

ERKENNE DEINE STÄRKEN

VON CHRISTIAN SCHENK

BILDUNGSMANAGER UND
ZEHNKAMPF-OLYMPIASIEGER

INITIATOR DES BERUFS- UND
STUDIENORIENTIERUNGSPROGRAMMES
WWW.ERKENNE-DEINE-STAERKEN.DE



VORWORT

Wußten Leonardi da Vinci, Wolfgang Amadeus Mozart, Albert Einstein, Steve Jobs, Lionel Messi bereits in ihrer Jugend um ihre Stärken? Fragt Ihr Euch nicht des Öfteren, was Eure Stärken sind? Ist es ein Gefühl? Ist es eine Begabung? Ist es notwendiger Fleiß? Sind es die Bestätigungen anderer, um sich sicher zu fühlen, das Richtige zu tun?

Ich möchte euch meine Erfahrungen mitteilen, wie ich als junger, mittelmäßig guter Sportler zum Olympiasieger in der Königsdisziplin, dem Zehnkampf wurde und wie ich nach meinem Publizistik-Studium und der begleitenden Arbeit als Redakteur in der ZDF-Sport-Redaktion in Mainz 1996 meine eigene Agentur gegründet habe, mit der ich heute u.a. das Bildungskonzept zur Dualen Ausbildung „Erkenne Deine Stärken“ als leite.

In diesem Skript lernt ihr einige Methoden zum Erkennen der eigenen Stärken erkennen. Ihr werdet von Prinzipien des Spitzensportes erfahren, die Euch bei dem Erreichen der Eurer Ziele hilfreich sein

können. Immer werdet ihr aber feststellen, dass Fleiß, Disziplin, der Umgang mit Niederlagen und Ausdauer die notwendigen Eigenschaften sind, um aus den Stärken, die jeder Mensch besitzt, Mehrwerte zu erlangen.

Erkenne Deine Stärken bedeutet, seine Schwächen zu kennen. Woher weiß ich aber, ob ich einzigartig kreativ oder teamfähig bin, ob ich handwerkliche oder kognitive Fähigkeiten habe, ob ich Führungsfähigkeiten besitze und mich nur auf mich konzentrieren sollte, ob ich Romane schreiben sollte oder eher Reden für Politiker?

Das ist euch alles schon auf eurem Lebensweg in abgewandelter Form gelungen. Ihr habt Entscheidungen getroffen, habt Aufgaben gelöst, Prüfungen bestanden, Widerstände überwunden. Was hat euch getrieben? Was waren die Motive? Der Ehrgeiz, die Neugier, der Spaß, das Geld, der Wunsch nach Macht, das Verwirklichen der Träume?

DIE ERSTE UNIVERSITÄT IST DIE FAMILIE

Natürlich prägt in erster Instanz das private Umfeld. Die Fürsorge der Eltern, die Lebensumstände der Familie, der Freundeskreis, das kulturelle und religiöse Umfeld entscheiden. Der Zugang zur Bildung war über Jahrhunderte nur wenigen gewährt. Der Buchdruck und das Internet waren Revolutionen in der Bildungsgeschichte wie auch die Gleichstellung von Männern und Frauen. Die Universalgelehrte Hildegard von Bingen im frühen Mittelalter, die polnische Physikerin und Chemikerin Marie Curie oder die jüngste Friedensnobelpreisträgerin, die heute 18-jährige Malala Yousafzai aus Pakistan haben durch ihr Handeln, die Welt beeinflusst.

DIE STRUKTUR EINER LEISTUNG

Mein persönlicher Weg war bestimmt durch die Möglichkeiten, die mir meine Eltern und die Gesellschaft geboten haben. Das war in erster Linie die Vielfalt des Lebens. Unterschiedlichste Begegnungen mit Menschen wurden mir ermöglicht, die aus den Bereichen Kunst, Kultur, Sport, Natur, Wissenschaft und Politik kamen. Die Freiheit meinen Bewegungsdrang durch konzeptionelles Training im Sportverein nachzugehen, war die Basis, um 1988 Olympiasieger im Zehnkampf zu werden.

