

Gerd Kulhavy | Susanne Petz

# Die Geheimnisse der Spitzentrainer

Die besten Strategien  
für Ihren persönlichen Erfolg

**REDLINE** | VERLAG

© des Titels »Die Geheimnisse der Spitzentrainer« (ISBN 978-3-86881-337-1)  
2012 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

# Persönlicher Erfolg hat viele Helfer

Mit dem Erfolg ist es so eine Sache – jeder verbindet etwas anderes damit. Der eine fühlt sich bestätigt und erfolgreich mit einem erfüllten Familienleben und Sicherheit im Beruf. Ein anderer verbindet mit persönlichem Erfolg Materielles – ein gutes Gehalt, eine Yacht im Mittelmeer oder einen schicken Sportwagen vor der Tür. Für wieder andere sind Ruhm und Ehre das entscheidende Kriterium. Und nicht zuletzt gibt es auch Menschen, die nichts weiter anstreben, als sich mit dem Thema, das sie besonders interessiert, beschäftigen zu dürfen.

Sie haben gerade begonnen, dieses Buch zu lesen, das Ihnen im Untertitel verspricht, die »besten Strategien für Ihren persönlichen Erfolg« zu liefern. Doch was genau erwarten Sie nun? Was treibt Sie ganz persönlich an? Welche Ziele Sie sich für Ihren persönlichen Erfolg gesteckt haben, wissen wir nicht. Vielleicht sind Sie sich über Ihre Ziele auch (noch) gar nicht ganz im Klaren. Haben Sie schon lange nicht mehr darüber nachgedacht oder aufgeschrieben, wo Sie stehen und was Sie noch erwarten – und daher im Moment kein Gefühl dafür?

Manchen Menschen fällt es schwer, überhaupt ein Ziel für sich zu definieren. Wenn Sie die Geschichten der 15 Spitzentrainer in diesem Buch lesen, wird Ihnen auffallen: Das Thema, das diese bekannten und erfolgreichen Menschen jeweils zu ihrem Lebensthema gemacht haben, kam den Trainern nicht aufgrund rein rationaler Analysen ihrer Fähigkeiten in den Sinn. Bei all diesen Menschen, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen auf der Bühne an Tausende von Menschen weitergeben, hat es sich zu einem nicht unerheblichen Teil einfach so gefügt. Der Kern ihres Arbeitens hat sich sozusagen wie von selbst herausgeschält.

Jedes Leben ist von Zufällen geprägt. Beispiele für diese Zufälle finden sich in fast jeder der 15 Erfolgsgeschichten, die in *Geheimnisse der Spitzentrainer* ausschnittsweise beleuchtet werden. Angefangen

**Ihr Lebensthema  
findet Sie**

bei Lothar Seiwert, der sein Thema in seinen jungen Berufsjahren eigentlich gar nicht sexy fand, über Tiki Küstenmacher, dem erst durch den Kollegen Seiwert bewusst wurde, dass seine

im Vortrag live gezeichneten Cartoons weit mehr als eine Auflockerung darstellen, bis zu Daniela A. Ben Said, die ihre Berufung entdeckte, weil sie als Reinigungskraft in einem Fitness-Studio zufällig einem Motivationstrainer bei der Arbeit zuschauen konnte.

Erfahrungen wie diese kann jeder machen, der sich sowohl ein Ziel setzt als auch die Offenheit dafür behält, dass das Leben ihm noch andere – ungeahnte – Angebote machen könnte. Und dazu wollen wir Sie ermutigen!

## **Wollen Sie wirklich perfekt sein?**

Schneller, höher, weiter, mehr – diese Superlative beherrschen nicht nur die Olympischen Spiele. Auch unser Alltag scheint ein derartiger Wettkampf geworden zu sein. Stillstand ist Rückschritt, lebenslanges Lernen das Mantra unserer Zeit. Auch wenn wir Strategien für Ihren persönlichen Erfolg beschreiben und Ihnen Spitzentrainer präsentieren, die per se der professionellen Selbstoptimierung verpflichtet sind, möchten wir in diesen Chor nicht so ohne Weiteres einstimmen.

