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 4: Entscheidungen und Erfolg - Lernen aus dem Scheitern und mehr an Bewegung

sportcoaching.net

Abbildung 1 T .Jaklitsch beim RAW 2015, Bewegend: Mental: der Sonnenuntergang in der Wüste. Körperlich: Smovey Training als beste Ergänzung, 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

ENTSCHEIDUNGEN UND ERFOLG - LERNEN AUS DEM SCHEITERN UND MEHR AN BEWEGUNG 4

Der Verstand sieht auf dem Podium drei Plätze. DAS HERZ NUR EINEN. 5

Triff Entscheidungen sonst wirst du entschieden? 8

Come Back Stronger?! #Jawui# oder Meme als positive Gedankenviren..... 11

Du hast keine Chance, deswegen nutze sie oder Glück ist ein Frage von Gewohnheiten und Erlebnissen mit denen wir uns selbst stärker machen. Resilienz 2016 oder was es noch zu tun gilt... 14

Mehr an Bewegung für mein Unternehmen „Ich“!..... 18

Literaturhinweis: 20

Entscheidungen und Erfolg - Lernen aus dem Scheitern und mehr an Bewegung

War der Tag dein Freund oder dein Lehrer? Klarerweise gibt es viele Gründe für das Scheitern. Weltrekordmann und Extremradfahrer Christoph Strasser scheiterte beim Race Across America 2015. Nicht zum ersten mal. Doch wie scheitern wie? Und welche Fragen stellen wir uns dann? Stimmt der Mythos dass Unternehmer zuerst einmal scheitern müssen um erfolgreich zu werden?

Bei Weltrekordmann und RAAM Sieger Christoph Strasser hat der unzureichende Fokus auf die bevorstehende Herausforderung und damit in Zusammenhang stehenden fehlende unbewussten Ressourcen Spuren hinterlassen. Doch wie lernen wir aus dem Scheitern? Welche unternehmerische Fehlerkultur macht Sinn?

Die Grundeinstellung von Christoph Strasser: Scheitern ist erlaubt, Aufgeben nicht!, führte zu einem kraftvollen Motto: Come Back Stronger. Komm stärker als zuvor wieder zurück. Und dies tat er Eindrucksvoll mit Sieg und Streckenrekord bei der nonstop Umrundung Österreichs, dem Race Around Austria mit 2300 Kilometern und 30.000 Höhenmetern. Nur möglich, weil er Entscheidungen traf und damit für die passenden Rahmenbedingungen sorgte.

Gesundheit ist der größte Reichtum.

Liebe der wertvollste Schatz.

Lachen die beste Medizin.

Abbildung 3 RAAM 2012, T.Jaklitsch, C. Strasser RAAM 2012, lupispuma.com

Der Verstand sieht auf dem Podium drei Plätze. DAS HERZ NUR EINEN.

Im Jahr 2012 erlebte die Langstreckenradsportszene eines der eher seltenen direkten Kopf an Kopf Duelle, die fast bis zum Ziel des 5000 Kilometer langen Race Across America andauern. Christoph Strasser der als Sieger und Titelverteidiger von 2011 als Letzter an den Start ging, hatte bereits von Beginn an Schwierigkeiten mit der enormen Hitze Kaliforniens. Die klassischen Symptome eines Hitzeschlages machten eine Änderung der Rennstrategie notwendig. Zusätzliche Pausen, Umstellung des Ernährungskonzeptes und Temporeduktion halfen. Als Ergebnis fand Christoph seinen Rhythmus wieder und sich in der Ergebnisliste erst bei der 13. Zeitstation, Montezuma Creek im Bundestaat Utah, am 2ten Platz wieder. Sein Rückstand von 2,5 Stunden auf den Schweizer Geheimfavoriten Reto Schoch war nicht wenig, aber aufholbar. Angetrieben von seinem unbändigen Willen sein Bestes zu geben, hätte nur höhere Gewalt eine Aufholjagd behindern können. Und so kam es auch. Ein Tornado führte zu einer polizeilich verordneten Zwangspause im Schutze des einzigen massiv gebauten Gebäudes der Ortschaft,- einer Kirche. Nach einer Stunde und 15 Minuten duften wir im Regen bei recht heftigen Gegenwind weiterradeln. Kurz vor Sonnenaufgang, wenige Kilometer vor dem Halfwaypoint (Hälfte der Renndistanz ist erreicht) konnte Christoph den Schweizer überholen und war damit nicht nur real in Front sondern auch in der Ergebnisliste.

