

Grenzen sprengen –

Motivation für Top-Leistungen

Referent: Thomas Lurz



THOMAS LURZ

Porträt

Alter: 39 Jahre
Wohnort: Würzburg
Beruf: ehemaliger Profischwimmer
Diplom Sozialpädagoge
MBA Generell Management / WHU
Business Developer
Sportbotschafter bei *s.Oliver*

Verein: SV Würzburg 05
Trainer: Stefan Lurz (Bruder)
Spezialdisziplin: Freiwasser, lange Freistilstrecken
Homepage: www.thomas-lurz.de



Warum Beispiel aus dem Sport ?

Eigenschaften die aus dem Sport kommen:

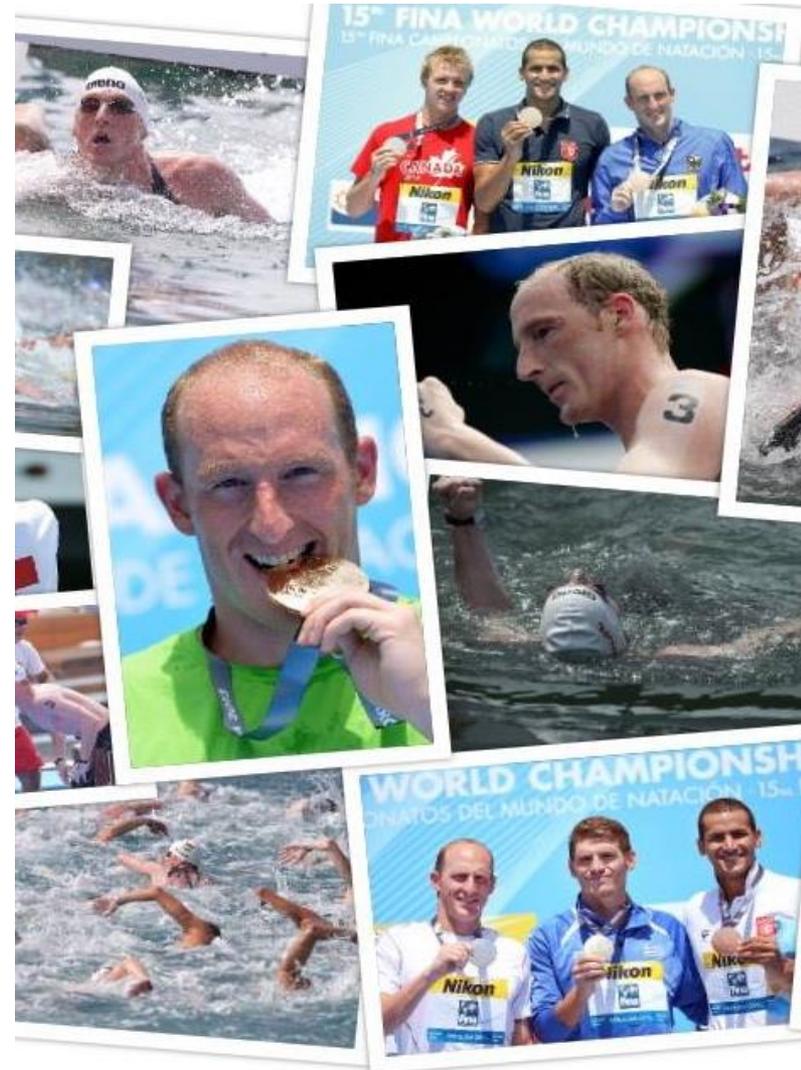
- **Ziele erreichen** (Zielsetzung, Ausführen und erreichen)
- **Entschlossenheit** (großer Wunsch das Ziel zu erreichen – Resilienz)
- **Agile Führung** (ständige Verbesserung um wettbewerbsfähig zu bleiben)
- **Strategie in Aktion umwandeln** (Visionen in Ziele / Sub Ziele und Ausführung jeden Tag)
- **Teamwork** (Verständnis über das Team)
- **Verzicht kommt vor dem Erfolg** (es gibt kein Free Lunch)
- **Never give - up** Einstellung
- **Umgang mit Leistungsdruck** (Stress und Druck am Tag X abliefern)
- **Motivation und Commitment** (Körper und „ Kopf“ gehört zum Erfolg)



„Einmal mehr trainieren als alle anderen dann steigt die Wahrscheinlichkeit besser zu sein als die anderen „

Was ist „Open Water“?

