Hürden überwinden mit mentaler Stärke!

Oder wie Sie aus der Psycho-Logik des Extremradsportes entspannter und ökonomischer zum Unternehmerischen Erfolg kommen!

Der Wordrap: Ziele, Visionen, Grenzverschiebung, Innovation, und unsere 6 Sinne!, beschreibt den Bildungsexperten Thomas Jaklitsch! Und seine ewige Frage: Wer steuert ihren Bus zum Erfolg?

Mentale Strategien um im hier und jetzt zu leben und nicht gelebt zu werden, stehen im Vordergrund des Trainings von Coachingexperten Thomas Jaklitsch. Nachdem er viele Menschen unterstützte ihre Lebensträume zu erfüllen, begleitet er seit Jahren den Extremradsportler und Rekordhalter Christoph Strasser und erfüllte ihm auch seinen. Das Langstreckenradevent Race Across America,- 5.000 Kilometer nonstop quer mit Rad durch die USA. Viele Rekorde und Siege beim RAAM und vielen anderen Events, sowie Enttäuschungen, Niederlagen und notwendige Innovationen später wird die Psycho- Logik des Erfolges nachvollziehbar. Unser Bildungsexperte Thomas Jaklitsch wird mit uns in 4 Themenkapiteln die Spur von entspannten und ökonomischen Unternehmenserfolg aufnehmen.

Kapitel Nummer 3
Navigation im 21. Jahrhundert: Sinneswahrnehmung und Kontrolle

sportcoaching.net

Abbildung 1 T .Jaklitsch beim RAW 2015, 1.400 KM Nonstop von Kalifornien-Arizona-Utah-Colorado Navigation im 21. Jhdt: Garmin lucaspflanzl.at

Vorwort:

In Europas Rennradmagazin Nummer eins, der deutschsprachigen Tour konnte man in der Februar Ausgabe des Jahres 2012 in einem mehrseitigen Bericht namens "Der lange Weg "folgendes lesen: "Thomas Jaklitsch brachte dem Radsportler Techniken bei, mit deren Hilfe er [Anm. des Verfassers : Christoph Strasser] seinen Willen auch bei langer Belastung aufrechterhalten kann - etwa indem er sich immer wieder aufs Neue den wohligen Moment der Zieldurchfahrt vorstellt und dieses gute Gefühl auch in schwierigen Momenten herbei führen kann."

Wie dies auch für Sie funktionieren kann, werden sie Schritt für Schritt erfahren können.

Sie werden Geschichten lesen, die das Leben schrieb. Kurze Ausschnitte aus unzähligen Momenten und Erfahrungen während der Begleitung und Coachings vieler Menschen, primär jedoch aus Situationen mit RAAM Rekordhalter Christoph Strasser. Eben unternehmerische Hürden überwinden mit dem Know How aus dem Spitzensport.
Sie werden Ideen bekommen, wie sie mit vielleicht bisher geheim gehaltenen Wünschen umgehen lernen können.

Sie werden konkrete Übungen, und auch die eine oder andere Aufforderung zum Aktiven mit tun, erleben können.

Sie werden möglicherweise bereits aus den Geschichten lernen können, auch wenn sie nicht am Radsport interessiert sind und vielleicht noch alles andere als einen aktiven selbstbestimmten und sportlichen Lebenswandel ihr eigen nennen können. Das darf vielleicht noch werden. Wieso ich vermuten darf, dass Sie als Unternehmerin oder Unternehmer vielleicht recht einfach aus den Geschichten lernen können, ist folgende aus der Hypnotherapie bekannte Tatsache: Je weiter eine Geschichte inhaltlich für das Bewusstsein vom eigenen Leben entfernt scheinen mag, umso direkter können etwaige Lernerfahrungen und Inhalte genau an die richtige Stelle, nämlich in der unbewussten Kompetenz, abgespeichert werden.

Sie werden aber auch Fotos und Übungen finden um in die passende Stimmung zu kommen.