Abbildung 4 RAAM 2012- Strasser-Schoch, lupispuma.com

Ein kleiner Smalltalk und ein paar minütiges Nebeneinander der zwei Ausnahmesportler waren eher ungewöhnlich, doch die Konsequenz einmalig in der Geschichte des RAAM. Denn es folgte in den nächsten Tagen ein ständiger Führungswechsel, ein enges und ehrgeiziges Duell, welches nicht nur die Nerven der Athleten, sondern auch die Betreuerteams enorm strapazierte. Spätestens am Tag 8 kam das Duell Strasser versus Schoch ins Finale. Letztlich hatte Christoph die Chance einen Vorsprung in den flachen Streckenabschnitten herausfahren zu können nicht genutzt. Das Leichtgewicht Reto Schoch hingegen konnte in den abschließenden steilen Rampen der Apalachen zwar nur wenig, aber ausreichend Zeit gut machen. Christoph Energiereserven waren durch den katastrophalen Beginn mehr als erschöpft. Sekundenschlaf, Orientierungslosigkeit, mangelnde mentale Fitness für den Straßenverkehr und ein Rückstand von knapp 30 Minuten ließen nur mehr eine Entscheidung zu: Ein Powernap aus Sicherheitsgründen. Christoph gewann zwar nach seinem Rennabruch (DNF) 2009 und seinem Sieg 2011 wieder, aber diesmal nur über seinen Körper und Verstand. Nicht über sein Herz. Reto Schoch gewann in 8 Tagen 6 Stunden und 29 Minuten. Christoph benötigte für die 4.817 Kilometer lange Strecke des RAAM 2012 eine Stunde und 55 Minuten länger ins Ziel. Er schaffte es mit dieser Zeit erneut in den Kreis der 5 schnellsten RAAM Finishes aller Zeiten. Der 3. Platzierte hatte übrigens einen Rückstand von über einen Tag, der 5te von 2 Tagen.

So eindrucksvoll die Zahlen die Knappheit dieser Entscheidung ausdrücken können, erlebte ich Christoph in den nachfolgenden Interviews im Ziel von Annapolis als fairen Sportsmann. Als sein Mentalcoach erlebte ich ihn etwas anders. Gerade weil es im Langstreckenradsport keine Siegesprämien, also finanziell nur Unkosten entstehen, fahren die Besten der Szene für ihr Herz, für ihre Seele. Die Ernsthaftigkeit drückte er im Rahmen eines Interviews eines Radsportmagazins aus: „Bei der ersten Begegnung auf dem Rad haben wir uns noch unterhalten, man freut sich, dass man nach vier Tagen wieder einmal jemanden trifft. … Als klar war, dass es ein beinhartes Duell werden wird, haben wir nichts mehr geredet. Da taktiert man nur noch, will beim Überholen Stärke zeigen, obwohl es einem schon dreckig geht.“ (rad.sport.szene, 9/10 2012, S.15) Die Niederlage scheint der zündende Funken für die Weiterentwicklung von Christophs Fähigkeiten und seiner Rolle als Sportler gewesen zu sein. Der Radsportler Reto Schoch legte die Basis dafür, Christoph nach Erfüllung seines Lebenstraums mit dem RAAM Sieg 2011, erneut Motivation in das Herz zu legen, wieder an

sich weiterzuarbeiten, neue andere Weg zu beschreiten und neue Ziele wie dies als erster Mensch unter 8 Tagen zu finishen, zu entwickeln. Soweit war Christoph, waren wir als Team noch nicht. Christophs analytischer Verstand sah auf dem Podium drei Plätze. Sein HERZ NUR EINEN.

Frei nach dem Schriftsteller und Historiker Franz Carl Endres: Der Kluge lässt sich belehren, der Unkluge weiß alles besser, wusste Christoph zu diesem Zeitpunkt noch nicht so genau wie er aus der Niederlage lernen konnte. Doch sein Herz hatte wieder ein Ziel gefunden.

Ich persönlich empfinde es immer wieder grob fahrlässig in Büchern zu lesen, oder auf Bühnen zu hören, wie gestärkt man doch aus Problemen oder krisenhaften Situationen hervortritt. Ich denke niemand kann dies ernsthaft glauben. Ein jeder Verlust, eine jede Krise, eine jede Niederlage macht dich zumindest kurzfristig schwächer. Nimmt dir Energie und kostet Zeit;- Lebenszeit. Doch ist die größte Gefahr überstanden, normalisiert es sich wieder, kann es deine Wahrnehmung schärfen. Es kann dir die Möglichkeiten geben leichter erkennen zu können, ob du den für dich momentan richtigen oder eben den falschen Weg gewählt hast. Dies ist die größte Kraft und Energie die wir aus Niederlagen schöpfen können: Entscheidungskraft. Die Entscheidung wieder auf unser Herz zu hören! Ist dies verstanden, kann aus einer Niederlage der Lernprozess werden, der uns weiterbringt, der Entwicklung ermöglicht.

Vielleicht können sie ihre 3 größten „Niederlagen“ aufschreiben um dann im Anschluss zu welchen Lernprozessen sie dadurch motiviert geworden sind:

-
-
-

Christoph würde sicher das RAAM 2012 aufschreiben. Vermutlich auch das RAAM 2015. Davon aber gleich mehr.

Triff Entscheidungen sonst wirst du entschieden?