Die Gründe, die uns alle in unserem Alltag zur Selbstoptimierung antreiben, kommen auf den ersten Blick erstrebenswert daher. Schließlich wollen wir uns weiterentwickeln, dazulernen, unsere Fach- und Methodenkompetenz sowie unser persönliches Tun optimieren. Es ist wichtig und richtig, Handlungsweisen kritisch zu überdenken, um so festgefahrene Strukturen aufzubrechen und neu zu ordnen. Wenn die selbstkritische Betrachtung dazu beiträgt, eigene Talente und Ressourcen aufzuspüren, um damit an den individuellen Stär-

ken zu arbeiten, ist Selbstoptimierung ein wesentlicher Beitrag auf dem Weg zum Erfolg.

»Ich kenne eigentlich niemanden, der sich nicht verbessern will«, meint auch die Soziologin Stefanie Duttweiler. »Es ist toll, wenn es gelingt, seine Fehler in Stärken umzuwandeln. Gleichzeitig zeigt diese Forderung aber, dass man heute eigentlich keine Schwächen mehr haben darf«, gibt sie jedoch zu bedenken. Duttweiler hat an der Universität Zürich über Glücksratgeber promoviert und sieht durchaus die Berechtigung dieser Motivationsliteratur. »Einerseits verbreiten Glücksratgeber die gute Nachricht, dass Verbesserung möglich ist. Das kann für die Leser eine Entlastung sein. Wahrscheinlich stimmt das in gewissem Maße auch, denn das Leben eines Menschen ist nicht komplett durch seine Herkunft und sein Milieu vorherbestimmt. Andererseits stellt die Forderung nach Selbstoptimierung aber auch eine Belastung dar. Denn wirtschaftlicher Erfolg und Gesundheit sind faktisch nicht in gleichem Maße für jeden erreichbar, wie es die Glücksratgeber vermitteln.«<sup>1</sup>

## **Persönlichkeit statt Perfektion**

Uns geht es nicht um Perfektion! Perfektion hat keinen Charakter. Wir wollen Ihnen Anregungen geben, Ihren eigenen Weg zum Erfolg – zu dem, was Sie darunter verstehen – zu finden. Dafür bieten wir Ihnen am Anfang jedes Kapitels ein paar grundsätzliche, ganz und gar nicht vollständige, sondern subjektive Gedanken und im Anschluss jeweils drei Spitzentrainer, die sich zu einem ausgewählten Aspekt in einem Gespräch mit uns in die Karten schauen lassen. Das Private, das Persönliche ist in unseren Augen der Botenstoff des Wissens und der Impulsgeber zu neuem Handeln. Dafür lassen unsere Trainer Sie an ihren Lebenserfahrungen teilhaben.

Nehmen Sie sich daraus das, was Sie wirklich anspricht. Lesen Sie das zuerst, wo es Sie am meisten hinzieht. An diesen Points of Interest können Sie mit diesem Buch sofort arbeiten. Die Leitfäden und Umsetzungsseiten am Ende jedes der fünf Kapitel sind als Anregun-

gen für Sie gedacht. Sie können Ihre konkreten Gedanken und Ideen für Ihre ganz persönliche Situation gleich notieren. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie die Punkte, die Ihnen wichtig sind, dann wirklich angehen, ist umso größer, wenn Sie die Assoziationen, die Ihnen beim Lesen kommen, sofort schriftlich festhalten. Ebenso empfehlen wir Ihnen: Vergessen Sie einfach, was Sie nicht berührt. Im Sinne der japanischen Arbeits- und Lebensphilosophie Kaizen (von Japanisch *Kai*: Wandel und *Zen*: zum Besseren, also Veränderung zum Besseren) wollen wir Sie anregen, Ihren persönlichen Wesenskern beim Streben nach Verbesserung und Erfolg in den Mittelpunkt zu stellen. Wichtig sind dafür zwei Dinge:

1. Betrachten Sie sich selbst mit Wertschätzung für das Erreichte *und* für das nicht Erreichte.
2. Wägen Sie ab, welche Veränderungen wirklich zu Ihnen passen.

