

GESU Institut / Lindengasse 56/18-19 / 1070 Wien

Mentales Coaching im Motorsport

*Inwiefern kann mentales Coaching die Performance eines
Rennsportteams steigern?*

Diplomarbeit

im Rahmen der Ausbildung zum Diplom- Mental Coach

eingereicht am

GESU Institut

eingereicht von:

Jürgen Eberhart

Walchsee/Österreich im September 2023

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung – Motorsport als Hochleistungssport	S.3
a. Berufsbild Fahrzeugleiter/Renningenieur	S.5
2. Was versteht man unter mentaler Stärke?	S.5
3. Warum wird mentales Training im Motorsport vernachlässigt?	S.6
4. Wer benötigt mentales Training im Motorsport?	S.7
5. Stärkung des Verständnisses für mentales Coaching im Rennteam	S.7
a. Fluktuation entgegenwirken – durch ein zufriedenes, glückliches und selbstbewusstes Team	S.9
b. Selbstbild/-wert/-bewusstsein steigern → Selbsterkenntnis	S.9
c. Kompetenzen, Fähigkeiten und Resilienz entdecken, fördern und steigern	S.11
d. Aktivieren vorhandener Potentiale	S.12
e. Lernen, entspannt und leistungsfähig zu sein	S.15
f. Neues Mindset → Fähigkeit fördern, das große Ganze zu sehen	S.16
g. Durch Verbundenheit und Vertrauen die Teamperformance stärken	S.18
6. Ziel vs. Vision → Hingabe an den Moment	S.21
a. Erfolgs vs. Prozessorientierung	S.22
b. Bewusstsein für das Hier und Jetzt	S.23
c. Erfolg vs. Scheitern	S.24
7. Konkrete Beispiele für mental gecoachte Teammitglieder	S.26
8. Fazit/Zusammenfassung	S.28
9. Literaturverzeichnis	S.29

1. Einführung – Motorsport als Hochleistungssport

Im Motorsport geht es im Grunde genommen immer um Präzision. Präzision in der Ausarbeitung ausgeklügelter technischer Bauteile, sowie der Arbeitsweise zwischen den Ingenieuren, Technikern und Mechanikern an der Rennstrecke. Kommunikation sowie Abläufe, alles läuft idealerweise wie zwei Zahnräder perfekt abgestimmt ineinander.

Motorsport ist aber auch immer pure Leidenschaft. Für die Fans, die ihre Teams mit aller Kraft motivieren. Für den Mechaniker, dessen Herz so schnell schlägt wie der Motor sich dreht, den er entwickelt hat. Für den Fahrer, der nach einem verlorenen Rennen verzweifelt auf die Knie sinkt. Das gesamte Team ist den Tränen, sowohl bei Siegen als auch bei Niederlagen, sehr nahe.

Die Ziele, die Bestzeit zu erreichen, die optimale Linienführung zu fahren und besser zu sein als der Wettbewerb, sind der Ansporn eines jeden Rennfahrers und dessen Team. Natürlich lassen sich diese ehrgeizigen Ziele nur mit viel Training, bestem Material und einem gut funktionierendem Team erreichen.

Am Ende entscheiden oft Millisekunden darüber, wer gewinnt. Sieg und Niederlage sind sehr nahe beisammen. Die Geschwindigkeit und der Winkel, mit dem sich ein Fahrer einer Kurve nähert. Der sorgfältig berechnete Verbrennungsablauf, der den Motor zu maximaler Performance führt. Es ist ein Rechnen mit kleinsten Maßeinheiten für das große Ganze – Präzision in allen Bereichen.

Diese Präzision hat mich im Motorsport immer fasziniert. Bauteile in bester Qualität, sorgfältig ausgearbeitet und mit Leidenschaft entwickelt. Technologie am letzten Stand der Zeit, Materialien, welche man sonst nirgends findet und Software bzw. Simulationsprogramme jenseits mancher Vorstellungskraft. Genau das hat mich angezogen, die Welt des Motorsports als Techniker zu erleben.

Doch als ich meine Position als Fahrzeugleiter/Renningenieur im jungen Alter angenommen hatte, habe ich mich unbewusst verändert. Für mich war klar, dass ich nun alles im Bereich Fahrzeugabstimmung wissen muss und dementsprechend habe ich mich verhalten. Als würde ich alles wissen, obwohl ich noch sehr unerfahren im Einsatz des Rennfahrzeuges war. Ich habe mir selber den Druck gemacht, zu allen Fragen und Problemen eine Antwort haben zu müssen. Natürlich waren viele meiner Meinungen falsch, trotzdem wurde diese Meinung durchgesetzt, weil ich mich in der

Rolle des „Alleswissenden“ gesehen hatte und meiner neuen Position gerecht werden wollte. Durch meinen Teamchef wurde ich immer gefordert und gefördert und generell hohem Druck ausgesetzt.

Was ist dadurch passiert: Bei Meinungsverschiedenheiten mit meinem Team setzte ich meine Meinung nicht nur mit meinem Wissen durch, sondern auch mit lautstarken Diskussionen und Ego-Verhalten. Den Druck, der auf mich ausgeübt wurde, habe ich teilweise hart weitergegeben. Das komplette Team, einschließlich mir, hat sich dadurch mehr und mehr verschlossen und in eine Art Komfortzone begeben. Ich hatte das Team nicht mehr als Stütze und kreative Köpfe neben mir, sondern nur noch als auszuführendes Personal unter mir.

Nach nun mehr als 20 Jahren im Motorsport kann ich einen guten persönlichen Einblick in die Motorsportwelt geben. Motorenapplikation, Daten Ingenieur, Performance Ingenieur, Fahrzeugleiter/Fahrzeugingenieur, Pitstopcrewleiter und Head of Testing Trackside gehören zu meinen Einsatzgebieten.

„The car is undriveable...“ Wie oft hab ich diese Nachricht in meinem Teamfunk vom Fahrer gehört. Dadurch wurde oft Panik in meinem Team ausgelöst bzw. spürbar. Überzeugung und Selbstvertrauen hielten mich meist davon ab, trotz dieser sehr harten Funksprüche nicht das ganze Rennfahrzeug umzubauen und die Nerven zu verlieren.

Mentales Coaching gehört meines Erachtens zu den wichtigsten Bestandteilen beim Leadership im Motorsport. Und leider musste ich feststellen, dass in allen Bereichen im Motorsport immer der aktuellste Stand der Technik eingeführt wird, aber im mentalen Bereich weiterhin ein „altes Mindset“ hochgelebt wird. Dies hat mich dazu bewogen, diese Arbeit im Zuge der Diplom Mental Coach Ausbildung zu verfassen. Mit dieser Arbeit tauche ich in die komplizierte Welt der psychologischen Anforderungen im Motorsport ein und versuche aufzuzeigen, wie mentale Fähigkeit gesteigert werden kann, um den Auswirkungen von Stress und Druck entgegenzuwirken und Spitzenleistungen zu erzielen.

a) **Berufsbild Fahrzeugleiter/Renningenieur (FR)**

Die Hauptfunktion eines FR ist die komplette technische Verantwortung sowie Performance des Rennfahrzeuges, einschließlich des Managements der Vor- und Nachbereitung der Veranstaltungen und des Rennfahrzeuges, sowie die Leitung bzw. die Rolle der Ansprechperson des zugewiesenen Fahrers, Ingenieurteams und der Mechaniker-Mannschaft. Er ist somit die erste Schnittstelle zwischen Fahrer und Team. Um diese Aufgabe zu erfüllen, muss er ein detailliertes technisches Wissen über das komplette Rennfahrzeug sowie Reglement haben. Führungsqualität, Fahrercoach, Daten-/Performance-Analysen mit komplexen Softwareprogrammen, Zeitmanagement, die Liebe zum Detail sowie den Überblick im Renngeschehen zu behalten sind Voraussetzungen eines FR. Laufende Berichte zur Vor- und Nachbereitung eines Events, Fehleranalysen, Reifenmanagement, Setup- und Setdown-Checks sind des weiteren bezeichnend für dieses Berufsbild. FR ist einer der umfangreichsten und anspruchsvollsten Jobs im Motorsport.