Es ist ein Uhr früh, ungewohnte schwüle 30 Grad. Nach gefühlt 60 Stunden Anreise, die realen 20 Stunden entsprachen, waren wir nach unserem Direkt-Flug Wien–London–Los Angeles und noch fast vier Stunden Autofahrt in unserer „Oase“ in der Wüste angekommen. Wir, das waren zwei meiner Betreuer beim Race Across The West, und ich. Endlich in Borrego Springs, mitten im Anza-Borrego Desert State Park im Bundesstaat Kalifornien. Filmemacher Jürgen Gruber, Philipp Strasser (Bruder von Christoph) und Mike Kogler (Teamchef 2015 RAAM) begrüßten uns und boten uns kühle Getränke auf ihrer Veranda an. Nachdem auch meine Teammitglieder die Strasser-Crew kennengelernt hatten, begann recht bald ein lustiges Palavern über dies und jenes. Nach circa einer Stunde, es war mittlerweile zwei Uhr früh, schwenkte das Gesprächsthema in Richtung Christoph und seine Vorbereitung. Immerhin plauderten wir schon lange und durften denken, dass er um diese Uhrzeit schon lange schlafe. Doch nein. Sein Bruder sagte so nebenbei, dass er im Apartment sei und am Laptop arbeite. Doch etwas überrascht stand ich auf, klopfte an die Tür und öffnete sie. Eine seltsame Atmosphäre lag in der Luft. Ein merkbar überspannter und gereizt wirkender Christoph Strasser saß im Bett und tippte in die Tasten und arbeitete. Nach kurzem Hallo meinte er, die Stimmung draußen tue ihm momentan nicht so gut – zu viel Ablenkung, zu viel Partystimmung und er habe noch so viel im Internet zu tun. Naja, wenn man bedenkt, dass es genau eine Woche vor dem Rennstart zum RAAM ist, also eine Woche vor dem Sturm, grundsätzlich eine lobenswerte Einstellung bezüglich der Party, aber … Trotzdem drängte sich mir eine Frage auf: Wieso um alles in der Welt schlief Christoph nicht schon längst bzw. wieso wirkte er nur so fahrig …?

Abbildung 5 RAW/RAAM 2015, lucaspflanzl.at

Zwei Tage später trafen Christoph und ich auf der Trainingsfahrt durch die staubtrockene Anza-Borrego Wüste in Richtung Brawley auf der Originalstrecke des RAAM aufeinander. Für uns beide eine Trainingsfahrt mit unterschiedlichen Ansprüchen, war das Einigende aber recht

bald gefunden: Wasser! Im 5-Minuten-Takt war trinken angesagt. 1,5 Liter in der Stunde sind dabei nicht außergewöhnlich. Zuerst versorgte mich sein Team mit Wasser, weil mein Team meine Geschwindigkeit und damit zurückgelegte Distanz unterschätzt hatte, dann etwas später wir ihn. Weil der Reisepass notwendig war, um wieder an unseren Startort zurückzukommen, drehte sein Team um. Die mexikanische Grenze ist schließlich nur einen Steinwurf entfernt und so macht die Grenzpolizei sogar innerhalb des USHighways zusätzliche Kontrollen. Eine gute Gelegenheit, das Tempo zu reduzieren und ein wenig zu plaudern. Immerhin das erste RAAM, zu dem es keine explizite mentale Vorbereitung gegeben hatte. Zwar waren da immer wieder Telefonate und auch ein Plaudertreffen gewesen, aber eben keine klassische Vorbereitung auf psychischer Ebene – seit 2007 einzigartig bei einem Rennen auf diesem Niveau! Abgesehen von der Nachbearbeitung des 24-Stunden-Weltrekordes mit und bei mir wurden die vereinbarten Termine beiderseits leider immer wieder verschoben bzw. abgesagt. Beide haben wir uns immer für andere Prioritäten entschieden. Zudem sein erstes RAAM seit Langem mit neuem Teamchef, neuem Teamarzt und zusätzlichen neuen Teammitgliedern.

Doch Stopp mit diesen Gedanken – er wird es schaffen. Ich bin für mich hier und halte meine Gedanken sauber. Mein Race Across the West. Meine Vorbereitung. Gemeinsames Radfahren auf der RAAM- bzw. RAW-Strecke, großartig. Ich merke, wie sehr mir die Wüste nicht nur optisch gefällt, sondern wie gut ich auch mit der Hitze, dem rauen Asphalt und der Trockenheit umgehen kann. Christoph und ich plaudern, so gut dies bei den trockenen 40 Grad Celsius und der Geschwindigkeit möglich ist. Weit kommen wir nicht, denn im Nachhinein symptomatisch: Christoph hat eine Reifenpanne – einen schleichenden Patschen, es ging ihm langsam und kontinuierlich die Luft aus. Er musste stehen bleiben. Vielleicht war der Titel von Christoph Strassers Vortragsserie im Frühling 2015 schicksalsträchtig: 183 Stunden Leiden für die Leidenschaft. Natürlich meinte er damit die Rekordfahrt 2014 beim RAAM sowie beim Race Around Austria, wo er jeweils mit Streckenrekorden neue Maßstäbe setzte. Doch musste er beim RAAM 2015 weitaus mehr leiden als geplant. Letztlich zuviel. Auch hier musste er stehen bleiben. Christoph beendete das RAAM 2015 nach 2.736 Kilometern vorzeitig. „Es lief von Beginn an nicht gut, die Hitze war brutal, ich konnte nicht an meine erhoffte Leistung herankommen. Mein Team kämpfte gemeinsam mit mir dafür, das Ziel zu erreichen. Doch dieses Mal musste ich akzeptieren,

dass der Körper keine Maschine ist, dass es nicht immer gut gehen kann. Ich litt an der Höhenkrankheit und musste das Rennen mit einem Lungenödem abbrechen." (Christoph Strasser Revue, 2015, S. 3)

