



Günter F. Gross

Die Erfolgsformeln des Sports für das Leben

Können und Kraft.
Erfolgreich im Sport,
erfolgreich im Leben.

Veröffentlicht im Internet www.dpsk.de
© 2012 DPSK
Deutsches Polizeisportkuratorium
Zwieselstraße 1
83404 Ainring

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Deutschen Polizeisportkuratoriums und/oder des Autors unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Vorwort

Das DPSK veröffentlicht monatlich, beginnend mit Januar 2012, auf den folgenden Seiten dieses Buches exklusiv die Gedanken, Überlegungen, Erfahrungen, Erkenntnisse und Schlussfolgerungen des Autors, Herrn Günter F. Gross, zum Thema

Die Erfolgsformeln des Sports für das Leben

Können und Kraft.
Erfolgreich im Sport,
erfolgreich im Leben.

Dabei wird der Autor einen, für viele überraschenden Brückenschlag zwischen dem „Sport“ und dem „Leben“ vornehmen und aufzeigen, was der Sport uns an Erfolgsfähigkeit liefern kann, um stabil, kraftvoll und vital im Leben voranzukommen, Freude an der Zusammenarbeit mit anderen Menschen zu haben und voller Elan, Enthusiasmus und guter Stimmung zu sein.

Das DPSK und die Internet-Redaktion sehen mit großer Freude den kommenden Veröffentlichungen entgegen.

Inhalt

Seite

Die ultimative Sportart ist das Leben	- 5 -
Sport befreit	- 7 -
Sport: Der Wille, das Beste zu geben	- 12 -
Sport: Mut lässt sich trainieren.	- 16 -
Sportler haben einen Führungsvorsprung	- 20 -
Sport: Die Chance, Teamfähigkeit und Teamgeist zu entwickeln.	- 24 -
Sport: Keine Spiele ohne Ziele	- 28 -
Sport: Der perfekte Start Fit für den perfekten Start	- 31 -
Sport: Vital präsent	- 34 -
Sport: Kritik ertragen und nutzen	- 37 -
Sport: Standfest in Niederlagen	- 41 -
Sport: Länger lebendig	- 45 -

Prolog

Die ultimative Sportart ist das Leben.

Lebenslauf

Der Begriff „Lebenslauf“ offenbart es. Das Leben ist ein Hürdenlauf vom Anfang bis zum Ende. Von der Bedeutung und Herausforderung her übertrifft das Leben jede andere Sportart. Ein Hundertmeterlauf dauert 10 bis 15 Sekunden, der Lebenslauf mehr als 30.000 Tage. Der Marathonlauf geht über 42 Kilometer, der Lebenslauf über Tausende.

Hindernisse

Wie jede andere Sportart ist das Leben die Bewegung von Ziel zu Ziel, die Überwindung von Hindernissen und Hürden, der permanente Wettbewerb, der Wechsel von Vorankommen und gebremst werden, von Sieg und Niederlage. Auch für das Leben gilt, wir leben im Zeitalter der Geschwindigkeit. Erreichte Ziele sind Startlöcher. Heutzutage hören wir bereits vor Erreichen des Ziels den Startschuss zum nächsten Rennen.

Lebenskampf

Der Lebenskampf findet auf vielen Feldern statt und geht weit über den Zehnkampf hinaus. Verhältnisse und Spielregeln ändern sich ständig. Zahl und Können der Mitbewerber und Gegner nimmt zu. Fast jedes Spielfeld ist inzwischen überfüllt. Die Methoden, Techniken und Werkzeuge verändern sich rasant.

Erfolg

Wo finden wir in dieser Zeit die Erfolgsformeln, die wir brauchen, um stabil zu bleiben, schnell und beweglich zu werden, voran zu kommen und im Wettbewerb zu bestehen? Die Antwort lautet: Im Sport.

Der Sport verlangt alles das, was nötig ist, um im Leben erfolgreich zu sein: positive Eigenschaften, Überzeugungen, Denkweisen, Strategien und Verhaltensregeln.

Training

Training ist nötig, um Sport erfolgreich zu betreiben. Sport treiben ist Training, um erfolgreich zu leben. Zum Sport gehört es, Forderungen an sich selbst zu stellen, sich ständig zu verbessern, das erreichte hohe Niveau zu halten, andere im Wettbewerb zu übertreffen und mit anderen gemeinsam besser zu sein als die sportlichen Gegner

Können

Der Sport verlangt über das fachliche, technische Können hinaus, die Entwicklung aller positiven Eigenschaften, die die Erfolgsfähigkeit eines Menschen begründen: beispielsweise Mut, Entschlossenheit, Belastbarkeit, Ausdauer, Beharrlichkeit und Disziplin.

Fähigkeiten

Der Sport treibende Mensch ist beweglich, kraftvoll und schnell. Seine Wahrnehmungsfähigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit sind beeindruckend, eine besondere Fähigkeit zur Konzentration und Fokussierung zeichnen ihn aus.

Strategie

Um sportlich erfolgreich zu sein, bedarf es wie auch im Leben der Strategiefähigkeit. Strategie ist die Ökonomie der Kräfte, der Umgang mit den verfügbaren Ressourcen, die Anordnung von Einzelmaßnahmen zu einer Gesamtoperation - oder mit den Worten von Clausewitz - der Umgang mit Zeit und Raum.