2. Was versteht man unter mentale Stärke?

Den Verstand zu beobachten, zu beurteilen und zu kontrollieren wäre eine Definition. Oder, wie es beim GESU Institut unter anderem gelehrt wird:

„Mentales Training ... bedeutet unter anderem die Kultur des Denkens so zu verändern, dass das Erleben fried- und freudvoller werden kann. Ressourcenorientiert zu arbeiten und aktivieren versteckter, aber vorhandener Potentiale ist eines der Hauptziele von mentalem Training“. (GESU Institut, Ausbildungsunterlagen, Dipl. Mental Coach 2023)

Komplette Hingabe an den Moment, sowie zu lernen entspannt und leistungsfähig zu sein, wäre eine weitere Interpretation. Oder wie es Antje Heimsoeth (AH) beschreibt:

„Mentale Stärke ist in meinen Augen in erster Linie eine positive Lebenseinstellung.“ (AH - 111 Mental Hacks, 2022, S.1)

Der Begriff „mental“ leitet sich vom lateinischen „mens“ = Geist ab und bedeutet: den Geist oder das Denken betreffend. (<https://de.wiktionary.org>)

Vor allem im Motorsport kommt es an einem Rennwochenende immer wieder zu Situationen, die Ruhe, sowie einen klaren Kopf mit vollster Konzentration abverlangen. Eine weitere Beschreibung von AH bringt es auf den Punkt:

„Mentale Stärke entsteht durch den Einklang zwischen Sein und Handeln, zwischen Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Wollen und Tun. Wer mental und emotional stark ist, kann sein Leistungsspektrum ungeachtet aller Widrigkeiten voll ausschöpfen“. (AH - 111 Mental Hacks, 2022, S.7)

„Mentale Stärke bedeutet, sein Leistungsspektrum ungeachtet von Widrigkeiten und inneren und äußeren Störfaktoren am Tag X voll und ganz ausschöpfen zu können“. (Loehr James - Persönliche Bestform durch Mental-Training für Sport, Beruf und Ausbildung, 1991, S.54)

Dieses Potential an Wissen spielt in der heutigen Motorsportwelt, geprägt von etlichen Anforderungen und dem ständigem Wandel, eine entscheidende Rolle für Erfolg und ein stabiles Team.

3. Warum wird mentales Training im Motorsport vernachlässigt?

Generell schauen wir alle mehr auf die äußere Fitness. Der Grund der Vernachlässigung des mentalen Trainings könnte sein, dass über die körperliche Gesundheit eines jeden oft mehr gesprochen wird, weil man sie sehen kann. Es wird meist mehr über die physische Stärke gesprochen und gewertet, jedoch ist die mentale mindestens genauso wichtig. Der Motorsport ist nicht nur eine Prüfung der körperlichen Fähigkeiten und der mechanischen Technik, sondern auch ein Kampf des Geistes.

Hinter dem Lenkrad sehen sich die Fahrer mit einer Reihe einzigartiger mentaler Herausforderungen konfrontiert, die ihre Leistung auf der Rennstrecke erheblich beeinflussen können. Von der Bewältigung von Drucksituationen über die Aufrechterhaltung der Konzentration bis hin zum Umgang mit intensiven Emotionen - die Psychologie des Motorsports spielt eine entscheidende Rolle für den Erfolg.

Als Techniker, egal ob als Direkteinsteiger nach dem Studium oder nach der Ausbildung, übernimmt man nach einer individuell abgestimmten Einarbeitung im Motorsport sofort anspruchsvolle Aufgaben – als Entwicklungsingenieur, Rennmechaniker, Controller oder in anderen spannenden Einsatzbereichen.

Es kommt oft vor, dass man in jungen Jahren bereits Führungspositionen bzw. Teamleaderrollen einnimmt. Egal ob Reifenmann, Mechaniker, Techniker oder Ingenieur - in allen Bereichen muss Verantwortung übernommen werden. Selbstständiges Arbeiten wird vorausgesetzt. Man ist ständig hohem Druck ausgesetzt.

4. Wer benötigt mentales Training im Motorsport?

Viele gehen erst zum Mentaltrainer, wenn sie ein Problem haben, das sie lösen wollen. Ein Verständnis für das Mentale Coaching sollte im ganzen Betrieb bzw. Rennteam vorhanden sein. Mentaltraining richtet sich nicht nur an gesunde Top-Athleten und Top-Rennfahrer, die kein Problem haben, sondern an alle, welche die Leistung ihres Gehirns noch weiter optimieren wollen.

Mentales Training richtet sich an das ganze Team. Wir können nur gut performen, wenn wir auch mental stark sind, das heißt u. a. wenn wir stabil, gelassen, souverän, selbstbewusst, selbstsicher, konzentriert, zuversichtlich, zielorientiert und unserer Stärken und Fähigkeiten bewusst sind. Dies gilt für den Fahrer und seinen Ingenieur genauso wie für den Reifentechniker oder die Pitstopcrew.

5. Stärkung des Verständnisses für mentales Coaching im Rennteam

Veränderung ist die Voraussetzung für Verbesserung

„Für Wunder muss man beten, für Veränderungen aber arbeiten.“ Thomas von Aquin (aphorismen.de)

„Wir leben in einer Zeit des rasanten Wandels. Keine Generation vor uns hat in so kurzer Zeit so viele technologische Neuerungen hervorgebracht.

Der Wandel vollzieht sich auf vielen verschiedenen Ebenen, vom Klimawandel über gesellschaftliche Veränderungen bis hin zur Art des Arbeitens. Und das

grassierende Coronavirus zwingt uns seit 2020 zu weiteren Umstellungen im Lebensalltag.

Neuerungen sind für viele Menschen eine Herausforderung. Jeder geht anders mit ihnen um. Denn wir sind Individuen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Werten und Motiven. Ob wir mit Veränderungen gut zurechtkommen und Nutzen aus ihnen schöpfen können, oder aber sie vor allem als Bedrohung betrachten, die es fernzuhalten gilt, das hängt – Sie ahnen es – von unserer inneren Haltung ab. Verharren oder Verändern? Beides hat Konsequenzen für uns. Durch Ablehnung glauben viele, Gewohntes bewahren zu können. Doch das ist ein Trugschluss. Wenn Veränderungen an die Tür klopfen, hilft es nicht, sich die Ohren zuzuhalten. Sie bleiben nämlich unerbittlich auf der Fußmatte stehen und warten beharrlich auf Einlass. Oder brechen die Tür auf, wenn die Zeit drängt. Wichtig ist, sich klarzumachen, dass egal, wie wir uns entscheiden – ob wir die Veränderung begrüßen oder sie versuchen, zu ignorieren – es Konsequenzen für uns hat. Es hilft, sich diese bewusst zu machen, um daraus abzuleiten, was in einer Situation, in der Veränderungen „drohen“, für uns wirklich dienlich ist. Fragen Sie sich wie in einer Gewinn-Preis-Analyse“. (AH - 111 Mental Hacks, 2022, S.7)

Spitzensportler verkörpern eine beeindruckende Mentalität, indem sie Veränderungen als Chancen wahrnehmen, sich neue Ziele setzen und prozessorientiert arbeiten. Statt über die Herausforderungen des Trainings zu klagen, betrachten sie Veränderungen aus einer neuen Perspektive und suchen aktiv nach Unterstützung, um ihre Ziele erfolgreich zu erreichen. Sie wissen, dass Erfolge nur durch kontinuierliche Weiterentwicklung reproduziert werden können. Und nicht nur im Sport, sondern auch im beruflichen und privaten Leben gedeiht das Glück am besten auf dem Boden der Bereitschaft zu Veränderungen.

In diesem Sinne sollten das Management, der Teamchef und die Eigentümer eines Rennteams das mentale Coaching idealerweise befürworten und unterstützen. Folgende Ziele, die durch das Mentale Coaching angestrebt werden, sollten vom Mental Coach vermittelt werden, um das Verständnis im Team zu stärken:

a) Fluktuation entgegenwirken - durch ein zufriedenes, glückliches und selbstbewusstes Team

Durch das mentale Coaching können Teamleiter und Kollegen lernen, wie sie Anerkennung und Wertschätzung für die Leistungen und Beiträge der Teammitglieder ausdrücken können. Dies trägt zur Steigerung der Motivation und Zufriedenheit bei und fördert ein positives Arbeitsumfeld.

