

manager-lounge

ALLE ARTIKEL UND HINTERGRÜNDE

13.06.2013

EXTREMSITUATIONEN

"Außerhalb unserer mentalen Balance"

Von Arne Gottschalck



Corbis

Stresssituation: Nicht nur im Sport sind sie möglich, auch im Berufsleben - doch sie lassen sich trainieren

[Hier geht es zur manager-lounge](#) ▶

mm: Die Erkenntnis der Folgen der Psychologie, zum Beispiel der Börsenpsychologie, ist das eine, die Umsetzung das andere. Woran liegt das?

Klimmer: Wenn unter Stress oder auch in Euphorie-Situationen förmlich die Emotionen "übersäumen", dann ist unser limbisches System - umgangssprachlich "Emotionsgehirn" - überaktiv und gleichzeitig sind die kognitiven Fähigkeiten eingeschränkt: Logisches Denken, Vernunfts- oder Gewissens-Entscheidungen. So erkennen oder bewerten wir erst im Nachhinein, dass wir offenbar wider besseren Wissens oder Gewissens gehandelt haben. Und gleichzeitig sind wir in einem hochemotionalen Zustand außerhalb unserer mentalen Balance. Ohne diese sind weder kluge Entscheidungen noch gesunde, persönliche Höchstleistungen möglich.

mm: Fördert diese Fokussierung auf Höchstleistungen nicht, um es vorsichtig zu sagen, einen ganz bestimmten Menschenschlag und im schlimmsten Fall eine Art Monokultur des Managements?

Klimmer: "Höchstleistungen" im Sinne eines ewigen "höher, schneller, weiter" schon. Jedoch definiere ich in meiner Arbeit und in meinem Buch "Höchstleistungen" als einen Zustand, der es ermöglicht, in erfolgskritischen Situationen seine ganz persönliche Best- im Sinne von Höchstleistung auch tatsächlich abzurufen. Dies sind Momente, in denen es meist keine zweite Chance gibt: kritische Momente in Verkaufs- oder Verhandlungssituationen, Vorstellungsgesprächen, Auftritten, schwierigen Mitarbeitergesprächen - aber auch sportlichen Wettkämpfen. Geht der Fußball beim 11-Meter oder der Golfball beim Einlochen rein oder nicht?! Voraussetzung für diese situativen Höchstleistungen ist eine emotional-mentale Balance, die jeder mit etwas Übung und den richtigen Selbstcoaching-Methoden selber erzeugen kann.

mm: Wie viel Druck lässt sich aushalten - und kann man diese Fähigkeit trainieren?

Klimmer: "Druck" im Sinne von massiven Anforderungen, die unserem persönlichen Motivations- und Persönlichkeitsprofil zuwiderlaufen, können wir nur kurzzeitig "gesund" aushalten. Einige bewusste Bewältigungsstrategien können dabei helfen. Jedoch können wir trainieren, auf Feldern, für die wir ausreichende Fähigkeiten, Talente und persönliche Motivatoren haben, uns sozusagen selbst zu "coachen" und hohen "Druck" im Sinne von Herausforderungen trainieren und meistern.

2. Teil: Trainieren trainieren

mm: Wie nachhaltig wirkt so ein Training?

Klimmer: Das Training oder Coaching wirkt umso nachhaltiger, je mehr es die Erkenntnisse moderner Gehirnforschung berücksichtigt: Zentral ist die Einsicht, dass Emotionen (Ängste, Blockaden, Leistungsstress), die Leistungen beeinträchtigen, am Ort der Entstehung bearbeitet werden müssen - nämlich im limbischen System unseres Gehirns. Auf dieses haben insbesondere nicht-sprachliche Methoden effizienten Einfluss - wie schnelle Augenbewegungen (Rapid Eye Movements = REM), die wir aus den nächtlichen Traumphasen kennen und die wir auch im Wachzustand nutzen können. Die meisten anderen Coaching- und Selbstcoaching-Methoden versagen hier.

mm: Wie halten Sie es eigentlich mit sich selbst - Eigenmotivation gilt doch als die schwierigste Form.

Klimmer: Je mehr ich über mich als Führungskraft, jetzt als Coach und Trainerin und auch als leidenschaftliche Golfspielerin lernte und erfuhr, desto besser kann ich mich heute verstehen und motivieren. Hilfreich ist dafür auch das Wissen um aktuelle Erkenntnisse aus der Gehirnforschung - so kann ich die effizientesten Methoden einsetzen und mit Freude und Durchhaltevermögen Herausforderungen bestehen und Kunden unterstützen.

[Das exklusive Netzwerk für Führungskräfte: Direkt zur manager-lounge](#)