Professionalität

Jedes Gebiet menschlichen Handelns ist in unterschiedlichem Maße professionell durchdrungen. Im Sport ist das Wissen um das, was Erfolge begründet, besonders hoch. Sport ist weit mehr als die Möglichkeit sich körperlich zu betätigen. Er ist eine Erkenntnis- und Ideenquelle der Spitzenklasse. Kein anderes Betätigungsbereich vermag die Erfolgswissenschaft so stark zu bereichern wie der Sport.

Transfer

Machen Sie einen Professionalitätstransfer. Nutzen Sie die Erfolgsformeln des Sports für Ihr Leben. Treiben Sie Sport. Gehen Sie an alles sportlich heran. Sport liefert die Lebendigkeit, den Elan und damit auch die Tatkraft und Strahlkraft des charismatischen Menschen.

In der Folge: Die Erfolgsformeln des Sports für Ihr Leben.

Sport befreit

Der Kopf der meisten Menschen ist besetzt.

Das ist erklärlich, denn wir schützen keinen Teil unseres Körpers so wenig wie unser Gehirn.

Der Mensch ist ein Wahrnehmungssystem.

Alles was kommt und geschieht, findet bei uns fünf weit geöffnete Türen. Fünf Sinne stehen zur Aufnahme ständig bereit.

Entschlossen schützen wir unseren Körper,

doch unser Gehirn geben wir zur Okkupation frei. „Bitte kommen Sie rein, nehmen Sie Platz, suchen Sie sich ein Lager, bleiben Sie so lange Sie möchten!“

Willkommen ist uns natürlich das Positive.

Doch ausgerechnet dafür ist unser Wahrnehmungsvermögen begrenzt. Das Negative sehen wir sofort und stellen es ihm frei, von uns Besitz zu ergreifen. Alles, was uns bedroht, findet Einlass. Ist es erst einmal da, verdrängt es völlig die Sicht auf das Positive.

Der Mensch ist nicht nur ein Wahrnehmungssystem, sondern zugleich auch eine Behausung.

Es lohnt sich zu wissen, wem diese Behausung dient, wer der Bewohner ist, und was dieser treibt.

Von Beginn an lebt im Menschen eine Miet-Nomadin.

Heidegger hat es uns mitgeteilt. Die Sorge war vor dem Menschen da und suchte eine Heimstatt. Da wurde ihr der Mensch angeboten.

Hier ist sie nun, macht sich breit und ernährt sich von allem Negativen, das der Mensch ihr zuführt – von Befürchtungen, Besorgnissen, Ängsten, Ärger, Aufregung und Resentiments.

Am liebsten als Heim ist ihr der Mensch, der sitzend und grübelnd sich seinen Belastungen widmet und ausliefert. Gar nicht vertragen kann sie den Menschen, der aufsteht und etwas Befreiendes tut. Von ihm fühlt sich die Sorge im Stich gelassen, nicht respektiert, im schlimmsten Fall sogar entsorgt.
Reaktion: „Dann suche ich mir einen anderen!“

Die schönste Art der Freiheit ist der freie Kopf.

Frei von belastenden Gedanken. Frei von ständigem Druck.
Frei vom ständigen „Ich muss noch!“ Und befreit von der Faust im Nacken, die einem so bekannt vorkommt, weil es die eigene ist.

Wir brauchen ein Stimmungsmanagement.

Wir müssen begreifen, dass wir zu dem werden, was wir denken und fühlen, und dass

unsere Lebensqualität unserer Stimmung entspricht. Wir müssen Methoden und Gewohnheiten entwickeln, die uns befähigen, unsere Stimmung selbst zu gestalten.

Genauso professionell wie wir unsere Leistungen messen, sollten wir messen, welche Fortschritte wir bei der Entwicklung unserer Stimmung erzielen.

Machen Sie eine Stimmungsbilanz:

Wie viele Tage im Monat sind Sie heiter und gelassen, ohne Unruhe, Hektik, Ärger, Befürchtungen und Sorgen?

Verteidigen Sie Ihre Stimmung gegenüber versuchter Stimmungszerstörung.

Nicht nur Körperverletzung gehört zu den kriminellen Akten, auch manche Stimmungs- und Würdeverletzung ist nicht weit davon entfernt.

Identifizieren Sie die Stimmungsdiebe!

Welche Personen heben ständig von Ihrem Stimmungskonto ab? Entziehen Sie ihnen den Zugriff.

Umgeben Sie sich mit Positivem.

Verbünden Sie sich mit dem Positiven. Konzentrieren Sie sich auf das Positive. Stärken Sie es.

Erkennen Sie, dass selbst die höchste geistige Leistung Ihnen nicht das Glücksgefühl bringen kann, das Sie sich zukommen lassen sollten.

Der nur geistig tätige Mensch ist arm dran.

Es sind die körperlichen Leistungen, die uns Glücksmomente bescheren. Sie versorgen uns mit Energie und beflügeln gerade auch unser geistiges Tun.

**Sport ist die große Chance,
sich aus Fixierungen zu lösen.**

**Die Herkunft des Wortes sagt es:
Disportare – sich zerstreuen.**

Sport ist die befreiende Aktivität!

Sitzen und Grübeln

**zählt zu den
vermeidbaren Übeln**



**Erheben Sie sich
und bewegen Sie sich.
Sport bringt Sie
auf andere Gedanken.**

Sich bewegen



**Besser fühlen:
Klarer denken**

**Auch das gehört zu
den Sportgeschenken**

Sport

Befreiungsbewegung



Freier Kopf

Sport: Der Wille, das Beste zu geben

Was zeichnet den sportlichen Menschen aus?

