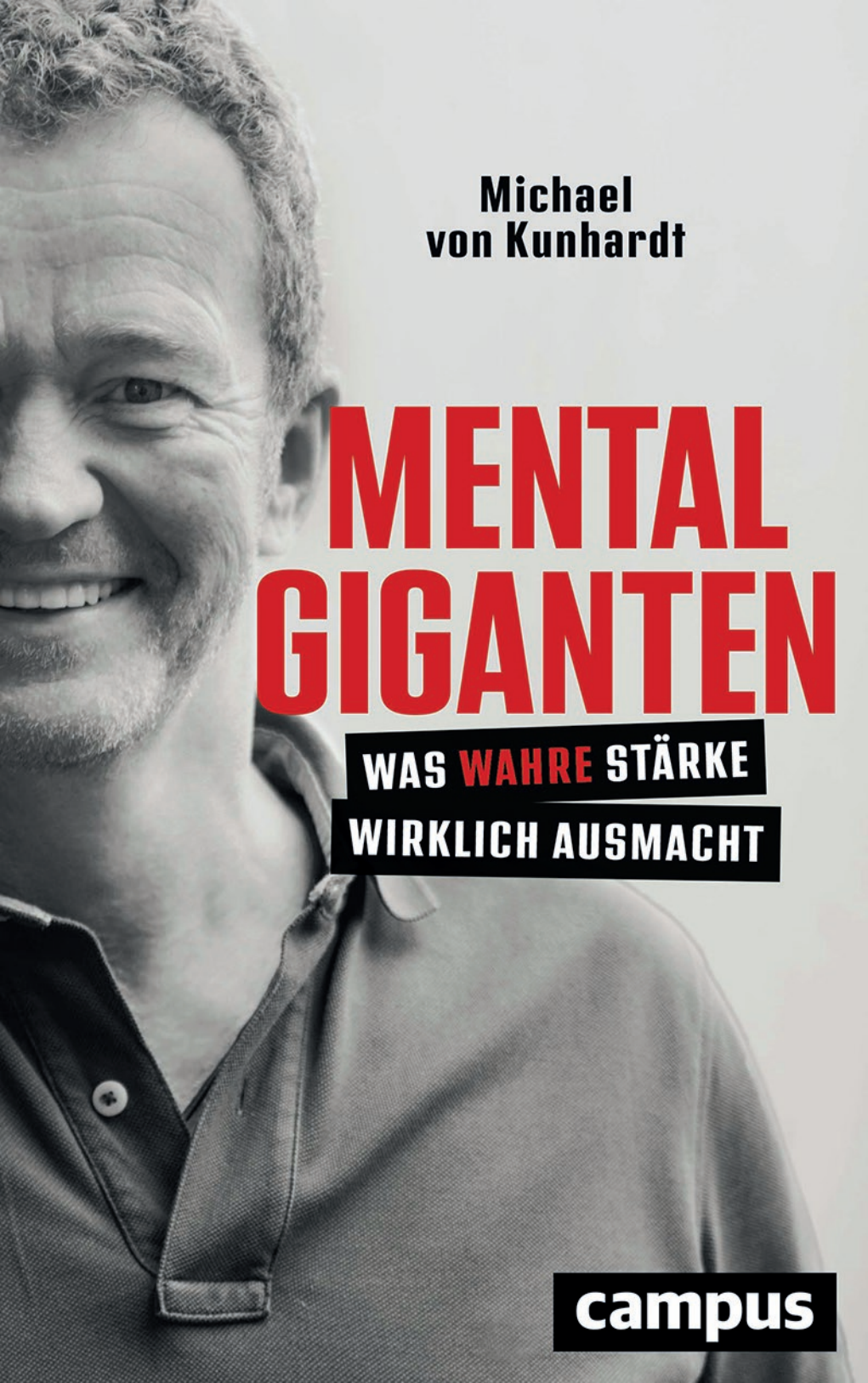


A black and white portrait of Michael von Kunhardt, a middle-aged man with curly hair and a slight beard, smiling. He is wearing a dark polo shirt. The background is a plain, light color.

**Michael
von Kunhardt**

MENTAL GIGANTEN

**WAS WAHRE STÄRKE
WIRKLICH AUSMACHT**

campus

Mentalgiganten

Michael von Kunhardt

Mentalgiganten

Was wahre Stärke wirklich ausmacht

Campus Verlag
Frankfurt/New York

Für Annika und Matilda

ISBN 978-3-593-51264-8 Print
ISBN 978-3-593-44501-4 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-44500-7 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2020 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln

Umschlagmotiv: © Rebecca Hammer

Grafiken: Milena Gläser, Oversea Design

Illustrationen: Sandra von Kunhardt

Satz: DeinSatz Marburg|lf

Gesetzt aus: Minion Pro und TheSans

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

www.campus.de

Inhalt

Kapitel 1	Mentalgiganten: Eins mit sich selbst	11
	<i>Warum wahre Stärke in der Ruhe und Verbundenheit mit sich selbst wurzelt und Spannungsregulierung für Spitzenleistung so wichtig ist.</i>	
	Ein Fußballwunder aufgrund wahrer mentaler Stärke	11
	Historische Sportmentalgiganten: Analysegespräch mit einer Reporterlegende	14
	Selbstwirksamkeit – die kraftvolle mentale Schnittstelle	18
	Andocken an den Lebensstrom	19
	Wohlspannung: Eine bedeutende Selbstverständlichkeit für Spitzenleistung	21
	Ein anspruchsvoller Auftritt	28
Kapitel 2	Intuition! Befreie dich von der Droge Anerkennung und anderen inneren Krawallmachern	32
	<i>Warum Mentalgiganten intuitiv entscheiden und Intuition vor allem der nutzen kann, der sich von Anerkennung und anderen inneren Antreibern gelöst und dadurch innere Freiheit gewonnen hat.</i>	
	Intuitiv zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort mit der richtigen Handlung	32
	Aktiviere deine Intuition	34
	Von unbewusster Inkompetenz durch Erhellung zu mehr gelebter Intuition	37
	Die verborgene Macht unserer inneren Antreiber	40

	Begegnung in New York mit unserem Superantreiber	50
	Befreie und trainiere dich für dein wirkliches Ich	54
Kapitel 3	Weiterentwicklung: Erfolge infrage stellen	60
	<i>Warum die besten Sportler die meisten Fragen stellen und nur permanente Weiterentwicklung dauerhaften Erfolg möglich macht.</i>	
	Mehr als ein Wettkampf um die Krone des besten Schachspielers der Welt	60
	Selbstkritik und konstruktiver Umgang mit Erfolgen	62
	Entwicklungsturbo: Fragen stellen	66
	Die Vision: Inspiration, Orientierung und Sogwirkung	73
Kapitel 4	Fokus: Verlieren ist kein Thema	78
	<i>Warum mentale Stärke heißt, den Fokus von Angst und Scheitern auf Mut, Erfolg und Lösungsorientierung zu verschieben.</i>	
	Gewinnen wollen, anstatt verlieren zu vermeiden	78
	Die Kraft der Visualisierung – ein Selbstversuch	80
	Fokus durch Zielklärung	83
	Eine Frage der Haltung: Was bringst du ein?	87
	Konfrontiere dich!	89
	Makro- und Mikrofokus	92
Kapitel 5	Selbstvertrauen: Siegermentalität Nummer 1	96
	<i>Warum Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen nicht dasselbe sind und vor allem Selbstvertrauen auf der Basis eines realistischen Selbstbilds zum Sieg verhilft.</i>	
	Ein historischer Sieg	96
	Mit klarem Selbstbewusstsein zu mehr Selbstvertrauen, Selbstverständnis und Selbstwert	97
	Evolution und Wettkampf	99
	Warum Selbstvertrauen das wichtigste Kriterium einer starken Siegermentalität ist	101

	Prominente Vorbilder für beeindruckende nonverbale Kommunikation	108
	Selbstvertrauen als Strategie	111
	Entwicklung von Selbstvertrauen im Team	114
	Selbstvertrauen durch stärkende Selbstsuggestion	117
	Auf die Umsetzung kommt es an	118
Kapitel 6	Potenziale: Da geht noch was	119
	<i>Warum die meisten Menschen – auch im Sport – ihre Potenziale nicht ausreichend nutzen und wie es möglich ist, alles abzurufen, wenn es darauf ankommt.</i>	
	Selbstbegrenzung in New York und die Folgen	119
	Selbsterlaubnis und das Auflösen von mentalen Grenzen ...	122
	Fremdbegrenzung: »Sie werden nie einen Marathon laufen!«	124
	Grenzenlos: Elon Musk	126
	»Ich habe ihn überschätzt!«	128
	Anspruch: »Make a difference!«	130
	Der Adler	132
	Potenzialentfaltung durch Wertschätzung	134
Kapitel 7	Rückschläge: Selbstverständlich!	140
	<i>Warum Rückschläge für Mentalgiganten keine Betriebsunfälle sind, sondern selbstverständlicher Alltag, und wie entscheidend Misserfolgstoleranz ist.</i>	
	Rückflugchaos und Akzeptanz als mentale Stärke	140
	Djokovic-Effekt	143
	Resilienz – eine Frage der Haltung	147
	Emotionalität versus Analytik	150
	Die Korkentheorie	152
	Erfolgssäule Misserfolgstoleranz	154