Eben: Hürden überwinden mit mentaler Stärke!

„Sie können keinen Menschen bilden, hirntechnisch geht das nicht. Der Mensch, er kann sich nur selber bilden, aber er bildet sich nur selber, wenn er will. Und sie können keinen zwingen, dass er sich bilden will, sondern sie können ihn nur einladen.“ (Gerald Hüther, 2014, in Film: Alphabet, 31:01)

Ich lade SIE ein. Ich lade ein, ihre Ziele, ihre Träume zu verfolgen, Entscheidungen zu treffen, glücklich sein zu können. Ich lade ein, nicht nur linear, sondern mehrdimensional denken zu beginnen. Ich lade ein, nichts erst zu nehmen, außer dem unerschütterlichen Streben nach Humor und der Freude im Beruf und Leben.

Abbildung 2 T.Jaklitsch/C. Strasser RAW/RAAM 2015- ZEITFAHRRAD, lucaspflanzl.at

Inhalt

Vorwort: 2
Navigation im 21.Jahrhundert: Sinneswahrnehmung und Kontrolle 4
Wahrnehmungsfähigkeit (wieder-)entdecken bzw. nutzen Sie Ihre Sinne und Intuition! 5
Wie kocht man einen Frosch? 7
Praxisübung: gezielter Tag-/Entspanungs(t)raum 8
Free Hugs – Umarme dich selbst … und andere! 9
Literaturhinweis: 13

Navigation im 21.Jahrhundert: Sinneswahrnehmung und Kontrolle

Wohin steuern Sie? Wohin steuert ihr Unternehmen? Die Zeichen der Zeit zu erkennen und danach zu handeln wäre klug.

Was ist das Navigationsgerät, das Garmin des Lebens, des unternehmerischen Erfolges? Wie kann die Route des Lebens geradliniger werden. Trotzdem nicht die kürzeste, sondern die angenehmste Streckenführung zu wählen, könnten die neuen Parameter der Navigation sein. Wohin des Weges, Steuermann deines Unternehmens?

Wir können sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken. Wir nehmen die Welt mit unseren fünf Sinnen war. D.h. mit diesen Sinnen können Sie feststellen ob sie am richtigen Weg zu ihrem Ziel sind. Wie steigern sie Ihre Sensibilität ihrer Wahrnehmungsfähigkeit um die Chancen rechtzeitig Handlungsschritte zu ändern zu erhöhen? Damit sie bekommen können, was sie wollen. Damit ihre Kunden bekommen, was sie brauchen!

Abbildung 3 Wohin des Weges Steuermann? T.Jaklitsch beim Raw 2015, www.lucaspflanzl.at

Wahrnehmungsfähigkeit (wieder-)entdecken bzw. nutzen Sie Ihre Sinne und Intuition!