- **Open Water** : Distanzen von 5, **10** und 25 Km
- **Location**: Seen, Meere und Flüssen
- Seit 2005 hat das IOC die 10-km-Distanz in das **olympische Programm** aufgenommen.
- Die **Olympischen Spiele 2008** in Peking waren damit der erste olympische Austragungsort.



Was ist „Open Water“?

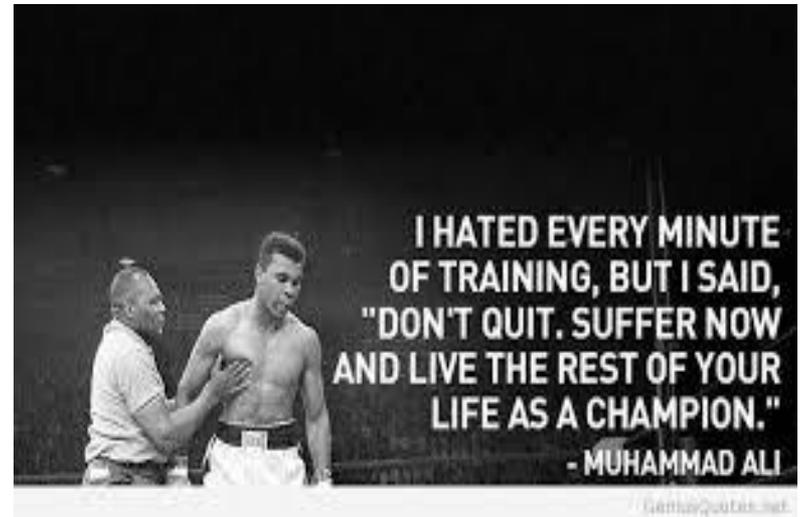
„Leistungsgrenzen sprengen“

Trainingsaufwand

- **3.500 km** pro Jahr
 - bis zu **110 km** pro Woche
 - 11 Einheiten pro Woche à 7 bis 11 km
- Intensives, hartes und kontinuierliches Training erhöht die Leistungsgrenze

