

Erfolg ist eine Dauerwelle

Stell Dir vor, auf der Welle des Erfolgs zu surfen...

Text: Heinz Meloth

Zwei Männer sitzen in einem Boot, das im Sonnenuntergang auf einem Seitenarm des Rheins leise vor sich hinschaukelt. Die Sonne spiegelt sich auf dem Fluss, Mücken tanzen im Licht. Wellen schlagen gegen die Bordwand, zwei Angeln ragen hinaus, ihre Schnüre verlieren sich im grünen Wasser. Das alte Ruderboot ist in die Jahre gekommen, aber immer noch zuverlässig. Schon viele Ausflüge hat es mitgemacht und viele Dinge gehört – wo sonst auch könnte man Gespräche führen, wenn nicht hier, fernab vom Alltag, inspiriert vom Schaukeln der Wellen?

Peter, der Jüngere der beiden, dem das Boot gehört, hatte am Anfang der Woche ein Erfolgserlebnis. Da ging es ihm richtig gut – Glücksgefühl pur. »Dieses Gefühl hätte ich gerne immer noch« sagt er, zu Johann, seinem älteren Freund, »aber heute ist Donnerstag und es ist schon weit weg, ich komme nicht so ohne Weiteres wieder dran.«

Johann schaut ihn an und nickt nur verständnisvoll.

»Ich frage mich«, sagt Peter zu Johann gewandt, »wie ich diese tolle Stimmung wiederfinden kann, die mir am Montag so gut getan hat. Ist das Zufall, wenn es wieder kommt, oder kann ich etwas dafür tun?«

In die Stille hinein sagt Johann: »Das Leben fließt, Erfolg ist eine Dauerwelle!«

Peter stutzt: »Erfolg – eine Dauerwelle? Wie das?« Und er fragt sich, ob sein Gegenüber vielleicht zu viel guten Dornfelder

getrunken hat. Nein, der andere scheint ganz nüchtern.

Und Johann beginnt zu erzählen. »Vor kurzem hatte ich eine spannende Begegnung mit einem klugen Kopf, der mir helfen konnte.«

»Kenne ich den?«

»Erfährst Du später, ist jetzt nicht wichtig. Von dem möchte ich Dir einfach erzählen.«

Johann macht eine Pause, schaut über das Wasser. Dann fährt er fort. »So wie er es mir erzählte, war er lange der Meinung, das mit dem Erfolg wäre ganz einfach Zufall. Mal hast du Glück und alles klappt, und dann kommen Phasen, wo es nicht so leicht geht. Und alles was man dafür tun müsse, dachte er, sei eben, hart und viel zu arbeiten, mit genügend Anstrengung sei das alles zu machen. Er hat Karriere mit Erfolg gleichgesetzt. Das klappte auch eine ganze Zeit ganz prima. Und dann ging es auch wieder mal weniger gut.

Eines Nachts hatte er aber einen Traum und danach ging es ihm schlecht. Er hatte von schlimmen Dingen geträumt, dass er alles, was er erreicht hatte, auch wieder verlieren würde, und dass es ihm in Zukunft viel schlechter gehen würde als bisher. Ihm war bewusst, dass es im Leben immer auf und ab geht, aber er wollte darauf Einfluss nehmen, um das Erreichte fortzuführen.

In der Vergangenheit hatte er schon beobachtet: Wenn sich jemand besonders auf etwas konzentrierte, konnte ihm auch etwas

Besonderes gelingen. Gerade bei Sportlern beobachtete er, dass sie ganz besondere Ergebnisse erreichten und in Interviews

schilderten, wie sie darauf hinsteuerten und so immer neue Erfolge erreichten.

Ich bin zwar kein Olympia-Teilnehmer, sagte

er zu sich, aber warum betrachte ich denn nicht mein Leben von der sportlichen Seite? Warum setze ich meine natürlichen Talente nicht genau dort ein, wo sie besonders nutzbringend sind, halte mich besonders fit und trainiere gezielt all das, was ich optimieren kann, damit ich noch besser werde? Dann gestalte ich meinen eigenen Erfolg, und weil das Leben immer weitergeht, konzentriere ich mich auf immer neue Erfolge.«

»Und was hat er dann getan?« fragt Peter.

