

„Wer sich selbst nicht managen kann, kann auch niemand anderen managen“

Sich selbst führen und seine Ziele „im Griff“ haben

Ein beliebtes Thema zum Jahresbeginn ist die Erarbeitung und die Definition von persönlichen und beruflichen Zielen und der Erinnerung daran, wie wichtig „Selbstmanagement“ ist (hier wird dann gerne das in der Überschrift genannte Zitat des bereits verstorbenen Management-Gurus Peter Drucker bemüht). Vor kurzem bin ich über einen Artikel gestolpert, in dem der Profi-Fußballer Oliver Kahn über seine Erkenntnisse zum Leadership im Spitzensport berichtet. Seine wesentlichen Aussagen, verknüpft mit unseren Tipps, was Sie tun können, um sich selbst zu führen, wollen wir Ihnen in diesem Erfolgstipp zum Hauptthema „Life Leadership“ vorstellen.

„Das bewegliche Ziel im Blickfeld“

Muss ich noch erwähnen, wer Oliver Kahn ist? Also, für alle, die es nicht wissen: Er ist seit 1994 die „Nummer 1“ im Tor des Bundesligavereins FC Bayern München, Europameister 1996, mehrfacher deutscher und europäischer Torhüter des Jahres, bester Spieler und Torhüter der WM 2002, Vizeweltmeister 2002 ...

Im Hinblick auf die Überschrift könnte man also vermuten, dass es in seiner Aussage um den Ball geht (wäre ja nicht schlecht, wenn er den als Torhüter im Auge behält, oder?). Ihm geht es allerdings darum, seine Ziele im Blickfeld zu behalten: „Setze Deine Ziele so nah, dass Du sie erreichen kannst und setze Dein nächstes Ziel so, dass Du Dir darin treu bleibst.“ Weiter erwähnt er, dass er nicht „Fußballer“ werden wollte, sondern sein Ziel das „Fußball spielen“ (ein großer Unterschied!) gewesen sei.

Unsere Tipps hierzu für Sie:

- Setzen Sie sich realistische Ziele (wir überschätzen oft, was wir kurzfristig erreichen können) und behalten Sie Ihre Ziele im Blick
- Entscheidend für unsere Motivation und unser Wohlbefinden ist oft nicht ein Zustand („Vorstand sein“), sondern das erlebte Wohlbefinden beim „tun“

„Talent ohne harte Arbeit ist nichts wert“

Oliver Kahn hat für sich sehr früh bemerkt, dass er im Sport überdurchschnittlich gut sein kann. Darauf hat er dann systematisch aufgebaut und an seinem Erfolg gearbeitet: Schritt für Schritt und – wie oben beschrieben – immer mit einem klaren Ziel vor Augen.

Unsere Tipps hierzu für Sie:

- Finden Sie heraus, was Sie besonders gut können und konzentrieren Sie sich darauf (Michael Schumacher kann auch sehr gut Fußball spielen und ist dennoch im Rennsport noch erfolgreicher geworden)
- Setzen Sie sich herausfordernde und langfristige Ziele, aber behalten Sie immer das nächste Ziel im Blickfeld

„Bei mir kamen Dinge wie Zufriedenheit, innere Ruhe und Zentrierung hinzu...“

Wahrscheinlich ist Ihnen die Bedeutung gesetzter Ziele schon längst klar und Sie haben auch schon in den vergangenen Jahren regelmäßig Ihre Ziele definiert und daran gearbeitet. Oder sind Ihnen die Ziele ausgegangen? Wahrscheinlich nicht. Was aber durchaus möglich wäre – so war es wohl auch bei Oliver Kahn – ist, dass die Definition der Ziele alleine nicht mehr motivierend genug war. Sie haben vielleicht auch schon viel Erfolg, Anerkennung und Geld. Und dann kommen die eigentlichen Themen ins Spiel: Die inneren Werte (wenn Sie clever sind, stellen Sie sich die Frage nach Ihren Werten bevor Sie loslegen, Ihre Millionen zu scheffeln, sonst sind Sie vielleicht schneller als gedacht Millionär aber haben keinen Spaß daran!).