Der berühmteste Ruder-Trainer der Welt, Karl Adam prägte mich mit dem Ausspruch „Die Struktur einer Leistung ist immer die Gleiche.“ Meist sind es gut ausgebildete und erfahrene Personen, die Programme erstellen, die Abläufe und Strategien vermitteln. Das Erlernen von Bewegungsmustern im Sport, das Einstudieren von Schritten beim Tanzen, das Basteln an ersten Flugobjekten oder das Schreiben von Musiksongs, alles das erfolgt in der Regel aus Freude, Begeisterung, völliger Hingabe oder Faszination. Oft sind es Inhalte, die wir mögen, die wir nicht als Arbeit empfinden, sondern die wir aus freien Stücken, von Innen heraus (intrinsisch), aus Passion entwickeln. Ein angenehmes Umfeld kann dieses verstärken. Ein Raum, ein Klang, die Sinne schaffen eine Atmosphäre der positiven Lernbereitschaft.

Jeder erbaut sich in seinem Leben seine Strukturen, auf die er vertraut. Je mehr ihr erfährt und akkumuliert, um so sicherer wird das Gerüst des Lebens.

THERE IS NO I IN TEAM

Das Individuum, der Einzelne ist notwendig, aber er bleibt immer ein Teil des Ganzen. Ein allzeit beliebtes Beispiel ist der Profifußball. Läuft ein Lionel Messi auf den Platz, sind die Zuschauer von seiner Gewandtheit, seiner Wahrnehmung (Intuition) und der spielerischen Sicherheit des Führens des Balles begeistert. Doch mit dem brasilianischen Star Neymar und Luis Suarez aus Uruguay entwickelt sich erst ein einzigartig sportliches Kunstwerk. Dieses Trio des FC Barcelona steht in den Medien als Trio. Jeder weiß aber, dass sie vielfältige Unterstützung durch Trainer, Physiotherapeuten,

Ärzte, Fitnesstrainer, Psychologen, Ernährungswissenschaftler, Manager, Medientrainer, Sponsoren erhalten. Dieses Beispiel ist auf viele Bereiche des Lebens anzuwenden, auch auf die berufliche Selbständigkeit. Der Einzelne benötigt die Gruppe. Nicht nur als soziales Wesen sondern auch durch die Komplexität des Lebens lässt sich erst in der Gruppe die eigene Stärke entfalten.

VORBILD



Immer sind es Menschen, die prägen. Die Vorbildfunktion kann zur entscheidenden Größe werden. Geprägt durch die Entwicklung des Internet, hat sich das Leben aber verändert. War z.B. der Zugang zum Fernsehen bis Ende der siebziger Jahre auf wenige öffentlich-rechtliche Sender reduziert, heute hat das Internet durch YouTube, Facebook und anderen sozialen Medien große Zielgruppen erreicht, aber dennoch splittet sich die Gesellschaft in immer mehr Klein-Gruppen. So wächst beispielsweise bei sinkender Bevölkerungszahl in Deutschland die Anzahl der Vereine. Waren es früher die BEATLES, die die Welt beeinflussten, die Mondlandung oder die „Moonwalks“ von Michael Jackson, sind heute mit Ausnahme der großen gesellschaftlichen und politischen Themen (wie z.B. die Flüchtlingskrise, 9/11, Fukushima), viele Themen zunehmend nur in kleinen Zielgruppen existent.

Interessant ist aber, angesprochen auf prägende Personen spricht ihr laut zahlreicher Studien stärker wieder die Bedeutung der Eltern an. Künstler, Politiker und Sportler treten gegenüber früheren Jahren immer mehr in den Hintergrund. Teilspekte werden eher verwandt als die Persönlichkeit im Ganzen. Das Lernen von anderen betrachte ich als eine einfache und wertvolle Methode, um seine persönliche Stärken zu entdecken. Nur wer Neugier am Anderen zeigt, anders sein will als andere, nur wer sich dem Neuen stellt und veränderungsbereit ist („Change-Management“), der erweitert seine Sichtweise, öffnet neue Horizonte. In der IT-Welt spricht man vom „Design Thinking“, dem Prozess des Lösens von Aufgaben.