Ein unscheinbar gekleideter Mann mit Baseballmütze auf dem Kopf und Geige in der Hand steht in einer Ecke einer Metrostation in Washington D.C. Es ist kalt an diesem 12. Jänner 2007 und früh. Es ist 7:51 Uhr und während der nächsten 43 Minuten werden 1097 Personen an diesem Geiger vorbeigehen. Immerhin nach etwa drei Minuten bemerkt ein Passant die Musik. Für wenige Sekunden verlangsamt der Zuhörer seine Schritte, um dann schnell wieder seinen Weg zur U-Bahn fortzusetzen. Weitere vier Minuten später wirft eine Frau einen Dollar in den Hut neben dem Geiger. Ungefähr 16 Minuten danach bleibt ein in etwa dreijähriger Bub stehen. Seine Mutter jedoch zieht ihn fort. Mehrmals versuchen Kinder der Darbietung zu lauschen und stehen zu bleiben, aber alle Eltern zeigen das gleiche Verhalten: Sie drängen ihre Kinder zum Weitergehen. Nur sieben Menschen sind insgesamt stehen geblieben, um ihm zuzuhören, nur 20 gaben Geld, gingen jedoch ohne langsamer zu werden weiter. Insgesamt nimmt der Mann 32,17 $ ein. 1096 Menschen sehen nicht, dass der Mann eine exquisite Stradivari in Händen hält, die mehrere Millionen Dollar wert ist. Und noch viel tragischer: Sie hören nicht, welche Klassiker der Mann in blauen Jeans zum Besten gibt. Wie er musiziert, mit welcher Passion, welchem Können. 1070 Menschen nehmen einen der berühmtesten Musiker der jetzigen Welt, Joshua Bell, nicht wahr. Nur eine Person erkennt Joshua Bell und wirft ihm 20 $ in den Hut. Zwei Tage zuvor hatte er in Boston eine große Konzerthalle gefüllt. 100 Dollar aufwärts bezahlte man für einen Sitzplatz. Das Experiment, durchgeführt im Auftrag der Washington Post, brachte dem Journalisten Gene Weingarten für seinen Artikel 2008 den Pulitzer-Preis für Fachjournalismus ein (vgl. Gene Weingarten, 2007).

Arbeiten Sie an Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit, Sie könnten sonst möglicherweise eine gute Gelegenheit verpassen. Beginnen Sie Ihre Sinne (wieder) zu entdecken und zu nutzen, damit es Ihnen nicht so ergeht wie den 1070 (eintausendundsiebzig!) Menschen in der New Yorker Metrostation. Die Intuition der Kinder, dass hier etwas Großartiges passiert, kann auch Sie vielleicht an Ihre Fähigkeiten, die man oft als Kind hatte, erinnern. Gerade weil Sie erwachsen sind – und das bedeutet, Sie waren irgendwann einmal ein Kind –, können Sie möglicherweise die Neugierde und die Offenheit eines Kindes und die Bereitschaft, mit

offenen Sinneskanälen durch die Welt zu gehen, aktivieren. Um Ihrer Intuition, oder besser gesagt Ihrem Herzen, folgen zu können, müssen Sie es auch wahrnehmen können.

Doch wie nehmen wir wahr? Wir können sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken. Wir nehmen die Welt mit unseren fünf Sinnen wahr. Das heißt, mit diesen Sinnen können Sie feststellen, ob Sie auf dem richtigen Weg zu Ihrem Ziel sind. Die Steigerung der Sensibilität Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit erhöht die Chancen, rechtzeitig Handlungsschritte zu ändern, damit Sie bekommen können, was Sie wollen. Wir Menschen nehmen nicht nur durch unsere fünf Sinne (Sehsinn, Hörsinn, Tastsinn, Geruchssinn, Geschmackssinn) wahr, sondern wir können sämtliche eingegangenen Informationen und Wahrnehmungen innerlich visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch repräsentieren. Und wir können lernen, unseren Sinnen zu erlauben, uns besser zu dienen. Und vor allem unserem sechsten Sinn sollten wir wieder mehr trauen. Sie wissen ja: Sehsinn, Hörsinn, Tastsinn, Geruchssinn, Geschmackssinn und der sechste: der Blödsinn!

Abbildung 4 RAAM 2012 Cookie man, www.lupispuma.com

Nicht alles im Leben und vor allem uns selbst nicht immer so ernst nehmen, hilft aus einigen Jammertälern des Lebens rascher wieder heraus. Diesen Spruch, den ich öfters von meiner Mutter als Kind und junger Erwachsener hören durfte, kennen Sie wahrscheinlich auch: Du wirst sehen, irgendwann wirst du zurückblicken und über die Situation lachen können. Und wissen Sie was? Meine Mutter hatte recht. Im Nachhinein kann ich über viele damals schwierige Situationen nun herzlich lachen, weil ich meine Wahrnehmung geändert habe.