»Das Thema ließ ihn nicht mehr los und er nahm sich viel Zeit zum Nachdenken. Er hatte im Leben ja schon eine ganze Menge geleistet, aber so, wie er es erreicht hatte, fühlte er sich nicht sicher. Kurze Zeit später fuhr er in Urlaub und hatte Gelegenheit, ein paar gute Surfer am Strand zu beobachten. Wie sie geduldig auf die nächste Welle warteten, wie sie aufmerksam den richtigen Zeitpunkt suchten, um aufs Brett zu springen, und wie sie dann den Wellenkamm optimal trafen und von der Welle oft lange getragen wurden.

Es gab andere, die ungeduldig waren und zu früh starteten, oder die den Zeitpunkt verpassten, weil sie zu spät waren. Andere

»Er hatte Karriere mit Erfolg gleichgesetzt«

»Jeder Erfolg ist steigerbar«

Man muss nur wissen, wie es geht, sagt Coach Heinz Meloth.

msg: Was macht einen Sportler erfolgreich?

HM: Entscheidend sind die Einstellung und das Talent. Sie können einen Gewinner oft bereits beim Start erkennen, genau wie den Verlierer – an seiner Einstellung!

msg: Welche Unterschiede sehen Sie zwischen Leistungs- und Freizeitsportlern?

HM: Der Unterschied ist die stärkere Konzentration der Leistungssportler. Sie wenden mehr Energie dafür auf.

msg: Was raten Sie bei Misserfolgen?

HM: Sportler mit professioneller Einstellung lernen aus ihren Niederlagen, sie arbeiten sofort an der Verbesserung ihrer Ergebnisse. Das heißt: nicht niedergeschlagen sein, sondern wissen, dass die nächste Chance kommt. Die nutzen sie dann.

msg: Wie sollte man sich auf sportliche Leistung vorbereiten?

HM: Nicht nur physisch trainieren, sondern eine Strategie haben und diese effektiv und effizient verfolgen. Effektiv heißt, das Richtige tun, effizient heißt, etwas richtig tun – in dieser Reihenfolge. Viele sind zwar sehr effizient, aber wenig effektiv.

msg: Macht es einen Unterschied, ob ich Team- oder Einzelsport betreibe?

HM: Auf jeden Fall. Im Teamsport sind Sozialkompetenzen entscheidend, nicht nur bei den aktiven Sportlern, sondern bei allen im Team. Außerdem ist im Team die optimale Kombination

von Talenten möglich, jeder tut das, was er am besten kann. Die innere Motivation des Einzelnen ist damit von Grund auf höher, Spitzenleistung eher möglich.

msg: Im Motorsport steht das ganze Team unter Anspannung, wenn einer einen Fehler macht, werden alle zurückgeworfen. Wie geht man da mit emotionaler Kritik um, die sachlich zutrifft?

HM: Es braucht nicht nur Ehrgeiz, sondern auch Toleranz, Verständnis und Rücksicht. Komfortable (gewaltfreie) Kommunikation führt zu mehr Leistung, schlechte Kommunikation führt zu Energieverschwendung und Spannungen.

msg: Ersetze ich bei Visualisierungen nicht ein Programm durch ein anderes, das mir eventuell gar nicht liegt?

HM: Vor der Visualisierung kommt die Klarheit über die angestrebten Ziele. Unser Vorstellungsvermögen funktioniert wie ein Navigationssystem: Ich kann nicht eingeben »Ich will weg«, sondern ich muss genau definieren, wo ich hin will. Wer sein sportliches Ziel genau definiert hat, kann es auch klar visualisieren. Das Ergebnis ist, dass er von seinem jeweiligen Standort aus den besten Weg zum Ziel erkennt. Er folgt dann nicht nur bewusst, sondern auch durch sein Unterbewusstsein gesteuert so exakt wie möglich der Ideal-Linie, dem inneren roten Faden. Durch intensive Visualisierung wird die eingesetzte Energie fokussiert und kraftvoll wie ein Laserstrahl.

waren nicht standfest genug und kippten vorzeitig vom Brett. Die Wellen kamen immer wieder, in unregelmäßigen Abständen und in unterschiedlicher Höhe, und jedem Wellenberg folgte ein Wellental.«

Peter hört schweigend zu. Er ist kein Surfer, aber worum es da geht, kann er sich genau vorstellen.