Klarerweise gab und gibt es viele Gründe für das Scheitern. Einerseits war es das heißeste Race Across America in der Geschichte des Rennens mit einer um fast zehn Grad höheren Durchschnittstemperatur in Arizona als sonst. Andererseits ist abseits der Hard Facts möglicherweise eine zu späte mentale Entscheidung für das RAAM und sind verschiedenste berufliche Ablenkungen bis hin zur letzten Minute mitverantwortlich. Der fehlende bewusste Fokus auf die bevorstehende Herausforderung und damit in Zusammenhang stehende fehlende unbewusste Ressourcen hinterließen Spuren. Christoph hat seine Entscheidungen zu spät getroffen und es wurde für ihn entschieden. Der deutsche Persönlichkeitsforscher Julius Kuhl stellt dabei nach experimentalpsychologischen Forschungen die Aufmerksamkeitskontrolle, das persönliche Abschirmen gegen eigene entscheidungsgefährdende Alternativentscheidungen in den Vordergrund. „Leistungs- und auch Lebenslust erwächst aus der Bereitschaft zum wohlüberlegten, dann aber konsequent unbeirrten Handeln, aus beherztem Wagen und Tun." (Julius Kuhl, Karrierenstandard, 31.10. 2014, S. 2)

Gesundheit ist der größte Reichtum.

Liebe der wertvollste Schatz.

Lachen die beste Medizin.

Abbildung 6 RAAM DNF 2015, lupispuma.com

Christoph Strasser traf nach dem Abbruch beim RAAM Entscheidungen. Privater und beruflicher Natur. Sorgte für die passenden Rahmenbedingungen für die Zukunft und saß wenige Wochen später wieder auf dem Rad. Sein Motto: Come Back Stronger. Komm stärker als zuvor wieder zurück. Und dies tat er eindrucksvoll beim Race Around Austria.

Come Back Stronger?! #Jawui# oder Meme als positive Gedankenviren

Nach dem bitteren vorzeitigen Abbruch beim RAAM 2015 traf Christoph Strasser Entscheidungen. Privater und beruflicher Natur. Er sorgte für die passenden Rahmenbedingungen für die Zukunft und saß wenige Wochen später nach seiner Rückkunft nach Österreich und Gesundung wieder auf dem Rad. Sein Motto: Come Back Stronger. Komm stärker als zuvor wieder zurück. Vor allem beim Race Around Austria (RAA) der 2.300 Kilometer langen Nonstop Umrundung Österreichs legte er im Jahr 2014 bei eisiger Kälte und Dauerregen mit Streckenrekord einen neuen Maßstab.

Andererseits erinnere ich mich noch gut an das RAA 2010. Ebenfalls wegen eines Lungenödems mussten wir Christoph vorzeitig kurz vor dem Ziel aus dem Rennen nehmen. Was war alles 2015 möglich? Das RAA an sich ist ein extrem schwieriges Rennen, körperlich vielleicht sogar herausfordernder als das RAAM. Immerhin weist es fast die gleiche Anzahl von 30.000 Höhenmeter auf. Diese aber komprimiert auf die Hälfte der RAAM Distanz und daher steiler und witterungsanfälliger. Psychisch ist das RAAM durch den logistischen Aufwand, den doppelt so langen Wettkampfzeitraum für die 5000 Kilometer und den dadurch heftigeren Schlafentzug einfach anders.

„Kurz vor dem RAA war ich in Bombenform, ich war so konsequent und fokussiert wie schon lange nicht mehr. Meiner Motivation hat das RAAM-DNF sehr gut getan, es war sozusagen ein Dämpfer zur rechten Zeit. Es gab also keine Kompromisse in der Ernährung, keine ausgelassene Trainingseinheit, keine Termine rundherum, sondern nur Training, Essen, Schlafen. Diesen Luxus kenne ich nicht mehr so gut, denn als „Selbständiger“ habe ich meistens einen vollen Terminkalender und den Kopf nicht komplett frei.“ (http://www.christophstrasser.at/aktuelles/article/mein-persoenlicher-bericht-vom-raa-come-back-stronger-das-motto-in-die-tat-umgesetzt/)

Ein sehr vorsichtig und umsichtig agierender Christoph Strasser der aus seinen Niederlagen wachsen durfte und Entscheidungen getroffen hatte, kam Mitte August 2015 zum Startort des RAA ins Oberösterreichische St. Georgen im Attergau. „Ich kümmerte mich also nur um mein RAA und um meine Gesundheit, wusste gar nicht so genau wer von den Konkurrenten startete, studierte keine Webseiten der anderen Fahrer. Gesund zu bleiben und wenn möglich am Ende noch Gas zu geben – das war unser Motto.“ (ebd.) Come back stronger war

also die Devise, doch daraus wurde ein JAWUI! Ein hochdeutsches Jawohl, gesprochen im steirischen Dialekt versehen mit einem Hashtag bekannt aus der Computersprache sozialer Netzwerke. Ein #JAWUI#, welches sich nur wenige Stunden nach dem Start des Events und durch soziale Netzwerke verbreitete, auf Ortschilder, Straßen, diversen Internetseiten und letztlich als Motto in die Köpfe aller Beteiligten und Fans einbrannte. Nicht umsonst hatte sogar die Computeranzeige des neuen Streckenrekordes im Ziel und gut sichtbar die Angabe der neuen Rekordzeit von 3 Tagen 14 Stunden und 44 Minuten und ein bestätigendes #JAWUI.