POTENTIALANALYSE ALS EINE METHODE ZUM ENTDECKEN DER STÄRKEN

Das Ausprobieren und das Testen ist eine Methode, um seine Stärken zu erkennen. Das Ziel ist die Fixierung z.B. der Berufswahl. Dafür eignen sich vornehmlich Praktika. Neben der Einflussnahme durch eure Eltern, die Schule, die Freunde und die Medien ist die „Potentialanalyse“ eine Methode der Selbsteinschätzung. Sie ist eine strukturierte Untersuchung des Vorhandenseins bestimmter Fähigkeiten (Vgl. Wikipedia). Die Potentialanalyse ist in allen Bundesländern Bestandteil der individuellen Förderung für Schülerinnen und Schüler und findet im Rahmen der Berufs- und Studienorientierung verstärkt statt. Dieses Testverfahren kann strukturierte Informationen zu Fragen nach der eigenen Stärke liefern. Diese sind im Internet zu finden. Es ist aber darauf zu verweisen, dass nur wenige der zahlreichen Verfahren wissenschaftlich fundiert und valide abgesichert sind.

MENTORING – LERNEN VON DEN BESTEN

Ihr drängt nach dem Anderssein, opportunistisch sind viele eurer Aussagen. Individualität steht nicht nur in den überarbeiteten Schulplänen, sondern auch für Euch im Mittelpunkt. Dieser Drang ist mit die wichtigste Voraussetzung für Entwicklungsprozesse. Die Veränderungsbereitschaft nimmt gefühlt mit den Lebensjahren ab. Ein Kind bewegt sich ungestüm, meist unbedacht, naiv durch den Tag. Nur wenige Regeln müssen sie beachten. Verantwortung wird nicht übernommen. Mit den Jahren wächst das Verständnis, erste Lebenserfahrungen werden gesammelt. Regeln, Paragraphen, Gesetze aber auch Methoden, gesellschaftliche Verhaltensweise und Maßregelungen von Vorgesetzten und Entscheidungsträgern wie von Eltern, Lehrern, Trainern und der Polizei nehmen zu.

Dennoch sind Lebenserfahrungen ein unverrückbarer Schatz. Diese haben viele Menschen in eurem Umfeld. Eltern, Großeltern, Verwandte, aber auch Lehrer, Unternehmer. Eine meiner Maxime war und ist es noch heute: Warum unnötig Fehler begehen? Nicht alles, aber vieles wiederholt sich im Leben. Deshalb empfehle ich, diese Menschen anzusprechen. Holt euch deren Erfahrungen im Miteinander-Sprechen (Kommunikation), in deren Wissen um das Vertrieben von Produkten (Vertrieb) oder erfragt deren Erfahrungen in der Ansprache an den Kunden und Märkten (Marketing). Menschen, die lange in Führungspositionen tätig sind oder Menschen, die sich im Ruhestand befinden, sind meist dankbar, angesprochen zu werden. Deren Bereitschaft Wissen zu vermitteln, ist groß. Den Angesprochenen füllt es mit Stolz, der Jugend Wissen weiterzugeben.

WARUM SIND EINIGE SPORTLER BESONDERS ERFOLGREICH

Basieren die Erfolge großer Sportler-Persönlichkeiten auf Geheimnissen? Wäre aus Oliver Kahn auch ein sehr guter Handball-Torhüter geworden? Es ist Spekulation, aber seine Fähigkeiten lassen dieses vermuten. Folgend findet ihr einige Eigenschaften, die ich als relevant betrachte:



1 ARBEIT, FLEIß UND DISZIPLIN

Einer der größten Sportlerpersönlichkeiten ist Dirk Nowitzki. Der NBA-Profi aus Würzburg ist einer der erfolgreichsten Basketballer der Welt. Mit seiner Körpergröße von 2.13m überragt er nicht nur physisch viele Spieler, sondern sein Akribie, sein Fleiß und seine Disziplin sind herausragend. Bereits als Jugendlicher wurde sein Talent durch seinen noch heutigen Mentor und Coach Holger Geschwindner entdeckt. Dessen Maxime ist immer: „Trainiere härter und mehr als andere, dann kannst Du es schaffen“. Bei allem Talent ist es der Fleiß, der den Erfolg hervorbringt. Auf leichte Art und Weise stellen sich keine Siege ein. Nur strukturiertes Arbeiten, hohe Lern- und Trainingsumfänge, das Nutzen aller sich bietenden Möglichkeiten wie aus der Wissenschaft, um Methoden der optimalen Energieübertragung anzuwenden oder die Anwendung einer effizienten Ernährung, um für die nächstfolgende, hohe Trainingsbelastung vorbereitet zu sein. Die Disziplin für das Erreichen des Zieles ist Grundvoraussetzung nicht nur für Sportler. Eine große Prüfung zu bestehen, bedeutet Verzicht. Unternehmer zu sein, Verantwortung zu übernehmen, bedeutet Verzicht. Über 180 Basketball-Spiele im Jahr auf höchstem Niveau zu bestreiten, bedeutet Verzicht. Aber immer ist auf die Nachfrage von erfolgreichen Persönlichkeiten bestätigt worden, nur der Fleiß und die Demut haben es ermöglicht, Angestrebtes zu erreichen.

2 MENTALE STÄRKE

„Das Abrufen von Bewegungsmustern in Stress-Situationen ist die große Kunst.“ Dieses Zitat meines ersten Jugendtrainers begleitet mich noch heute in meinem Beruf. Bei meinem Olympiasieg 1988 in Seoul (Südkorea) gelang mir nach 19 Jahren des Trainings als 23-Jähriger die „Sternstunde“. Sechs Bestleistungen in zehn Disziplinen im wichtigsten Wettkampf meines Sportlerlebens wurden mit Olympischem Gold belohnt. Trotz klimatisch schwierigster Verhältnisse, trotz höchster Anspannung, die jedem Sportler bei den Olympischen Spielen abverlangt wird, gelang es mir vor allem mental, mich von Disziplin zu Disziplin neu zu konzentrieren, sich immer wieder neu zu besinnen, um den hohen technischen Anforderungen der jeweiligen Disziplin, auch um dem hohen mentalen Druck der Konkurrenz stand zu halten. Gelungen ist mir dieses, indem ich mich bei der Trainingsarbeit auf fast alle zu erwartenden Störungen (Regen, Wind, Lautstärke, psychologische Tricks der Konkurrenten) vorbereitet habe.

Meine Empfehlung an Euch ist es, vor allem Prüfungssituationen im Vorfeld zu simulieren. Dieses sollte in Vorbereitungen von Abschlussklausuren erfolgen, es können Gespräche mit Lehrern oder Geschäftsführer sein, es können Präsentationen vor der Klasse oder vor Bühnen-Auftritte sein. Immer sind die Souveränität, die Überzeugungskraft oder der erste Eindruck entscheidend. Die Hoffnung, in wichtigen Momenten, besser als gewohnt zu wirken, ist selten. Seid daher clever und bereitet bestimmte Situationen vor, dann kann euch nichts überraschen.

3 BALANCE AUS SPANNUNG UND ENTSPANNUNG

9,56 Sekunden – diese Zeit benötigt der aktuell schnellste Mensch der Welt über die 100 Meter. Der Jamaikaner Usain Bolt lief diese Fabel-Zeit bei den Weltmeisterschaften 2009 in Berlin. Auffallend seine Leichtigkeit, zu Überheblichkeit neigend, in dem er scheinbar in höchster Anspannung mit seiner Konkurrenz spielte. Welche Ableitung lässt sich daraus für euch schlussfolgern?

