

## Coach Christoph Sieber „Mentaltraining ist der Schlüssel“ von Barbara Schwarz

**Jahrelang fuhr er den Wellen hinterher. Jetzt zeigt der Surfer und Olympiasieger in Seminaren, wie es geht, dass „es läuft“.**

Die Sensation war perfekt. Im Herbst 2000 strahlte er in Österreich von allen Titelblättern: Der Oberösterreicher Christoph Sieber hatte im Windsurf- Bewerb bei den Olympischen Spielen in Sydney eine Goldmedaille errungen.

Nach 20 Jahren im Spitzensport hat Sieber nun seine Sportlerkarriere beendet und einen ganz anderen Weg eingeschlagen – als Personal Coach und Unternehmensberater.

**Kurier:** *Was kann ein Manager von einem Profi- Windsurfer lernen?*

**Christoph Sieber:** Ich habe in meinem Leben erfahren, was es bedeutet, ständig Leistungsdruck zu haben, Höchstleistung bringen zu müssen und zeitlich ausgelastet, manchmal auch überlastet zu sein. Was ich bieten kann sind Antworten auf die Frage: Wie kann ich mein persönliches Potential wirklich ausschöpfen und gleichzeitig eine Balance halten, sodass ich nicht ausbrenne?

*Ist es nicht schwierig, Ihre Techniken aus dem Sport auf ganz andere Branchen zu übertragen?*

Nein, weil im Sport genau die gleichen Prinzipien gelten, nur zeitlich viel kompakter. Das Feedback über die Qualität der Handlung erfolgt viel rascher.

*Was ist denn das Geheimnis Ihres Erfolgs?*

Die Arbeit mit dem Geist, das Mentaltraining. Und mein Vorteil dabei ist meine Glaubwürdigkeit.

*Was macht Sie denn so glaubwürdig?*

Dass ich mir all diese Techniken, die ich jetzt lehre, nicht einfach angelesen, sondern sie selbst erfahren habe. Vor den Spielen in Sydney habe ich mich intensiv mit dem Thema Geistesschulung beschäftigt.

*Sie waren ja bei einem buddhistischen Mönch in Training...*

Auch das. Die Meditation war eine zentrale Sache. Ich habe aber auch auf meinen Reisen über viele Jahre alles aufgesogen, was ich in den verschiedenen Kulturen an Techniken finden konnte. Daraus ist dann ein intuitives Wissen entstanden, das ich konkret umgesetzt habe. Bei den Olympischen Spielen 2000 hat das dann wunderbar funktioniert.

*Was ist denn da in Ihnen abgelaufen?*

Ich war in einem Flow- Zustand. Das bedeutet, dass ich voll aufgehe in meiner momentanen Tätigkeit und den Ärger der Vergangenheit loslasse. Nicht *ich* funktioniere, sondern es funktioniert. Es läuft einfach.

*Wie bringt man das einem Schreibtischmenschen bei?*

Es geht nicht darum, jemand umzukrempeln, denn jeder hat alles. Es geht darum, den Leuten zu zeigen wie sie das, was sie haben, richtig einsetzen können.

*Was sind denn die Probleme Ihrer Klienten?*

Die Kommunikation – mit sich selbst und anderen. Und in meiner Karriere hat es sich glücklicherweise so ergeben, dass ich zuerst gelernt habe, mit mir selbst zurechtzukommen – als Surfer war ich ja immer allein am Meer. Später beim Segeln ist die Sozialkompetenz wichtig geworden. Diese Erfahrungen sind die Basis für meine Arbeit heute.