Abbildung 7 #JAWUI# beim RAA 2015 lime-art.at

Doch wie es dieser globale Gedankenvirus entstanden und wieso konnte er sich so schnell verbreiten. Ganz einfach oder wie es der Schauspieler Leonardo di Caprio im 4 fach Oscar gekrönten Hollywood Science Fiction Thriller Inception auf den Punkt bringt: „Was ist der widerstandfähigste Parasit? Ein Bakterium, ein Virus,…Ein Gedanke! Resistent, hochansteckend – wenn ein Gedanke einen Verstand einmal infiziert hat, ist es fast unmöglich ihn zu entfernen. (Leonardo di Caprio , Inception 2010) Ein Gedanke wurde zu einem Wort. Ein Wort dass in diesem Fall per Zufall verwendet wurde und letztlich die Gedanken vieler zu lenken und die dazugehörigen Wahrnehmungen damit zu beeinflussen.

Worte können fast unglaubliche Kräfte entwickeln, auch oder gerade wenn sie von außen, als Kind von den Eltern, als Sportler von Trainern oder Betreuern kommen. So wurden bei den meisten Menschen auch mit Sprichwörtern die dazugehörigen positiven wie negativen Glaubensätzen geprägt. In unserem Fall ein positiv wirkendes „Mem“. Als Mem können wir ein Kunstwort bezeichnen, zusammengesetzt aus dem englischen Memory, also Gedächtnis und dem griechischen Gen, also übersetzt „erzeugt.“ Ein Mem kann also Erinnerungen erzeugen. Es dient dabei frei nach Vera Birkenbihl als „Filter zwischen uns und der Wirklichkeit“ und ermöglicht damit kollektive Gedanken, Gefühle, Handlungen. „Ein Virus (Anm. Verfasser in unserem Fall ein Mem) ist ein Vehikel …für eine Idee oder für Informationen. Trifft ein Virus auf ein System, so versucht er, das System mit dieser Idee beziehungsweise Information zu begatten, zu infizieren. D.h. er versucht sich zu replizieren. Wenn es ihm gelingt ist er erfolgreich, wenn nicht hat er Pech gehabt.“ (Vera F. Birkenbihl, 2006, Film: Viren des Geistes)

Wir alle reden mit uns selbst, bewerten vermutlich unser Verhalten und hören vielleicht streitende innere Stimmen. Großartig wenn wir dadurch motiviert und in einen positiven Zustand versetzt werden. Topathleten, Führungskräfte, Jedermann und Jedefrau können es sich aber eigentlich nicht leisten, zweifelnden Stimmen oder negativen Glaubensätzen zuzuhören. Deswegen darf die Frage an sich selbst gestellt werden: Welche Informationen, welche Gedankenviren lasse ich in mein Gehirn? Ein Mem wird geboren, „wenn das menschliche Nervensystem auf eine Erfahrung reagiert.“ (M. Csíkszentmihályi 1995, S. 164.)

Bei dem #Jawui wurde eine Szene von Extremradportfans innerhalb kürzester Zeit infiziert und jeder innerhalb der Szene wußte sofort für welche Leistung, welche Eigenschaften, welche Person, nämlich Christoph Strasser damit assoziiert werden kann. Rund einen Monat später gab es Strassenaufschriften am höchsten Punkt der 24 Stunden Radtrophy Rund um die Kirschenhalle. Was es zu lesen gab: #JAWUI.

Christoph bekam nachdem erfolgreichen RAA diverse selbstproduzierte Bilde und Gemälde, und unzählige Nachrichten und Faxcebookposts mit dem besagten Hashtag.

Mittlerweile ziert das #JAWUI sogar eine eigene T-Shirt Linie. JAWUI!

Deswegen darf die Frage nochmal stellen: Welche Informationen, welche Gedankenviren lassen Sie in ihr Gehirn?

Du hast keine Chance, deswegen nutze sie oder Glück ist ein Frage von Gewohnheiten und Erlebnissen mit denen wir uns selbst stärker machen. Resilienz 2016 oder was es noch zu tun gilt.

Im Zuge der unterschiedlichsten Betreuungen von Sportlern in Extremsituationen und vor allem im Extremradsportbereich darf die Frage besonders interessant sein. Was treibt solche Menschen an? Was ist die Psycho-Logik des Miss- und Erfolges aus dem Extremradsport? Vorher doch noch eher eine Frage an dich. Was hast du im letzten Jahr zu Weihnachten bekommen? Was Materielles, einen Gegenstand oder ein Erlebnis, einen Urlaub einen Moment? Erlebnisse gehen doch vorüber, eine Uhr oder ein neues Elektrogerät hingegen besitzt man doch vermutlich 2 Jahre oder mehr. Wie auch immer deine Antwort war, oder du persönlich dazu stehst. Das Ergebnis diverser wissenschaftlicher Untersuchungen ist dasselbe wie das der subjektiven Beschreibungen von Menschen die in Todeserwartung wegen ein Krankheit oder ähnlichen sind. Momente und neue Situationen zu erleben, bedeutsames zu Erfahren führt zu mehr und langanhaltendere Zuständen des Glücks als Materielle Güter. (vgl. L. Van Boven, 2003)

Warum letztlich Erlebnisse zu einem gesteigerten Glücksempfinden führen hat viele Gründe. Später erinnern wir uns oft eher nur an die positiven Momente eines Erlebnisses bzw. interpretieren das Erlebte um, interpretieren es retrospektiv oft sogar schöner als es war. Hingegen tritt bei materiellen Dingen recht bald ein Gewöhnungseffekt ein und die Anschaffung wird reizlos. Gerade bei technischen Geräten wie beim Produkt Flatscreen TV gibt es jedes Jahr größere, bessere kontraststärkere und neuere Modelle. Mein bereits erworbenes Produkt verliert nicht nur subjektiv an Wert und Reiz. Es gibt aber Erlebnisse die bedeutsam für die eigene Identität sein dürfen, du bist was du tust. So nach dem Motto Worte füllen Bände, Taten sprechen Bände, werden viele Aktivitäten dann sogar im Internet oder via Facebook dokumentiert. Wie auch im Extremradsport wo gerade die neuen Medien den Fans und Begeisterten zuhause, es möglich machen quasi mit auf die Reise zu gehen. Um dann den Protagonisten im Wettkampf wiederum durch Postings und E-mails, oder ermöglicht durch gps direkt auch zu nachtschlafener Zeit an der Strecke seinen Favoriten anzufeuern. Obwohl Christoph Strasser intrinsisch, also von innen heraus durch sich selbst motiviert ist, hilft die extrinsische Motivation durch Vorlesen von Nachrichten aus den

sozialen Netzwerken ungemein. Wir nutzen dies für ihn gerade in der Nacht oder nach mehreren Tagen am Rad. Damit können wir ihn unterhalten und er kann er dadurch im Bewerb die Konzentration und Motivation bis zum Schluß aufrecht erhalten.
Doch was passiert wenn die Erlebnisse nicht mehr so positiv sind. Wenn Schmerzen oder die negativen Erfahrungen überhand nehmen. Christoph Strasser definiert im Kinofilm It´s all about seine Arten von Schmerz: „Den einen der nur lästig ist, oder weht tut, aber nicht beim Radfahren stört, den muss man ausblenden oder akzeptieren. Und den anderen der akut hinderlich ist. Da muss man was tun um ihn in den Griff zu bekommen.“ (Christoph Strasser, it´s all about, Interview, bei ca. min.14)

Abbildung 8 NASSE Füße bekommen? RAAM 2013, lupisuma.com

Einer Versuchsanordnung über das Aufgeben oder Weitermachen in scheinbar aussichtslosen Situationen sind deutsche und österreichische Psychologen auf die Spur gegangen. Spannendes Ergebnis aller dieser Grenzexperimente, dass gerade eine aussichtlose und scheinbar momentan unveränderbare Situation die letzten Kräfte der Probanden aktivierte. „Für Teilnehmer, deren Chancen schlecht standen, war es eine Frage des Willens und der Anstrengung, ihr Ziel doch noch zu erreichen. Sie akzeptierten das Aus nicht und nahmen sich stattdessen vor, aktiv dagegen anzugehen (…).“ (Sonnenmoser M., 2012, S. 17) Doch beim RAAM 2009 und 2015 half alle Anstrengung nichts mehr.

Gesundheit ist der größte Reichtum. Liebe der wertvollste Schatz. Lachen die beste Medizin. Waren die Grundprinzipien auf dem Weg retour. Christoph hatte sich dann in der Vorbereitung für sein „Come Back Stronger“ beim Race Around Austria 2015 durch die getroffenen Entscheidungen, die Fokussierung auf den Bewerb und seiner Konzentration auf ein gesundes und erstärktes Comeback einen mentalen Fahrradhelm gebastelt. Ein mentaler Fahrradhelm der ihm trotz der vorangegangen Niederlage nicht entmutigen lässt, sondern sich erneut der schwierigen Herausforderung Extremradsport auf höchsten Niveau stellt. Wieso Menschen dies machen und Erlebnisse suchen auch wenn sie schwierig, hart und vielleicht nicht schaffbar sind? Das Forschungsergebnis von Psychologen Tobias Greitemeyer von der Universität Innsbruck: „Den Antrieb dazu gab ihnen die Erwartung von besonders heftigen Gefühlen.“ (Greitemeyer T., 2012, S. 17)

Christoph meinte dazu: „Ich glaube das RAA war die perfekte Antwort auf das Ausscheiden beim RAAM. Man konnte dieses Jahr sehen, dass es in diesem Sport jeden erwischen kann, dass ein Finish nicht selbstverständlich ist. Rückschläge und Scheitern gehören im Sport dazu, man kann nicht immer ganz oben sein. Doch es geht darum, wie man mit solchen Situationen umgeht. Nach dem RAAM wollte ich stärker zurückkommen und habe gemeinsam mit meinem Team die nötigen Lektionen gelernt.“ (Christoph Strasser 2015, S. 26) Aus dem Fachbereich der noch eher jungen positiven Psychologie gibt es zur Verarbeitung von negativen Erlebnissen, bzw. zur Frage wie kommen wir zu einer lebensbejahenden positiven Lebenseinstellung ebenfalls einige Inputs. Klar gönne ich mir zumindest jeden Tag eine Mini –Urlaub, auch wenn er vielleicht nur einige Minuten lang ist; - aber reicht dies? Wie viel positives Denken brauchen wir, wieviele angenehme Erfahrungen löschen die manchmal harten Lektionen die im Leben vorkommen können? Dreimal mehr positive Erfahrungen als negative ist der Quotient der ausreichen kann, sie in eine positive Lebenseinstellung zu begleiten. „Auf jede bedrückende emotionale Erfahrung kommen drei positive Erlebnisse, die Sie wieder aufrichten. Das markiert den Tipping-Point (Anm. den Wendepunkt), der darüber bestimmt, ob Menschen gedeihen oder dahin vegetieren.“ (Fredrickson B., 2011)

Zu den Fragen was wirklich im Leben wichtig sein darf und wo er sein Glück findet, wurde Christoph nach seiner erfolgreichen Saison 2014 interviewt. Die Titelüberschrift des Doppelseitigen Interviews indem er über Höhen und Tiefen berichtet, sowie über das Glück das er im Tun findet, lautete schlichtweg: „Mein Luxus ist mein Lebensstil“ (Kleine Zeitung, 31.08.2014, Seite 4-5)

Wenn du aus meinen Erfahrungen der Psycho-Logik des Miss- und Erfolges aus dem Extremradsportes lernen möchtest ist es auf jedenfall die Fähigkeit der Erfolgreichen mit sich selber zu experimentieren. Bewusst diesen 3:1 Koeffizienten herstellen zu wollen indem sie ihre Gedanken, ihren Fokus anders einstellen als andere. Sie stellen sich Fragen die durch den Funken der Begeisterung, der Dankbarkeit, der Hoffnung wieder das Feuer des Lebens aktiviert. „Lebenstandard wird bei uns als Ersatz für Lebenssinn gesehen, es herrscht die Illusion , dass man sich Glück kaufen kann, aber das funktioniert nie. Glück ist eine Lebenseinstellung, und Glücklichsein ist sogar gratis.“ (Christoph Strasser, 31.08.2014, S. 4)

Wie Christoph dazu kommt? Er frägt sich.

Wofür bin ich dankbar, oder könnte ich dankbar sein?

Was ist an meiner momentanen Situation richtig und gut?

Wen liebe ich und von wem werde ich geliebt?

Inwiefern können meine Lebensumstände ein wunderbares Geschenk sein?

Welchen Vorteil kann ich daraus ziehen?

Welchen Vorteil können andere daraus ziehen?

Realität ist das was wir daraus machen, sage ich gerne und lebe ich auch. Mit dem Glück und den Gewohnheiten verhält es sich wahrscheinlich ähnlich. Glück ist das was wir daraus machen. Noch besser wenn das Glück dann zur Gewohnheit wird.

Mehr an Bewegung für mein Unternehmen „Ich“!

Abbildung 9 RAAM 2013, Spaß beim RAAM 2013, lupispuma.com

Es gibt Momente, die sind schwierig und vielleicht auch sehr ernst. Von Bedeutung, um wieder auf die Erfolgsspur zu kommen, ist es, nach Lösungen zu suchen, indem man in Bewegung kommt und seine Perspektive wechselt. Schafft man es in einer auch noch so schwierigen Situation winzige humorvolle Aspekte zu entdecken und darüber zu lachen, hat man bereits den ersten Schritt nach vorne in Richtung Lösung getan. Humor und Selbstironie gepaart mit einer Prise Gelassenheit können genau zu der positiven Grundeinstellung führen, welche als wertvolle Stärke auf dem Weg zu einem glücklichen Leben notwendig ist.

Für die Leiterin des psychosomatischen Instituts in Wien, Frau Dr. Margot Schmitz, ist vor allem das Management der individuellen Emotionen, sprich das Potenzial, seine Emotionen der Situation angepasst zu steuern und mit der Ratio neutral zu reflektieren, entscheidend für unser Glück (vgl. Die Woche, 09.10.2013, S. 42). Denn ob Sie meinen, eine Sache ist gut oder schlecht – Sie haben immer recht.

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Dass ein gesunder, beweglicher Geist leichter gesund bleibt und sich vielleicht in einem gesunden Körper wohler fühlt, ist nicht wirklich etwas Neues. Das wussten schon die Römer vor fast zweitausend Jahren. Mens sana in corpore sano. Auf unterschiedlichen Veranstaltungen, im Rahmen von Vorträgen oder auch im Einzelcoaching wird mir oft diese Frage gestellt: Warum hält sich diese Idee seit 2000 Jahren so standhaft? Auch habe ich schon Menschen erlebt, die richtig unleidlich wurden, so nach dem Motto: Gibt’s nichts Neues? Ewig wird das Gleiche gepredigt: Wir sollen uns mehr bewegen. Und überhaupt, Herr Jaklitsch, was haben Mentaltraining und mentale Fitness mit körperlicher Fitness zu tun?