Kapitel 8	Dankbarkeit: Das unterschätzte Fundament für Spitzenleistung	160
	<i>Warum Mentalgiganten dem Leben zutiefst dankbar sind und wie Dankbarkeit Spitzenleistung überhaupt erst möglich macht.</i>	
	Hundert Jahre	160
	Dankbarkeit: Joker im Mentalcoaching	163
Kapitel 9	Kreativität: Einfach anders machen	169
	<i>Warum die meisten großen Sportler und Manager Dinge anders machen und weshalb Methodenwechsel zu den unverzichtbaren Bausteinen für mentale Stärke zählt.</i>	
	Die Sonnenbrille – oder das Prinzip der Überkompensation	169
	Inspiration durch Methodenwechsel	175
	Historische Kreativleistungen und Methodenwechsel im Sport und Business	178
Kapitel 10	Gesundheit: Eine persönliche Entscheidung	187
	<i>Warum es zu 90 Prozent an uns selbst liegt, gesund zu bleiben, auch wenn viele das nicht hören wollen, und Selbstverantwortung die Basis dafür ist.</i>	
	Das Prinzip der <i>temporären</i> subjektiven Unterforderung	187
	Verantwortliche Selbstführung	191
	Mentale und physische Gesundheit	197
Kapitel 11	Enthusiasmus: Gigantisch oder gar nicht	203
	<i>Warum ohne Leidenschaft niemand auf 100 Prozent seiner Leistung kommt, selbst wenn er sonst alles richtig macht – denn positive Emotion motiviert erst richtig.</i>	
	Bastian Schweinsteiger und das Spiel seines Lebens:	
	Episch, heroisch – enthusiastisch	203
	Wie sehr willst du es wirklich?	205
	Berge versetzen – durch Enthusiasmus	208

	Enthusiasmus und Erlebnis: Eine lebenswerte und erfolgreiche Wechselbeziehung	212
	Mein persönlicher Adrenalin-Mega-Thrill	213
Kapitel 12	Anstelle eines Nachwortes: Glücklichsein ist unsere wichtigste Aufgabe	217
	<i>Warum es das Wichtigste im Leben ist, glücklich zu sein, und es unser Anspruch sein sollte, nicht allein Leistung zu bringen, sondern auch eine gute Zeit zu haben.</i>	
	Dankeschön	222
	Der Autor	224

Kapitel 1

Mentalgiganten

Eins mit sich selbst

Warum wahre Stärke in der Ruhe und Verbundenheit mit sich selbst wurzelt und Spannungsregulierung für Spitzenleistung so wichtig ist.

Ein Fußballwunder aufgrund wahrer mentaler Stärke

Liverpool, 7. Mai 2019, Champions-League-Halbfinalrückspiel
FC Liverpool gegen FC Barcelona

Der FC Liverpool steht mit dem Rücken zur Wand. Das Hinspiel im Champions-League-Halbfinale hatte das Team von Jürgen Klopp gegen Barcelona um deren Superstar Lionel Messi mit 0:3 klar verloren. Spielerisch war die Begegnung eine Woche zuvor in Camp Nou, dem größten Vereinsstadion der Welt, weitestgehend ausgeglichen gewesen. Liverpool hatte sogar mehr Ballbesitz und mehr Chancen gehabt, dabei auch drei so genannte 100-Prozentige. Doch das so wichtige Auswärtstor wollte einfach nicht fallen, während Barcelona hingegen gleich drei Mal jubeln konnte.

Im Rückspiel scheint die Lage für das Traditionsteam aus England nun im eigenen Stadion an der legendären Anfield Road nahezu aussichtslos. Drei Tore müssen in jedem Fall her, um sich zumindest in die Verlängerung und gegebenenfalls in das dann alles entscheidende Elfmeterschießen zu retten. Vier Tore brauchen die »Reds«, um zu gewinnen. Sollten die Katalanen jedoch auch nur ein einziges Tor schießen,

dann muss Liverpool wegen der Regelung, dass auswärts geschossene Tore bei Torgleichstand doppelt zählen, sogar fünf Mal treffen, um das Finale der Champions League zu erreichen. Und das alles gegen das erfolgsverwöhnte Topsteam FC Barcelona mit durchgängig herausragenden Fußballern wie Messi, Suarez und Co. Wie soll das gelingen?

Die Wettquoten sprechen ebenfalls eine deutliche Sprache – der haushohe Favorit auf den Einzug in das Finale lautet FC Barcelona.

Die Stimmung im Stadion ist bereits beim Warmlaufen und Einspielen der Teams euphorisch. Der Schiedsrichter pfeift das Spiel an. Gleich zu Spielbeginn macht Liverpool enorm viel Druck und agiert geradezu überfallartig, was jedoch auch ein hohes Risiko bei den Kontern in sich birgt. Doch in der siebten Spielminute ist es so weit. Divock Origi versenkt einen Nachschuss im Kasten des deutschen Barça-Torhüters André ter Stegen und sorgt für einen frühzeitigen initialen Euphorieschub für die »Reds«. Im weiteren Verlauf der ersten Halbzeit haben beide Teams ihre Chancen, das Spiel scheint ausgeglichen. Ein frühes Tor in der zweiten Halbzeit wäre nun Gold wert für die Engländer. Und Georginio Wijnaldum, der zur Halbzeit eingewechselt wurde, sollte bald seinen großen Auftritt haben. Innerhalb von nur drei Minuten erhöht der Niederländer durch seine beiden Treffer auf 3:0. Nun ist alles offen und Liverpool bleibt weiterhin geradezu penetrant präsent und druckvoll. Jürgen Klopp mobilisiert sein Team leidenschaftlich weiter. In der 79. Spielminute ist der Wahnsinn perfekt, 4:0 durch Origi nach einer außerordentlich cleveren Eckenausführung. Das Stadion steht Kopf. Die Fans peitschen ihr Team weiter an, fünf Minuten Nachspielzeit, die »Reds« sind stehend k. o., dann der Schlusspfiff, geschafft!