Harte Bedingungen im Open Water

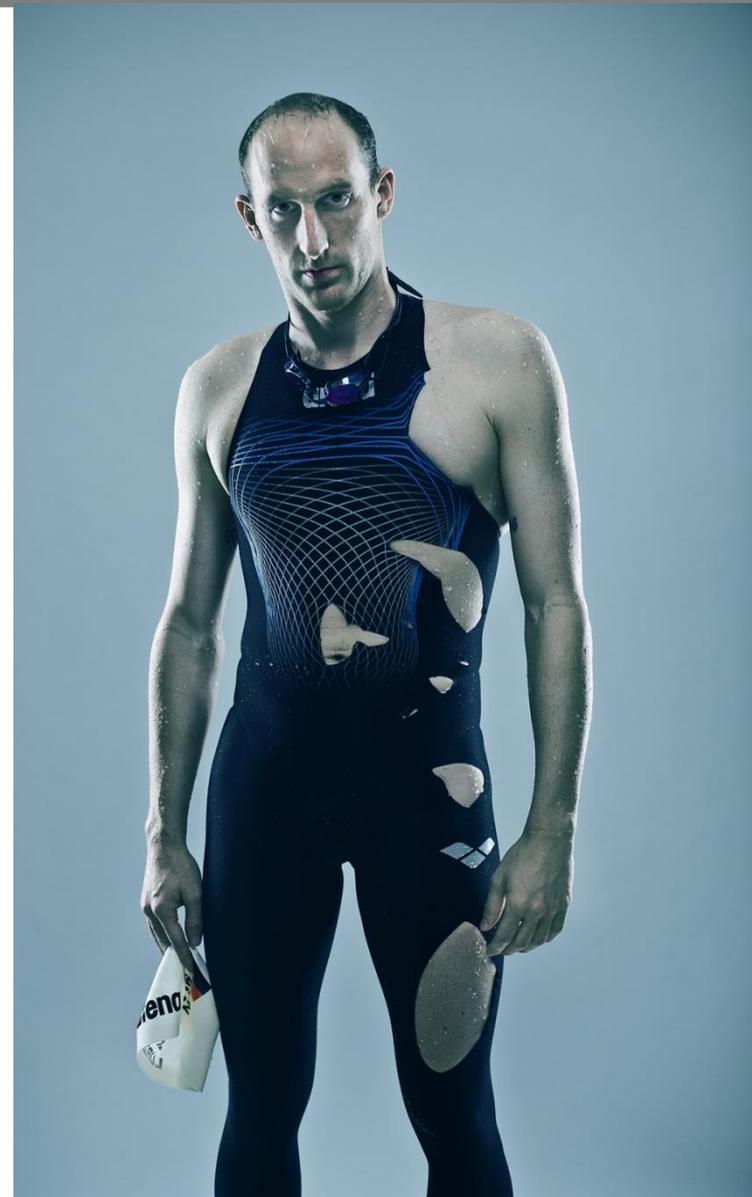
- Kaltes und dreckiges Wasser
- Oft auch sehr warmes Wasser
- Starker Wellengang
- Extreme Wetterbedingungen wie Sonne und Wind
- Strömungen wie Flut und Ebbe
- Gefährliche Tiere wie Schlangen, Quallen und Haie



Anekdoten aus dem Open Water

„Fokus nicht verlieren“

- Weltcup in China Shantou:
„ Agieren nicht reagieren „
- Weltcup in New York:
„ Situationen annehmen „
- Weltcup in Abu Dhabi:
„ Fokus auf das Wesentliche „
- WM in Melbourne:
„ Glück des Tüchtigen „



Rolle des Trainers / Führungskraft

Vorbild sein!

Ein guter Trainer ist auch ein guter Psychologe, „**Motivator**“!

Er sollte:

- Motivieren, Führen, fachliche Kompetenz und soziale Kompetenz besitzen.
- Ziele gut den Sportler verkaufen können.
- Athlet und Sportler sollten immer das gleiche Ziel haben, regelmäßig vereinbaren!
- **Vorbild sein ! Vertrauen !**

In meiner Karriere war mein Trainer immer eine sehr wichtige Bezugsperson!

Ohne meinen Trainer wären die Erfolge nicht möglich gewesen!



Rolle des Trainers

Konkret heißt das:

- Idealen Einfluss erzeugen können (Vorbild, Respekt, Vertrauen, Identifikation, durch Charisma und Spannung erzeugen können)
- Inspirierend motivieren können (hinreißende Visionen, Emotionen und dadurch persönliche Beteiligung erzeugen)
- Individualisierte Betrachtung (Coach und Mentor sein, Unterstützung in allen Bereichen)
- Intellektuelle Stimulation (neue Ideen und verstehen was dahinter steckt)



Übertragung auf das Unternehmen als Führungskraft

Erkenntnis: Die Struktur der Motivation im Leistungssport und die des Unternehmens sind sich sehr ähnlich.