Weil ich meine Perspektive verändert habe und dadurch die Wahrnehmungen in und über diese Situation anders bewerten kann. Die Frage ist immer nur: Wieso warten? Wieso nicht gleich das Erlebte als angenehm empfinden, weil man seine Perspektive wechselt und sich auf die „bright side of life“ bewegen kann. Die britischen Komiker Monty Python haben jahrelang vorexerziert, wie lustig das Leben sein kann, wenn man sich ein bisschen weniger ernst nimmt. So lautet die Textzeile im berühmtesten Lied „Always look on the bright side of life“ aus dem Film Das Leben des Brian, folgendermaßen: „Du kommst aus dem Nichts und du gehst ins Nichts, also was verlierst du? Nichts!“

Wie kocht man einen Frosch?

Verstehen Sie mich richtig, ich finde Menschen die über alles lachen ebenfalls im ersten Moment befremdlich. Aber viele Verhaltensschnipsel verändern sich, wenn Menschen sich nicht ständig kognitiv kontrollieren müssen und ihren aktuellen Bedürfnissen nachkommen. Am 28. März 2007, schon lange her, erlebte ich den schwedischen Management-Guru Jonas Ridderstråle in der Grazer Stadthalle. Er stellte dem Publikum eine Frage, die sich mit der Antwort in mein Gehirn brannte: Wie kocht man einen Frosch? Wie bringt man ihn dazu, sich kochen zu lassen? Antwort: Man legt ihn in angenehm warmes Wasser und steigert langsam die Temperatur. Und bevor er merkt, wie heiß das Wasser bereits ist, ist die Erschöpfung schon so groß, dass er nicht mehr herauszuspringen versucht. Die Subjektivität Des Erlebens wähnt so manchen als Frosch. Gekocht in der eigenen Struktur, zwar wahrzunehmen, aber nicht zu entscheiden. Also wohin des Weges, Steuermann? Wie wieder besser wahrnehmen?

In meinen Seminaren wollen mir manchmal Menschen beweisen, dass es möglich ist, sich gegen angenehme Bilder, Gefühle, Vorstellungen zu wehren. Voller Stolz lassen sie sich nicht beeinflussen. **Klar ist das möglich. Man kann ja auch nicht Erfolg haben.**
Viele sind Träger des schwarzen Gürtels in der Sportart schlechte Gefühle haben und machen. Doch wieso sollten wir das tun. Es geht im 21.Jahrhundert vielmehr darum was uns stärken darf.

Praxisübung: gezielter Tag-/Entspanungs(t)raum

Setzen sie sich auf einen Sessel oder Ähnliches, die Fußflächen auf dem Boden, und schließen sie ihre Augen. Beginnen Sie mehrmals mit leichtem Druck jeweils mit dem Zeigefinger vom Beginn der Augenbraue bis zu deren Ende sanft zu reiben. Sie können diese „Augenbrauenmassage“ mehrfach auch gerne für eine Minute oder mehr für sich genießen. Dann decken Sie mit den Händen ihre Augen vollkommen ab. Sanfter Druck der Handballen am Auge wird als meist sehr angenehm empfunden und die Netzhaut hat Zeit, sich zu erholen. Währenddessen können sie bereits beginnen, regelmäßig drei Sekunden ein- und drei Sekunden auszuatmen. Vielleicht auch nach weniger Zeit den Atemrhythmus der Ein- und Ausatmung auf vier bzw. fünf Sekunden verlängern. Dann lade ich sie dazu ein, sich an einen angenehmen Moment – vielleicht aus dem Urlaub – zu erinnern. Dies wäre vermutlich eine sinnvolle Möglichkeit der Entspannung.