Liverpool gewinnt mit einer unbeschreiblich leidenschaftlichen Leistung tatsächlich 4:0, wirft Barcelona aus dem Wettbewerb und qualifiziert sich für das Finale der Champions League. Das Wunder ist vollbracht! Die stets emotionale Liverpool-Hymne »You'll never walk alone« wird an diesem Abend besonders laut gesungen, und Tausenden Fans im Stadion und Millionen auf der gesamten Welt stehen die Tränen vor Freude und Begeisterung in den Augen.

Was war passiert? Wie konnte das gelingen? Und was hat Liverpools deutscher Trainer Jürgen Klopp mit seiner Mannschaft gemacht? Klopp ist dafür bekannt, dass er ein Team unfassbar motivieren und seine ge-

samte Euphorie, seinen Enthusiasmus auf seine Mannschaft und die Fans intensiv übertragen kann. Es ist ihm schon oft in schwierigen Situationen gelungen, doch in diesem Spiel sollte selbst Jürgen Klopp sich nochmals übertreffen, sein Team komplett elektrisieren und das nicht für möglich Gehaltene Realität werden lassen. Vor dem Spiel soll er zu seinem Team unter anderem gesagt haben:

»An sich ist es nicht möglich. Doch weil ihr es seid, haben wir eine Chance.«

Grandios! Allein dieses Statement ist eine sensationelle Ansprache, ein fantastischer Trigger für die absolute Motivation. Die Leistung der Spieler, die es dann verinnerlichen, durchgängig an sich glauben und schließlich umsetzen, ist mental gigantisch stark! In der Pressekonferenz nach dem Spiel betonte Jürgen Klopp explizit, dass seine Spieler echte mentale Giganten seien.

Am nächsten Tag reist ein Kamerateam von Sat.1 zu unserer Akademie, um ein Interview mit mir zum Thema Motivation à la Klopp, speziell zu dem begeisterten Sportereignis wenige Stunden zuvor in Liverpool, zu machen. Kann man ein Team denn tatsächlich mental derart stärken, dass Sportwunder dieser Art passieren? Ja! Kann man. Die Bedeutung und Wirksamkeit des mentalen Bereichs werden immer noch kolossal unterschätzt. Das gilt für besondere Leistungen und Haltungen im Sport wie auch im Business und im Privatleben.

Und es gilt nicht nur für ein Team, sondern für jeden Einzelnen. Auch für dich und für mich.

Wahre mentale Stärke bedarf dabei einer besonderen Mixtur an geistigen Qualitäten. Ein großartiger Trainer wie Jürgen Klopp kann ein Team auch zu außergewöhnlichen Leistungen motivieren, weil er selbst eine wahre mentale Stärke hat. Nur dadurch kann er diese übertragen. Durch seine eigene Authentizität und Positivität entsteht eine Anziehungskraft, die dazu führt, dass Menschen, in diesem Falle seine Spieler, sich intuitiv gerne mit ihm verbinden wollen. Dadurch stellt sich schließlich eine ganz besonders kraftvolle Verlinkung zwischen Trainer und Team ein. Das Pendant zum Trainer im Sport ist die Führungskraft im Business. Die Mechanismen einer erfolgreichen Sogwirkung, einem *Inspirational Leadership* durch mentale Stärke, sind dabei die gleichen wie im Sport.

In diesem Buch werde ich die besonders relevanten Kriterien für mentale Stärke aufzeigen und dabei auch deren wirkungsvolles Zusammenspiel reflektieren. Die entsprechenden Erkenntnisse und Methoden sind durchgängig sowohl im Sport, im Business als auch im Privatleben anwendbar. *Mentalgiganten – was wahre Stärke wirklich ausmacht* soll dich unterstützen, die wunderbaren Möglichkeiten von mentaler Stärke kennen zu lernen, die oft verblüffend einfach anzuwenden sind, um selbst positiv und ausbalanciert, ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben zu führen.

