

versucht, menschliches Verhalten mit psychologischen Gesetzmäßigkeiten zu erklären, die für das Überleben in der Urzeit elementar waren. Im Kern steht die Annahme, dass sich die Überlebenschancen der Jäger und Sammler erhöht haben, wenn sie sich psychomental und psycho-sozial intelligent verhielten. Psycho-mental meint in erster Linie die Selbstreflexion, d. h. das Nachdenken über sich selbst, um sein Handeln und Verhalten zu hinterfragen, lernbereit und optimistisch zu sein, seine Gedanken zu steuern sowie intelligent mit seinen Emotionen umzugehen. Gleiches gilt für die psycho-soziale Intelligenz. Je besser die Menschen kooperierten, Hilfsbereitschaft, Zuverlässigkeit, Fairness, Einfühlungsvermögen und Empathie an den Tag legten, desto größer die Chancen für das Überleben. Die Entwicklung von sozialer und

emotionaler Intelligenz spielte demnach eine Schlüsselrolle für das Überleben. Sie sind knallhartes Rüstzeug, das in der Urzeit die Überlebenschancen steigen ließ und auch heute maßgeblich für den Erfolg in Job und Karriere ist. Die Wissenschaft ist sich einig, dass in jedem von uns entsprechende Anlagen vorhanden sind, doch inwieweit daraus mentale Stärke wächst, hängt davon ab, wie wir diese Potenziale entwickeln und entsprechend an uns arbeiten.

**Mentale Stärke ist nicht angeboren,
sondern für jedermann erlernbar!**

Sportler benötigen ein besonderes Maß an mentaler Stärke, zumal sie der Herausforderung ausgesetzt sind, Leistung zeitpunktgenau und vor Publikum abzurufen, ohne sich dabei verstecken zu können. Hier liegt die Ursache, weshalb der Sport seit der

Antike eine solche Faszination auf die Menschen ausübt. Sportler stimmen darin überein, dass es der »Kopf« ist, der maßgeblich über Sieg oder Niederlage entscheidet. Insofern ist es auch nicht verwunderlich, dass es die Sportpsychologie war, die dem Selbstmanagement, so wie es heute verstanden wird, den Weg bereitet hat. Die siebenfache Grand-Slam-Siegerin Venus Williams bringt es auf den Punkt: »Menschen lieben Sport, weil man hier alles erlebt. Es ist Triumph und Desaster in Echtzeit. Die Leute leben und sterben für den Sport, weil du einem nichts vortäuschen kannst. Es geht nicht. Entweder schaffst du es – oder nicht!«¹

Gibt es in der Welt des Sports klare Richtlinien und Gesetzmäßigkeiten, nach denen Körper und Kopf trainiert werden, so herrscht in der modernen Arbeitswelt zumeist ein konträres

Bild, wenn es um das Management von Leistung geht. Obwohl es auch dort um Leistung und Erfolg geht und Konzentration zum wichtigsten Rohstoff geworden ist, sind sich nur die wenigsten im Klaren darüber, wie man Leistung systematisch steuert und welche Gesetzmäßigkeiten es dabei zu befolgen gilt. Nicht die bio-logischen und psycho-logischen Leistungsprinzipien bestimmen den Takt, vielmehr wird nach einer subjektiven »Nach-Gefühl-Methodik« gearbeitet, die man sich meist irgendwann einmal – nicht selten bereits in der Schulzeit – angeeignet hat.

Würde ein Spitzensportler agieren wie der moderne Kopfarbeiter, würde er sich schnell auf den hinteren Plätzen der Ranglisten wiederfinden. Ein Athlet, der nicht nach den naturgegebenen Spielregeln von Körper, Gehirn und Geist arbeitet, dessen

Leistungsfähigkeit wird nach und nach sinken. Er wird auf lange Sicht mit denselben Gefahren konfrontiert wie der Kopfarbeiter.² Was für den Kopfarbeiter das Gefühl des ständigen Getriebenseins, der Überforderung und der Erschöpfung ist, stellt für den Sportler das Übertrainingssyndrom dar. Wer ohne Plan oder nach falschen Gesetzmäßigkeiten trainiert, sich selbst zu sehr unter Druck setzt, seine unbewussten Motive nicht kennt, unzureichend Selbstreflexion betreibt, zu Perfektionismus neigt und sich keine Schwächen eingesteht, läuft Gefahr, sich zu überfordern. Sind Menschen dann auch noch Getriebene der digitalen Arbeitswelt, die geprägt ist von permanenter Erreichbarkeit, ständiger Unterbrechung, Information Overload und Multitasking, ist es nicht verwunderlich, dass viele über kurz oder lang an Leistungsfähigkeit einbüßen oder ausbrennen.