- **Vorbild sein**

Trainer- Athlet Führungskraft – Mitarbeiter

- **Orientierung geben**

*Ziele vereinbaren, Trainingsplan geben aber **selbst** trainieren!*

- **Eigeninitiative fördern**

Rahmenbedingungen schaffen - Freiräume schaffen

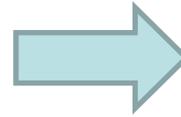
- **Kommunikation gestalten / Feedback geben**

Respekt , Teamwork, Informationsfluss fördert Leistung und Planung!



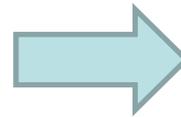
Change :

Pool



Open Water

2005 erfolgte der komplette Wechsel ins Open Water



„ Neues Business model „ - Mehr Trainingsvolumen und anderes Umfeld

Was ist „Open Water“?

Impressionen



Erfolg verkraften können!

**NEVER LET
SUCCESS GET
TO YOUR
HEAD.
NEVER LET
FAILURE GET
TO YOUR
HEART.**

Erfolgreiche Sportler haben folgende Eigenschaften...

- ... glauben stets an sich
- ... verfolgen Ihre Ziele konsequent
- ... geben niemals auf
- ... reden nicht viel, sondern arbeiten hart
- ... bereiten sich auf alles vor
- ... begegnen sich mit Respekt u. Anstand
- ... sind diszipliniert und bescheiden
- ... bleiben stets auf dem Boden
- ... tun alles mit Leidenschaft

Niederlagen

„Aufstehen und weiter kämpfen!“

- Olympische Spiele 2004 in Athen
- Jugendmeisterschaften

EVERY CHAMPION
WAS ONCE A
CONTENDER THAT
REFUSED TO GIVE UP



LEISTUNGSMOTIVATION



„Die Leistungsmotivation ist eine allgemeine und relativ überdauernde Tendenz.

Man versteht darunter den **WILLEN** und die **AUSDAUER** einer Person, eine Aufgabe bis zu ihrem erfolgreichen **ABSCHLUSS** zu bearbeiten.“

Definition nach Drever & Fröhlich

ANATOMIE DES ERFOLGES

TYPISCHE ERFOLGSPUSHER:

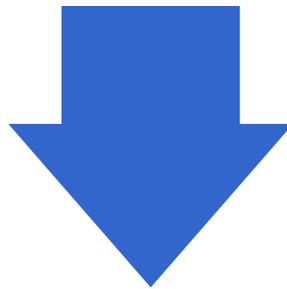
- Harte Arbeit („schlau“ und konstant)
- Kontinuierliches Training
- Anpassungsfähigkeit und -bereitschaft
- „ Wissen was mein Tun wir Konsequenzen hat „
- Achtsamkeit / Regeneration

TYPISCHE ERFOLGSKILLER:

- Bequemlichkeit
- Geringes Vertrauen in sich selbst
- Weg des geringsten Widerstandes
- Unkenntnis der eigenen Stärken
- Unklarheit der persönlichen Ziele
- Mangelnde Vorstellungskraft
- Mangelnde Einsicht zur Weiterentwicklung
- Kein „ wenn“ und „aber“

MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

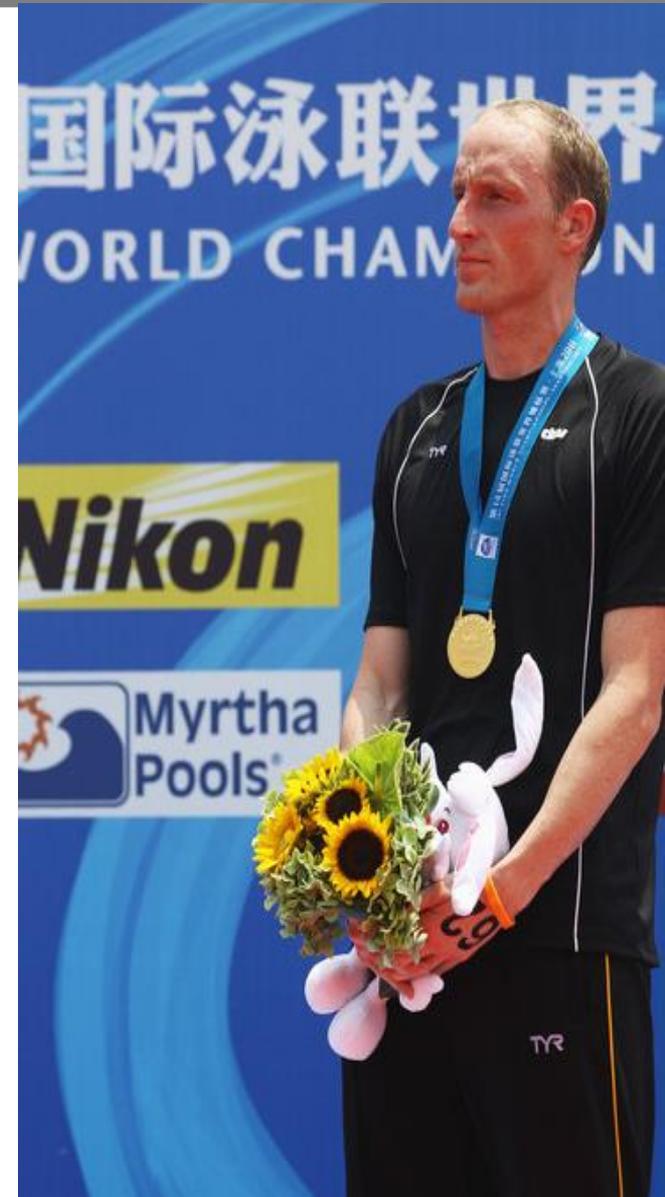
SPORT



Unternehmen
Arbeitswelt
Studium
Alltag

Zielsetzung im Schwimmsport

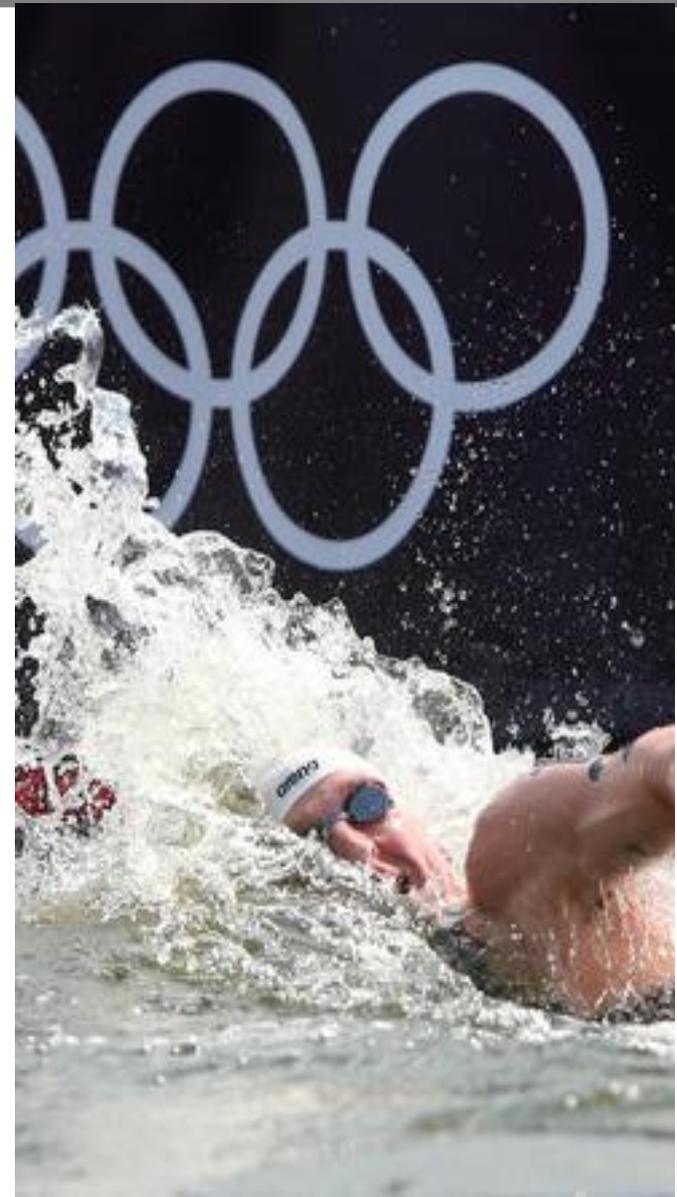
- ➔ Kurzfristige Ziele (Weltcups)
- ➔ Mittelfristige Ziele (WM / EM)
- ➔ Langfristige Ziele (Olympische Spiele)



