen Mitarbeitergespräch darf nicht unterschätzt werden. Gelingt es nach der Sitzung, sich zu entspannen und kurzfristig seinen idealen Leistungszustand zu finden, ist die Wahrscheinlichkeit für ein konstruktives, zielorientiertes und verständnisvolles Gespräch viel höher.

Was kann man also als ambitionierter Sportler und Geschäftsmann tun, um auf den Punkt fit zu sein und seine volle Leistung abrufen zu können?

### MENTALE WETTKAMPFVORBEREITUNG IM SPORT UND BUSINESS

Dem einen oder anderen Sportler ist das Phänomen, welches im Spitzensport mit dem Begriff des „Trainingsweltmeisters“ umschrieben wird, bekannt. Bei der Übungseinheit läuft es hervorragend und am Tag des Wettkampfes ist man in einigen Situationen völlig blockiert.

Auch im Businesskontext gibt es die Situation des „Trai-

ningsweltmeisters“. Man bereitet sich in Ruhe auf eine schwierige Sitzung, ein Referat oder eine Prüfung vor, hat dabei ein gutes Gefühl und kann am Zeitpunkt der Sitzung und der Prüfung nur einen Bruchteil seiner Vorbereitung oder seines Wissens abrufen.

Die Konsequenz von beiden Situationen ist das Nichterreichen der gesetzten Ziele und viel Frustration.

Mit mentaler Wettkampfvorbereitung ist die gedankliche Vorwegnahme denkbarer Szenarien für den Tag X gemeint. Die mentale Vorbereitung beginnt mit der Einholung von Informationen über den Gegner, dem Spielfeld, der Infrastruktur, den äusseren Bedingungen usw.

Hat sich der Sportler diese Infos besorgt, muss er sich diese bildhaft vorstellen. Er soll sich in seiner Wettkampfkleidung sehen, wie er auf dem Spielfeld steht. Er soll sich die Zuschauer vorstellen, das Wetter und seine Anspannung vor und im Spiel. Dabei sollen möglichst verschiedene Sinnesorgane miteinbezogen werden (wie sieht es da aus, wie riecht es, was kann man hören, wie fühlt es sich im Trikot an und wie passen die Schuhe?). Dieses Training lässt sich gut verfeinern und inhaltlich ausdehnen. Es können beispielsweise mögliche kritische Situationen und deren Bewältigung in Form von konkreten Gegenmassnahmen und Bewältigungsstrategien eingebaut werden.

Diese Vorgehensweise aus dem Spitzensport lässt sich hervorragend auf den Businesskontext übertragen. Wer wird alles an der Sitzung, am Gespräch oder am Referat teilnehmen? Wie sieht es dort aus, was für Räumlichkeiten sind vorhanden? Weiter sollte man sich in seiner „Lieblings-Business-Kleidung“ sehen und sich vorstellen, wie man vor dem Publikum seine Leistung abrufen. Auch hier sollte möglichst mit allen Sinnen gearbeitet werden. Weiter sollte man

sich im Vorfeld mit kritischen Situationen beschäftigen und Handlungspläne zur erfolgreichen Situationsbewältigung durchspielen und zurechtlegen (z.B.: „wenn ich negative Gedanken habe, dann verhalte ich mich...“).

Sind Sie auf möglichst viele potentielle Drucksituationen vorbereitet und haben sich Handlungspläne zur erfolgreichen Situationsbewältigung erarbeitet, verfügen Sie über den Vorteil, dass Sie am Tag der Leistungserbringung nicht von einer Vielzahl von neuen Informationen erschlagen werden. Das Wissen über diese Fakten führt zu einer Konzentrationssteigerung und senkt die Nervosität, da Sie über ein Gefühl der Kontrolle verfügen. Sie haben sozusagen für alle Situationen eine passende Antwort.