Mentales Coaching kann dazu beitragen, ein zufriedenes, glückliches Team zu fördern und so der Fluktuation entgegenzuwirken. Es ist wichtig, dass das Coaching kontinuierlich und auf die Bedürfnisse des Teams zugeschnitten ist, um langfristige positive Veränderungen zu bewirken.

Ein glückliches Team sehe ich als solches, in dem die Mitarbeitende ihre Arbeit mit Begeisterung ausführen, die Realität akzeptieren und aktiv ihre Richtung gestalten, um auf dem richtigen Kurs zu bleiben. Solange der Mitarbeitende diesen Weg verfolgt, hat er die Möglichkeit, Glück und Freude zu erleben.

Mentales Coaching kann helfen, eine offene und unterstützende Kommunikationskultur im Team zu fördern. Teammitglieder können lernen, effektiv miteinander zu kommunizieren, Konflikte konstruktiv anzugehen und Feedback auf positive Weise zu geben und anzunehmen.

Jedes Teammitglied ist einzigartig und hat unterschiedliche Bedürfnisse. Durch individuelles Coaching kann mentales Training auf die persönlichen Ziele, Motivationen und Herausforderungen jedes Einzelnen eingehen. Längerfristig kann dies dazu beitragen, die Zufriedenheit der Teammitglieder zu steigern und ihre Bindung an das Team zu stärken.

b) Selbstbild/-wert/-bewusstsein steigern → Selbsterkenntnis

„Viele der besten Rennfahrer der Welt zeichnen sich durch ein hohes Maß an Selbsterkenntnis aus. Die besten Rennfahrer können sich selbst sehr gut einschätzen und streben immer danach, so viel wie möglich über sich zu lernen. Nur wer sich sehr gut einschätzen kann, wird in Stresssituationen auch

die optimale Leistung bringen. Das ist der Schlüssel.“ Dr. Ricardo Ceccarelli (<https://www.motorsport-total.com/>)

„Der Grundpfeiler der Selbsterkenntnis und der Selbstausrichtung ist die Achtsamkeit. Auch wenn Sie sich ausschließlich der Achtsamkeitspraxis widmen, werden Sie im Laufe der Zeit irgendwann die Stufe der Selbstwahrnehmung erreichen, die für eine korrekte Ausrichtung nötig ist“. (Search Inside Yourself – Chade-Meng Tan, 2015, S.29)

Chade-Meng Tang beschreibt die Bedeutung der Achtsamkeit als zentralen Bestandteil der Selbsterkenntnis und Selbstausrichtung. Achtsamkeit bezieht sich auf das bewusste und wertungsfreie Beobachten und Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments, einschließlich der eigenen Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und der Umgebung. Wenn man sich intensiv mit der Achtsamkeitspraxis beschäftigt, kann dies zu einem tieferen Verständnis des eigenen Selbst führen. Durch die regelmäßige Achtsamkeitspraxis wächst das Bewusstsein für das eigene Selbst. Man wird sensibler für die eigenen inneren Prozesse und kann besser erkennen, wie man auf verschiedene Situationen und Herausforderungen reagiert.

„Nutzen Sie Ihre geschulte Aufmerksamkeit, um Ihre kognitiven und emotionalen Prozesse in höherer Auflösung wahrzunehmen. Auf diese Weise können Sie den Fluss Ihrer Gedanken sowie Ihre emotionalen Prozesse klar und objektiv betrachten, als sähen Sie sie aus der Perspektive eines Dritten. Wenn Ihnen diese gelingt, entsteht jene tiefe Selbsterkenntnis, die letztlich auch Selbstbeherrschung möglich macht.“ (Search Inside Yourself – Chade-Meng Tan, 2015, S.87)

Durch die kontinuierliche Übung der Achtsamkeit wird die Aufmerksamkeit geschult und man wird im Laufe der Zeit eine tiefe Ebene der Selbstwahrnehmung erreichen, die für eine sinnvolle und zielgerichtete Lebensweise unerlässlich ist.

Achtsamkeitstraining ist ein Teil des Mentaltrainings. Achtsamkeit bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfassung seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt

zu sein, ohne darüber nachzudenken oder Wahrnehmungen zu bewerten. Achtsamkeit kann unter anderem durch Atemtraining, Meditation oder Yoga gezielt gestärkt werden und hilft dem ganzen Team Stress zu bewältigen, geistige Klarheit zu schaffen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Fahrer und Ingenieure können in mitten chaotischem Renngeschehens ein Gefühl der Ruhe finden und den Überblick behalten.

"Ich glaube an die Fähigkeit der Fokussierung. Wenn du dich ganz stark auf etwas fokussierst, kannst du noch mehr herausholen." Ayrton Senna (<https://de.motorsport.com>)

Speziell im Motorsport ist emotionale Intelligenz ein wichtiger Faktor. Das Ziel bei emotionaler Intelligenz ist, das Innere zu beobachten und zu ergründen, die eigenen Emotionen und ihre Auswirkungen zu erkennen.

c) Kompetenzen, Fähigkeiten und Resilienz entdecken, fördern und steigern

Ich war sehr ehrgeizig und nur selten zufrieden. Auch heute noch kann ich diese Eigenschaft bei vielen Motorsportlern entdecken. Nicht mit anderen, sondern mit sich selbst zum Beispiel mit der Performance bei einem Pisto. Erfolge werden schnell abgehakt. Ziele werden extrem hoch angesetzt und nach Erreichen einfach noch höher gesetzt.

„Sei verdammt noch mal stolz auf dich!“ Im mentalen Coaching wird auf die Dinge, auf die man stolz sein kann, hingearbeitet. Auf alle Erfolge in den unterschiedlichen Bereichen. Kompetenzen werden dadurch wieder gestärkt, Resilienz gesteigert. Vor allem im Motorsport wird Resilienz immer wichtiger und ist sogar entscheidend für den Erfolg.

„Ursprünglich leitet sich der Begriff Resilienz vom lateinischen „resilere“ ab. Das bedeutet auf Deutsch „abprallen, zurückspringen“. In der Physik bezeichnen Wissenschaftler ein Material als resilient, wenn es nach extremem Druck von außen wieder zu seiner ursprünglichen Form zurückfindet.“ (<http://www.ardalpha.de>)

Resilienz im Mentalcoaching bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, besser mit Herausforderungen und Krisen umzugehen. Die Stärke unserer Resilienz kann von Moment zu Moment variieren und hängt davon ab, welche Ressourcen wir zur Verfügung haben. Ohne Resilienz neigen wir dazu, in Angst zu verfallen und überlebensorientierte Verhaltensweisen anzuwenden, anstatt unser bestes Selbst, das mitfühlend und freundlicher ist, zu zeigen. Wenn wir uns auf der anderen Seite darauf konzentrieren, eine größere psychische, physische, emotionale und spirituelle Widerstandsfähigkeit – Resilienz - zu entwickeln, können wir schwierige Zeiten überstehen, gedeihen und persönlich wachsen.

Auch wenn man Rocky Balboa, den boxenden Filmhelden der 1980er Jahre, nicht unbedingt für ein Paradebeispiel mentaler Stärke halten würde, so bringt er einen entscheidenden Aspekt für mentale Stärke und Resilienz im Gespräch mit seinem Sohn auf den Punkt:

„Die Welt ist oft ein gemeiner und hässlicher Ort. Und es ist mir egal, wie stark du bist. Sie wird dich in die Knie zwingen und dich zermalmen, wenn du es zulässt. Du und ich – und auch sonst keiner – kann so hart zuschlagen wie das Leben. Aber der Punkt ist nicht der, wie hart einer zuschlagen kann. Es zählt bloß, wie viele Schläge er einstecken kann, und ob er trotzdem weitermacht. Wie viel man einstecken kann und trotzdem weitermacht. Nur so gewinnt man!“ Auszug Film Rocky Balboa 2006 (www.youtube.com).

Diese Fähigkeit ist erlernbar und wird durch mentales Coaching gestärkt.

d) Aktivieren vorhandener Potentiale

Durch Ressourcenorientiertheit und Selbstverantwortung werden im mentalen Training vorhandene Potentiale entdeckt. Selbstverantwortung heißt, Verantwortung für sein Denken, Handeln und daraus resultierende Auswirkungen zu übernehmen. Das setzt ein klares Bewusstsein für sich selbst voraus: Wer bin ich, was will ich, wie wirke ich?

