

# Wissen+Karriere

Magazin für Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Aus- und Weiterbildung

## „Wir müssen Inspiratoren und Initiatoren sein!“

„Die Umsatz-Maschine“ Andreas Buhr über Werte und Wert in Führung und Vertrieb



### Bildung geht uns alle an

Herkunft und sozialer Status des Einzelnen dürfen dabei keine Rolle spielen.



### Blick für die Zukunft

Dr. Claudia und Nikolaus B. Enkelmann über die schöpferische Kunst der Menschenführung



### So werden Sie sympathisch

UNO-Dolmetscherin Susanne Kilian über den deutsch-internationalen Verhaltenskodex



# Emotionen bestimmen den Erfolg

Marion Klimmer: Performance-Coaching hilft Ihnen, wenn's drauf ankommt

Bei der Bilanzpressekonferenz, in Vorstellungen, Präsentationen oder Prüfungen einen überzeugenden Eindruck machen, auf dem „Grün“ in entscheidenden Momenten die Big Points machen. Immer mehr Vorstände und Top-Führungskräfte wie von VW oder Ernst & Young, Spitzensportler und -verkäufer, die um lukrative Aufträge kämpfen, nutzen ein Höchstleistungs-Coaching, um auch unter maximalem Stress maximal leistungsfähig zu bleiben.

In den meisten Berufen reicht es heute nicht mehr, eine ganz „normale Alltagsleistung“ abzuliefern. Der steigende Wettbewerbsdruck führt vielmehr dazu, dass Höchstleistungen abgefordert werden: Schwierige Kündigungsgespräche, Kritik- und Leistungsbeurteilungsgespräche, Präsentationen, Prüfungssituationen und Verkaufssituationen, in denen es darauf ankommt, sich so gut wie möglich darzustellen und als Sieger hervorzugehen. Meist gibt es keine zweite Chance und die aktuelle Performance entscheidet über die Zukunft. Minuten-, zuweilen sekundenschnell werden die Weichen gestellt – in Richtung Erfolg oder Misserfolg, Freud oder Leid. Solche Situationen sind psychisch hochgradig stressig, sie induzieren soziale Ängste und gefährden dadurch die notwendige emotionale Balance.

Viele Menschen fühlen sich in einer Hochleistungssituation in ihrem Selbstwert bedroht und empfinden Unsicherheit, wobei die Spanne von leichtem Lampenfieber bis zu extremem Stresserleben reicht. Genau das jedoch darf bei der Vorbereitung auf solche Leistungssituationen nicht ignoriert werden. Einzelpersonen, die sich auf Hochleistungssituationen bestmöglich vorberei-

ten wollen, wie auch Unternehmen, die ihre Mitarbeiter für derartige erfolgskritische Momente rüsten wollen, dürfen es nicht dabei belassen, sich perfekt fachlich-methodisch auf die Hochleistungssituation vorzubereiten. Sicher, dies ist wichtig. Ausreichend ist sie jedoch nicht! Denn die emotionale Stabilität, die aber den Erfolg oder Misserfolg maßgeblich beeinflusst, bleibt unberücksichtigt.

### Innere Sicherheit erzeugen

Beim Hochleistungs-Coaching geht es daher auch darum, die emotionale Balance bzw. Stabilität der Teilnehmer herzustellen und zu sichern. Davon profitieren übrigens auch diejenigen, die sich gar nicht mal als besonders ängstlich und eigentlich als ziemlich stressresistent bezeichnen würden. Denn auch solche Menschen können in einer Hochleistungssituation manchmal in emotionale Berührung mit unverarbeiteten Erinnerungen (wunden Punkten) der Vergangenheit bzw. aus ihrer Lern-/Prägungsgeschichte kommen und dadurch – unvermutet und plötzlich – von Stress und Leistungsblockaden und den damit verbundenen negativen Körperempfindungen (Herzklopfen, Schweißausbruch etc.) beeinträchtigt werden. Die Unsicherheit ist daher vollkommen unabhängig davon, wie gut die Person inhaltlich-fachlich vorbereitet ist. Deshalb gilt: Wo das emotionale Gleichgewicht in der Hochleistungsvorbereitung außer Acht gelassen wird, wird auch nicht bestmöglich auf Hochleistungen vorbereitet.

Was ein gezieltes Höchstleistungs-Coaching bewirken kann, zeigt das Beispiel der international führenden Wirtschaftsprüfungs- und Steuerberatungsgesellschaft Ernst & Young GmbH. Diese lässt sich innerhalb von zwei Jahren Mitarbeiter auch mental gezielt auf ihr Steuerberater- und Wirtschaftsprüferexamen vorbereiten. Die Durchfallquoten bei den Examina sind bundesweit und unternehmensübergreifend extrem hoch: jährlich 45 bis 60 Prozent. Nicht nur für die Betroffenen eine sehr belastende Situation, die möglicherweise zu einem Karriereknick führt, sondern auch für die Unternehmen: Wiederholungsprüfungen be-

dingen großen organisatorischen Aufwand, wie etwa deutliche Mehrarbeit für die in den Mandantenprojekten verbleibenden Mitarbeiter. Gravierender noch: Prüfungswiederholer können in ihrer Freistellungszeit wiederum keinen Umsatz für ihr Unternehmen realisieren.

### Examens-Coaching macht sich bezahlt

In dem Projekt „Examens-Coaching-Programm“ bei Ernst & Young werden die rein fachlichen Vorbereitungen daher um ein Bündel von modulartigen Maßnahmen ergänzt, die den Kandidaten neben besseren Lernstrategien zu einem besseren Emotionsmanagement verhelfen sollen: Im „Tandem“ zwischen internen Fachspezialisten und externer Hochleistungstrainerin werden zum Beginn der Freistellungsphase die Examens-Kandidaten durch Kick-off-Workshops fit gemacht. Vor der mündlichen Prüfung folgt ein Reality-Training zur Prüfungs-Simulation. Herzstück des Examens-Coachings sind spezielle Supervisionen und Einzel-Coachings, in denen unter anderem mit spezifischen Methoden aus der Gehirnforschung – unter anderem mittels der Wingwave®-Technik – stressbedingte Blockaden gezielt aufgedeckt und gelöst werden. Auch wie eine Art vorsorgender TÜV können potenziell stressende Faktoren prophylaktisch getestet und dann gezielt aufgelöst werden.

So können Examenskandidaten bestmöglich in emotionaler Balance und Zuversicht bleiben – vor



**Marion Klimmer**

### ZUR PERSON

*Marion Klimmer ist Inhaberin von KLIMMER Coachings & Trainings in Hamburg und tätig als Führungskräftetrainerin sowie Business- und Hochleistungscoach. [www.klimmercut.de](http://www.klimmercut.de)*

und während der Hochleistungssituation ihrer Prüfungen. Dieser Programmbestandteil ist aber auch für fachlich sehr gute, stressresistente und zuversichtliche Kandidaten hilfreich, da er mit einem bunten Methodenmix eine individuelle Begleitung sicherstellt und damit Erfolgchancen verbessert. Das bisherige Ergebnis: Die Bestehensquote der Teilnehmer konnte durch das Examens-Coaching-Programm deutlich gesteigert werden, was sich für die jeweiligen Mitarbeiter und ihren Arbeitgeber gleich in mehrfacher Hinsicht sehr positiv auszahlt. ■



*Viele Menschen fühlen sich in einer Hochleistungssituation in ihrem Selbstwert bedroht.*