Als ich im Frühjahr 2014 auf Manfred Spitzer, einen der führenden Psychiater und Gehirnforscher, bei einem Vortrag für Lehrer traf, fragte eine der Teilnehmerinnen, was denn nun das Beste Gehirnjogging sei? Manfred Spitzer überlegte nicht lange und antwortete darauf: „Das Beste Gehirnjogging ist Jogging!“

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Aber wie? Unser Körper ist unsere Burg. Eine Burg, die sich im Laufe der Zeit von der Befruchtung der Eizelle bis zum Fötus, vom Baby zum Kind, vom Jugendlichen zum Erwachsenen bis zum Tod hin verändert. Eine Baustelle, die zu Lebzeiten niemals beendet wird. Ein erwachsener Mensch besteht aus ungefähr 90 bis 100 Billionen Zellen. Davon sterben jede Sekunde etwa 50 Millionen ab, um in der gleichen Sekunde wieder gebildet und ersetzt werden zu können. Ein dynamisches System, welches sich ständig verändert und sich immer wieder erneuern kann. Dabei bedeutend ist die Erkenntnis, dass der Takt und die Geschwindigkeit der Zellerneuerung, also der Effekt der Gesundung, nicht konstant sind. Verschiedenste Forschungen können einen Hinweis darauf geben, dass die Variation der Erneuerung abhängig ist von deinen Aktivitäten und deinen Emotionen. Mehrfach wurde nachgewiesen, dass Sport ein Motor in der Zellerneuerung sein kann. Dass sportliche Aktivität und Bewegung subjektiv das Wohlbefinden steigert, ist längst bekannt. Nachgewiesen wurde mittlerweile, dass Ausdauersport die räumliche Gedächtnisleistung unterstützt, die Konzentrationsfähigkeit erhöht und auch objektiv optimistischer macht. Umso fitter wir sind, umso schneller können wir die elektrischen Reize im Gehirn verarbeiten!

Aktuellen Studien zufolge ist der neueste Risikosport, der in unserem Kulturkreis am häufigsten ausgeübt wird, das Sitzen! Manche Zeitungen titelten sogar „Sitzen ist das neue Rauchen“ (z. B. Standard, Gerald Gartlehner, 20. März 2015). Unterschiedlichste Studien brachten im Detail verschiedene Ergebnisse hervor. Der durchgängige Trend aus den Untersuchungen zeigte aber, dass wir 50 bis 70 Prozent des Tages sitzend verbringen und dieses Faktum kostet uns einige Jahre Lebenszeit. Die Conclusio einer amerikanischen Studie aus dem Jahr 2012 folgert hingegen, dass wir unsere Lebenserwartungen um zwei Jahre steigern könnten, wenn wir nur mehr maximal drei Stunden am Tag sitzen würden! (L. Katzmarzyk, Zusammenhang von inaktivem Verhalten und allgemeinem Sterblichkeitsrisiko in den USA, 2012) Die Frage, die sich stellt, ist, ob Bewegung helfen würde, den negativen Effekt des zu langen Sitzens zu neutralisieren?

Sporttreibende Menschen kennen den Effekt: Der Tag war anstrengend, der Akku ist leer, der Kopf hingegen voll! Doch du ringst dich durch, ziehst die Laufschuhe an oder schwingst dich aufs Rad oder welche Bewegung auch immer die passende ist, und nach einiger Zeit der

kontinuierlichen Bewegung ist vieles anders. Vielleicht nach 20 Minuten, vielleicht nach 40 Minuten, vielleicht auch erst nach einer guten Stunde gewinnen viele Menschen, obwohl sie Energie für die Bewegung verbrauchen, subjektiv mehr an Energie. Der Lebensenergie-Akku darf sich wieder füllen, der Kopf hingegen leert sich und so manche Lösung für scheinbar unlösbare Herausforderungen wurde inmitten der Natur, während sportlicher Aktivität gefunden.

Es geht dabei nicht immer nur um das sogenannte „Runners High“, dieses Hochgefühl, welches aus einem körpereigenen Drogencocktail wie Endorphinen, die zu den Opioiden zu zählen sind und ähnlich wirken wie Opium, bereitgestellt wird. Auch das entspannte Gefühl und das Wohlbefinden danach werden selbst produziert und von körpereigenen Entspannungsgehilfen, nämlich Endocannabinoiden, verursacht. Sind wir selbst unser bester Drogenproduzent? Letztlich zieht unser Gehirn vermutlich mindestens den gleichen Nutzen wie unser restlicher Körper, wenn wir uns bewegen. Wir können besser denken, erlangen mehr Selbstbewusstsein und werden ausgeglichener. Bewegung sei Dank (vgl. Focus Magazin, Glücksfaktor Sport, Nr. 28, 2012).

Lernen Sie aus den Ergebnissen. Beginnen sie sich mental und körperlich zu bewegen. Der Einfluss des Einen auf das Andere ist immanent und die Wechselwirkung nachhaltig. Was zuerst passiert ist nebensächlich. Bedeutsam für sie ist nur: **Sie kommen in Bewegung!**

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).

Abbildung 10: Aus Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen.