



Brainstorming bei Kilometer 166

Extremsport als Erfolgsmodell

VON
NORMAN BÜCHER

Was haben ein Extremläufer und eine Führungskraft gemeinsam? Worin liegt die Schnittmenge zwischen dem Extremsport und dem "normalen" Berufsleben? Was sind die entscheidenden Erfolgsfaktoren? Es geht fast immer nur um Leistung. Genauer gesagt um Spitzenleistung. Doch es gibt noch mehr Gemeinsamkeiten zwischen dem Extremsport und dem Alltags- und Berufsleben.

Das wurde mir bewusst, als ich im Jahr 2007 zum ersten Mal nonstop um das komplette Mont-Blanc Massiv lief. 166 Kilometer und 9.400 Höhenmeter musste ich bei diesem Extremberglauf überwinden. Nach drei Viertel des Rennens bewältigte ich in Champex im Schweizer Wallis eine Schlüsselstelle des gesamten Laufs. Nach 122 gelaufenen Kilometern und über 6.000 Höhenmetern kam ich völlig erschöpft und übermüdet an die Verpflegungsstation. Ich war bis dato schon mehr als 30 Stunden unterwegs. "Nur" noch ein Marathon mit knapp 3.000 Höhenmetern lag vor mir. Die Versu-

chung war groß, sich im warmen Versorgungszelt einfach hinzulegen und das Rennen abzubrechen. Es wäre so einfach gewesen. Doch ich sagte mir stattdessen: "Ich muss weiter", und verließ das Zelt. Kurze Zeit später hatte ich mein Tief überwunden und beendete nach über 42 Stunden erfolgreich das Rennen.

Sie müssen jetzt nicht gleich 166 Kilometer um den Mont-Blanc laufen. Aber wenn es um Ihren eigenen Berufsmarathon geht, da gelten die selben Gesetzmäßigkeiten und Erfolgsprinzipien. Ob Sie bei einem wichtigen Kunden die entscheidende Ver-

kaufpräsentation halten. Oder ob Sie sich und Ihre Mitarbeiter jeden Tag neu motivieren. Oder ob Sie eine fünfköpfige Familie "managen". Ausdauer, Durchhaltevermögen, Eigenmotivation und Selbstmanagement sind in allen Lebensbereichen wichtig. Auf dem Weg zum Ziel gehören Hindernisse, Rückschläge und schwierige Situationen einfach dazu. Die Kunst besteht darin, in solchen Momenten nicht aufzugeben, sondern diese Krisensituationen zu meistern und beharrlich seinen Weg weiter zu gehen zu können. Egal ob im Sport, Beruf oder Alltag.

Doch wie weit gehen Sie in Ihrem Berufs- und Alltagsleben? Schöpfen Sie wirklich Ihr gesamtes Potenzial aus? Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass wir im Schnitt nur sieben Prozent unserer geistigen Leistungsfähigkeit abrufen. Der Groß-

"Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet."

teil unseres Potenzials bleibt also völlig ungenutzt. Eines meiner Lieblingszitate lautet in diesem Zusammenhang: "Die Grenze ist dort, wo die menschliche Vorstellungskraft endet." Wie weit reicht Ihre Vorstellungskraft? Können Sie sich beispielsweise vorstellen 100 Kilometer am Stück zu laufen? Oder ein Jahr im Outback Australiens zu leben? Oder von heute auf morgen Ihren Job zu kündigen, um ganz Ihrem Hobby nachgehen zu können? Unmögliches ist durchaus möglich, wenn wir uns nicht selbst begrenzen, sondern über unsere gewohnten Denkweisen hinausgehen. Also sozusagen über unseren eigenen Schatten springen. Dies versuche ich bei jeder meiner sportlichen Herausforderungen. Dabei ist die Nutzung meiner Vorstellungskraft ein ganz entscheidender Bestandteil meines Erfolges. In der Vorbereitung beschäftige ich mich sehr intensiv mit meinem Laufziel. Ich stelle mir vorab mögliche Szenarien vor. Ich stelle mir vor, wie ich kritische Situationen meistere. Ich stelle mir in aller Deutlichkeit immer wieder meinen Zieleinlauf vor. Ich entwickle also mit Hilfe meiner Vorstellungskraft das Gefühl der Gewissheit, dass ich mein großes Ziel erreichen werde. Ich lasse vor meinem inneren Auge immer wieder das Bild ablaufen, wie ich den Lauf erfolgreich

beenden werde. Und bald verfüge ich über so viele Referenzerlebnisse, dass ich mir meines Erfolges sicher bin.

Das Prinzip ist immer das gleiche. Was ich mir nicht vorstellen kann, werde ich auch nicht erreichen, im Sport wie im Beruf. Der entscheidende Punkt dabei ist: unser Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen einer Situation, die man sich in aller Deutlichkeit vorstellt, und einer, die man tatsächlich erlebt. Und genau dieses Erkenntnis kann man sich zunutze machen. Unsere innere Einstellung - unsere Fähigkeit zur Vorstellung - ist die eigentliche Grenze im Leben. Mit der Kraft positiver Gedanken kann ich sie verschieben, mit negativen Gedanken engen wir sie ein.

Ich werde immer wieder gefragt, wie ich es denn überhaupt schaffe, 100 Meilen und mehr am Stück zu laufen? Meine Antwort lautet: "Ich laufe nicht 100 Meilen, sondern 1 Meile - 100 mal!" Meine Gedanken bei meinen Extremläufen gehen immer nur bis zum nächsten Verpflegungspunkt oder beschränken sich auf den jeweiligen Kilometer. Ich denke teilweise nur noch an den jeweils nächsten Schritt und habe im Hinterkopf: "Jeder gelaufene Meter bringt Dich Deinem großen Ziel ein Stück näher." Die große Distanz, die gesamten 166 Kilometer wie am Mont-Blanc sind völlig ausgeblendet. Damit erhalte ich eine ganz andere Einstellung zu Distanzen.

Was bedeutet das für Sie? Den Fokus legen Sie immer nur auf den nächsten Schritt, z.B. Ihre nächste Aufgabe. Und nach jedem



Schritt machen Sie den nächsten, bis Sie Ihr Projekt erfolgreich beendet haben. Dafür sind tausende kleinster Schritte, kleinster Aufgaben zu meistern. Entscheidend dabei ist, dass Sie sich gedanklich voll und ganz auf den gegenwärtigen Moment, die aktuelle Aufgabe, konzentrieren. Nur das Hier und Jetzt können Sie aktiv beeinflussen. Aber mal ehrlich, wie oft sind wir mit unseren Gedanken schon weiter? Planen schon den nächsten Schritt? Sind durch irgendwelche andere Dinge abgelenkt? Widmen uns der

Kurzlebenslauf

Norman Bücher: Der Extremläufer

Norman Bücher ist Extremläufer aus Leidenschaft. Mit 22 Jahren lief er den ersten Marathon, ein Jahr später zum ersten Mal die 100 Kilometer von Biel. Als 29-jähriger beendete er erfolgreich den härtesten und längsten Extremberglauf in Europa, den Ultra-Trail du Mont-Blanc. Seit zehn Jahren läuft er Marathons und Ultramarathons auf höchstem Niveau und stellt sich den extremsten sportlichen Herausforderungen.

- Ultra-Trail du Mont-Blanc (166 Kilometer, 9.400 Höhenmeter)
- Grand Raid de la Réunion (150 Kilometer, 9.200 Höhenmeter)
- Swiss Jura Marathon (350 Kilometer, 11.000 Höhenmeter, 7 Tage)
- Mount Everest Treppenmarathon (84 Kilometer, 8.848 Höhenmeter)
- Grand Union Canal Race (234 Kilometer nonstop)
- Lapland Ultra (100 Kilometer nonstop)
- Internationaler IsarRun (333 Kilometer, 5 Tage)



gerade eingehenden E-Mail anstatt weiter an unserem Konzept zu arbeiten? Sind in Gedanken schon beim nächsten Kundentermin, anstatt uns voll und ganz auf das gegenwärtige Gespräch zu konzentrieren? Die entscheidende Frage ist, ob bei einem Extremelauf, einem Kundengespräch oder einem chemischen Experiment: Wo bin ich mit meiner Aufmerksamkeit? Wo ist mein Fokus? Dort, wo mein Fokus ist, ist auch meine Energie.

Als Extremläufer ist für mich das richtige

"Ich laufe nicht 100 Meilen, sondern eine Meile - 100 mal!"