Apropos Erfolg: Jürgen Klopp gewann mit seinem FC Liverpool wenige Wochen nach dem Sensations-Coup auch das Finale der Champions League in Madrid im rein englischen Duell mit 2:0 gegen Tottenham Hotspur. Nach einer 15-jährigen Durststrecke konnte so die bedeutendste Trophäe im europäischen Vereinsfußball wieder in die Anfield Road geholt werden. In der Saison 2019/20 dominiert der FC Liverpool die englische Meisterschaft quasi nach Belieben. Jürgen Klopp wird für alle Zeiten einen Ehrenplatz in der Geschichte des ruhmreichen Traditionsvereins einnehmen.

Historische Sportmentaligiganten: Analysegespräch mit einer Reporterlegende

Es ist der 17. März 2020, 11:30 Uhr. Ich habe mich sehr darauf gefreut – auf das Gespräch mit Hartmut Scherzer, Reporterlegende, der einen Weltrekord als Sportjournalist hält, was die Anzahl seiner Berichterstattungen von Großereignissen betrifft. Seit 1962 in Chile war Hartmut Scherzer bei allen 15 Fußballweltmeisterschaften, seit 1964 in Tokio bei 21 Olympischen Spielen und seit 1977 sogar 33 Mal bei der Tour de France als Sportreporter dabei. Immer ganz nahe dran an den Allererfolgreichsten. Seit 1963, als Muhammad Ali in London gegen Henry Cooper boxend noch Cassius Clay hieß und noch kein Weltmeister war, hat Hartmut Scherzer 16 Ali-Kämpfe live am Ring erlebt. Darunter war der Kampf gegen Karl Mildenberger 1966 in Frankfurt ebenso wie die legendären Fights nach Alis Comeback gegen Joe Frazier 1971 und 1974

jeweils im traditionsreichen Madison Square Garden in New York und 1974 der sensationelle »Rumble in the Jungle« gegen George Foreman in Kinshasa und der dritte Fight gegen Joe Frazier, der »Thrilla in Manila«, im Jahre 1975.

Hartmut Scherzer ist in seinem 82. Lebensjahr, sein Terminkalender ist immer noch voll, wir kennen uns seit einigen Jahren privat. Eigentlich wollten wir uns für die ganz besonderen mentalen Sportstorys persönlich treffen, doch wegen der aufkommenden Corona-Pandemie entschieden wir uns vorsorglich für ein Telefonat.

»Hartmut, wer sind für dich die mental herausragenden Sportler, die du in deiner eigenen Karriere kennen gelernt hast, und was zeichnet oder zeichnete diese aus?«, frage ich. Sofort merke ich seine Begeisterung, als er anfängt zu sprechen. Es hätte keine einzige weitere Frage in unserem einstündigen Telefonat mehr gebraucht. Es ist alles da, so viel Wissen zu den ganz Großen des Sports.

»Muhammad Ali, er hatte vor nichts Angst!« Diese Antwort kommt unmittelbar, und dann führt Hartmut Scherzer weiter aus: »Ali war ein ganz starker Charakter. Es gibt viele Sportler, die sterben den so genannten Kabinentod und können ihre Leistung, wenn es darauf ankommt, nicht abrufen. Man kennt das auch von Studenten mit Examensangst vor der Prüfung. Ali hingegen ruhte in sich selbst, er hatte ein unglaublich starkes Selbstvertrauen. Die Show, die er immer wieder bewusst initiierte, verstärkte seine Selbstsicherheit noch zusätzlich. Auch Usain Bolt hat sich durch seine eigene Show gestärkt. Es war auf eine Art wie bei Ali. Auch Bolt war mental extrem stark.« Ja, stimmt – denke ich bei mir. Interessant. Es gehört schon etwas dazu, sich so zu exponieren, denn die Fallhöhe wird dadurch noch größer. Den beiden Superathleten Ali und Bolt hat es jedoch offensichtlich immens geholfen. Ali hat ohnehin einen absoluten Sonderstatus in der Sportgeschichte, und auch die Sprintweltrekorde über 100 und 200 Meter, die Usain Bolt im August 2009 anlässlich der Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Berlin aufstellte, haben noch Bestand.

Und schon geht es weiter. »Franz Beckenbauer, ihn möchte ich unbedingt erwähnen. Auch er war enorm in sich gefestigt. Er hatte diese besondere Nonchalance und war zugleich eine ganz starke Autorität, nicht nur als Spieler, sondern auch später als Trainer. Er hat sehr viel Verant-

wortung übernommen und anderen Orientierung gegeben.« »»Die Leistung eines Fußballers hängt nicht von den Beinen ab, sondern vom Kopf, habe Beckenbauer mal gesagt«, ergänzt Hartmut.