„Jeder will lieber fremde Fehler verbessert haben als eigene.“ Marcus Fabius Quintilian (<https://www.aphorismen.de>)

„Selbstverantwortung heißt, eigene Fehler anzuerkennen: Wie gehen Sie mit Fehlern um, die Sie begangen haben? Versuchen Sie, sie zu vertuschen, zu leugnen oder anderen in die Schuhe zu schieben? Damit wären Sie nicht allein. Es ist ein verbreitetes Vorgehen, sich der Verantwortung zu entziehen. Auf das eigene Licht soll möglichst kein Schatten fallen. Doch es ist ein fader Schein, mit dem Sie glänzen wollen. Er trägt Ihnen keine Bewunderung ein, sondern Enttäuschung und Ablehnung. Das belastet ebenso Arbeits- wie private Verhältnisse. Selbstverantwortung heißt, auch die Verantwortung für eigene Fehler zu übernehmen, sie anzuerkennen und Lehren daraus zu ziehen.“ (AH - 111 Mental Hacks, 2022, S.78)

Durch gezieltes mentales Coaching wird Bewusstsein für Selbstverantwortung aktiviert. Teammitglieder erkennen ihr Stärken und Schwächen und gehen ehrlich damit um.

„Wir alle haben unsere Stärken, haben unsere Schwächen. Viele strengen sich ewig an, Macken auszubügeln. Verbessert man seine Schwächen, wird man maximal mittelmäßig. Stärkt man seine Stärken, wird man einzigartig. Und wer nicht so ist, wie die anderen sei getrost: Andere gibt es schon genug! Immer wieder werde ich gefragt, warum ich das Krankenhaus gegen die Bühne getauscht habe. Meine Stärke und meine Macke ist die Kreativität. Das heißt, nicht alles nach Plan zu machen, zu improvisieren, Dinge immer wieder unerwartet neu zusammen zu fügen. Das ist im Krankenhaus ungünstig. Und ich liebe es, frei zu formulieren, zu dichten, mit Sprache zu spielen. Das ist bei Arztbriefen und Rezepten auch ungünstig. Auf der Bühne nutze ich viel mehr von dem was ich bin, weiß, kann und zu geben habe. Ich habe mehr Spaß, und andere haben mit mir mehr Spaß. Live bin ich in meinem Element, in Flow!

Menschen ändern sich nur selten komplett und grundsätzlich. Wenn du als Pinguin geboren wurdest, machen auch sieben Jahre Psychotherapie aus dir keine Giraffe. Also nicht lange hadern: Bleib als Pinguin nicht in der Steppe.

Mach kleine Schritte und finde dein Wasser. Und dann: Spring! Und Schwimm! Und du wirst wissen, wie es ist, in Deinem Element zu sein.“ Dr. Eckhart von Hirschhausen – Das Pinguin Prinzip (<https://www.hirschhausen.com>)

In diesem Auszug aus "Das Pinguin-Prinzip" von Dr. Eckhart von Hirschhausen werden einige wichtige Gedanken über individuelle Stärken, Schwächen und Selbstentwicklung vermittelt. Hier ist eine Erläuterung der zentralen Ideen:

- Jeder hat Stärken und Schwächen: Jeder Mensch besitzt einzigartige Qualitäten, in denen er besonders gut ist (Stärken), aber auch Bereiche, in denen er weniger gut ist (Schwächen).
- Streben nach Perfektion: Viele Menschen neigen dazu, ihre Schwächen zu verbessern, um perfekt zu werden. Doch das permanente Streben nach Perfektion in allen Aspekten kann dazu führen, dass man nur durchschnittlich in verschiedenen Bereichen wird.
- Stärken stärken: Die Botschaft ist, dass es effektiver sein kann, sich auf die Stärken zu konzentrieren und diese weiter zu entwickeln. Dadurch kann man sich zu einer einzigartigen Person entwickeln und in diesen Bereichen herausragend sein.
- Einzigartigkeit schaffen: Indem man seine Stärken ausbaut und sich auf das konzentriert, was man wirklich gut kann, kann man sich von anderen abheben eine besondere Identität erschaffen und einen großen Beitrag leisten.
- Authentizität: Dr. von Hirschhausen spricht davon, dass man sich nicht zwanghaft anpassen sollte, um wie andere zu sein. Es ist wichtig, sich selbst treu zu bleiben und sich nicht zu verstellen, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden.
- Kreativität und Individualität: Der Autor teilt seine persönliche Erfahrung, wie seine Kreativität und sein Drang zur Improvisation nicht mit den Anforderungen im Krankenhaus harmonierten. Stattdessen konnte er auf der Bühne seine kreativen Talente voll entfalten und sich authentisch ausdrücken.
- Selbstakzeptanz: Die Metapher des Pinguins und der Giraffe verdeutlicht, dass grundlegende Veränderungen in der eigenen Natur nur schwer zu erreichen sind. Anstatt sich darüber zu ärgern oder zu verzweifeln, sollte man

lernen, seine eigenen Eigenschaften zu akzeptieren und das Beste aus ihnen zu machen.

- Kleine Schritte: Der Rat, kleine Schritte zu machen und sich kontinuierlich zu entwickeln, ist wichtig, um positive Veränderungen im Leben zu bewirken.
- In seinem Element sein: Wenn man sich auf seine Stärken konzentriert und in diesen Bereichen aktiv ist, kann man den Zustand des "Flows" erreichen - ein Zustand erhöhter Produktivität und Zufriedenheit.

Insgesamt betont der Auszug die Wichtigkeit der Selbstakzeptanz, der Fokussierung auf individuelle Stärken und der Entwicklung einer authentischen und einzigartigen Persönlichkeit, um ein erfülltes Leben zu führen.

e) Lernen, entspannt und leistungsfähig zu sein

Stress, Anspannung, Wut, Ärger und Frustration sind keine unbekanntes Phänomene an einem durchgetakteten Rennwochenende. Dass Stress und Anspannung im Dauerzustand nicht gut für den Körper sind und zwischendurch Entspannungsphasen zu Regeneration benötigt werden, ist allgemein bekannt.

Stress gehört zum Rennsport. Angesichts sich schnell wandelnder Gegebenheiten an einem Rennwochenende (Wettereinfluss, technisches Versagen am Rennfahrzeug,...), ist es wichtig zu wissen, wie man mit Stress umgehen kann. Mentales Training lehrt, Stress anzunehmen und abzubauen, um nicht aus der Balance zu geraten. Wie man unter Druck ruhig bleibt, ist neben Selbstvertrauen deshalb eine der wichtigsten Eigenschaften für verschiedenste Rollen im Motorsport. Mit Emotionen bewusst umzugehen und unter Druck gelassen zu bleiben, wirkt sich direkt auf die Performance aus.

„Die meisten von uns kennen das ewige Klagelied über leidigen Stress – zu viel Arbeit, zu viel Ärger, zu starke Überforderung, zu wenig Zeit für die Familie und sich selbst usw. – die Aufzählung ließe sich mühelos seitenlang fortsetzen. Stress setzt sich auch in unserem Sprachgebrauch fort: Wir sind „gestresst“, finden etwas „stressig“, meinen, jemand bereite uns Stress. Stress, der große Feind von Gelassenheit, Zufriedenheit, Gesundheit, Freude an der Arbeit und Glück. Wirklich? Tatsächlich müssen Stress und ein gesundes Leben voller Zufriedenheit kein Widerspruch sein. Im Gegenteil. Es wird Zeit, Stressreaktionen als Meisterleistung unseres Körpers

wertzuschätzen – und sie mit einer bewussten positiven Haltung zu begrüßen statt sie zu verdammen.“ (AH - 111 Mental Hacks, 2022, S.206)

Viele Probleme, Ängste und Unsicherheiten entstehen dadurch, dass die Atmung flach und schnell bzw. die Luft angehalten wird – eine Modekrankheit in der heutigen Gesellschaft. Meist fällt es einem selbst nicht auf.

Mentales Coaching bezieht spezielle Entspannungsübungen mit ein und baut darauf während dem ganzen Coaching weiter auf. Meditationsübungen, Yoga, Atemtechniken werden angewandt, um das Bewusstsein zu sich selbst zu steigern und um früher zu erkennen, wann der eigene „Tank“ leer ist.