Das Gleichgewicht aus Spannung und Entspannung wird oft zitiert. Die Umsetzung erfolgt nur begrenzt. Oftmals entgleiten Gesichtszüge zu verkrampften Grimassen im sportlichen Wettbewerb. Die Stimmelage steigt in ungewohnte Höhen auf Grund großer Aufregung und falscher Atemtechnik. Der bewusste Umgang mit seiner Gesundheit, in dem neben der stetigen Anspannung durch Leistungsdruck, Terminknappheit und ungesunde Ernährung, Techniken zur Entlastung wie Bewegungsangebote und Entspannungstechniken angewandt werden, tragen zu einem ausgewogenen Energiemanagement bei und führen zur vollen Entfaltung der Leistungsfähigkeit.

4 VERTRAUEN IN DIE EIGENE LEISTUNG

Die Anforderungen an das Leben wachsen. Äußere Faktoren wie Lautstärke, Licht, Smog beeinflussen das tägliche Handeln ebenso wie der wachsender Konsum des Internets und die Aufnahme von Werbebotschaften. Der künstlich bunt suggerierten Welt steht meist der graue Alltag gegenüber. Erfreulich ist das Ergebnis der aktuellen Shell-Studie 2015 in der der Familie eine größere Bedeutung zugesprochen wird. Vertrauen, Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit sind von hoher Wichtigkeit, um seine Potentiale auszuschöpfen.

Im Spitzensport ist dieses ein hohes Gut, auf die Erfahrungen von Trainern setzen zu dürfen. Wie auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen ist das zur Verfügung stellen von Wissen für Jugendliche hilfreich. Oft wird dieses nicht als Geschenk erkannt.

5 DIE SECHS PRINZIPIEN FÜR DEN ERFOLG IM SPITZENSPORT

In komprimierter Form lassen sich folgende Punkte benennen, was ihr von Spitzensportlern für das Erkennen eurer Stärken nutzen könnt:

- Die Besten trainieren und arbeiten qualitativ und quantitativ besser.
- Die Besten bestehen die anstehenden Aufgaben bereits zuvor im Kopf.
- Die Besten lernen von den Besten.
- Die Besten optimieren den Umgang mit Energie.
- Die Besten suchen und finden neue Lösungsansätze.
- Die Besten leben diszipliniert

6 MEINE STÄRKEN

Ich möchte Euch abschließend meine zehn wichtigsten Fragen empfehlen, die mir von erfahrenen Unternehmern und meinen Mentoren gestellt wurden. Stellt Euch diese Fragen selbst. Mir hat es immer geholfen, wenn ich gefragt wurde. Selbst habe ich nicht die Kraft und den Mut gehabt, mich zu hinterfragen, wo meine Fähigkeiten und Stärken liegen.

1. Bin ich neugierig? Ist es mein naturell?
2. Bin ich kreativ? Weshalb?
3. Bin ich risikofreudig? Warum?
4. Bin ich Problemlöser? Was reizt mich daran?
5. Bin ich ein Kämpfer? War das schon immer so?
6. Bin ich in der Lage zu begeistern? Folgen andere meinen Gedanken?
7. Bin ich kommunikativ?
8. Bin ich von guten Beratern umgeben?
9. Bin ich ein guter Netzwerker?
10. Bin ich materiell interessiert?

Für mich ist es zum Beruf geworden, jungen Menschen ihre Stärken erkennen zu lassen. Der Philosoph Wilhelm von Humboldt formulierte es punktgenau: „Bilde Dich selbst, und dann wirke auf andere durch das, was Du bist.“ Viel Glück!

Christian Schenk

Potsdam, 29.10.2015

LITERATUR- UND INTERNET-EMPFEHLUNGEN:

- Carey, Benedict: Neues Lernen. Hamburg 2015.
- Geschwindner, Holger: Nowitzki. Hamburg 2012
- Isaacson, Walter: Steve Jobs. New York 2011.
- Lundin, Steven: Ubuntu. München 2010.
- Mende, Jens: Klinsmann – Wie wir Weltmeister werden. München 2006
- Potentialanalyse
www.berufsprofilung.de, www.geva-Institut.de)
- Precht, Richard David: Wer bin ich. München 2007.