»Wenn wir über den unbedingten Willen eines Sportlers, eines Menschen sprechen, dann ist tatsächlich auch Lance Armstrong zu erwähnen.« Sofort schießt mir in den Kopf: »Doping!« Doch ich muss es gar nicht aussprechen, denn Hartmut sagt es selbst: »Natürlich ist sein Doping verwerflich. Ich möchte bei ihm auf etwas anderes hinaus. Die Tatsache, dass er 1996 an Krebs dramatisch erkrankte, quasi vom Sterbett aufgestanden ist (Anmerkung: Bei Armstrong wurde Hodenkrebs im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert. Im Bauchraum und in der Lunge hatten sich bereits Lymphknotenmetastasen und im Gehirn zwei Tumore gebildet.), 1998 in den Radsport zurückkam und von 1999 bis 2005 die Tour de France sieben Mal gewinnt, hatte eine enorm starke Wirkung auf einer anderen Ebene. Ja, er hat die Tour mit der unlauteren Hilfe von Doping gewonnen, und seine Konkurrenten waren ja übrigens ebenfalls gedopt. Insofern war es bei allen nicht in Ordnung und dadurch wieder eine Art Chancengleichheit, wenn man es genau betrachtet. Das Entscheidende für mich ist jedoch: Armstrong wollte unbedingt leben, und dadurch hat er Hunderttausenden Krebskranken Mut gemacht und Lebenskraft gegeben.«

Bei Armstrong tue ich mich schwer, ist mein erster Gedanke. Doping hat im Sport nichts verloren. Armstrongs Wille war jedoch zweifelsfrei unglaublich, und daraus lässt sich sicherlich viel Positives gewinnen, wenn man die Dinge trennt und die Motive und Ziele passen. Ich verstehe, was Hartmut damit ausdrücken will.

Dann geht mir direkt mein Sportlerherz wieder auf, als ich »Cathy Freeman« durch das Telefon höre. Ich war damals selbst im Stadion, als sie in Sydney bei den Olympischen Spielen 2000, nachdem sie einige Tage zuvor das Olympische Feuer entzündet hatte, zu einem frenetisch umjubelten Gold über 400 Meter rannte. »Cathy Freeman hat sich über den Sport hinaus eingesetzt, sie ist gegen alle Widerstände für die Rechte der Aborigines eingetreten, denen sie angehört. Auch hier ist wieder eine starke Parallele zu Ali zu erwähnen, der sich gegen den Vietnamkrieg und für die Rechte der schwarzen Bevölkerung eingesetzt hat. Mit ihrem Selbstvertrauen hat Cathy sich gegen die Allmacht des IOC

(Internationales Olympisches Komitee) gestellt und nach ihrem großen Erfolg die Flagge der Aborigines über die australische Flagge gelegt.«

Während ich diese Zeilen schreibe, nehme ich mir die Zeit und schaue mir den Lauf zu Gold von Cathy Freeman in Sydney 2000 auf YouTube nochmals an. Ich bin Hartmut sehr dankbar für diesen Impuls. Über die Jahre gibt es so viele Begegnungen und Ereignisse, nicht nur im Sport, sondern im Leben eines jeden Einzelnen. Es ist nicht immer leicht, die Spreu vom Weizen zu trennen und das wahrlich Besondere bewusst in Erinnerung zu halten und zu pflegen. Ich hatte mir damals zumindest bewusst ein Ticket für dieses sehr bedeutungsvolle Ereignis besorgt. Immerhin! Jetzt ist alles wieder da. Selbst der damalige Weltrekordler und Superstar über 200 und 400 Meter, Michael Johnson, musste mit seinem Lauf warten, weil das Stadion nicht aufhörte, Cathy Freeman zu feiern und zu würdigen. Ich schaue mir die Bilder an, bekomme eine Gänsehaut und feuchte Augen, zwanzig Jahre später! Das war wirklich ein ganz besonderer Moment. Das war so viel mehr als »nur« eine olympische Goldmedaille über eine Stadionrunde. Der Lauf von Cathy Freeman war ein Lauf für das Selbstvertrauen, für die Identität eines gesamten Volkes, der Ureinwohner Australiens. Ein Lauf einer starken Frau für Gerechtigkeit und Freiheit.

»Hartmut, Lance Armstrong haben wir differenziert betrachtet. Wenn wir nun darüber hinaus versuchen, etwas hervorzuheben, was die genannten Sporthelden gemein haben: Was wäre das aus deiner Sicht?«

»Es sind alles große Persönlichkeiten. Es war bei ihnen immer mehr als nur die Ausübung des Sports. Mentale Stärke hat für mich ganz viel damit zu tun, dass du in dir gefestigt bist. Dass du aus einer ganz starken inneren Überzeugung auch gegen Widerstände handelst und somit auch anderen Orientierung gibst. Das bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen. Das taten Sportler wie Ali, Freeman und Beckenbauer in ganz besonderem Maße. Und im Speziellen möchte ich bei Muhammad Ali nochmals hervorheben: Ali hatte ein starkes Ego – aber er war kein Egoist! Das unterscheidet ihn und viele andere Sportlerpersönlichkeiten übrigens von vielen hochbezahlten Fußballern heute.«

Ich bin begeistert. Das sind sie und so sind sie, unsere ganz besonderen Mentalgiganten. Sie sind eben eins mit sich selbst. Sie setzen sich für mehr ein als nur für ihren individuellen Erfolg. Und sie wissen um ihre

Besonderheit. Wenn man in ihre Gesichter schaut, in ihre Augen, da ist ein spezielles Leuchten, eine Strahlkraft. Es ist eine besondere Aura, eine besondere Schwingung. Deshalb haben diese Menschen auch so eine Anziehungskraft.