Quelle: www.istockphoto.com

Die tatsächliche Pause wird meist erst gemacht, wenn der Tank schon fast leer und der Stresslevel am höchsten ist. Regelmäßige Pausen sind wichtig, fördern die eigene Gesundheit und Produktivität.

f) Neues Mindset → Fähigkeiten fördern, das große Ganze zu sehen

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Albert Einstein (<https://beruhmte-zitate.de>)

Wenn es etwas gibt, worüber sich so ziemlich alle Autoren und Autorinnen von Selbsthilfebüchern, große Business-Coaches sowie wie spirituelle Achtsamkeitsgurus einig sind, dann ist es das: Veränderung beginnt im Kopf. Alles

verändert sich, wenn sich die Anfangsbedingungen ändern. Alles ändert sich, wenn sich das Denken ändert.

Im Motorsport steht man regelmäßig vor neuen Herausforderungen und Aufgaben. Durch fachliche Kompetenz, Mut, Wille, freie Entfaltung und einer positiven Grundeinstellung, können diese Hindernisse leichter bewältigt werden.

Die gesamte Wahrnehmung und damit die eigene Wirklichkeit wird davon beeinflusst, mit welchem Mindset man durch die Welt geht. Durch mentales Coaching wird bewusst auf ein Mindset hingearbeitet, das Erfüllung, Mut und Stärke gibt. Festgefahrene Glaubenssätze und „Ego-Verhalten“ werden über Bord geworfen und eine positivere bzw. gesündere und flexiblere Selbsteinstellung entwickelt.

„Mindset ist alles. Sie können Ihr ganzes Leben ändern, indem Sie einfach Ihre Einstellung ändern. Wie Sie das Leben und die Situationen betrachten, wird den Outcome bestimmen. Eine positive Einstellung ist eine Entscheidung und wahrscheinlich die wichtigste Entscheidung, die Sie jemals in Ihrem Leben treffen werden. Ihre Denkweise sollte eine Sammlung optimistischer Einstellungen sein, nicht negative oder pessimistische Haltungen, egal wie schlimm ein Konflikt erscheinen mag. Wenn Sie ihn mit einem New Mindset betrachten, wird dies den Unterschied ausmachen. Es gab eine Zeit in meinem Leben, da brachten mich Menschen und Lebensherausforderungen zu Fall. Eine Wiederholung dieser Zeit ist für mich ausgeschlossen. Ich kann mich entweder dafür entscheiden, verärgert und negativ zu sein und die Dinge zynisch und düster zu sehen oder zuversichtlich zu bleiben, es als das zu nehmen, was es ist, und das Beste aus allem zu machen. Es gibt fast immer Licht am Ende des Tunnels, egal wie dunkel die Dinge erscheinen mögen. Wählen Sie Glück, erleben Sie Neues, werden Sie „verrückt und wild“ und seien Sie außergewöhnlich!!“ (AH - 111 Mental Hacks, 2022, S.88)

Im Motorsport und im Leben allgemein helfen Fachkompetenz, Mut, Wille, freie Entfaltung und eine positive Einstellung dabei, Herausforderungen zu bewältigen.

Die eigene Wahrnehmung und Realität werden stark vom Mindset beeinflusst. Durch mentales Coaching wird an einem erfüllenden, mutigen und starken Mindset gearbeitet. Dabei werden festgefahrene Glaubenssätze und negatives Verhalten überwunden und eine positivere und gesündere Einstellung entwickelt.

Das Mindset ist entscheidend und kann das gesamte Leben verändern, indem man die Einstellung ändert. Eine positive Einstellung ist eine bewusste Wahl und hat großen Einfluss auf die Ergebnisse. Ein neues Mindset ermöglicht einen anderen Blick auf Konflikte und bringt einen Unterschied in deren Bewältigung.

g) Durch Verbundenheit und Vertrauen die Teamperformance stärken

„Schon in der pränatalen Phase sind für den heranwachsenden Menschen zwei Grundbedürfnisse von besonderer Bedeutung: Verbundenheit und Autonomie.

Verbundenheit im Sinne von Zugehörigkeit, der intensiven Beziehung.

Autonomie im Sinne der freien Entwicklungsmöglichkeit durch subjektiv gemachte Erfahrungen, denen mit Begeisterung und kindlichem Entdeckergeist begegnet werden darf.“ Toni Zupanjac (<https://www.mitmenschen.at>)

Verbundenheit wird fast schon unbewusst in einem Rennsportteam umgesetzt. Das Tragen einheitlicher Teamkleidung zeigt eine klare Zuordnung und stärkt den Zusammenhalt. Speziell im Rennsport werden in kurzen zeitlichen Abschnitten Erfolge und Niederlagen zusammen erlebt. Dieses „Teamfeeling“, diese Verbundenheit in einer großen Familie, zieht bestimmt sehr viele Menschen in den Rennsport.

Motorsport bedeutet immer Weiterentwicklung, Innovationen und neue Technologien. In keiner anderen Berufssparte konnte ich eine freiere Entwicklungsmöglichkeit und das Ausleben des Entdeckergeistes besser erleben als im Rennsport. In allen Bereichen sind neue Ideen und Innovationen gefragt. Sei es in der stetigen Weiterentwicklung des Rennfahrzeuges oder bei Software- bzw. Analyseprogrammen, sowie bei einfacher technischer Umsetzung beim Equipment, um das Leben aller zu erleichtern.

Außerdem soll Performance durch Vertrauen gestärkt werden. Wenn Mitarbeitende sich verschließen und keine Nähe zulassen, neigen sie oft dazu, Fehler, Unsicherheiten und Schwächen zu verstecken. Dies führt zu mangelnder Offenheit, was wiederum das Entstehen von gegenseitigem Vertrauen verhindert. Ohne dieses Vertrauen scheuen die Mitarbeitenden davor zurück, ihre Kollegen und Kolleginnen um Hilfe zu bitten. Stattdessen konzentriert sich jeder darauf, eigene Schwachpunkte zu kaschieren, um nicht verwundbar für mögliche Ausnutzung durch andere zu sein.

Die Erkenntnisse aus diesem Zusammenhang verdeutlichen, wie wesentlich es ist, Verbundenheit, Offenheit und Vertrauen zu kultivieren, um eine erfolgreiche und produktive Teamdynamik zu fördern, welche mit mentalem Coaching umgesetzt wird. Die freie Entwicklungsmöglichkeit aufrecht zu erhalten ist eine Herausforderung und erfordert Erkenntnis. Vor allem Teamleadern fällt es schwer den Entdeckergeist des Teams zu fördern. Das eigene Verlangen der Umsetzung von Ideen wird zu groß geschrieben. Manchmal werden sogar Ideen von Mitarbeitenden übernommen und als eigene Idee verkauft. „Viele Wege führen nach Rom...“ Bei einer Problemstellung sollten alle Lösungsansätze verfolgt werden und nicht das eigene Ego im Vordergrund stehen. Der Zusammenhalt und das „Wir-Gefühl“ muss gestärkt werden. Kreativität sollte jederzeit unterstützt werden, auch wenn man glaubt, dass diese eingeschlagene Richtung eines Teammitgliedes der falsche Weg ist. Henry Ford bringt es mit diesem Zitat auf den Punkt:

“Zusammenkommen ist ein Beginn, Zusammenbleiben ein Fortschritt, Zusammenarbeiten ein Erfolg.” Henry Ford (<http://www.poeteus.de>)

Warum Teams performen:

(GESU Institut, Ausbildungsunterlagen, Dipl. Mental Coach 2023):

- Fehler sind erwünscht – gemeinsames Erarbeiten von Lösungen
- Gemeinsame Ziele definieren - positive Teilziele herausheben
- Kommunikation auf Augenhöhe mit wertvollem Umgang
- Psychologische Sicherheit – Kann ich meine Meinung sagen, ohne negative Konsequenzen?