Der zweite wichtige Aspekt bei der erfolgreichen Umsetzung der Trainingsleistungen in den Wettkampf ist die Stressbewältigung. Es macht durchaus Sinn, sich im Vorfeld individuell passende Stressbewältigungsstrategien anzueignen. Drucksituationen wie Zuschauer, Presse und Konkurrenz sind nicht unbekannt. Oftmals ist der Druck aber auch selbst auferlegt und entsteht aus zu hohen Erwartungen und ambitionierten Zielen. In diesen Situationen eignen sich Entspannungstechniken gut. Diese Atemtechniken kann man bei Sportpsychologen oder Coaches lernen. Es ist aber auch möglich, sich einfache Techniken selbst anzueignen und anzuwenden.

### BEHALTEN SIE IHRE ROUTINEN

Der Tag des grossen Wettkampfes naht und Sie machen alles anders als sonst. Es ist ja schliesslich ein besonderer Tag! Selbst erfahrene Leistungssportler begehen diesen Fehler immer wieder. Man sollte sich überlegen, was man bei erfolgreichen Situationen für Routinehandlungen benützt hat und diese in die neue herausfordernde Drucksituation transferieren.

Dabei hilft es, sich einen Ablaufplan zu erstellen. Versuchen

Sie, diesen Ablauf in Trainings oder simulierten Wettkämpfen zu üben. Eine Möglichkeit ist es, sich zu überlegen, was man am Vorabend macht: „Muss ich mir schon erste Gedanken über morgen machen, oder mache ich mir einen schönen Abend mit der Familie oder guten Freunden?“. „Was mache ich am Vormittag des Wettkampfes (Essen, Trinken, Konzentrations- und Entspannungstechniken, Musik hören usw.)? Und wie sieht meine unmittelbare Wettkampfvorbereitung aus (Aufwärmen, Visualisieren, Atemtechniken)?“.

### ANALYSE

Nach wichtigen Wettkämpfen sollte man sich durchaus noch mit der Auswertung beschäftigen. Das Ziel ist erreicht oder auch nicht. Doch was hat zum Erfolg oder Misserfolg geführt? Diese Analyse zu machen lohnt sich, da individuelle Erfolgsrezepte oder vermeidbare Fehler im nächsten Vorbereitungsprogramm berücksichtigt werden können. Hier einige Leitfragen zur Analyse:

- Was habe ich in meiner Vorbereitung eigentlich gemacht?
- Was davon hat besonders gut geklappt?
- Was hat mir Spass gemacht?
- Wo bin ich von meiner Planung abgewichen?
- Was hat während der Vorbereitung und des Wettkampfes nicht geklappt?
- Wo gab es Schwierigkeiten?
- Was hat keinen Spass gemacht?
- Wen könnte ich um eine Rückmeldung bitten?
- Was kann ich von anderen erfolgreichen Mitstreitern mitnehmen, beobachten und lernen? Haben Sie sich realistische Ziele gesetzt, sich mental auf die Aufgabe vorbereitet, unterstützende Handlungspläne ausgearbeitet und Entspannungstechniken eingeübt, kann der erfolgreichen Umsetzung Ihrer (Trainings-)Leistungen auf den vordefinierten Zeitpunkt sowohl im Sport als auch im Business nichts mehr im Weg stehen.



ALAIN MEYER  
M.SC. IN SPORTPSYCHOLOGIE, MAS COACHING

- Ehemaliger Challenge-League-Profi-Fussballer
- Mehrjährige Erfahrung in der sportpsychologischen Betreuung und Beratung von Spitzensportlern
- Mehrjährige Erfahrung im Business Coaching
- Mitglied der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP)
- Mitglied im Schweizerischen Berufsverband für Angewandte Psychologie (SBAP).

Alain Meyer Sportpsychologie | Business Coaching Bahnhofstrasse 7 | 2501 Biel  
Tel. 076 373 05 14 | [www.alainmeyer.ch](http://www.alainmeyer.ch) | [beratung@alainmeyer.ch](mailto:beratung@alainmeyer.ch)

Logo nicht vorhanden.