

JÖRG LÖHR

zählt seit Jahren zu den angesehensten Management- und Persönlichkeitstrainern im deutschsprachigen Raum. Er ist Autor zahlreicher Bücher, u. a. „Einfach mehr vom Leben“ und „Lebe deine Stärken!“. Weitere Informationen unter www.joerg-loehr.com. Im Juni erschien Löhrs neuestes Buch „Projekt Gold“, in dem er gemeinsam mit Handballweltmeistertrainer Heiner Brand am Modell Leistungssport „Wege zur Spitzenleistung“ aufzeigt.



MANAGEMENT

IN TOPFORM

Spitzensportler bereiten sich akribisch auf ihre Aufgaben vor. Jörg Löhr, Managementberater und gemeinsam mit Heiner Brand Autor des Buches „Projekt Gold“, beschreibt, wie Sie als Führungskräfte aus dem Sport lernen können.

Höchstleistungen erfordern neben Talent vor allem auch gezielte Vorbereitung, hartes Training, mentale Stärke und die Konzentration auf das Wesentliche. Für Spitzenleistungen braucht es aber noch mehr. Zielklarheit zum Beispiel: Jeder Spitzensportler kennt die wichtigsten Ziele der Saison und bereitet sich explizit darauf vor. Und im Berufsleben wirken Ziele ebenfalls wie ein Kompass, der uns hilft, auch in schwierigen Situationen den richtigen Weg zu finden. Oder Leidenschaft: Wer Höchstleistungen erbringen will, muss mit Begeisterung, mit Enthusiasmus an die Sache gehen.

DURCHDACHTES ENERGIEMANAGEMENT

Wichtig ist im Spitzensport die richtige Dosierung von Training und Pausen. Das gilt genauso für Topmanager. Wer in stressreichen Führungspositionen dauerhaft bestehen will, muss Zeiten der Entspannung bewusst einplanen. Wichtig ist dabei, sich von beruflichen Problemen zu distanzieren und sich Lebensenergie zurückzuholen. Ob beim Faulenzen und Tagträumen, dem Ausüben von Hobbys oder Unternehmungen mit der Familie – Freizeit muss Freude machen! Führungskräfte sind Verwalter des Energiehaushalts – in Unternehmen, in Organisationen und sogar in Familien. Sie inspirieren oder demoralisieren auf der einen Seite und mobilisieren oder fokussieren auf der anderen Seite durch die Art,

wie sie mit ihrer eigenen und der kollektiven Energie umgehen.

KRISEN MEISTERN

Um Krisensituationen zu meistern, kann eine interessante Technik der Sportpsychologie auch in den Managementtagen helfen: die Selbstregulation durch ein Selbstgespräch. Stellen Sie sich mal vor, Sie hätten als Weitspringer von Weltformat bereits zweimal übergetreten und Ihnen drohe das Aus. Jetzt kommt es darauf an, ob Sie Ihre Wut und Ihren Ärger regulieren und sich auf das Wesentliche konzentrieren können. Erfolgreiche Wettkämpfer kennen diese kritischen Situationen, in denen es notwendig ist, unmittelbar Einfluss auf den mentalen und körperlichen Zustand zu nehmen. Und auch Manager können davon profitieren. Versuchen Sie es doch einfach mal:

- Lassen Sie Ihre Wut, Ihren Ärger sich kurz entladen – durch Aufstampfen oder Unmutsäußerung im „stillen Kämmerlein“.
- Fragen Sie sich: Was brauche ich jetzt, um erfolgreich zu sein?
- Dann beginnen Sie, sich selbst aufzumuntern. Sie sagen sich immer wieder: Du schaffst das, du kannst diese Situation bewältigen. Ich kann alles richtig machen. Ich habe das Potenzial.

- Rufen Sie sich ähnliche Situationen in Erinnerung, die von Erfolg gekrönt waren. So geben Sie sich noch mehr Selbstvertrauen.

DAS FAZIT

Bestleistungen unter hohem Druck zu erbringen, das ist für Sportler ebenso wichtig wie für Manager. Folgende sieben Fragen helfen Ihnen auf Ihrem Weg zu Spitzenleistungen:

- Wie lautet meine Strategie, mit der ich immer wieder neue Energie tanke?
- Kenne und lebe ich meine Talente und Stärken?
- Auf welche Art (und wie konstant) trainiere ich meine Talente?
- Frage ich mich jeden Morgen: Welche Begeisterung geht heute von mir aus?
- Was sind meine wichtigsten Ziele, auf die ich mich fokussieren muss?
- Welche Maßnahmen ergreife ich, um mich auf das Wesentliche zu konzentrieren?
- Welche Technik(en) wende ich an, um mich in kritischen Situationen zu behaupten?