- Meinung soll immer gehört und respektiert werden, auch wenn sie nicht umgesetzt wird

„Fehler sind wie Leitplanken auf der Straße zum Erfolg

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft empfinden wir Fehler oft als Makel, Misserfolge als persönliches Scheitern und streben stets nach der Perfektion. Dabei gehört es zur Weiterentwicklung, sich Fehler zu erlauben! Misserfolge sind die Lehrmeister des Erfolgs. Ein jüdisches Sprichwort lautet: „Fast jeder Erfolg ist begründet auf einer vorherigen Niederlage.“ Ohne Fehler würden wir nicht innehalten und prüfen, ob es alternative, sprich bessere Denk-, Verhaltens- und Herangehensweisen für unser Anliegen gibt. Fehler sind wie Leitplanken auf der Straße zum Erfolg. Sie lassen uns nicht vom Weg abkommen, sondern rütteln uns wach, wenn wir auf Abwege zu geraten drohen. Mentale Stärke bedeutet deshalb auch, sich den eigenen Fehlern zu stellen. Für die Fehlerbetrachtung sollten wir einen Spiegel benutzen, kein Fernglas. Das heißt, Fehler nicht zu leugnen und anderen oder unglücklichen Umständen zuzuschreiben, sondern sie anzuerkennen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Denn sie verraten uns, wo wir stehen und wo Verbesserungsbedarf herrscht. In ihnen liegt die Antwort, wie wir zurück auf die Straße Richtung Erfolg finden.“ (AH - 111 Mental Hacks, 2022, S.69).

„Der einzige wirkliche Fehler ist der, von dem wir nichts lernen.“ Henry Ford (<https://beruhmte-zitate.de>)

Fehler sind nicht nur akzeptabel, sondern sogar unerlässlich für das Wachstum und die Entwicklung eines Teams. Jeder Fehler bietet eine Gelegenheit, aus Erfahrungen zu lernen und sich kontinuierlich zu verbessern.

Die Möglichkeit, ohne Angst vor negativen Konsequenzen seine Meinung zu äußern, fördert die Offenheit und den Dialog im Team. Diese Offenheit führt zu einem besseren Verständnis der Standpunkte aller Teammitglieder und ermöglicht eine effektivere Problemlösung.

In der Motorsportwelt, die Perfektion anstrebt, erinnern uns die dargelegten Prinzipien daran, dass Fehler keine unvermeidlichen Rückschläge sind, sondern Meilensteine auf dem Weg zum Erfolg. Indem wir Fehler als Leitplanken betrachten, die uns auf Kurs halten und zur stetigen Verbesserung anregen, können wir sicherstellen, dass unser Team sein volles Potenzial ausschöpft und gemeinsam Spitzenleistungen erzielt.

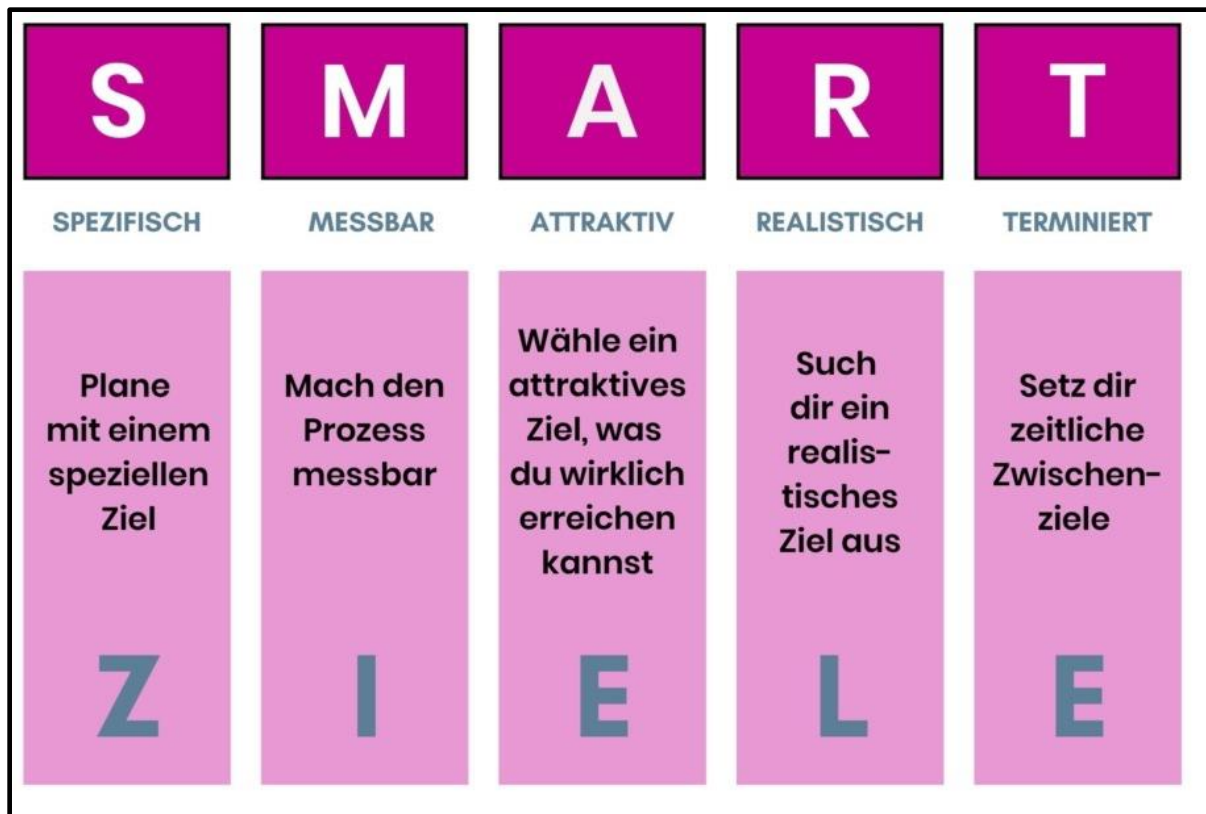
6. Ziel vs. Vision → Hingabe an den Moment

Die Definition gemeinsamer Ziele und das Hervorheben positiver Teilziele fördert, neben der Ausrichtung des Teams, auch die Motivation und ein Gefühl der Erfüllung. Die Kommunikation auf Augenhöhe und der wertvolle Umgang miteinander tragen zur Schaffung einer Atmosphäre bei, in der Ideen und Meinungen frei ausgetauscht werden können.

Das Setzen von Zielen ist eine weitere wichtige Strategie. Ziele, die Aufmerksamkeit, Motivation und Anstrengung fokussieren. Diese Ziele können kurzfristig sein, wie die Verbesserung der Rundenzeiten, oder langfristig, wie der Gewinn des Meistertitels.

„Ziele sollen das Wohlbefinden steigern. Der Einsatz von eigenen Stärken und persönliche Beiträge zu einem größeren Ganzen sind Ziele, welche langfristig glücklich machen. Wohlstand, soziale Anerkennung, Macht und Einfluss, sowie äußere Attraktivität sind Ziele, welche langfristig weniger glücklich machen.“ (GESU Institut, Ausbildungsunterlagen, Dipl. Mental Coach 2023)

Die Vermittlung des Teamleaders/-chefs, dass der Meisterschaftsgewinn den Status („Dann sind wir wer“) anhebt und der Fokus darauf gesetzt wird, wäre der falsche Ansatz. Ein Ziel sollte nicht danach ausgerichtet werden, wie attraktiv das Ergebnis ist. Das Ziel sollte basierend darauf gewählt werden, wie bereit man ist, den Prozess zu gestalten, der erforderlich ist, um das Ziel zu erreichen. Beim mentalen Coaching wird bei der Definition der Ziele bzw. Teilziele auf das konkrete Verhalten hingearbeitet. Dies wird unter anderem mit dem SMART-Modell erarbeitet.



Auszug GESU Unterlagen

Fühlt sich keiner verantwortlich, werden die Ziele allenfalls nachlässig verfolgt. Statt eines gemeinsamen Ziels kümmert sich schließlich jeder nur noch um seinen eigenen Vorteil – angefangen von reinem Imagegehabe bis hin zur individuellen Bereicherung. Persönliche Ziele werden über die gemeinschaftlichen Ziele gestellt. Mein Gehalt, meine Position, mein Ego... alles wird/ist wichtiger als der Erfolg des Teams. In jedem Fall sind das Engagement für das Produkt und die Freude an der Arbeit dahin.

Klassischerweise sollten alle Teammitglieder Wertschätzung erfahren. So fühlt sich niemand ausgegrenzt. Zudem fördert es eine Einer-für-alle-alle-für-einen-Mentalität, in der sich das Team als Ganzes betrachtet.

a) Erfolg vs. Prozessorientierung

Im Motorsport arbeitet man sehr erfolgsorientiert. Man macht sich quasi vom Ergebnis abhängig. Diese Ausrichtung ist eher in die Zukunft gerichtet und wertet die Gegenwart ab, was einen unglücklichen Zustand hervorrufen kann. Das Mittel zum Zweck steht im Vordergrund.