## Wer oder was ist vorbildlich?

Ein Sprichwort sagt: Kritik ist gut, Vorbild besser. Nach der Theorie des sozialkognitiven Lernens von Albert Bandura<sup>2</sup> ahmen wir das Verhalten von Vorbildern – Bandura nennt sie *Modelle* – nach, das aus unserer Sicht zu einem positiven Ergebnis, also zum Erfolg führt. Was ein solches positives Ergebnis ist, hängt dabei vom Standpunkt des Betrachters ab. Die Eltern haben bei ihren Kindern als Vorbilder aber spätestens im Teenageralter ausgedient und Pop-Idole als Modell verlieren auch irgendwann ihren Zauber. Und für jeden Erwachsenen ist die Skepsis in der heutigen Informationsgesellschaft – in der noch der kleinste Makel prominenter Persönlichkeiten mediale Großereignisse entfachen kann – groß.

Vorbilder, so zeigt ein Blick auf die alle paar Jahre veröffentlichten Listen<sup>3</sup>, schweben entweder weit über allen moralischen Anfeindungen oder stammen fast zu direkt aus unserem Leben. Mutter Teresa, Nelson Mandela, Michail Gorbatschow und Mahatma Gandhi nehmen die vorderen Plätze ein – Freiheits-Heilige ohne Zeit und

Raum, bei denen sich die Frage stellt, welche reale Bedeutung sie als Leitbild tatsächlich haben können. Ihre Lebensleistungen sind so gigantisch, dass ein persönlicher Bezug für Nachfolgende fast unmöglich wird. Alternativ stehen dem gegenüber »Realos« aus Politik, Medien und Wirtschaft – mit realen Problemen.

Es liegt uns fern, Spitzentrainer zu Vorbildern stilisieren zu wollen. Sie sind reale Menschen mit individuellen Stärken und Schwächen. Aber jeder dieser Trainer hat mindestens in einem der hier vorgestellten Aspekte sein Verhalten absolut vorbildlich und sehr erfolgreich perfektioniert. Sie müssen also gar nicht entscheiden, wen der 15 Sie als Ihr Vorbild auf ein Podest stellen wollen – schneiden Sie sich einfach von jedem, der oder die sie anspricht, die Scheibe ab, die zu Ihnen passt. So laufen Sie garantiert nicht Gefahr, sich selbst auszubremsen. Wie der französische Schauspieler und Regisseur François Truffaut so schön gesagt haben soll: »Man kann niemanden überholen, wenn man in seine Fußstapfen tritt.«

**Jeder Mensch kann ein Vorbild sein**

## Wie viel Glück braucht Ihr Erfolg?

Interessant ist, dass das Wort Erfolg in unserem heutigen Sinn früher in der deutschen Sprache gar nicht existierte. Erfolg ist etymologisch betrachtet eine Ableitung von »folgen«. Gemeint war damit ursprünglich das, was zeitlich gesehen später geschieht, also eine allgemeine Folge oder Konsequenz im Sinne des – schicksalhaften – Verlaufs einer Sache. Erst in späterer Zeit, sicher nicht zufällig in der Industrialisierung, wandelte sich die Bedeutung von Erfolg hin zu einem Resultat, also zu einem willentlich geschaffenen Ergebnis. Für das, was wir heute als Erfolg bezeichnen, dienten früher Begriffe wie Sieg oder Glück.

Manchmal neigen wir dazu, zu vergessen, dass Erfolg eben nicht nur ein willentlich und absichtlich selbst geschaffener Zustand ist, sondern dass auch eine Portion Glück dazugehört. Zum Beispiel das Glück eines Zufalls oder des richtigen Zeitpunkts. Beide Wörter,

## **Glück und Erfolg gehören zusammen**

## **Auch Misserfolge sind Hinweise für mehr Erfolg**

Glück und Erfolg, sind eng miteinander verbunden. Fehlt der Erfolg, sind wir unglücklich. Sind wir unglücklich, werden wir in unserem Tun nicht erfolgreich sein. Beides gehört zusammen wie zwei Seiten einer Medaille. Die größte Motivation für unser Schaffen ziehen wir offensichtlich aus dem Streben nach Erfolg. Gleichzeitig betonen viele erfolgreiche Menschen, dass es ihre Misserfolge waren, die sie vorangebracht haben. So sagt Tennislegende Boris Becker von sich, er habe aus seinen Rückschlägen oft mehr gelernt, als aus seinen Erfolgen. Und auch für Coco Chanel stand fest: »Es sind nicht die Erfolge, aus denen man lernt, sondern die Fiascos.« Wieso fällt es uns dennoch so schwer, auch unsere Misserfolge in dieser positiven Bedeutung anzunehmen?