Oder wenn es passender zum vorherigen Kapitel Nummer2 zum Thema Innovation sein darf: Nutzen sie den Moment für einen Tagtraum. Lassen sie ihrer Fantasie einmal freien Raum für Ideen, Innovationen – wofür im Alltag oft zu wenig Raum und Zeit bleibt. Schaffen sie einen kreativen mentalen Raum. Was würden sie dort erleben können? Wie bunt könnten die wahrgenommenen Bilder sein? So nach dem Motto: Was würden sie heute noch beginnen können, wenn sie sicher sein könnten, alles wird gelingen? Was könnten sie dort sehen, hören, spüren, vielleicht sogar riechen oder schmecken? Genießen sie ihre Wahrnehmungen und gönnen sich insgesamt 5–7 Minuten Zeit dafür. Danach beginnen sie sich genüsslich zu strecken und zu dehnen. Und erst wenn sie körperlich munter sind, öffnen sie wieder ihre Augen.

Zur zusätzlichen Aktivierung tagsüber, um wieder voller Konzentration zu sein, ist die Denkmützenübung im folgenden Text angenehm: Mit Daumen und Zeigefinger die Ohrmuscheln vom Ohrläppchen beginnend nach oben kräftig ausmassieren!

Ihre zusätzliche Aktivität zur Weiterentwicklung

Ich massiere mit unterschiedlicher Druckstärke zum Aufwachen nach Schlafpausen die Ohren meiner Langstreckenradsportler: rund um die Ohrmuschel mit zwei Fingern, während ich mit der anderen Hand das Ohrläppchen reibe. Ich ziehe auch das Ohr auseinander, in die Länge und recht bald wird sichtbar, wie diese Ohrenmassage die Durchblutung seines Ohres fördert.

Diese sogenannte Denkmützen-Übung dient der Aktivierung und steigert Konzentration wie Aufmerksamkeitsfähigkeit. Ursprünglich aus der Reflexzonenbehandlung bekannt, wird diese Übung auch gerne in der Kinesiologie eingesetzt, um Kindern und Jugendlichen zu helfen, die unter Konzentrationsstörungen beim Lernen leiden. Der zusätzliche Vorteil dieser Übung ist, dass man diese Behandlung jederzeit und vor allem selbst bei sich durchführen kann. So ist dies auch ein probates Mittel, um selbst Abhilfe zu schaffen und wieder mehr an Konzentration und geistiger Klarheit für sich zu erreichen. Dies gilt für Jung und Alt zum Beispiel beim Autofahren auf langen Strecken genauso wie für Christoph Strasser als Langstreckenradfahrer auf dem Rad.

Abbildung 5 Denkmütze im Pacecar, C.Strasser und T. Jaklitsch RAAM 2012, www.lupispuma.com

Free Hugs – Umarme dich selbst … und andere!

„Menschen brauchen vier Umarmungen am Tag zum bloßen Überleben, acht Umarmungen, um leben zu können, und zwölf Umarmungen, um wachsen zu können“, meinte die bedeutende Familientherapeutin Virginia Satir (1916–1988) und nutzte dieses Wissen um dieses ureigene Bedürfnis zum Beginn jedes ihrer Seminare. Heute, viele Jahre später, gibt es nicht nur jeden 21. Januar eines Jahres den „National Hugging Day“, also den Tag der

Umarmung, sondern auch Gratis-Umarmung-Kampagnen. Sowie eine Medienlandschaft voller Bilder, auf denen Erwachsene Männer, primär Sportler, zu sehen sind, die sich ihre Streicheleinheiten gegenseitig schenken und das öffentliche Kuscheln wieder salonfähig werden ließen. Mitbestimmend dafür durften sicher diverse Imagekampagnen gewesen sein, beginnend mit dem obengenannten Aktionstag, der am 21. Jänner 1986 in der Stadt Clio (Michigan) vom amerikanischen Pastor Kevin Zaborney ins Leben gerufen wurde. Er soll uns daran erinnern, unsere Freunde oder unsere Familie öfters mal zu umarmen und zu zeigen, dass man sich mag. Denn Berührung ist ein universelles menschliches Bedürfnis. Mit ihrer Hilfe ist es möglich, über Grenzen hinweg zu kommunizieren – ohne Worte, intensiv, persönlich und wirkungsvoll.