Unsere Tipps hierzu für Sie:

- Klären Sie Ihre Werte als Voraussetzung für umfassenden privaten und beruflichen Erfolg
- Fragen Sie sich, warum Sie ein Ziel wirklich mit allem Erfolgswillen erreichen wollen und stellen Sie sich vor, wie es ist, wenn Sie das Ziel erreicht haben

„Wer seine Schuhe nicht geputzt hat, spielt nicht!“

Es ist ja nicht nur ein Gerücht, dass Jugendtrainer oftmals die Jungs und Mädels der F- und E-Jugend nicht spielen lassen, wenn die Schuhe nicht geputzt sind. Oliver Kahn greift dies in seinen Aussagen auf und stellt folgenden Vergleich her: „Blitzblanke Sauberkeit der Schuhe steht für eine blitzblanke Klarheit im Kopf.“ Wir alle wissen, dass man von „äußerer Ordnung“ zu „innerer Ordnung“ kommen kann, dann „aufgeräumt“ ist und mit voller Konzentration „ins Spiel“ gehen kann. Auf der einen Seite braucht es also ohne Frage Disziplin, um erfolgreich zu sein. Andererseits birgt aber eine übersteigerte Disziplin die Gefahr, die (Lebens-)freude zu verlieren. In der von uns eingesetzten PST-Persönlichkeitsanalyse wird dies insbesondere durch eine hohe Ladung im Bereich „Kontrolle“ deutlich. Wer aber seine Freude und seine Lust verliert, der entwickelt schnell Stress und wird zunehmend frustrierter. Aber auch „Entspannen können“ kann harte Arbeit sein – Sie sollten diese nicht scheuen!

Unsere Tipps hierzu für Sie:

- Schaffen Sie Ordnung: In Ihrem Kopf, Ihrem Leben und auf Ihrem Schreibtisch
- Sorgen Sie für einen kontinuierlichen und rhythmischen Wechsel zwischen Anspannung (Leistung, Disziplin, Konzentration) und Entspannung (locker sein, ausruhen, bewusst Pausen machen)

„Wenn nichts da ist, was mich ablenkt, kann mich auch nichts stören“

Die Kernbotschaft von Oliver Kahn lautet hier: Im richtigen Moment 100 % Konzentration in 100 % Leistung umsetzen. Spielen Sie auch Golf? Dann kennen Sie ja die Routine beim Ansprechen des Balles vor dem Schlag. Falls Sie kein Golf spielen: Damit ist gemeint, das Sie sich durch ein bestimmtes Ritual in einen mentalen Zustand bringen, der eine volle und aktive Präsenz ermöglicht.

Unsere Tipps hierzu für Sie:

- Eliminieren Sie alles, was Sie ablenken könnte: Aktenstapel auf Ihrem Schreibtisch und Ihren Sideboards, plärrende Radios, Schnickschnack

aller Art um sich herum ...

- Entwickeln Sie eine Routine, um sich in Situationen, wo Sie hoch Leistungsfähig sein müssen, zu konzentrieren

„Rückschläge und Niederlagen gehören zum Spiel, aber am Aufstieg können sie einen nicht hindern...“

Eine gute Strategie ist es, bei Rückschlägen die Anstrengungen zu erhöhen. Aber vorher schadet natürlich nachdenken in keinem Fall (also nicht einfach „drauf los“ mit mehr Gas). Oliver Kahn beschreibt, wie er aus der Abfolge von Erfolg, Rückschlag, harter Arbeit und erneutem Erfolg sein Lebensmotto des „niemals aufgeben“ abgeleitet hat. Das könnte auch für Sie der Schlüssel zu dauerhaftem Erfolg sein.

Unsere Tipps hierzu für Sie:

- Interpretieren Sie Niederlagen: Bewahren Sie einen kühlen Kopf, analysieren Sie und justieren Sie dann nach

„Spieler isolieren sich menschlich und psychisch und bleiben so auf der Strecke!“

Oliver Kahn tätigt diese Aussage im Zusammenhang mit der Gefahr, die „Bodenhaftung“ zu verlieren und aufgrund der großartigen Erfolge blind zu werden für Feedback aus der Umwelt. Er sagt: „Stars glauben oft, nur weil sie etwas besonders gut können, sind sie rundum perfekt und brauchen sich mit Kritik nicht mehr zu beschäftigen. Damit berauben sie sich jeder weiteren Möglichkeit des persönlichen Wachstums.“ Dem ist nichts mehr hinzuzufügen.

Unsere Tipps hierzu für Sie:

- Bleiben Sie bei allem Erfolg offen für Feedback
- Seien Sie sich bewusst, dass es immer etwas gibt, was man noch verbessern kann
- Isolieren Sie sich nicht, wie so viele großartige Menschen psychisch und menschlich, sondern bleiben Sie authentisch und „in Kontakt“ mit Ihrem

Umfeld

Oliver Kahn ist einer der erfolgreichsten Torhüter der Welt geworden. Seine Aussagen stammen also nicht von einem Theoretiker, sondern sind Ergebnis seines Werdegangs. Wir hoffen, dass unsere ergänzenden Tipps Sie dabei unterstützen, ebenfalls Ihren Erfolgsweg zu gehen.

Sollten Sie inhaltliche Fragen oder Anregungen zum Erfolgstipp haben, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren. Wir freuen uns auf Ihre Fragen und den Gedankenaustausch mit Ihnen. Eine kurze mail an <mailto:info@jbt.de> genügt.