Ein Satz von Hartmut Scherzer bleibt mir besonders im Gedächtnis, dem ich hier eine leicht modifizierte und besondere Bühne geben möchte:

»Ein Mentalgigant hat ein starkes Ego – er ist aber kein Egoist!«

Selbstwirksamkeit – die kraftvolle mentale Schnittstelle

»Erfolg entscheidet sich im Kopf!« Wie oft haben wir das schon gehört und wie wenig investieren wir, um die Potenziale, die in uns schlummern, auch wirklich zu nutzen und in Ergebnisse zu transformieren.

Mentale Stärke hat zahlreiche Säulen. Die Verbindung dieser Säulen ist eine gelebte *Selbstwirksamkeit*. Selbstwirksamkeit bedeutet, dass du dein eigenes Leben aus einer starken inneren Überzeugung lebst und dich konstruktiv in die Welt einbringst. Im Umkehrschluss heißt es, dass du dann eben nicht das Leben von anderen lebst, um für die Erfüllung ihrer Ziele, Bedürfnisse und Befindlichkeiten zuständig zu sein.

Mentalgiganten leben jene Selbstwirksamkeit auf eine ganz besondere Weise. Das gelingt ihnen, da sie um ihre eigene Identität und Integrität wissen und sich erlauben, selbsterfüllt zu leben. Sie kennen sich selbst außerordentlich gut, sie konfrontieren sich mit ihren Stärken und Schwächen ohne Wenn und Aber. Mentalgiganten wollen vorankommen, sie bringen Neues in die Welt, sie sind ihr eigener Fixpunkt und geben anderen Orientierung. Mentalgiganten sind mutig und wollen immer weiter lernen. Mentalgiganten sind flexibel, sind bewusst im geistigen Neuland unterwegs und sind für sich geklärt – sie sind *eins mit sich selbst*. Dadurch haben sie die stabile Basis, um mental herausragend zu denken und wirkungsvoll zu agieren.

Andocken an den Lebensstrom

Muss es denn eigentlich immer weiter nach vorn gehen? Können wir nicht einfach nur mal sein – so wie wir sind? Kein Mangelempfinden, keine Optimierung, kein Gewinnen müssen, kein Besserein wollen, keine Entwicklung, keine Anstrengung, keine Bedürftigkeit, kein Streben. Einfach nur sein – ist das nicht ein grandioses Achtsamkeitskonzept, was uns dann letztlich auch mental stark macht? Ja, und es ist *ein* Teil der Mentalgigantenqualität.

Ich werde oft gefragt: »Michael, du willst ja auch immer weiter vorankommen. Ist dir das nicht zu anstrengend, und bist du denn nicht, so wie es eben ist, zufrieden?« Dann antworte ich: »Ja, natürlich ist es manchmal anstrengend, insgesamt sehe ich mich als sehr glücklichen Menschen und bin ganz bewusst aus strategischen Gründen eben temporär für ganz kurze Augenblicke unzufrieden.«

Und dann folgt häufig gleich die nächste Frage: »Du musst doch alles, was du schon erreicht hast, auch irgendwann mal richtig genießen können, einfach nur innehalten und zufrieden zurückblicken?« Meine Antwort: »Auch das tue ich, und das eine schließt das andere überhaupt nicht aus, sondern eher mit ein.«

An dieser Stelle eine Sache vorab, weil ich überhaupt kein Interesse an Schulmeisterei habe. Letztlich kann jeder für sich selbst entscheiden und justieren, welches Leben er führen will. Ich habe bei vielen tollen Menschen, mit denen ich zusammenarbeiten darf, und auch für mich selbst jedoch eines ganz deutlich festgestellt:

Wir Menschen leben, wir atmen, wir sind nicht statisch. Leben ist Bewegung, in welcher Form auch immer. Wir brauchen die Entwicklung, und so ist es auch in der Natur, deren Teil wir sind. Ein Baum wächst immer weiter, irgendwann stagniert sein Wachstum, wenn er kein Licht, kein Wasser und keine Nährstoffe erhält, und dann stirbt er ab. Wir benötigen unbedingt eine positive Entwicklung, egal worin. Leben ist Entwicklung, und daher ist das Vorankommenwollen nichts anderes als das Andocken an den Lebensstrom. Das ist ein relevanter Punkt. Durch das Andocken an den Lebensstrom, durch die Herausforderung, durch die Veränderung kommen wir in die Balance. Wir benötigen das Neue, wir

benötigen das Scheitern und natürlich auch die Erfolge, um eins mit uns selbst zu sein. Das macht mental stark.