Zielsetzung:

SMART

- **Specific:** 10km Freistil / Schwimmen
- **Measurable:** Zeit und Platzierung
- **Attractive:** neue Dimension
z.B. WM über 25 km
- **Realistic:** *Erfolg ist der beste Motivator*
- **Terminated:** Deadline 10.08.2012
„Race day“



MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

Motivation im Sport durch gute Rahmenbedingungen

Als Trainer, Management, etc. gute Rahmenbedingungen für den Sportler ermöglichen, z.B. Trainingslager, gute Ausrüstung & Bekleidung, etc.



MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

Motivation im Sport durch realistische Definition der Ziele

Es müssen realistische Ziele zwischen Trainer und Sportler definiert werden, die auch erreicht werden können und somit den Sportler motivieren.



MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

Motivation im Sport durch kollegiale Zusammenarbeit

Zusammenarbeit zwischen Trainer und Sportler muss funktionieren: ob rein beruflich oder zum Teil freundschaftlich oder (selten) auf familiärer Basis

➔ *Mein Bruder ist mein Trainer*

- *Kommunikation gestalten*
- *Gegenseitigem Respekt*
- *Authentisch*
- *An Recht / Gesetz halten*
- *Rückmeldung in jede Richtung*



MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

Motivation im Sport durch räumliche Vielseitigkeit

Wechselnde Umgebung im Sportalltag verhindert Eintönigkeit/Monotonie, z.B. Wettkämpfe in fremden, unbekannten Ländern, Training in einer anderen Umgebung bzw. Schwimmhalle.



MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

Motivation im Sport durch inhaltliche Vielseitigkeit

Variable Trainingsmethoden verhindern Eintönigkeit/Monotonie, z.B. als Schwimmer nicht nur Schwimmtraining, sondern auch Lauf- und Krafttraining.



Goldenen Teamregeln:

- Eindeutige Ziele für das Team
- Lernen sich selbst zu motivieren
- Jeder **Einzelne** ist wichtig
- Trauen Sie sich, Fehler zu machen
- Stressbewältigung – lassen Sie Druck ab
- Emotionen – mitreißen
- Gönnen Sie sich Pausen – Zusammen
- Schaffen Sie eine Gemeinschaft
- Denken Sie positiv
- Erfolge feiern



Fazit für den Leistungssport

- Letztendlich muss ein Sportler öfter, umfangreicher und härter trainieren als alle anderen, nur dann hat er einen Vorteil im Wettkampf.
- Klare Zielsetzung
- Aus Niederlagen lernen und bestärkt rauskommen
- Teamleistung höchste Priorität
- Persönliche Stärken kennen
- Die Entwicklung kommt in harten Situationen
- Kontinuität



GRUNDEINSTELLUNG

In jeder Lebenssituation, bei der es um Leistung geht, gilt:

Erfolg ist das Produkt aus:

Lust * Disziplin * Mentale Stärke

**Wer fleißig ist, hat eine größere
Chance Erfolg zu haben!**

UND

**Niemals aufgeben und immer
Kämpfen!**

Erfolg hat 3 Buchstaben T-U-N