Was befähigt ihn, auch auf anderen Gebieten erfolgreich zu wirken? Es ist der Genuss an der Leistung. Das Ganze hat sehr viel mit Selbstachtung zu tun und daraus folgend dem Willen, Körper und Geist in Hochform zu halten.

Der sportliche Mensch ist ein Leistungsenthusiast,

wach und offen für alles, was ihm dabei hilft, Leistungen zu erbringen. Sein Ziel ist es, zu einem Bestleistungs-Experten zu werden. Wachheit, Training und Coaching helfen ihm dabei.

Der Sportler befindet sich ständig im Wettbewerb.

Mit anderen, vor allem jedoch mit sich selbst: „Die Tatsache, dass ich mehr leiste als andere, besagt nicht, dass ich bereits das leiste, was ich leisten könnte. Die Tatsache, dass ich erfolgreicher bin als andere, besagt nicht, dass ich bereits so erfolgreich bin, wie ich es sein könnte.“

Why NOT the BEST?

Diese so berühmt gewordenen Worte von Admiral Rickover an den jungen Marineleutnant Jimmy Carter, den späteren US-Präsidenten, demonstrieren die Zielrichtung dieser Fragen.

Carter verstand: „Warum nicht der Beste in Annapolis?“

Admiral Rickover meinte hingegen: „Haben Sie Ihr Bestes gegeben?“

Carter hat diese Frage nie mehr losgelassen. Ohne sie wäre er wahrscheinlich nicht Präsident geworden. Was für eine Motivation! Seine Memoiren tragen die Frage als Titel.

Der Sportler hat feste Überzeugungen:

Für meine Vorbereitung, mein technisches Können, meine Fitness und meine Motivation bin ich selbst verantwortlich. Dankbar bin ich jedoch für jede Hilfe und jeden Rat.

Charakterstärke.

Das meiste, was wir für unser Leben von Sportlern lernen können, verbindet sich mit dem Begriff der Charakterstärke. Es ist die Disziplin, der Kampfgeist, die Nervenstärke, der Wille alles zu geben und bis zur letzten Sekunde zu kämpfen.

Es ist die Fähigkeit, sich durch Niederlagen nicht niederdrücken zu lassen, sehfähig für das Positive zu bleiben und optimistisch und siegeswillig an den nächsten Start zu gehen.

Gute Sportler sind positiv gepolt und offensiv gestimmt,

und damit sind sie bereits am Ziel, während die Defensiven und Pessimisten vielleicht noch in den Startlöchern sind.

JA ODER NEIN?

Wenn

JA →

**dann mit allen
Mitteln und Kräften**

**Der sichere Weg
zum Misserfolg**

← JEIN →

Der Pessimist
sieht eine
Schwierigkeit
in jeder
Gelegenheit

Der Optimist
sieht eine
Gelegenheit
in jeder
Schwierigkeit

**Es ist
noch nicht
zu Ende**

**Wir haben
noch eine
Chance**

Sport: Mut lässt sich trainieren.

Mut gehört zum Glücklichkeits-Vermögen.

Ihre Erfolgsfähigkeit und Lebensqualität stehen in direktem Verhältnis zu Ihrem Mut. Mit Mut gewinnen Sie die Macht, Ihr Leben selbst zu gestalten und freier zu werden von Menschen und Mächten. Es heißt: *Dem Mutigen gehört die Welt.* Nein, weit mehr: *Der Mutige gehört sich selbst!*

Mut bringt Sie zum Wagen.

Angst und Furcht verleiten Sie zum Klagen. Mut liefert Ihnen Lebensfreude, Fröhlichkeit, Enthusiasmus und Elan. Vergleichen Sie den Mutigen mit dem Ängstlichen, dem Verzagten oder gar mit dem Missmutigen, dann wissen Sie, wie sehr Mut den Menschen beschenkt.

Mut ist nicht das Fehlen von Furcht,

sondern die Kraft, sich nicht von ihr ergreifen, besetzen, lähmen und versklaven zu lassen. Er ist die Voraussetzung für jedes offensive Handeln. Mit Mut kämpfen Sie, gehen voran und haben den Willen zu gewinnen.

Sie handeln gerade auch dann, wenn das Ergebnis völlig offen ist.

Im Gegensatz zu den vielen, die erst dann anfangen, sich in Bewegung zu setzen, nachdem Sie eine Erfolgsgarantie erhalten haben.

Mit Mut gehen Sie auf das Bedrohliche zu.

Sie tun das trotz der Existenz von Hindernissen und Gefährdungen. Mut macht Sie bereit, das Risiko von Schäden und Verletzungen auf sich zu nehmen, die der Kampf bringen könnte, aber gerade deshalb nicht bringen muss, weil Ihr mutiges Auftreten das verhindert.

Mit Mut sind Sie weniger lange besetzt und gefesselt.

Sie gehen schneller an alles heran. Sie lassen sich weder einschüchtern noch blockieren. Alles im Leben wird leichter für Sie, wenn Sie mutig sind.

Mit Mut gehen Sie den Ernst des Lebens eher spielerisch und damit auch sportlich an. Sie handeln ernsthaft, ohne dem Ernst zum Opfer zu fallen.

Mut lässt sich gewinnen. Mut ist nötig um zu gewinnen.

Sport ist ohne Mut nicht denkbar. Furchtsam, ängstlich und zaghaft ist Sport nicht zu betreiben.

So ist der Sport von seinem Wesen her eine Schule des Mutes.

Er hilft uns Wagemut zu entwickeln und offensives Handeln zu trainieren.