Abbildung 6 Start RAW 2015 Teamchef Aldo Striccher umarmt Thomas Jaklitsch, www.lucaspflanzl.at

Unabhängig von mittlerweile unzähligen weltweiten Forschungsergebnissen, welche dem Kuscheln weitreichende positive Funktionen bescheinigen, darf es angenehm sein, denn eine Berührung zur rechten Zeit ist Balsam für die Seele. In diesem Gedanken gründete vermutlich der Australier Juan Mann die free hugs campaign, zu Deutsch die Gratis-Umarmung-Kampagnen, indem er sich mit einem Schild in die Fußgängerzone stellte, auf dem „Gratis Umarmungen“ stand. Nach anfänglicher Skepsis überwanden sich die ersten Leute dazu, den fremden Menschen zu umarmen – der imaginäre Bann war gebrochen und seine Idee erreichte in Kürze Kult-Status – bis sie sogar kurzfristig von der Polizei gestoppt wurde. Mittlerweile gibt es diverse Länderorganisationen, wobei es an sich keine Organisation mit festen Strukturen oder ähnlichen Vereinsprinzipien gibt. Das Prinzip besteht schlichtweg darin, dass jeder mitmachen kann, wann und wo er selbst es möchte. Free Hugs Vienna, also der österreichische Ableger der „Gratis Umarmer“ wurden im Rahmen des Eurovisions Song Contest in Wien 2015 aktiv und schaffte dadurch wieder eine Möglichkeit, spontane Umarmungen medial präsent zu machen. Um das Motto „Building Bridges“ (zu Deutsch „Brücken bauen“) zu unterstützen, umarmten sie Fans und Passanten im Eurovisions-Umfeld

sowie Mitglieder der internationalen Presse – also jeden, der eine Umarmung wollte und vielleicht benötigte.

Doch warum wirkt nun die Umarmung und was passiert, wenn wir nicht umarmen? Der österreichische Genforscher und Spezialist in Sachen Epigenetik, Dr. Johannes Huber, nennt eines seiner Bücher nicht umsonst: „Liebe lässt sich vererben“ und beweist darin, wie unser Lebenswandel nachweislich unsere Gene beeinflussen kann. Werden Menschen oder Tiere gestreichelt oder werden wir umarmt, baut das Stress ab, die Herzfrequenz sinkt, die Produktion antidepressiver Botenstoffe im Gehirn wie Serotonin und Dopamin wird aktiviert. Wenn wir jemanden in den Arm nehmen, werden die klassischen Bindungs- und Kuschel-Hormone Oxytocin und Vasopressin freigesetzt, die für das behagliche Gefühl im ganzen Körper sorgen. Diese zwei Botenstoffe übernehmen die Regulation unserer sozialen und emotionalen Reaktionen, also unsere Bindung. Beginnend im Mutterleib und spätestens mit der Geburt erhöht die Anzahl der Berührungen, des Kuschelns, der Umarmungen die Anzahl der Rezeptoren, der Andockstellen im Gehirn. „Die mütterliche Zuwendung gibt dem Kind mehr Selbstvertrauen, sorgt dafür wie dieses ‚Kind‘ als Erwachsener vertraut, wie es mit Angst und Stress umgehen kann, wie es die sexuelle Kommunikation lebt und in welcher Bindung es mit seinen eigenen Kindern verbleibt.“ (J. Huber, Liebe lässt sich vererben, 2010, S. 47)

Doch wenn sie jetzt meine, die Kindheit ist schon längst vorbei und alles bereits vorbestimmt: Irrtum! Einerseits hat die amerikanische Forscherin Janice Kiecolt-Glaser bereits 2003 an der Ohio State University beweisen können, dass Umarmungen und sonstiger körperlicher Kontakt mit zunehmendem Alter immer wichtiger werden. Weil je älter du wirst, desto gebrechlicher wirst du möglicherweise. Und so können Berührungen und das Gefühl der Verbundenheit der Isolation und Einsamkeit entgegenwirken und damit die Gesundheit fördern. Zusätzlich zeigt eine Studie, durchgeführt an der schweizerischen Universität von Freiburg aus dem Jahr 2013, auch die entstehende Win-Win-Situation für Umarmer und Umarmten. „Beide Partner teilen eine Berührung und beide profitieren davon. Verbundenheit, Nähe und Intimität zwischen den Partnern nimmt zu.“ (A. Debrot, Personality and Social Psychology Bulletin, 2013) Wir wissen also: Wir können unsere Gefühle wie Hingabe, Vertrauen und Bindung fördern und stärken, indem wir uns umarmen. Aus diesem Grunde ist es ein ungeschriebenes Gesetz, in der Betreuung meine Sportler ausreichend oft

zu umarmen, beim Start, während des Rennens sowie im Ziel, um die Interaktion zu verbessern, hormonelle Botenstoffe zu produzieren und um den Stress durch Senkung der Cortisol-Ausschüttung zu reduzieren. „Diese Kommunikationsart geschieht schnell, direkt und drückt vieles ohne Worte aus. Unsere Studie zeigt, dass Berührungen eine effektive Weise sind, um die Stimmung des Partners zu verbessern, indem sie beide Partner einander näher bringen“, betont Anik Debrot (ebd.) Wann darf es auch an der Zeit seine Teammitglieder im Unternehmen zu umarmen um Interaktionen zu verbessern?

Also beginnen Sie wieder zumindest öfter ihre Lieben, Freunde, ihre Familie zu umarmen. Denn eine britische Studie, finanziert von einem Waschmittelhersteller, brachte ans Licht, dass jeder fünfte Vater (Aussagen von 2.000 Männern in Großbritannien) aufhört, seine Kinder zu umarmen, wenn sie das 10. Lebensjahr erreichen. Umso überraschender, dass Väter fast komplett aufhören, ihre Kinder in den Arm zu nehmen, wenn sie an der Schwelle zur Pubertät stehen. Als Begründung gab die Hälfte dieser Väter an, dass die Kinder bereits zu alt wären. Wir wissen nun: Wir sind nie zu alt und es ist nie zu spät für Umarmungen! Je öfter wir umarmen, umso leichter und angenehmer wird es sich anfühlen können. Je öfter sie umarmen, desto größer kann der Zusammenhalt zwischen den einzelnen Individuen wachsen.

Abbildung 7 Team beim 1.ten Sieg des Race Across America, 2011, haraldtauderer.com

Oder wie Christoph die daraus entstehende Notwendigkeit in einem Interview für die Österreichische Kronenzeitung formulierte: „Einmal ist das ganze Team auf mich zugelaufen und hat mich umarmt. Da habe ich gewusst, dass ich den Rekord packen muss, weil die sich ja auch den Hintern aufreißen.“ (Christoph Strasser, Kronenzeitung online, 2. Juli 2013)

Literaturhinweis:

Die Motivation in die Gänge zu kommen und bisher aufgeschobene Ziele endlich anzupacken, sind Resultat des Lesens der Bücher und das Erleben der Vorträge von Thomas Jaklitsch. Der Vorliegende Text entstammt zum Teil bzw. wurde inspiriert von seinem humorvollen Selbstcoachingbuch „Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen“ (Leykam 2014) und der Neuerscheinung „Coach dich selbst zu deinem besseren Ich“ (Leykam, 31.03.2016). Darin beschreibt Thomas Jaklitsch die mentalen Wege und gibt einen phänomenalen Einblick in die menschlichen Möglichkeiten und den Hauch von Grenzenlosigkeit. Nicht umsonst schrieb die größte österreichische Tagezeitung über den selbst aktiven Extremradsportler Jaklitsch: Wissen wie´s geht!

Abbildung 8: Aus Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen.