

Für herausragendes Projektmanagement

## Was Sie vom Spitzensport lernen können



**Anke Röber**

Diplom Physikerin, Mental- und Motivationstrainerin

### Management Summary

- Im Spitzensport zählt längst nicht mehr nur körperliche Fitness. Für Höchstleistung trainieren sie auch ihre mentalen Fähigkeiten. Von den Spitzensportler:innen können wir fünf Punkte lernen, die bei der Umsetzung komplexer, zeitkritischer und herausfordernder Projekte den Erfolg erleichtern:
- Eine Vision, eine persönliche und eine projektweite, bewirkt Motivation und vermag große Herausforderungen und Vorhaben zum Erfolg zu bringen. Ein ansprechendes Bild berührt auch das Unterbewusstsein und kann die intrinsische Motivation verbessern.
- Eine Vision ohne Werte ist nicht komplett. Werte sollten hinterfragt werden, da Begriffe oft unterschiedlich verstanden werden. Das Arbeiten mit den eigenen Werten gibt Erfüllung und hilft, das Vorhaben mit Freude zu erreichen.
- Motivierende Schlüsselworte unterstützen das Unterbewusstsein und fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl und verbessern die innere Haltung für Erfolg.
- Durch Mentaltraining kann die Anzahl der Synapsen gesteigert werden. Das hilft dem Gehirn in seiner Funktion des Lösungsfindens.
- Abschalten von Störungen und weg vom Multitasking erleichtert das Arbeiten im Fokus. Durch das Üben der Meta-Aufmerksamkeit entsteht die volle Konzentration auf das Wesentliche.

Was können Projektmanager:innen von Spitzensportler:innen lernen? Wie kann Spitzenleistung für die Projektwelt adaptiert werden? Wie kann das Projektmanagement mit mentalen Strategien noch effektiver Ziele erreichen?

Bei den Olympischen Spielen sehen wir den Sportler:innen zu, wie sie Spitzenleistung erzielen. Oft staunen wir, wie das überhaupt möglich ist und mit welcher Präzision die jeweilige Sportart ausgeführt wird. Wenn ich da nur an das Geräteturnen denke! Oder an die Teamsportarten Hand- oder Fußball und Synchronspringen. Wir bewundern die Athlet:innen und sind fasziniert von deren Leistung.

Inzwischen ist es durchaus bekannt, dass die Sportler:innen nicht nur ihren physischen Körper stärken, also Bewegungsabläufe einstudieren, sondern sich zusätzlich gesund ernähren und mental stärken.

Doch wie genau trainieren sie ihren Geist und was ist der wirkliche Effekt dabei? Was können wir davon mit in die Projektwelt nehmen? Denn schließlich wollen auch wir Spitzenleistung erbringen.

Dieser Artikel zeigt, was das Projektmanagement vom Spitzensport für die Umsetzung von Spitzenprojekten lernen kann. Er zeigt auf,

- wie Visionen erstellt werden und dass es dabei egal ist, ob es für die Goldmedaille oder den gekrönten Projekterfolg ist.
- wie mit einem Schlüsselwort die Performance im Projektteam erhöht werden kann, ähnlich wie es die Kämpfer:innen in ihrer Sportart machen.
- wie negativer Stress wirkungsvoll in positive Energie transformiert werden kann, unabhängig davon, ob es die Situation vor dem Wettkampf ist oder die nächste herausfordernde Besprechung mit dem:der Kund:in.

Mehr Vordenken, mehr Fokus auf die Ziele und mehr Performance im Team ist das, was wir im Projekt brauchen, um wirklich erfolgreich im komplexen Umfeld alle Anforderungen zu erfüllen.

## "Wer siegt, hat mentale Stärke"

"Wer siegt, hat mentale Stärke", so heißt es im Sport (arte, 2021). Um Erste oder Beste zu sein und auf die ersten Ränge zu kommen, trainieren Spitzensportler:innen auch ihren Geist und hinterfragen ihr Mindset. Das Mindset ist die innere Haltung – dazu zählen die richtige Denkweise, erfolgsbringende Überzeugungen und optimierte Verhaltensmuster. Hinterfragen wir unser Mindset, treten neue Möglichkeiten zu Tage und es dürfen sich neue Gewohnheiten entwickeln, die noch mehr Erfolge ermöglichen.

Das Mentaltraining, sprich den eigenen Geist zu trainieren, ist im Sport noch eine junge Disziplin. Jahrelang herrschte die Meinung vor, dass im Sport die Gefühle unterdrückt werden müssten und nur die Muskeln zum Erfolg verhelfen. Oft wird mit extrem viel Leistungsdruck gearbeitet. Doch inzwischen weiß man, dass das nicht alles ist. Da das Mentaltraining noch eine junge Erweiterung des Trainings ist, haben bei weitem noch nicht alle Spitzensportler:innen einen Mentaltrainer an der Seite.

Und im Projektmanagement? Welche Projektleitung hat eine:n Mentaltrainer:in oder Businesscoach? Dabei wird auch im Projekt Spitzenleistung erwartet, um die Zufriedenheit der Kund:innen zu erreichen, im Budget zu bleiben und trotz der hohen Anforderung und dem Erwartungsdruck das Team nicht zu entkräften. Dafür braucht es eine Strategie, um sich und das Projektteam dauerhaft zu motivieren und um über die Projektlaufzeit hinweg voller Energie zu sein. Denn nach dem Projekt kommt ein nächstes Projekt und auch das braucht die volle Leistungsfähigkeit des Teams.