»Dann lauschte er einem Gespräch, als einer von den Besten von seiner Begeisterung und dem tollen Surf-Gefühl berichtete. Der Surfer erzählte, was für ihn wichtig ist: Fit sein, sich vorbereiten, aufmerksam zu sein und im richtigen Wasser. Wie ein Luchs auf die sich entwickelnde neu ankommende Welle zu achten, sie im richtigen Moment zu Nutzen und (!) den Wellenberg mit hochzugehen, so lange oben zu bleiben, bis sie abschwingt, und danach langsam im Wellental gut anzukommen, zu wissen, dass die nächste Welle kommt und das gleiche Spiel von vorne beginnt und dass er diese Welle wieder reiten wird, weil er dies ganz professionell gelernt hat.

Er setzte sich also wieder an den Strand und schaute genau hin, was der beste Surfer machte, wie er sich im Einklang mit den Wellen bewegte. Auf und ab, mal höher, mal niedriger. Eben so, wie die Wellen kamen. Erst sah das Ganze eher zufällig aus, aber mit der Zeit erkannte er ein Muster. Der Surfer wusste genau was er tat, wartete die Regelmäßigkeit der Wellen ab. Und mit einem Mal schien es, als ob der Surfer die Wellen steuerte, sie beherrschte und nicht umgekehrt, dass er etwa den Wellen ausgeliefert wäre.

Aha, jetzt hatte es bei ihm geklickt: Wenn man weiß, worauf man zu achten hat, dann surft man nicht nur gelegentlich auf einer kleinen Welle, sondern ständig und immer wieder neu auf der richtigen Welle, lang anhaltend und dauernd.

»Wie machst Du das?«, war seine erste Frage, als der Surfer erschöpft, aber voller Enthusiasmus zum Strand zurückkehrte. Der verstand zuerst die Frage nicht, aber sie kamen ins Gespräch: »Ich freue mich auf

das Surfen, stelle mir schon vorher vor, wie die beste Welle, die ich je gesurft habe, aussehen könnte. Spüre in Gedanken hinein, was für ein tolles Gefühl es sein wird, lange von ihr getragen zu werden. Wenn ich dann loslege, bin ich im besten Modus, habe jeweils die Spitze der Welle genau im Blick. Ich richte meine Aufmerksamkeit nur auf diese eine Welle und was ich genau daraus machen kann, auf nichts anderes – schon gar nicht darauf, dass es ja auch wieder nach unten gehen könnte. Und dann musst du dein Brett natürlich beherrschen. Ich habe das mit der Zeit gut gelernt. Und wenn Du es dann schaffst, dann fühlt es sich einfach klasse an – du erlebst, was du alles kannst und wie du es steuern kannst – und gehst jeweils mit der richtigen Welle. Ein Wahnsinnsgefühl!«

Johann nimmt seine Angel und prüft die Schnur. Dann fährt er fort. »Am Abend und am ganzen nächsten Tag gingen ihm die Worte des begeisterten Surfers nicht aus dem Sinn: Erfolg ist wie eine Welle – und wenn Du weißt, worauf Du achten musst, dann ist Erfolg sogar eine Dauerwelle.

Als er von seiner Urlaubs-Reise zurückkam, konnte er zwar noch nicht surfen, aber er hatte eine Menge Wissen über Erfolg von seiner Reise mitgebracht. Er lernte immer weiter dazu, bis er begann, anderen seine Erfolgsmethoden zu vermitteln und zum Erfolgs-Experten wurde«, sagt Johann.

Er ist felsenfest überzeugt von dem, was er gelernt hat.

»Wer kapiert, dass Erfolg eine Dauerwelle ist, dies als Erkenntnis intensiv nutzt und bewusst einsetzt, für den heißt das Motto dann: Jeder Erfolg ist steigerbar, wenn man weiß, wie es geht!«

Sein Freund Peter ist absolut baff: »So einfach geht das? Einfach mit einer Welle?«

»Ja, so einfach geht das –, meint Johann. »Aber wenn ich so viel rede, werde ich immer durstig.« Er grinst verschmitzt und holt eine Flasche Dornfelder und zwei Gläser aus seinem Rucksack. »Auch einen?« fragt er. Peter nickt, und dann sagen beide lange nichts mehr. [•]

Heinz Meloth ist Coach und Trainer für Sportler, Manager und alle, die Erfolg umsetzen wollen. www.heinzmeloth.com