

Auf der Überholspur zum Erfolg

Spaß und Spitzenleistungen müssen unter dem steigenden Druck der täglichen Arbeitswelt kein Widerspruch sein. Im Gegenteil! Wie es klappt, erklärt Christoph Sieber, Olympiasieger im Windsurfen.

► Der Schlüssel zu Christoph Siebers Erfolg war die simple Erkenntnis, dass der Geist ebenso trainiert werden muss wie der Körper. „100 Prozent zu geben, um etwas zu erreichen, ist leichter gewollt als getan. Wer sein persönliches Potenzial ausschöpfen will, muss auch intensive mentale Arbeit leisten“, gibt Sieber Einblick in seine Medaillen- und Erfolgsstrategie. „Kraftvoll ist das, was der ‚Athlet des Geistes‘ in sich entdecken und aktivieren kann. Damit meine ich jeden Menschen, der beginnt, mehr Kontrolle über seine Gedanken- und Sinneswelt zu erlangen, nicht zuletzt, um seine Ziele zu erreichen“, so der Sportler weiter.

Das Ergebnis ist nicht nur für Spitzensportler interessant, sondern kann von jedem beruflich wie privat rasch umgesetzt werden und zu sichtbaren Erfolgen füh-

ren, denn: Wer wünscht sich nicht, bei Stress und Druck ausgeglichen zu bleiben, dem drohenden Burn-out vorzubeugen, seine Leistungsfähigkeit zu verbessern und seine Potenziale auszuschöpfen?

Das Ziel vor Augen

Die Eckpfeiler seiner kraftvollen Strategie zum Erfolg sind die Zustände „Flow“ und „High Performance State“. Die Techniken reichen von praktischer und methodischer Achtsamkeit, über Erstellung und Strukturierung der Trainingspläne zur Zielerreichung und Eigenmotivation, bis hin zu intensiven Visualisierungen, Übungen, die innere Blockaden lösen und den Zugang zum Unterbewusstsein freilegen. „Kein Ziel zu haben heißt, sich keines Sinnes im Leben bewusst zu sein. Die persönliche Weiterentwicklung, vor allem im Geist, muss das Ziel sein, das alle anderen Ziele überstrahlt. Das einzige Konstante im Leben ist die Veränderung. Wer das auch für sich selbst akzeptiert und an sich arbeitet, vergrößert seine Chancen immens, auch alle anderen möglichen Ziele zu erreichen. Es gibt keinen Menschen ohne Ziele, aber es gibt unterentwickelte Achtsamkeit. Und diese Achtsamkeit kann erlernt werden“, ist Sieber überzeugt.

Burn-out vorbeugen

Gerade in der Gesundheitsbranche ist die Forderung nach ständiger Höchstleistung allgegenwärtig und in Sachen „Burn-out“ zählen Ärzte zu den traurigen Vorreitern. Damit es erst gar nicht so weit



kommt und gleichzeitig erfolgreiche Führungsarbeit geleistet werden kann, darf neben der fachlichen Kompetenz auch die emotionale Intelligenz nicht vernachlässigt werden.

„Diese Komponente ist ebenso erlernbar wie die Fähigkeit, ein Skalpell oder die Buchhaltung zu führen. Der motivierte Geist des Patienten ist der Motor der Heilung, der motivierte Arzt ist das Gaspedal dazu“, betont Sieber und erklärt weiter: „Um die Belastung erträglich zu halten, ist es notwendig, sich voll und ganz auf die momentane Aufgabe zu konzentrieren. Wer ständig den Problemen der Vergangenheit, auch der unmittelbaren, und den Aufgaben der Zukunft zugewendet ist, kann nicht 100 Prozent auf die aktuelle Tätigkeit verwenden. Die Qualität leidet, die Probleme häufen sich noch mehr und die Batterie entlädt sich, bis es schließlich zum Burn-out kommt. Entspannung und Konzentration sind erlernbar.“

Work-Life-Balance ist möglich

Die geistigen Belastungen für Ärzte sind vielfältig. Mit Druck und Stress so umzugehen, dass die Liebe zum Eigent-

High Potential Workshop: „Gewinnen – Erfolgsstrategien eines Olympiasiegers“

Trainer: Christoph Sieber, Olympiasieger im Windsurfen 2000

Termin: 15.–16. Februar 2007
(Neusiedlersee, Seehotel Rust)
oder 26.–27. März 2007
(Fuschlsee, ArabellaSheraton
Hotel Jagdhof)

Preis: 1.600,- inkl. Hotel und Essen

Info & Anmeldung:

E-Mail: office@
kutscheracomunication.com
Tel: 01/597 50 31



lichen, die Qualität des Helfens und Heilens, das Einfühlungsvermögen, die Konzentration, die Geduld und nicht zuletzt auch das persönliche und familiäre Leben nicht zu kurz kommen, ist eine mentale Herausforderung, die geradezu nach intensiver Hinwendung schreit.

Wer sich ausgiebig mental trainiert, sich „richtig“ auf die Erreichung des Ziels vorbereitet hat, wird sich unabhängig vom Ergebnis immer als Gewinner fühlen. Daher rät Sieber: „Nehmen Sie die großen Dinge gelassen und die kleinen sehr wichtig. Das Große ergibt sich wie von selbst, wenn die Basis der kleinen Einzelteile solide ist. Verhindert wird Großes durch verkrampftes Wollen. In der Geschäftigkeit mit den Kleinigkeiten soll aber das Bild des Großen immer vorhanden sein. Saugen Sie alle Erfolgserlebnisse auf und verwandeln Sie diese in Liebe zu Ihrem Beruf. Wenn sich Frust anhäuft, zehren Sie von dieser Liebe und richten Sie den Blick wieder auf die Vision des Großen.“ ■

3 Banken Zielfonds* Mein Fonds sorgt vor.

www.3bg.at

Sie wollen für Ihren Pensionsantritt vorsorgen? Sie schließen einen **Ansparplan** für Ihre Kinder oder Enkel ab? Sie suchen eine optimale Ansparform, weil Sie sich in 10 oder 15 Jahren etwas Bestimmtes leisten wollen? Dann sind die **3 Banken Zielfonds** die ideale Lösung für Ihre Veranlagung. Denn die Fonds starten offensiv, um für Sie alle Chancen auf den Finanzmärkten wahrzunehmen. Schritt für Schritt reduzieren die Fonds das Risiko und erhöhen die Sicherheit – denn gerade vor dem Ende Ihres Anlagehorizonts ist der **Vermögenserhalt** oberstes Gebot.

Mehr Informationen erhalten Sie online oder in den Filialen von **Oberbank, BTV, BKS** und **Generali Gruppe**.

BKS · Oberbank · BTV
3 Banken Gruppe



3 Banken-Generali
Investment-Gesellschaft m.b.H.

wissen was mehr bringt



* 3 Banken Zielfonds 2015
3 Banken Zielfonds 2020
3 Banken Zielfonds 2025
3 Banken Zielfonds 2030

