othar Spät: Wir müssen uns selbst anstrengen / Seite 11

69. Jahrgang Nr. 34 25. August 2006

Herausgegeben vom
Deutschen Sparkassen- und Giro

Die Sparkassen Zeitung

Wochenzeitung für die Sparkassen-Finanzgruppe

Freitag, 25. 8. 2006

Ball oder Spieler? – Oder: Von der Reaktion zur Aktion

Passend zur Fußball-Weltmeisterschaft und den im Vorfeld bei der deutschen Nationalmannschaft eingesetzten Trainingsmethoden organisierte der Förderkreis Jena ein dreitägiges Mentaltraining. Der Coach Manfred Gabl, welcher sein Können seit vielen Jahren bei der Sparkasse Jena-Saale-Holzland unter Beweis stellt, gab den Kollegiaten aus Würzburg, Lüneburg und Jena einen umfassenden Einblick in die Bedeutung der Kommunikation und deren Einfluss auf den eigenen (Verkaufs-)Erfolg.

VON SEBASTIAN BAEHR
Förderkreis Jena

Welchen Einfluss ein Mentaltrainer hat, konnten die meisten bei der WM bestaunen. Doch nicht nur im Fußball gibt es „neue" Trainingsmethoden.

Bei dem Kollegiaten-Mentaltraining standen zunächst verschiedene Theorien im Vordergrund. Neben den Bedürfnissen, die den Menschen antreiben erfuhren die Studenten auch etwas über das Lust- und Unlust-Prinzip nach Siegmund Freud. Gerade im Studium hat der eine oder andere die Wirkung der Angst vor negativen Konsequenzen schon feststellen können. Das Risiko des Nichtbestehens zwingt einen oft zum Lernen oder zu einem Gang in die Bibliothek, auch wenn das Wetter eher zum Freibad einlädt.

Im weiteren Verlauf lernten die Kollegiaten das typische Schubladen-Denken zu interpretieren und die Bedeutung des Einstellens auf den Gesprächspartner. Hierfür ist jedoch eine gezielte Analyse des Gegenübers notwendig. Als Hilfsmittel kann dafür beispielsweise die Typologie nach C. G. Jung dienen. Der Schüler Freuds war ebenfalls Psychologe und Begründer der analytischen Psychologie. Mittels einer Grobeinteilung der verschiedenen Menschen in vier Farbtypen können die Menschen anderen Personen entsprechend ihrer Persönlichkeit begegnen und haben die Möglichkeit, Teams im Unternehmen analog den unterschiedlichen Farbtypen zusammenzusetzen. Dadurch wird das Aneinander-Vorbeireden reduziert und der Informationsaustausch optimiert. Nicht nur im Beruf, sondern auch im Privatleben erleichtert eine Auseinandersetzung mit diesem Thema den Umgang miteinander.

Durch regelmäßige Übungen wurde das neu Gelernte vertieft. Ebenso halfen Meditationsübungen zum Schärfen der eigenen Sinne und um den doch relativ ungewöhnlichen Stoff zu verarbeiten.

Doch was hat dies mit Ball und Spieler zu tun? Diese Frage klärte sich in der Gesamtbetrachtung des Seminars. Ein Ball hat bekanntlich keinen Einfluss darauf, wohin er springt, beziehungsweise mit welcher Wucht er gegebenenfalls zurückkommt. Er agiert nicht, sondern reagiert nur auf die Aktionen des Spielers. Wie wird man jedoch zum Spieler? Dafür ist es notwendig, sich der Programme bewusst zu sein, die im Inneren ablaufen. Außerdem muss man in der Lage sein, diese zu ändern oder neue zu entwickeln. Es gibt nicht immer nur eine Möglichkeit der Reaktion. Oftmals hilft ein kurzer Moment des Nachdenkens, vielleicht nur eine Nanosekunde, um seine „gewohnte" Reaktion zu überdenken.

Wer sich dieser Wirkungen stets bewusst ist und selbst in der Lage ist, seine Kommunikation jederzeit zu steuern, ist eine Spielerpersönlichkeit. Diese ermöglicht eine zielorientierte Gesprächsführung zum eigenen Vorteil.

Mit diesem persönlichkeitsbildenden Seminar haben die Ebustis ihren individuellen Abschluss zur Fußball-WM geschafft. Auch wenn kaum einer ein Fußballer ist, so hoffen die Kollegiaten doch, nun im Alltag einmal mehr Spieler sein zu können.