Energiemanagement ganz entscheidend. Auf die richtige Dosierung zwischen Training und Erholung kommt es an, um langfristig Erfolge zu erzielen. Der systematische Wechsel zwischen Belastung und Entlastung bildet den Kern einer jeden Trainingsmethode. Diese Ausgewogenheit ist nicht nur im Sport entscheidend. Sie hilft uns vielmehr in allen Lebenslagen mit unserer Energie sinnvoll umzugehen. Zu viel Energieverbrauch ohne ausreichende Erholung führt dazu, dass man ausbrennt und die Leistungsfähigkeit nachlässt. Zu lange Erholungsphasen ohne ausreichenden Stress lässt einen verkümmern und schwach werden.

Im Leistungssport werden dazu sehr präzise Routineabläufe verwendet, um das Energieniveau optimal zu steuern: Essen und Schlafen, Training und Erholung zu jeweils festen Zeiten. Niemand kann ohne

Pausen arbeiten. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass jeder Mensch durch Pausen aufnahme- und leistungsfähiger wird. Doch unglücklicherweise wird Erholung in der heutigen Zeit häufig als Zeichen der Schwäche gesehen, statt als wichtiger Bestandteil einer nachhaltigen Leistungsfähigkeit.

Machen Sie es doch wie ein Extremläufer. Planen Sie Ihren Tag und Ihr Kalenderjahr in Höhepunkte und Ruhephasen bewusst ein. Wo liegen meine Saisonhöhepunkte? Wann habe ich wichtige Kundentermine? In welchen Zeiträumen bin ich auf Messen unterwegs? Wann muss ich topfit sein? Und wann kann ich mir auch Pausen gönnen? Wann kann ich in den Urlaub fahren? Das Geheimnis liegt also in der Ausgewogenheit zwischen dem Stress als Wachstumsreiz und der folgenden Erholung zur Wiedergewinnung von Energie - in allen Lebensbereichen.

Bevor ich mich als Extremläufer und Vortragsredner selbstständig gemacht habe, arbeitete ich viele Jahre in der Unternehmensberatung. Und schon damals wurde mir immer mehr bewusst, wie groß die Parallelen zwischen der Wirtschaft und dem Leistungssport sind. Ich fing an, meine Erfahrungen aus der Beratung auf meinen Sport zu übertragen und umgekehrt. Im Endeffekt mache ich ja als Extremläufer auch nichts anderes als ein Unternehmen oder ein Mitarbeiter. Zunächst führe ich eine persönliche Standortbestimmung, eine Ist-Analyse, durch. Ich frage mich: "Welchen Leistungsstand habe ich zur Zeit? Wozu bin

ich physisch und mental in der Lage? Kann und will ich mich überhaupt auf ein großes Abenteuer einlassen?" Nach diesen Grundüberlegungen definiere ich mein Ziel sehr klar und herausfordernd. Im nächsten Schritt kommt es zur Maßnahmenplanung. Ich beschäftige mich mit meinem Trainingsplan, meinem Wettkampfplan, meinem Ernährungsplan und mit der Planung der Ausrüstung. Und dann führe ich mein Vorhaben durch. Am Ende werden die Ergebnisse mit den Vorgaben verglichen und beurteilt. Im Business sagt man dazu Projektmanagement.

Zwischen dem "normalen" Berufsleben und dem Extremsport gibt es also zahlreiche Gemeinsamkeiten und Parallelen. Eigenschaften wie Mut, Begeisterung, Ausdauer und Leistungsfähigkeit sind in beiden Disziplinen gefragt. Vor allem aber die mentale Stärke und die eigene Vorstellungskraft bilden die Grundsteine des Erfolges. Unser Denken bestimmt unser Handeln und schließlich unseren Erfolg. Verlassen Sie mal Ihre gewohnten Denkweisen. Springen Sie über Ihren eigenen Schatten - break your limits! ■

Der Vortragsredner

Norman Bücher läuft nicht nur die härtesten Ultramarathons der Welt. Er versteht es auch, diesen einzigartigen Erfahrungsschatz mit Leidenschaft, Kompetenz und rhetorischem Geschick zu vermitteln, damit jeder davon profitieren kann. Diesen Transfer vom Extremsport zum Berufsleben beherrscht er wie kein Zweiter.

Leistungsspektrum:

- Impulsvorträge
- Multivisionsvorträge
- Seminare
- Coachings

Themen:

- Eigenmotivation
- Mentale Stärke
- Höchstleistungen
- Erfolg

Kontakt:

- info@norman-buecher.de
- www.norman-buecher.de