

Gemeinsame Problemlösung schweißt zusammen

Begeisterung als Energieträger: Mentaltrainer Steffen Kirchner hielt einen Vortrag im Haus des Gastes auf Einladung der BDH-Klinik

ELZACH. „Die Zeit der Einzelkämpfer ist vorbei“, sagte Steffen Kirchner zu Beginn, das Gewicht von Teamarbeit in der Arbeitswelt andeutend. Entsprechend hatte er sein Vortragsthema in Elzach gewählt: „Warum Top-Teams über sich hinauswachsen und wie man zu einem wird“ – Teambildung und Steigerung seines Potenzials also. Dazu gab der Mentalcoach vieler deutscher Spitzensportler seine Erfahrungen preis. Rund 200 Besucher kamen ins Haus des Gastes.

Der Abend war eine Veranstaltung der neurologischen BDH-Klinik. Ihrer Einladung folgten ein Großteil der Bediensteten, Direktoren und Pflegedienstleiter von Partnerkliniken aus Südbaden, Vertreter von Krankenkassen, aber auch Elzacher Bürger und die Lokalpolitik. Klinik-Geschäftsführer Daniel Charlton hieß sie alle willkommen. Er stellte Steffen Kirchner als „Top-Speaker im deutschen Raum“ und inzwischen begehrten Referenten von Großunternehmen vor.

Anschließend zog Kirchner die Zuhörer zwei Stunden in seinen Bann. Zuweilen humorvoll, aber stets um sachliche Begründung bemüht, suchte er aus seinen Einsichten im Sport auch praktikable Anregungen für Berufswelt und Alltag zu geben. Seine Hauptthese dabei war: Nur auf der Basis von Emotionen und Begeisterung können nachhaltige, erfolgsrelevante Veränderungsprozesse im Einzelnen und in Teams erreicht werden.

„Erfüllung“, so setzte Kirchner an, „ist zunächst wichtiger als Erfolg“. Denn nur dann ist das persönliche Wollen mit dem Tun im Einklang und alle Energien sind darauf ausgerichtet. Dieses innere Energiemanagement sei zentral; Störungen wie Bewertungs- oder Versagensängste, die man von außen auf sich wirken lasse, seien dagegen Energiekiller und unbedingt fernzuhalten. Kirchner führte hier als positive Beispiele aus dem Sport den 2006 ob seiner neuen Trainingsmetho-



Was ist nötig für nachhaltig erfolgreiche Teambildung? Mentaltrainer Steffen Kirchner beim Vortrag im Haus des Gastes.

FOTO: N. BAYER

den belächelten und dann doch erfolgreichen Fußball-Bundestrainer Klinsmann an. Mit einem Video über ein selbst erlebtes Volleyball-Championsleague-Spiel in Athen, das in einem „wahren Hexenkessel“ gewonnen wurde, machte Kirchner deutlich, worauf es für den Erfolg im Team ankommt: Gemeinsame Druckbewältigung, gemeinsame Problemlösung schweißen zusammen, sind entscheidend für die Teambildung. Dem Einzel-

nen, ob Tennisspieler oder Pflegekraft, muss es dabei gelingen, seinen Fokus allein auf das zu konzentrieren, was er selbst beeinflussen kann. Das ist sein Spiel, seine Aufgabe – nicht der Gegner. Der nächste Ball ist stets das Wichtigste.

Bei der Frage, wie ein Team sein Potenzial noch steigern kann, verwies Kirchner vor allem auf die Arbeit am Unterbewusstsein, das über die Gehirnleistung immerhin zu fünf Sechsteln das tägliche Verhalten steuert. Hier komme es darauf an, dort fest eingebrannte Sichtweisen oder Automatismen, die die eigene Energieausschöpfung hemmen, anzusprechen und zu verändern. Im Unterschied zur Motivation, die nicht trainierbar sei, könne man dies üben. Wichtig sei dafür in jedem Fall eine andere, positivere Wahrnehmung der Umwelt, mehr Optimismus in der Sicht der eigenen Dinge und – was auch möglich ist – die Erzeugung positiver Emotionen. Dies zahle sich aus.

„Die Zeit der Einzelkämpfer ist vorbei“

Steffen Kirchner

Kirchner machte das an so unterschiedlichen Bundesligatrainern wie Felix Magath einerseits und Otmar Hitzfeld oder Jürgen Klopp andererseits deutlich: Der eine erfolgreich, aber, weil mit negativen Emotionen wie Angst und Härte arbeitend, immer nur kurzzeitig tragbar; die anderen nachhaltig und langfristig erfolgreich. „Lust am Gewinn weckt die Gier in Dir“; dieser Satz Jürgen Klopps war insofern auch für Kirchner vielsagend. Gewinn, so betonte er, bedeute aber nicht nur Spitzenleistung, sondern kann einfach auch heißen, dass etwas gelingt und die Freude daran Teams jeder Art erfassen kann.

Als entscheidend für ein anhaltendes Wir-Gefühl bezeichnete er deshalb vor allem das Vorhandensein von Begeisterung. Notwendig sei zudem Wachstum; denn jede Gemeinschaft brauche einen Zweck, sie lebe von neuen Herausforderungen, an denen die Mitglieder ihr Gruppenpotenzial weiter steigern können. Und als dritten Wert – Vorbedingung für beides – führte er noch die Verbundenheit an, die auf gegenseitiger Wertschätzung beruhen müsse.

Kirchner belegte mit Bildern und Videoclips, wie mit Emotion und solchen Werten schon erstaunliche Teamleistungen zustande kamen. Ein Beispiel ist das US-Duo Dick & Rick Hoyt, zwei Ausdauersportler, der eine gesund, der andere schwerst behindert. Mehrfach bezog er auch den Saal mit Aufgaben ein, um danach über deren Sinn aufzuklären. Eine Fangübung mit Papierkugeln glückte keinem, ganz einfach deshalb, weil die dafür nötige Bewegung in unserem Gehirn gar nicht automatisiert ist. Ein Pendel machte jeden Besucher auf die Existenz seines Unterbewusstseins aufmerksam, das auf seine Muskeln wirkt. Und zum Schluss wurde zur Übung gegenseitiger Wertschätzung jeder aufgefordert, „...fünf ihm wildfremde Menschen einmal zu umarmen.“ Das Gelächter verriet die im Innersten angelegten Hemmungen. Doch fast alle überwandene sie. *Nikolaus Bayer*

Steffen Kirchner (32), diplomierter Mentaltrainer und psychologischer Berater, wohnt in München. Der ehemalige Tennisprofi gilt deutschlandweit als „Topspeaker“ in Sachen Motivationsförderung. Er gibt Seminare unter anderem für Führungspersonal von Dax-Unternehmen und betreut Spitzentennisspieler, Bundesliga-Fußballer und das Eishockeyteam der Kölner Haie. Bei den Olympischen Spielen 2012 in London war er Mentalcoach der deutschen Turnriege um Fabian Hambüchen und Marcel Nguyen.