Ich kenne keinen Menschen, der sich über Erfolge ärgert, es sei denn, dieser Mensch ist nicht bereit, mit den damit verbundenen Konsequenzen zu leben. Doch das Ereignis selbst – wenn du dir etwas vornimmst und es gelingt –, das ist doch zweifelsfrei wunderbar. Das ist in der Schule die gute oder sehr gute Note, im Studium die gelungene Klausur, im Sport der persönliche Rekord, im Business der langersehnte Auftrag, im Privatleben der Erwerb des Traumhauses, um nur einige von unzähligen Beispielen zu nennen. Erfolg ist übrigens nicht nur ein erfreuliches Ergebnis durch einen Leistungsvergleich. Erfolg ist generell als positives Ergebnis einer Bemühung zu verstehen, die selbstverständlich auch ohne Wettbewerb auskommen kann. Was auch immer du für dich als Erfolg definierst: Der Erfolg selbst ist fantastisch, der gute Umgang mit dem Erfolg ist die eigentliche Herausforderung. Somit ist das Innhalten und eine mit Dankbarkeit gepaarte innere Zufriedenheit ein wunderbares Lebensglück. Es ist wie Ebbe und Flut, wie Yin und Yang. Yin (Ruhe) und Yang (Aktivität) bekämpfen sich nicht, sondern ergänzen sich. Das ist das große Ziel: *eins mit uns selbst* zu sein.

Und so ist es auch mit Erfolg und Misserfolg. Auf einen Sieg folgt eine Niederlage, folgt ein Sieg, folgt eine Niederlage, folgt ein Sieg. Es gibt Zeiten, in denen es mehr Siege gibt, und Zeiten, in denen zu viele und vor allem harte Niederlagen uns ins Zweifeln bringen. Genau dann zeigt sich, wie mental stark du bist. Wie schnell und gut bist du beispielsweise in der Lage, kluge Schlüsse aus den Niederlagen zu ziehen? Topsportler sind sich einig, dass Niederlagen sie am stärksten vorangebracht haben, und zwar genau dann, wenn sie etwas erkannt, gelernt und schließlich auch umgesetzt haben.

Sei mutig, stelle dich der Entwicklung
und docke an den Lebensstrom an!

Auch für das Business gilt die Bedeutung der Entwicklung, des Fortschritts unbeding. Reinhold Würth, der nach dem frühen Tod seines Vaters 1954 mit 19 Jahren dessen Schraubenhandlung als Zweipersonen-

Unternehmen übernahm, setzte konsequent auf Entwicklung und etablierte über die Jahrzehnte die Würth-Gruppe zum weltweit führenden Handelskonzern für Befestigungs- und Montagmaterial sowie Werkzeuge mit über 125 000 verschiedenen Produkten. Ende 2019 zählte die Würth-Gruppe über 78 000 Mitarbeiter bei einem Umsatz von mehr als 14 Milliarden Euro. Auch mit 85 Jahren im Jahre 2020 ist Reinhold Würth noch aktiv und zudem ein sehr gefragter Talkgast und Interviewpartner. Dabei spricht der Mann, der als Schraubenkönig Milliardär wurde, auch davon, dass er die Entwicklung von Unternehmen in drei Phasen einteile: die des Werdens, des Seins und des Vergehens. »Ich möchte, dass wir uns, so lange es geht, in der Phase des Werdens bewegen. Das erreicht man am besten, indem man die Umsätze vergrößert, Firmen zukauf, neue Geschäftsfelder aufmacht – indem man agil und vital bleibt.« Schon die Phase des Seins symbolisiere Stillstand, eine Buchhaltermentalität greife um sich, es werde nur noch verwaltet. Firmen müssten dann oft ihr Tafelsilber verkaufen, um den Betrieb am Laufen zu halten: »Ich hoffe, dass wir nicht dahin kommen.«¹

Wohlspannung: Eine bedeutende Selbstverständlichkeit für Spitzenleistung

Für Spitzensportler ist es eine Standardaufgabe, im Business besteht diesbezüglich noch erheblicher Nachholbedarf. Ich spreche von dem Anspruch, sich um den eigenen Spannungszustand proaktiv und bewusst zu kümmern – vor allem dann, wenn es gilt zu liefern!

In der Arbeitswelt der meisten Unternehmen werden bedeutende Aspekte, die unser individuelles Wohlbefinden ausmachen, gegenüber dem bloßen Erledigen von Aufgaben nachrangig bis überhaupt nicht priorisiert. Es ist ein absoluter Trugschluss anzunehmen, dass wir unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten, sobald wir diese erworben haben, jederzeit ähnlich gut abrufen können. Wir alle unterliegen täglich mas-

¹ <https://www.badische-zeitung.de/der-schraubenkoenig-reinhold-wuerth-wird-85-jahre-alt--184937891.html>