In der Nachfolge von Maria Montessori und ihrer »Polarisation der Aufmerksamkeit« sowie der »schöpferischen Leidenschaft« des Begründers der Erlebnispädagogik, Kurt Hahn, beschreibt der amerikanische Psychologie-Professor Mihaly Csikszentmihalyi das Flow-Erleben<sup>4</sup>. Seine Erkenntnis lautet: Ein Glücksgefühl (Flow) entsteht, wenn sich unsere Fähigkeiten und unsere Herausforderungen im Einklang befinden. Wächst die Herausforderung zu schnell, stellt sich ein Gefühl der Überforderung ein; übersteigen die Fähigkeiten die Herausforderungen, kommt Langeweile auf. Finden Sie Ihr eigenes Maß, also die Ziele, die Sie ebenso zuversichtlich wie erfüllt Ihr Dasein genießen lassen.

Strategien, sprich: Anleitungen, zur Umsetzung Ihrer Ziele, sodass daraus Ergebnisse werden können, bieten wir Ihnen hier in großer Zahl an. Wir gehen davon aus, dass fast jede Art von Erfolg eine Resonanz braucht. Das heißt, dass Sie andere davon überzeugen müssen, dass Ihr Ziel wichtig, richtig und erstrebenswert ist. Sonst haben Sie zwar ein tolles Ziel, aber keinen persönlichen Erfolg. Ein Beispiel dafür ist Karl Bechert. Vermutlich kennen Sie den Namen nicht, obwohl er von der britischen Tageszeitung *The Guardian* als Vater der Anti-Atom-Bewegung in Deutschland bezeichnet wurde.<sup>5</sup>

## **Erfolg braucht Resonanz**

Beispiel dafür ist Karl Bechert. Vermutlich kennen Sie den Namen nicht, obwohl er von der britischen Tageszeitung *The Guardian* als Vater der Anti-Atom-Bewegung in Deutschland bezeichnet wurde.<sup>5</sup>

Der Physiker und zeitweilige SPD-Politiker kämpfte nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges vehement gegen die atomare Aufrüstung und später auch gegen die wirtschaftliche Nutzung von Atomenergie. Bechert war Zeit seines Lebens ein Außenseiter, dem die Anerkennung versagt blieb. So nahm zum Beispiel sein Parteikollege Erhard Eppler den unbestechlichen und geradlinigen Physiker als »bescheidenen, belächelten, oft ganz hilflosen Professor«<sup>6</sup> wahr. Wer weiß, ob es zum Unglück von Fukushima gekommen wäre, wenn dieser engagierte Mensch sich auf überzeugende Weise hätte Gehör verschaffen können ...

Genau dabei wollen wir Sie unterstützen. Die Grundlage ist, dass Sie Ihr persönliches *Profil* schärfen und sich selbst zu einer Marke entwickeln, indem Sie sich einen Namen machen, eine Nische besetzen und für andere ein Problem lösen. Darum geht es im ersten Kapitel. Im zweiten Kapitel erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer *Performance* aus einer guten Botschaft auch eine überzeugende Sache machen, indem Sie Entertainment großschreiben, Geschichten erzählen und mit Ihrer Erscheinung bei Kunden und Kollegen punkten. Wie Sie sich zudem durch Ihre *Präsentation* unvergesslich machen, indem Sie die Macht des Bildes, einen eigenen Slogan und die Kraft der Farbe nutzen, darum dreht sich Kapitel 3. Anregungen, wie Sie *Präsenz* über den Bühnenrand hinaus entfalten, indem Sie Mehrwerte produzieren, sich als Autorität positionieren und mit allen Sinnen überzeugen, liefert Kapitel 4. Und dann heißt es in Kapitel 5: Reden ist Gold. Damit Ihre Ziele Sogwirkung entwickeln, lüften wir *PR-Geheimnisse* zum Thema Netzwerken, zeigen, wie Sie aus Ihrem Auftritt eine Nachricht machen und in Verbänden wertvolle Verbindungen schaffen.

Auf dass für Ihre persönliche Erfolgsgeschichte keine Misserfolge nötig sind und viele glückliche Zufälle Ihnen unter die Arme greifen!