Sport stärkt unser Selbstvertrauen. Er zeigt uns, was wir leisten können, und wie wir Schritt für Schritt besser werden. Sofort, unmittelbar, nach jedem Fortschritt. Was für eine Stärkung und Motivation!

Sport

**stärkt unser Selbstvertrauen
und macht uns damit mutiger.**

**Mut lässt sich gewinnen.
Mut ist nötig, um zu gewinnen.**

Sport

ist eine Schule des Mutes.

Mut

**Auf eine Bedrohung
zugehen,
um eine Gefährdung
abzuwenden.**

**Trotz der Gefahr
sich einer anderen
auszusetzen.**

Unnötige Befürchtungen

**Wie viele Tage Ihres Lebens
haben Sie sich damit ruiniert?**

**Fürchten Sie sich nicht zu früh.
Es könnte auch etwas
Positives passieren.**

Sportler haben einen Führungsvorsprung

Wer führen will, muss lernen andere zu befähigen. Beim Sport vermag er das zu lernen. Hier sieht er, was Ansporn bewirkt und wie kunstvoll und kraftvoll ihn manche zu liefern vermögen.

Der Chef einer Mannschaft, der Trainer oder Coach ist nur in dem Maße erfolgreich, in dem es ihm gelingt, Einzelne und ein Team erfolgreich zu machen. Er kann sich nicht, wie in anderen Bereichen oft üblich, mit der Bemerkung retten: „Lassen Sie es sein. Sie begreifen es nicht. Sie können es nicht. Ich muss, wie immer, selber laufen!“

Zum Führen gehört die Vorgabe von Zielen und das Training und die Motivation, um diese erreichen zu können. Denken wir an beeindruckende Führungskräfte zurück, dann erinnern wir uns mit großer Zuneigung an ihre Charaktereigenschaften, ihr Verhalten uns gegenüber und an das, was sie uns zugetraut, erlaubt und ermöglicht haben: „Du schaffst das!“

Im normalen Leben ist vieles Routine. Die Zahl der außergewöhnlichen Ereignisse ist begrenzt. Sich professionell zu verhalten reicht oft aus. Im Sport hingegen geht es um die kontinuierliche Leistungssteigerung und die Bewahrung der Leistungsfähigkeit. Bereits daraus ergibt sich ein höherer Anspruch an Führungsfähigkeit.

Wer Sportler erfolgreich führen will, vermag das nicht mit Befehlen. Ziele und klare Anweisungen sind wichtig. Entscheidend ist die Fähigkeit, Menschen von Furcht zu befreien, Ihnen Anerkennung zu liefern, Respekt zu erweisen, sie zu begeistern und ihnen auf den Weg zu geben: „Sie können das, Sie schaffen das, Sie werden einen großen Erfolg erzielen und dabei sehr viel Freude haben!“

Sportler erkennen sehr genau, welches Führungsverhalten sie am meisten erfreut, ermutigt, stärkt und befähigt. Es wäre ein Wunder, wenn Sie es für ihre eigene Führungstätigkeit nicht übernehmen würden.

**Wir freuen uns,
dass Sie bei uns sind.
Sie haben eine Art,
die uns gut tut.**

**Seit Sie bei uns sind,
herrscht Harmonie.
Jetzt sind wir
wirklich ein Team.**

**Sie haben in den
letzten Wochen
enorme Fortschritte
gemacht!**

Warum lächeln Sie?

**Na ja, das Beste
kommt noch!**

Vertrauen

**Chef, ich habe hier
ein Problem!**

Können Sie es lösen?

Ja, Chef.

Dann lösen Sie es bitte!

Ja, Chef. Danke.

Sport: Die Chance, Teamfähigkeit und Teamgeist zu entwickeln.

Die Tatsache, dass ein Mensch über ein beeindruckendes Wissen und ein großes fachliches Können verfügt, bedeutet noch nicht, dass er auch fähig ist, mit anderen erfolgreich zu kooperieren.

Fachliches Wissen wird einem im Übermaß vermittelt.

Sehr viel weniger Ausbildung erfolgt für den Umgang mit anderen und für die Befähigung zur professionellen Kooperation. Prüfen Sie das bei den Menschen, die Sie besonders gut kennen, und stellen Sie sich dazu die folgenden Fragen:

Wen halten Sie für einen Meister der Kooperation?

Wer ist positiv, wohlwollend, hilfsbereit und hilfsfähig?
Wer möchte, dass Sie Erfolg haben und tut etwas dafür?
Wer befreit Sie von Belastungen und Hindernissen?
Wer versorgt Sie mit Chancen?
Wer bringt Sie voran?

Wer verbessert Ihre Stimmung?
Wer geht rücksichtsvoll mit Ihrer Zeit um?
Wer ist sorgfältig und präzise?
Wer liefert Ihnen die Informationen, die Sie brauchen?
Wer erspart Ihnen Mühe?

Auf wen können Sie sich verlassen?
Wer ist da, wo Sie ihn brauchen?
Wer begreift, was Sie vorhaben und erreichen wollen?
Wer ergreift, was Sie ihm geben?
Wer führt weiter, was Sie eingeleitet haben?

Lebensqualität entspricht der Qualität der Partnerschaften.

Eine aus Egoisten, Egozentrikern und Geltungssüchtigen bestehende Mannschaft kämpft nicht mit Gegnern, sondern bekämpft sich selbst.

Warum sind die Mitarbeiter mancher Firmen so freundlich?

Sie kommen gut miteinander aus. Sie mögen sich. Sie erfreuen und motivieren sich gegenseitig. Keiner degradiert und demütigt den anderen. Denn wäre es anders, dann käme das „Gesetz von der überproportionalen Weitergabe selbst eingesteckter Demütigungen“ zur Geltung. Und es wäre ein Horror, als Außenstehender mit einem solchen „Team“ zu tun zu haben.

Fast alles im Leben ist Mannschaftssport.

Glücklich ist der, dem es gelingt, die richtigen Partner zu wählen und einem Team, also Erfolgsgefüge, anzugehören, in dem jeder nicht nur gewillt ist, selbst das Beste zu bieten, sondern auch die anderen zu stärken, voran zu bringen und nicht zu enttäuschen.

Nehmen Sie als Beispiel den Teamgeist beim Staffellauf.

Alle haben ein gemeinsames Ziel. Allen gemeinsam ist der Wille, es schneller als die Mitbewerber zu erreichen. Jeder läuft so schnell er kann.

Jeder erwartet startbereit den anderen. Jeder bemüht sich, den Stab regelgerecht zu transportieren und weiterzugeben. Jeder weiß um die „Probleme der Naht“, und versucht sie zu vermeiden.

Die Kooperation außerhalb des Sports sieht häufig ganz anders aus.

Einer erscheint gar nicht am Start. Ein anderer lässt sich in den Startlöchern nieder, oder macht sich erst einige Minuten nach dem Startschuss auf den Weg. Einer diskutiert, ob es sich überhaupt lohnt zu laufen. Ein anderer läuft 40 Meter und verschwindet dann mit den Worten: „Ich gehe jetzt zum Hammerwerfen!“ Einer nimmt den Stab an und läuft damit in die falsche Richtung. Der nächste fragt ständig: „Wo laufen sie denn?“

Im Mannschaftssport erscheinen diese Verhaltensweisen absurd.

Im normalen Leben sind sie gang und gäbe. Was für eine Chance, das koordinierte Verhalten beim Staffellauf als Leitbild für alles zu nehmen, bei dem es um das schnelle, gemeinsame Vorankommen geht.

Stellenbeschreibungen sind für die Positionierung Einzelner da.

Teams aber brauchen ein Credo und ein Regelwerk für das effektive und effiziente Zusammenwirken. Klasse im Können einzelner reicht nicht.

Wir brauchen Klasse und Können auf dem Gebiet zielorientierter Kooperation.

Teamgeist

Wir

gehören zusammen,
passen zusammen
und schaffen es zusammen.

Wir

geben das Beste,
werden die Besten -
und bleiben es auch.

Teamziele

**Voran kommen
und voran bringen.**

**Selbst Erfolge erzielen.
Partnern zum Erfolg
verhelfen.**

Sport: Keine Spiele ohne Ziele

Sport ist unternehmerisches Handeln.

Starten statt Warten. Ziele anstelle von Hoffnungen und Wünschen.
Der sportliche Mensch ist zielbewusst und zielstrebig. Er weiß, was er will.

Ohne Ziele läuft gar nichts.

Es ist noch nicht einmal bekannt, wohin es laufen sollte. Erst mit dem Setzen eines Ziels wird die Zukunft mit der Gegenwart verbunden. Vom Wesen her ist ein Ziel eine finale Ursache. Steuernd, fordernd, antreibend, anziehend und motivierend.

Erst das Setzen eines Ziels macht den Menschen strategiefähig.

Erst das Ziel erlaubt die Fokussierung, die Bündelung der Kräfte, das Erkennen dessen, was es braucht, um überhaupt erfolgreich sein zu können. Den Vergleich zwischen notwendigen und verfügbaren Kräften.

Erst ein Ziel macht die operative Planung möglich und den strategischen und taktischen Einsatz der Kräfte.

Einsatz ohne Ziel ist Larifari.

Ziele bringen den Menschen in Bewegung und zum offensiven Handeln.

Der Mensch ohne Ziele wartet auf das, was kommt. Gemütszustand: Hoffen und Harren. *Schauen wir mal! Warten wir es ab! Es kommt natürlich auf die Verhältnisse an!* Zuständig für alles sind immer die anderen.

Der Mensch mit Zielen sieht sich als selbst verantwortlich.

Er kommt nicht auf die Idee, dass es die Aufgabe anderer sein könnte, ihn in einem Wettkampf zum Ziel zu befördern.

Die Motivationskraft von Zielen ist gewaltig, denn der Lohn bei ihrem Erreichen ist groß:

Die Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens.

Die Gewinnung der Anerkennung und des Vertrauens anderer.

Freiheit zuwachs, Sicherheitsgewinn, Kraft, Enthusiasmus und zusätzliche Chancen.

Ich habe ein Ziel!

Gratuliere. Was für ein Vermögen!

Und das im doppelten Sinne des Wortes.

**Ohne
Ziele
bestimmt
der Zufall
Ihre
Zukunft**

2 Ziele die zusammen gehören

Angestrebte Erfolge

**Entwicklung
der erforderlichen
Erfolgsfähigkeit**

Sport: Der perfekte Start

Der Start ist der Moment der Wahrheit.

Vor ihm ist alles ungewiss. Erst nach dem Start ist wahrzunehmen, was man kann. Vor ihm ist alles Anlauf – Planung, Vorbereitung, Training.

Denken Sie an den Raketenstart.

An die Kosten der Vorbereitung. An das, was auf dem Spiel steht. Der Start entscheidet darüber, ob alles bisher Investierte einen Erfolg bringt oder einen Fehlschlag. So gilt es, selbst den kleinsten Fehler zu vermeiden. Dafür existiert ein Null-Fehler-Programm.

Auch im Sport haben wir es mit einer Art Raketenstart zu tun.

Ziel ist die optimale Leistungsfähigkeit und absolute Fehlerlosigkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt, an einem bestimmten Ort, unter bestimmten Bedingungen.

Sportler wissen, was zu einem perfekten Start gehört:

Die Fähigkeit, genau zu diesem Zeitpunkt über ein Maximum an Kraft zu verfügen und sie blitzartig in Bewegungsenergie zu verwandeln.

Fit für den perfekten Start

Fassen Sie den Entschluss, das absolut Beste zu geben.

Ermitteln und pflegen Sie Ihre Stärken.

Planen Sie, was Sie tun müssen, um Ihre Bestform zu erreichen.

Finden Sie heraus, was am meisten bringt.

Trainieren Sie, um automatisch richtig schalten und handeln zu können.

Finden Sie den Sie voran bringenden Rhythmus.

Werden Sie vertraut mit den Verhältnissen am Ort. Lernen Sie die Fähigkeiten, die Methoden und das Verhalten Ihrer Konkurrenten kennen.

Machen Sie sich mit den Risikofaktoren vertraut.

Legen Sie fest, welche Fehler Sie vermeiden wollen.

Planen Sie Ihr Vorgehen. Spielen Sie es gedanklich durch.

Erscheinen Sie früh genug, wohl vorbereitet und ausgeruht am Start.

Schalten Sie alles aus, was Sie schwächt und ablenkt.

Suchen Sie Kontakt zu Personen, die Sie positiv stimmen und stärken.

Seien Sie liebenswürdig zu anderen.

Das entspannt Sie und versetzt Sie in gute Stimmung.

Start →

**Umwandlung
geballter Kraft
in Energie
der Bewegung**

**Es bringt nichts,
auf Chancen
zu warten.**

**Sie tauchen
erst auf
nach
dem Starten.**

Sportler: Vital präsent

Sportler fallen auf in der Menge. Aufrecht stehend, aufrecht gehend, elastisch und kraftvoll zugleich. Sie sind das, was Salvador de Madariaga als „Bildnis eines aufrecht stehenden Menschen“ bezeichnet.

Sie haben einen anderen Blick. Wacher als die meisten. Die Intensität ihrer Beobachtung wirkt auf ihr Umfeld als Sende-Energie und Botschaft: „Ich habe Sie wahrgenommen und damit respektiere ich Sie!“

Der Nobelpreisträger Konrad Lorenz schrieb: Wenn einmal eine neue Art in der Welt erscheinen wird, den bisherigen Arten weit überlegen, dann wird sie das in folgender Hinsicht sein:

- Einem größeren und schnelleren Wahrnehmungsvermögen.
- Einer höheren Reaktionsgeschwindigkeit und der Fähigkeit aus dem Sortiment möglicher Reaktionen automatisch die am besten geeignete auszuwählen.

Diese Beschreibung trifft auf den sportlichen Menschen zu. Er ist ein bewusst lebender Mensch, der Leistung liebt und weiß wie es zu leben gilt, um sie möglich zu machen.

Der sportliche Mensch hält Körper und Geist instand. Seinen Körper sieht er als Instrument, das geschützt und gepflegt sein will. Fitness, Haltung und Gang beweisen ihm das Gelingen.

**Aufrecht
stehend
Aufrecht
gehend**

**Wacher
Blick**

**Der sportliche
Mensch**

**hält Körper
und Geist
instand**

Sport: Kritik ertragen und nutzen

Sport macht Leistung sichtbar.

Schnell und ständig. Messbar und beurteilungsfähig. Es ist erkennbar, was ein Sportler richtig oder falsch gemacht hat, was er versäumt hat, welche Chancen er verschenkt hat, wo er sich anstrengte und einsetzte, und was er zu lässig oder fahrlässig anging.

Im Sport steht häufig viel auf dem Spiel.

Nicht nur für den Sportler, sondern auch für die mit ihm Verbundenen, die darunter leiden, wenn ein Sportler nicht das bringt, was er kann, können sollte, tut oder tun sollte.

Sie sind enttäuscht und verbittert, und entsprechend fällt ihre Kritik aus.

Häufig extrem emotional. Inhaltlich liegen sie mit ihrer Kritik richtig. Die Art und Weise, in der sie diese äußern, macht es dem Kritisierten jedoch schwer, sich unvoreingenommen der Kritik zu widmen.

Er ist fixiert auf den Kritiker selbst und dessen Verhalten ihm gegenüber.

Und fragt sich:

Warum ich?

Warum jetzt?

Warum hier?

Warum im Beisein der anderen?

Warum in diesem Ton?

Er sieht nur noch ein unangemessenes Verhalten.

Doch mit dieser eingeschränkten Sicht ist ihm nicht gedient. Jeder der Leistungen erbringt, ist der Kritik unterworfen und braucht sie. Ohne sie würde er vieles, was ihn erfolgreicher machen könnte, nie erkennen und erfahren.

Jeder muss lernen, Kritik zu ertragen und sich nutzbar zu machen.

Vor allem aber, sie unvoreingenommen zu bewerten und sie nicht durch den Kritiker und dessen Verhalten irrelevant werden zu lassen.

Betrachten Sie Kritik nicht nur als die Darstellung von Fehlern und Mängeln, sondern als Präsentation eines Potenzials und einer Lieferung von Lösungen. Völlig unabhängig davon, ob die Kritik wohlwollend oder aggressiv geliefert wird.

Stellen Sie sich diese Fragen:

Stimmt das, was der Kritiker sagt?

Für welche Mängel gilt das?

Welche Bedeutung haben sie?

Was kann ich tun, um sie zu beheben?

Reagieren Sie auf Kritik nicht mürrisch und schweigend,

sondern aufmerksam, gelassen und mit Fragen. Und auch, wenn es Ihnen schwer fällt, weil Sie sich gekränkt und verletzt fühlen, bedanken Sie sich bei Ihrem Kritiker dafür, dass er so entschlossen dafür kämpft, Sie erfolgreicher zu machen.

Der Kritisierende möchte, dass Sie seine Ratschläge begreifen und annehmen.

Je weniger Sie das tun, umso härter wird seine Kritik. Reagieren Sie hingegen offen und positiv, verwandelt sich der Kritiker in seinem Verhalten völlig, bis hin zur Herausstellung dessen, was er bei Ihnen besonders beeindruckend findet.

Und sollte Kritik einmal völlig unangemessen und abwegig sein,

dann haben Sie immer noch die Möglichkeit, ihr gelassen und souverän zu begegnen. So wie Churchill, der seinen Kritikern im Unterhaus auf ihre völlig überzogene Kritik antwortete:

„Ihre Kritik erinnert mich an die Geschichte von dem Matrosen, der einen kleinen Jungen vor dem Ertrinken rettete. Einige Tage danach kam eine erregte Frau auf ihn zu und fragte: „Sind Sie der Mann, der meinen Sohn aus dem Hafenbecken gezogen hat?“ Der Matrose antwortete: „Ja, Madam!“ Sie darauf: „Gut, dass ich Sie erwische. Ich suche Sie schon die ganze Woche. Wo ist seine Mütze?“

Kritik ist kostenlose Beratung

**Die Mühe,
die ein anderer
auf sich nimmt,
um Ihnen, gewollt
oder ungewollt,
Verbesserungsideen
zu liefern.**

Kritik

**Auch eine
bittere Medizin
bleibt
immer noch
Medizin**

Sport: Standfest in Niederlagen

Viele Menschen wagen wenig.

Es reicht ihnen, über die Wagnisse anderer zu reden. Sie selbst gehen nur dann ein Risiko ein, wenn sie sicher sein können, dass es keines gibt.

Anders sieht es bei Sportlern aus.

Bei allem, was Sie wagen, ist das Ergebnis offen. Sie gehen in den Wettstreit hinein ohne die Sicherheit, ihn auch gewinnen zu können.

Jeder Versuch dient dazu, etwas zu erreichen.

Das gelingt, oder es gelingt nicht. Es gibt keinen Rechtsanspruch auf Erfolge.

Niederlagen gehören zur Normalität.

Gleichwertig neben der Aufgabe, sportliche Erfolge zu erzielen, gilt es daher Niederlagen professionell zu bewältigen. Nur so lässt sich erreichen, dass Motivation, Kraft, Selbstachtung und Selbstsicherheit nicht verloren gehen.

Niederlagen haben dem zukünftigen Erfolg zu dienen.

Sie dienen der Ent-täuschung im wörtlichen Sinne, der Befreiung von Täuschung und dem Erkennen dessen, was zählt.

Vorwürfe sind nach einer Niederlage nutzlos. Vorgaben gilt es abzuleiten. Sie werden für die Zukunft gebraucht.

Ohne Misserfolge und Niederlagen gibt es keinen Fortschritt.

Erst ein Misserfolg zeigt, was verbessert werden muss und kann.

Wer nur Erfolge erzielt, lernt zu wenig.

Er mag besser sein als andere, aber ist nicht so gut, wie er es sein könnte. Es reicht nicht aus, sich nur mit anderen zu vergleichen.

Am wichtigsten ist der Vergleich mit sich selbst: Was kann ich? Was könnte ich können? Wie verhalte ich mich? Wie sollte ich mich verhalten?

Die Niederlage ist für die Analyse da.

Von welchen Voraussetzungen bin ich ausgegangen? Welche meiner Prämissen waren falsch? Worauf habe ich mich verlassen? Was war mein zentraler Denkfehler? Wo lag der Engpass? Was habe ich nicht berücksichtigt? Worauf habe ich nicht geachtet? Welche Fehler habe ich gemacht? Was war gut? Was muss so bleiben?

Nach einer Niederlage geraten viele in einen Schockzustand.

Sie fühlen sich niedergeschlagen, verletzt, degradiert und werden von Anklagen und Befürchtungen überfallen.

Ich habe mich so bemüht, auf so viel verzichtet und so viel geopfert.

Ich bin mit so viel Hoffnung hineingegangen. Es hing so viel davon ab. Es ist nicht fair und nicht gerecht.

Wie konnte das passieren?

Was war mit mir los? Was habe ich falsch gemacht?

Was denken die anderen jetzt über mich?

Was werden sie über mich sagen?

Wie werden sie reagieren?

Wie wird sich das auf meine Sicherheit auswirken?

Was werde ich verlieren? Was wird aus mir werden?

Welche Bedrohung kommt auf mich zu?

Nach einer Niederlage neigt der Mensch zum Übertreiben.

Schon die Benutzung des Begriffes „Niederlage“ gehört dazu. Was in einem Land als Niederlage bezeichnet wird, nennt man in einem anderen a nice attempt.

Es ist alles vorbei!

Ist es das? Man kann es auch anders sehen!

So wie **Scarlett O'Hara** in „Vom Winde verweht“, dem erfolgreichsten Film aller Zeiten: **„Morgen ist ein neuer Tag!“**

Wie wahr das ist, werden Sie erkennen, wenn Sie ihre in der Vergangenheit erlittenen Fehlschläge, Misserfolge und Niederlagen durchdenken. Können Sie sich überhaupt noch an sie erinnern, und an den seelischen Zustand, in dem Sie sich damals befanden?

Welche Erkenntnisse und Überzeugungen haben Sie gewonnen? Welche Gewohnheiten haben Sie entwickelt? Worauf achten Sie jetzt immer? Vor allem aber:

Was wirft Sie nicht mehr um?

**Nur Versager
behaupten,
nie zu versagen.**

**Stimmt!
Weil sie
nichts wagen.**

Charakter- stärke

entwickelt und
beweist sich
im Umgang
mit Niederlagen

Sport: Länger lebendig

Jeder Mensch empfängt Tag für Tag das gleiche zeitliche Einkommen - 24 Stunden. Keiner mehr, keiner weniger.

Die großen Unterschiede liegen in der Lebenserwartung. Hier vermag der Mensch erheblichen Einfluss zu nehmen.

Kaum eine andere Betätigung bringt mit einem Einsatz von nur wenigen Stunden pro Woche so beachtliche positive Ergebnisse wie Sport.

Sport hält Sie länger jung und lebendig.
Mit Sport sind Sie intensiver für sich da.
Sie fühlen sich nicht nur besser,
sondern Sie finden sich auch besser.

Was für ein Glück, wenn Sie nach einer Anstrengung von sich sagen können:
„Also, ich bin mit mir sehr zufrieden, es geht mir richtig gut!“

Wie Sie leben, bestimmen Sie mit Ihrer Zeitverwendung.
Sie können es sich bequem machen oder sich anstrengen.
Sie können sich transportieren lassen oder laufen.
Sie können Ihre Muskeln spielen oder schwinden lassen.

Es gilt das Lebensgesetz:
Was Sie nicht fordern und nutzen, geht Ihnen verloren.

Machen Sie Sport zu einem festen Bestandteil Ihrer Lebensgestaltung und Lebenserhaltung. Und bleiben Sie so länger lebendig!

**Jede neue Woche versorgt Sie mit 168 Stunden.
Schenken Sie einige von ihnen dem Sport.
Er wird sich reich revanchieren.**

**Lassen Sie
Ihre Muskeln
spielen**

**Es tut
Ihnen gut**

**Wer rastet,
der rostet**

**If you don't
use it,
you lose it**

Verbessern Sie die Stimmung anderer und Ihre automatisch mit !

Ermutigen Sie andere.

Zeigen Sie Verständnis.

Liefern Sie Mitgefühl.

Erweisen Sie Respekt.

Schenken Sie Höflichkeit.

Bringen Sie die Menschen zum Lachen.

Günter F. Gross



Foto: Toofan Hashemi

Diplom-Volkswirt, Ideenproduzent und Stratege: Ideen und Erfolgsstrategien für die Qualitätselite. Seit Jahren besteht eine enge Verbundenheit mit der Polizei. Viele Angehörige der Polizei nahmen an seinen Vorträgen an der Polizei-Führungsakademie, heute Deutsche Hochschule der Polizei, teil. Themen: Mut und Entschlossenheit. Stabilität in instabilen Zeiten. Stimmungsmanagement. Lebensqualität. Charisma und Führungskraft. Das Credo der Qualitätselite.

An seinen Vorträgen und Strategiekonferenzen haben bisher mehr als 350.000 Unternehmer und Führungskräfte in Europa, USA und Indien teilgenommen. Außerdem mehr als tausend Professoren. Viele aus dem medizinischen Bereich, darunter Persönlichkeiten von Weltruf.

Günter F. Gross-Bücher

Chefentlastung

Sein Buch „Chefentlastung“ begründete die Time Management-Bewegung: Zeitstrategie, Zeitverteidigung, Führungskraft und Chef-Arbeitstechnik. Erschienen auch in französischer, spanischer, portugiesischer, holländischer, schwedischer und japanischer Sprache.

Checklist Kommunikation

gilt als Standardwerk der persönlichen Kommunikation und trug entscheidend dazu bei, den Begriff „Kommunikation“ in den deutschen Sprachgebrauch einzuführen.

Beruflich Profi, privat Amateur?

Berufliche Spitzenleistungen und persönliche Lebensqualität.

Sein internationaler Bestseller „Beruflich Profi, privat Amateur?“ erreichte in Deutschland bisher 20 Auflagen und wurde in die englische, französische, italienische, spanische, portugiesische, russische, polnische, tschechische, indonesische und japanische Sprache übersetzt.

Mut und Entschlossenheit

Die Multiplikatoren des Erfolges.

Dieses Buch hat Tausenden von Unternehmern und Führungskräften dabei geholfen, ihren Offensivgeist zu stärken und ihre Realisierungskraft zu steigern.

Adler fressen keine Fliegen – Erfolgsformeln

Maximen und Strategieregeln.

Platz 1

Vier Jahre in Folge wählten ihn mehr als 700 Vertriebschefs auf ihrem jährlich stattfindenden Kongress auf Platz 1: Als den Redner, der sie durch seine Persönlichkeit, sein Auftreten und seine Rhetorik am meisten beeindruckt hat.