Prozessorientiertes Arbeiten richtet sich an dem Moment. Der „Sache wegen“ ist der Antrieb und bringt Freude und Erfüllung. Man verliebt sich in den Weg zum Ziel.

„Ob im Sport oder im Business, den optimalen Leistungszustand werden wir nur erreichen, wenn wir unsere Gedanken ganz auf den Moment fokussieren, also auf das, was wir gerade tun. „Tue, was du tust“, sagt ein chinesisches Sprichwort. Was leicht klingt, ist in der Praxis nicht immer leicht umzusetzen. Denn entweder befassen wir uns gedanklich mit vergangenen Aktionen, die in einem thematischen Zusammenhang zur aktuellen Handlung stehen („Hoffentlich passiert nicht wieder ...“, „Hatte ich damals nicht zuerst dies und dann erst jenes getan?“) oder wir denken an die zukünftigen Konsequenzen unserer Aktion („Wie wird wohl xy reagieren, wenn ich dies oder jenes tue?“, „Ob die anderen wohl mitziehen?“). Hinzu kommt, dass ein Großteil unseres inneren Dialogs, nämlich rund 85 %, negativ ist – in Form von Ungeduld, überzogener Selbstkritik und Beschimpfungen. Je negativer unser innerer Dialog, desto schlechter wird das Ergebnis der anschließenden Handlung.“ (AH - 111 Mental Hacks, 2022, S.101)

b) Bewusstsein für das Hier und Jetzt

„Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist gestern, der andere morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben, und in erster Linie zum Leben ist.“ Dalai Lama (<https://zitatezumnachdenken.com>)

„Ich habe einfach nur von Schuss zu Schuss gedacht.“, *sagte der Biathlet Eric Lesser nach seinem Goldsieg bei der diesjährigen WM (sport1.de)*. Obwohl er noch nie beim Weltcup gesiegt hatte und der Erwartungsdruck seines Umfelds hoch war, blieb er beim Schießen absolut ruhig und damit fehlerfrei. Diese Fähigkeit der Fokussierung im entscheidenden Augenblick brachte ihn aufs Siegerpodest. Hätte er bei seiner letzten Schießeinlage gedacht: „Hoffentlich habe ich jetzt keinen Wackler, seit vier Jahren warten die deutschen Biathlon-Herren auf einen Titelsieg!“, wäre ihm der Sieg vermutlich erneut verwehrt geblieben. Haben wir Angst, befürchten wir, dass unsere Vergangenheit wieder zur Gegenwart wird, sind wir gedanklich bereits in der

Zukunft („Bestimmt gelingt es mir wieder nicht, ...“). Wenn wir in Situationen, in denen unsere Höchstleistung gefragt ist, gedanklich in der Vergangenheit verharren oder unseren Gedanken bereits vorausseilen, verlieren wir an Konzentration. Damit laufen wir Gefahr, Fehler zu machen, wir schwächen uns mit unserem Denken selbst. Wem es indes gelingt, im Hier und Jetzt zu bleiben, ungeachtet innerer und äußerer Störfaktoren, der reduziert nicht nur seine Ängste, sondern bündelt seine Energie für den Moment und schöpft damit sein Potenzial voll aus. In der Kontrolle unseres inneren Dialogs liegt ein Schlüssel zum Erfolg.“ (AH - 111 Mental Hacks, 2022, S.101)

Die Kontrolle über den inneren Dialog (Gedanken) und das bewusste Verweilen im gegenwärtigen Moment sind Schlüsselkomponenten für Erfolg und Höchstleistung. Indem man Ängste und Ablenkungen minimiert und die volle Energie auf den aktuellen Moment lenkt, kann das individuelle Potential besser ausgeschöpft werden. Mentales Coaching hilft, die persönliche Leistung zu steigern, Hindernisse zu überwinden und fördert das Wohlbefinden, indem Achtsamkeit, positive Denkmuster und bewusste Selbststeuerung gestärkt werden.

c) Erfolg vs. Scheitern

„Ich habe im Laufe meiner Karriere über 9000-mal daneben geworfen. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26-mal hat meine Mannschaft darauf vertraut, dass ich den Siegtreffer lande, und ich hab sie enttäuscht. Ich habe im Leben immer wieder versagt...“ „...und deshalb bin ich erfolgreich!“ Michael Jordan (<https://beruhmte-zitate.de>)

Nur wer schon gescheitert ist, kann auch gescheitert werden. Im Motorsport wird das Team an seinen Erfolgen gemessen. Was wirklich zählt, ist der Sieg. Jeder zweite Platz ist eine Niederlage, an der man wachsen kann, wenn man richtig damit umgeht. Die Worte von Michael Jordan, einem der größten Sportler aller Zeiten, verdeutlichen, dass Misserfolge und Rückschläge untrennbar mit Erfolg verbunden sind. Die Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen und sich von ihnen nicht entmutigen zu lassen, ist ein zentraler Bestandteil des Weges zum Erfolg. Im Sport, wie auch im Leben, sind Erfolg und Misserfolg starke emotionale Erfahrungen, die unser Denken

und Handeln beeinflussen können. Die Art und Weise, wie wir mit diesen Erfahrungen umgehen, hat entscheidenden Einfluss auf unsere persönliche Entwicklung und unsere Fähigkeit, unsere Ziele zu erreichen.

„Erfolg und Misserfolg sind emotionale Erfahrungen. Beides kann Anhaftung und Abneigung hervorrufen, uns dadurch bremsen und verhindern, dass wir unsere Ziele erreichen.“ (Search Inside Yourself – Chade-Meng Tan, 2015, S.138)

„Das Zelebrieren von Erfolgen fördert nicht nur das Wir-Gefühl in einer Mannschaft oder einem Abteilungsteam, sondern dient als Motivation für weitere Erfolge von uns allen. Zudem hilft die Erinnerung an vergangene Erfolge bei der Bewältigung von Misserfolgen. Es lohnt also, ob im Sport oder im Job, Erfolge zu genießen, bewusst mit allen Sinnen aufzunehmen und abzuspeichern oder sogar in einem Erfolgstagebuch dokumentieren. Als Skicrosserin Daniela Maier in Peking 2022 die Bronzemedaille gewann, sagte sie nach der überraschenden Platzierung: „Ich versuche, die Momente jetzt in mich aufzusaugen und zu genießen.“ Denn die Macht dieser Bilder, dieser Erinnerung, ist groß. Allein die spätere Visualisierung solcher Momente, die wir uns vor unserem geistigen Auge heraufbeschwören, löst in unserem Körper positive Gefühle und den Wunsch nach Wiederholung aus. Es motiviert uns. Als die Schwedinnen in Peking in der Biathlon-Staffel Gold gewannen, hatte ihr Trainer ihnen am Vorabend einen Film mit bereits erreichten Erfolgen gezeigt. Nutzen Sie die Bilder Ihrer Erfolge und im Beruf die Ihres Teams als Erinnerungshilfe, zum Beispiel zusammengeschnitten als Film oder als Bildergalerie, auf dem Handy oder Tablet, mit emotionalisierender Musik hinterlegt, oder auch physisch als für alle sichtbare Pinnwand, an die jeder Mitarbeitende oder Familienmitglied das Bild eines Erfolgs hängen kann. An der Wand über dem Hotelbett von Ski-Langläuferin und Biathletin Denise Hermann in Peking 2022 hingen übrigens Bilder von Medaillengewinnerinnen und -gewinnern der vergangenen Jahre. Das sorgte bei ihr nach eigenem Bekunden für „good vibes.“ (AH - 111 Mental Hacks, 2022, S.145)

Erfolge zu feiern und bewusst wahrzunehmen, stärkt nicht nur das Zusammengehörigkeitsgefühl eines Rennteams, sondern wirkt auch als Antrieb für zukünftige Erfolge. Die Erinnerung an vergangene Erfolge kann dazu dienen, schwierige Zeiten zu überstehen und Misserfolge zu bewältigen. Die Kraft von Bildern und Erinnerungen kann positive Emotionen hervorrufen und den Wunsch nach weiteren Erfolgen anspornen.

Die Praktiken des mentalen Coachings, wie das bewusste Feiern von Erfolgen, die Visualisierung von positiven Momenten und die Nutzung von Erinnerungen als Motivationsquelle, können im gesamten Rennteam äußerst wirkungsvoll sein.

7. Konkrete Beispiele für mental gecoachte Teammitglieder

Im Verlauf meiner beruflichen Laufbahn als Fachverantwortlicher wurden mir vielfältige Anlässe präsentiert, die auf mentale Herausforderungen und Schwächen hinwiesen. In meiner Funktion als Leiter der Pitstopcrew habe ich wiederholt Verhaltensmuster von Egozentrik festgestellt. Innerhalb der Crew manifestierten sich Machtkämpfe und ein Streben nach individuellem Vorteil, welches als weitverbreitetes Verhaltensmuster erscheint. Die Medienpräsenz im Motorsport stellt uns regelmäßig vor die Öffentlichkeit, in der wir uns darstellen wollen. Hierbei neigt der Geist dazu, sich weniger auf das gegenwärtige Geschehen zu fokussieren, sondern vielmehr auf die Präsentation des eigenen "Ichs" im Fernsehen. Dies führt zu einem Verlust der Konzentration auf das Wesentliche.

Die Anwendung von mentalem Coaching dient dazu, dieses Verhaltensmuster einzudämmen und den Blick wieder auf die tatsächliche Aufgabe zu richten.

In diesem konkreten Fall hat das mentale Coaching der Pitstop-Crew zu bemerkenswerten Veränderungen geführt. Durch gezielte mentale Schulung konnten die Teammitglieder sich besser im Hier und Jetzt verankern. Negative Gedanken und der daraus resultierende Druck wurden erfolgreich ausgeblendet. Der Fokus wurde vollständig auf die Aufgabe des Boxenstopps gerichtet. Das Ergebnis dieses Ansatzes waren beeindruckend souveräne, konstant schnelle Boxenstopps. Diese Leistungssteigerung brachte das Team an die Spitze der Boxenstopp-Meisterschaft und trug maßgeblich dazu bei, den Fahrermeisterschaftstitel zu gewinnen.

Ein bezeichnendes Ereignis ergab sich beim Formel-1-Rennen in Aserbaidschan im Jahr 2021, als Lewis Hamilton unmittelbar nach dem Start von der Strecke abkam. Zum Zeitpunkt des Rennstarts verfügte das Mercedes GP-Team über eine spezielle Funktion, den sogenannten "Magic Button", der nach dem Start vom Piloten deaktiviert werden musste. Dieser Schritt wurde jedoch versäumt, was letztlich zum Ausfall führte. Es zeigt sich hier, dass der Fokus nicht auf der gegenwärtigen Situation lag, sondern der Geist auf andere Aspekte gerichtet war. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass mentale Stärke selbst bei erfahrenen und resilienten Persönlichkeiten erlahmen kann und kontinuierlich geschult werden muss.

Es kam häufig vor, dass nach einem verlorenen Rennen der Frust bei meinen Fahrern tief wurzelte. Die Gedanken verharrten zu lange in der Niederlage und dem verlorenem Podest-Platz, was das gesamte Team belastete und den Fortschritt bei der Verbesserung des Fahrzeugs hemmte. Zu stark wurde in der Vergangenheit und den verlorenen Punkten verharrt, was sich als äußerst nachteilig für das bevorstehende Rennen erwies. Einer meiner Fahrer, der über viele Jahre hinweg mental trainiert wurde, verkraftete Niederlagen viel besser und ließ sie schneller hinter sich. Er konnte sich bei jedem Rennen erneut auf seine Leidenschaft, das Fahren, konzentrieren. Dieser Fahrer war regelmäßig ein starker Mitbewerber um den Meistertitel und konnte zahlreiche Siege einfahren.

Ich konnte beobachten, dass unmittelbar nach einem verlorenen Rennen, Teamchefs umgehend den möglichen Verlust der Meisterschaft in Frage gestellt haben. In solchen Momenten wäre eine zielführende Perspektive, nicht in erster Linie an die Meisterschaft zu denken, sondern sich auf das bevorstehende Rennen zu konzentrieren. Mithilfe mentalem Trainings wird allen Teammitgliedern ein zu stark in die Zukunft gerichteter Fokus genommen und die Konzentration auf die aktuelle Aufgabe in den Vordergrund gerückt.

8. Fazit/Zusammenfassung

Mentale Coachings sollten als Leitgedanke für das gesamte Team dienen. Wie Mahatma Gandhi einmal sagte:

"Du musst die Veränderung sein, die du in der Welt sehen willst."
(<https://starke-gedanken.de/gute-spruche/>)

Indem das Rennteam das mentale Coaching begrüßt und die Veränderungen als Chance begreift, kann es neue Höchstleistungen erreichen und gemeinsam als starkes und erfolgsorientiertes Team wachsen.

Durch mentales Coaching können gezielte Methoden und Ansätze angewandt werden, um die beschriebenen Aspekte zu fördern und zu stärken. Insgesamt trägt mentales Coaching dazu bei, die kognitiven, emotionalen und verhaltensbezogenen Aspekte einer Person zu stärken, um eine bessere Zusammenfassung von Informationen, Herausforderung oder Zielen zu erreichen. Es unterstützt dabei, klare Denkmuster zu entwickeln, Stress zu reduzieren und die Fähigkeit zur rationalen und effektiven Entscheidungsfindung zu fördern.

Mentales Coaching ermutigt Mitarbeitende, das mentale Coaching anzunehmen und aktiv in ihre Arbeitsweise zu integrieren, um sowohl als Team als auch als Einzelperson erfolgreich zu sein.

9. Literaturverzeichnis

Heimsoeth, Antje. 111 Mental Hacks. Einfache Techniken, die ihre mentale Stärke und Positivität steigern. Springer. Wiesbaden. 2022.

Tan, Chade-Meng. Search Inside Yourself. Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit. Goldmann. 6. Auflage. München. 2015.

Loehr, James. Persönliche Bestform durch Mental-Training für Sport, Beruf und Ausbildung. BLV Verlagsgesellschaft. München. 1991.

<https://de.wiktionary.org/wiki/mental> (Zugegriffen: 14.08.2023)

<https://www.aphorismen.de/zitat/120546> (Zugegriffen: 14.08.2023)

<https://www.aphorismen.de/zitat/22469> (Zugegriffen: 14.08.2023)

<https://de.motorsport.com/f1/news/die-besten-spruche-von-ayrton-senna-900808/900808/#gal-900808-m0-ayrton-senna-lotus-renault> (Zugegriffen: 14.08.2023)

<https://www.motorsport-total.com/formel-1/news/ceccarelli-im-fitness-interview-die-belastung-ist-gewaltig-09042304> (Zugegriffen: 14.08.2023)

<https://beruhmte-zitate.de/zitate/717524-albert-einstein-die-reinste-form-des-wahnsinns-ist-es-alles-beim/> (Zugegriffen: 14.08.2023)

<https://www.hirschhausen.com/glueck/die-pinguingeschichte.php> (Zugegriffen: 02.08.2023)

<https://www.mit-menschen.at/toni-zupanjac/philosophie-idee> (Zugegriffen: 02.08.2023)

<http://www.poeteus.de/zitat/Zusammenkommen-ist-ein-Beginn-Zusammenbleiben-ein-Fortschritt-Zusammenarbeiten-ein-Erfolg/92> (Zugegriffen: 02.08.2023)

<https://beruhmte-zitate.de/zitate/2003818-henry-ford-der-einzige-wirkliche-fehler-ist-der-von-dem-wir/> (Zugegriffen: 02.08.2023)

<https://zitatezumnachdenken.com/dalai-lama/5683> (Zugegriffen: 02.08.2023)

<https://beruhmte-zitate.de/zitate/1958092-michael-jordan-in-meiner-laufbahn-habe-ich-mehr-als-9000-wurfe-v/ate.de> (Zugegriffen: 02.08.2023)

<https://starke-gedanken.de/gute-spruche/> (Zugegriffen: 02.08.2023)

<https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/resilienz-stress-bewaeltigung-krisen-100.html> (Zugegriffen: 31.08.2023)

www.youtube.com/watch?v=iRpPX17p (Zugegriffen: 28.08.2023)

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig und ohne Benutzer anderer als der angegeben Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungskommission vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

Walchsee, 14.09.2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Eberhart', with a long horizontal stroke extending to the right.

Jürgen Eberhart