Mind Full or Mindful

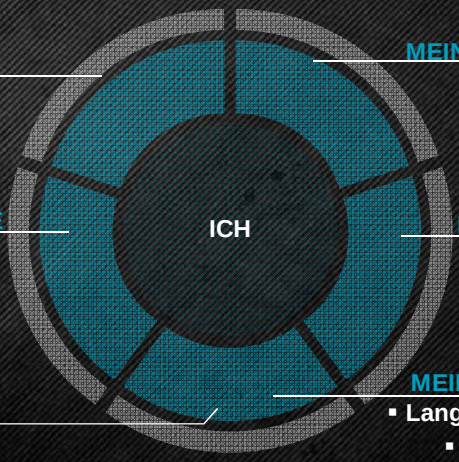
Leistung auf den Punkt bringen in IT und Spitzensport

Dr. Kai Engbert &
Dr. Jens Vorsatz

sportpsychologie münchen
training · coaching · therapie

May 2018

Die Tägliche HERAUSFORDERUNG



MEIN JOB
- 1.000 Emails
- 100 Tasks
- Chef und Kollegen

MEINE GESUNDHEIT
- Sport
- Ernährung
- Abschalten

MEINE FAMILIE & FREUNDE
- Mein Partner & Kinder
- Pflege von Freundschaften
- Einkauf, Friseur & Rasen-mähen

MEINE HERAUSFORDERUNGEN
- Vorträge
- Konflikte

MEINE HOBBIES
- Verein
- é

MEINE TRÄUME
- Langfristige Ziele
- Entwicklung
- é .

Digitale Transformation & Gesellschaft STETIGER WANDEL

- Immer **erreichbar**
- Noch mehr **Informationen**
- Noch mehr **Eingangskanäle**

- Rollen & Verantwortlichkeiten verschwimmen

Ein möglicher ANSATZ

„work smart not hard“

… das hilft uns wirklich nicht weiter

Vergleich der Anforderungen in SPORT UND JOB

Umfeld
Trainingsumfeld Material
Trainer Karriereplanung

Mein Team
Strategische Positionierung
Karriereplanung

Technik
Koordination/Geschicklichkeit

Fachliche Kompetenz
Trainings/Arbeitsplatz Lernen im Job

Ausdauer/Kraft
Trainingsmethoden

Strategie (Projekt/Priorisierung)
Zeitmanagement

Liefern unter Druck
Im Wettkampf auf den Punkt bringen Umgang mit Nervosität/Fokussierung/Konzentration

Liefern unter Druck
Präsentieren, Meetings leiten
Kontrolle behalten, wenn es wichtig ist

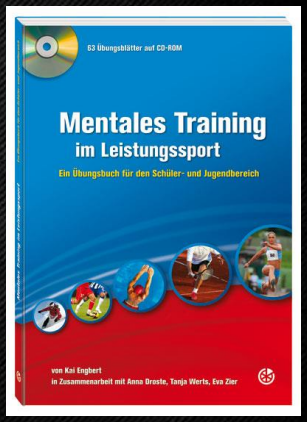
Mindset
Mentales Gleichgewicht/Einstellung
Ziele/Motivation/Gelassenheit/Selbstreflexion

?

Training für den KOPF

Arbeit am Mindset - dafür muss man nicht auf die **Couch**…

… und braucht keine Räucherstäbchen…



Arbeit am Mindset- das ist **Training** für den Kopf

kurzfristig
Basisarbeit/
tägliches
Training

Den täglichen Kleinkrieg managen

Aufgaben

Management

Der tägliche KLEINKRIEG - Mind Full

Symptome und ANTIPATTERNS

Emails erinnern mich an meine Aufgaben

Projektmanager:
Ich habe keine Zeit zum Planen

Ich Ăerledigeñ nur noch Aufgaben aus Emails

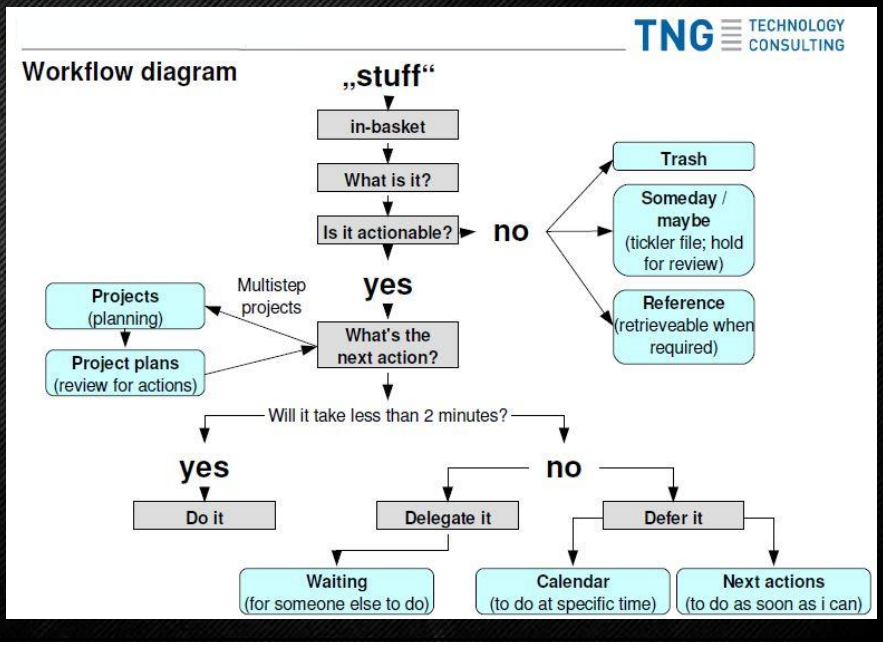
Gruppenleiter:
Ich bin unter Wasser - ich habe keine Zeit um neue Leute zu finden

Ich antworte nur noch auf Emails, und zwar jede Email einzeln und ad-hoc

Experte ï Zitat:
Wenn ich auf Emails antworte, bekomme ich nur noch mehr Emails

Aufgaben KURZFRISTIG

Getting Things Done*



”Getting Things Done – David Allen

GTD NACH 10 JAHREN

Wenig „Inboxes“:

konsequent aber nicht ständig monitoren

„2 Minuten“-Regel

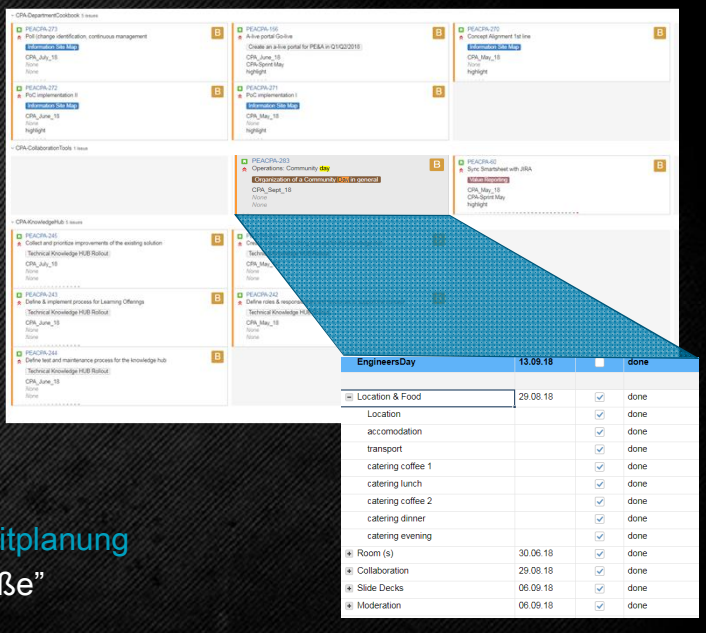
Funktioniert – aber entschleunigen ist manchmal besser

Zero Inbox

Räume erst abends auf

Explizite Zeitplanung

Nur für “große” Projekte



Mission ACCOMPLISHED ?

…ich habe meinen „Kleinkrieg“ im Griff – also bin ich glücklich

Gefahr HAMSTERRAD!

ÅIch:
- Å Tausend Dinge erledigt
- Å Jeden Abend „platt“
- Å Und wo bleibe ich ?

ÅTeam:
- Å Nach dem Projekt ist vor dem Projekt
- Å Mitarbeiter fühlen sich ausgebeutet
- Å (innere) „Kündigungen“ !

Immer schneller, immer weiter,
immer mehr ….

…das ist die große Falle im Aufgaben-Management

kurzfristig
Basisarbeit/
tägliches
Training

Den täglichen Kleinkrieg managen

Sich selber managen

Aufgaben | **Selbst**

Management

Energiemanagement ist SELBST-MANAGEMENT

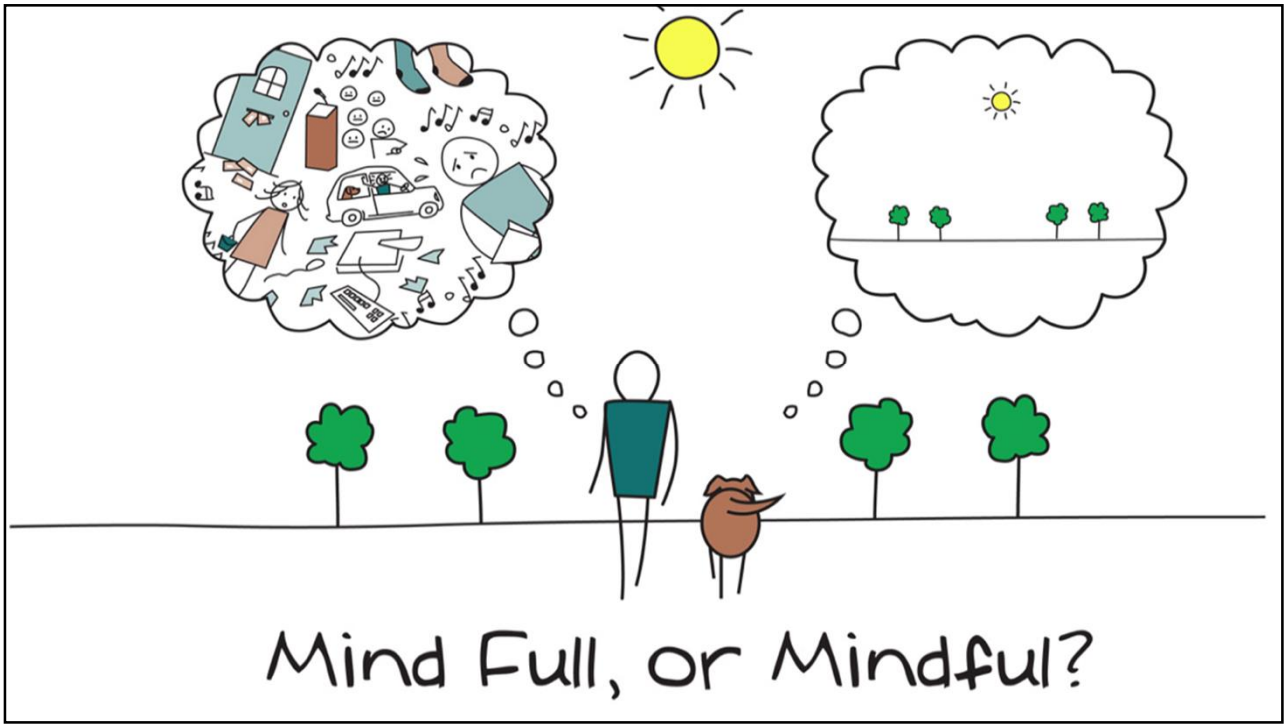
Tankanzeige
Ohne Tankanzeige geht die Energie dann aus, wenn man es am wenigsten brauchen kann.

Nachschub
Regeneration, Schlaf, gesunde Ernährung und off-Zeiten füllen den Energietank wieder auf.

Ausfluss-Kontrolle
Um nicht in den roten Bereich zu kommen und dann Energie zu haben, wenn wir es brauchen.

REGENERATION - den Tank wieder auffüllen

- 5 Minuten Pause
- Wegzeiten als Pause
- „Geschenkte Pausen“ annehmen
- Auszeiten
- Hobbys
- Nebenwelten
- Nichts tun – gar nicht so einfach!



mittelfristig
Sprints

kurzfristig
Basisarbeit/ tägliches Training

Arbeite ich an den richtigen Themen?

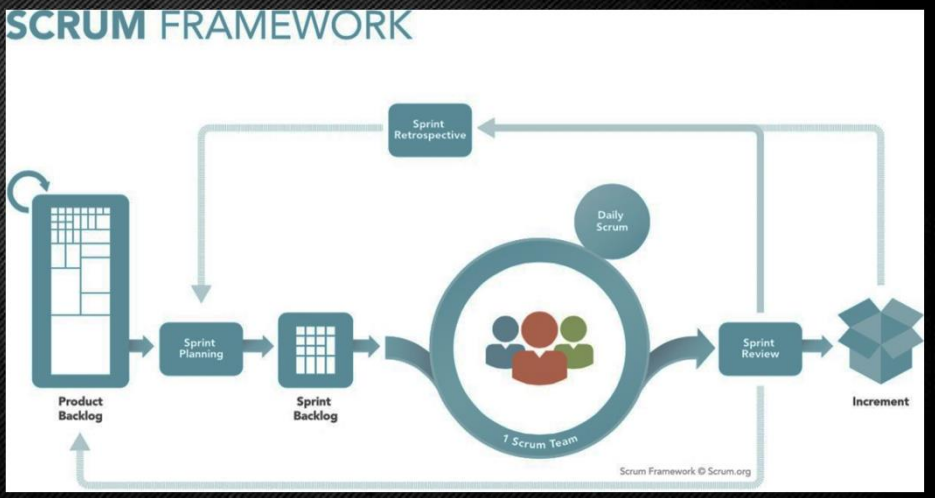
Den täglichen Kleinkrieg managen

Sich selber managen

Aufgaben | **Selbst**
Management

Aufgaben MITTELFRISTIG

Arbeiten in Sprints



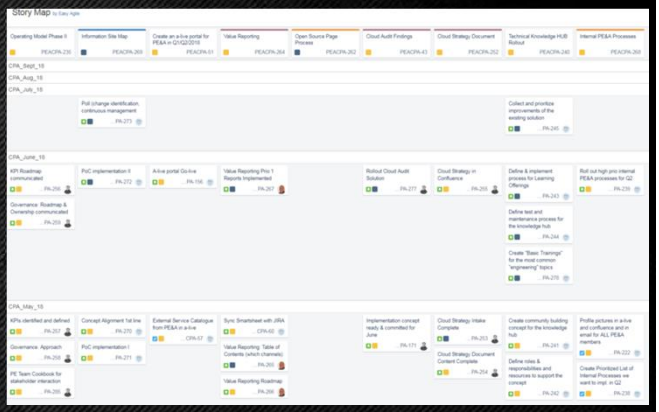
Aufgaben Mittelfristig SPRINT ERFAHRUNGEN

Vision von Erfolg
aber klare “commitments”

Fokus
und keine Gießkanne*

Lerne „NEIN“ zu sagen
aber ohne zu verprellen

Abliefern
und darüber sprechen



*oder die Sprints kürzer machen

mittelfristig
Sprints

kurzfristig
Basisarbeit/ tägliches Training

Arbeite ich an den richtigen Themen?

Den täglichen Kleinkrieg managen

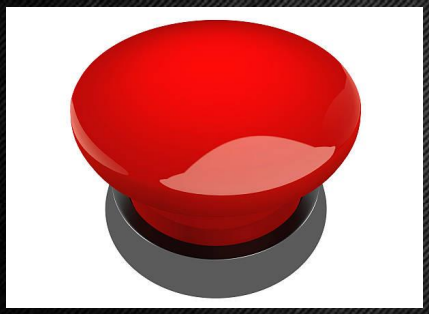
kontinuierliche Arbeit an meinen persönlichen Baustellen

Sich selber managen

Aufgaben Management

Selbst

Selbst MITTELFRISTIG - an meinen roten Knöpfen arbeiten



- Perfektionismus *„Sei perfekt!“*
- Mangelnde Abgrenzung *„Sei beliebt!“*
- Hohe Selbsterwartung *„Sei stark!“*
- Angst *„Sei ja vorsichtig!“*
- Überforderung *„Ich kann das eh nicht.“*
- Anerkennung *„Ohne Belohnung bist du nichts.“*

Kleine Marotten:

- Ich höre nie zu
- ich will pünktlich zu Meetings kommen
- ich will nicht alles auf den letzten Drücker machen

Ziel & Aufgaben:

- WAS will ich ausprobieren/üben?
- WANN habe ich dazu Gelegenheit?
- WIE will ich mich verhalten/denken?
- WORAN merke ich, dass es läuft?

14 Tage Sprint:

üben & ausprobieren

Retrospektive:

Gute Erfahrungen abspeichern

Leistung
Auf den Punkt bringen

mittelfristig
Sprints

kurzfristig
Basisarbeit/ tägliches Training

Meetings und Präsentationen auf den Punkt bringen

Arbeite ich an den richtigen Themen?

kontinuierliche Arbeit an meinen persönlichen Baustellen

Den täglichen Kleinkrieg managen

Sich selber managen

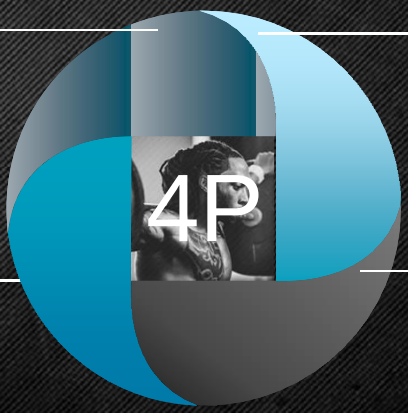
Aufgaben | **Selbst**
Management

Aufgaben AUF DEN PUNKT BRINGEN

The 4P Principle*

Purpose
Warum treffen wir uns?
- Arbeitsplanung
- Problemlösung
- Entscheidungen treffen
- Informationen teilen/austauschen
- Frage/Antwort

People
Welche Gruppe wird benötigt?
- Was kann jeder gewinnen/verlieren
- Wissensstand
- Interesse
- Agenda der Teilnehmer
- Wer muss überzeugt werden



Product
Was bleibt am Ende?
- Entscheidungen
- Vorgehen
- Konkrete Ergebnisse/Produkte

Process
Wie läuft alles glatt?
- Einladungen rechtzeitig
- Vorarbeiten/Vorabinfo
- Infrastruktur

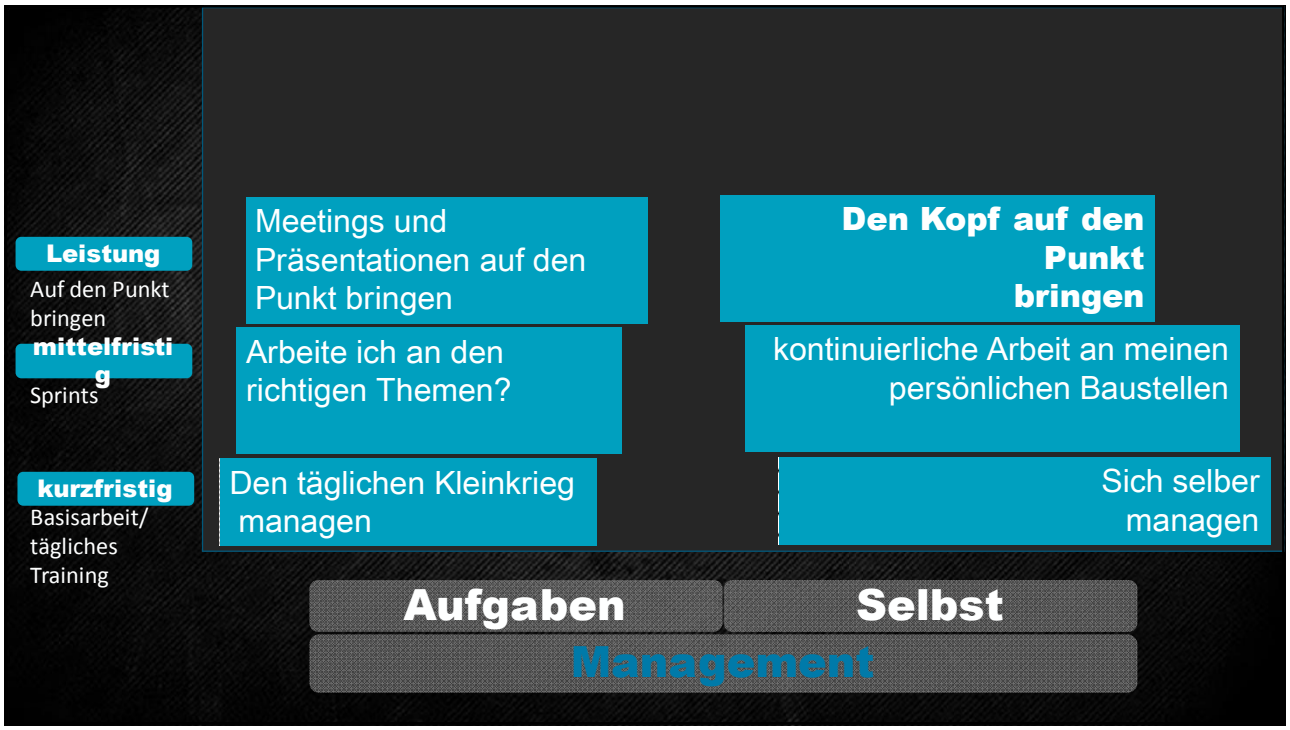
"The 4P Principle" (McKinsey and Co.)

Aufgaben auf den Punkt bringen ERFAHRUNGEN

Universell anwendbar
für Meetings, Vorträge
und “Projekte”

People, People und nochmals People
Menschen abholen,
mitnehmen,
beteiligen,
und zu “Promotern” machen

Prozess
ist wichtig,
bleibt aber im Hintergrund



Sich selbst AUF DEN PUNKT BRINGEN

Visualisieren

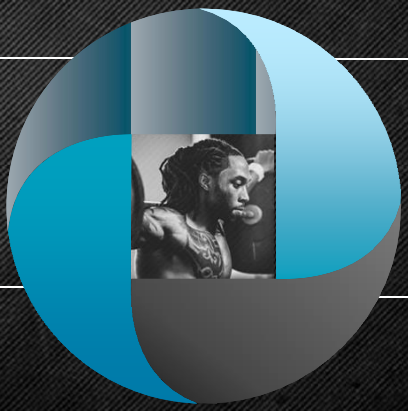
Das Kopfkino gibt den Weg vor

- Game plan im Kopf?
- Was will ich tun?
- Wie fühlt es sich an, wenn es geil läuft?

Gedankenmanagement

Was ist meine innere Botschaft?

- Grüne statt rote Gedanken
- Positiv aber nicht selbst belügen
- Wohlwollendes Selbstcoaching
- Zweifel durchziehen lassen



Konzentration

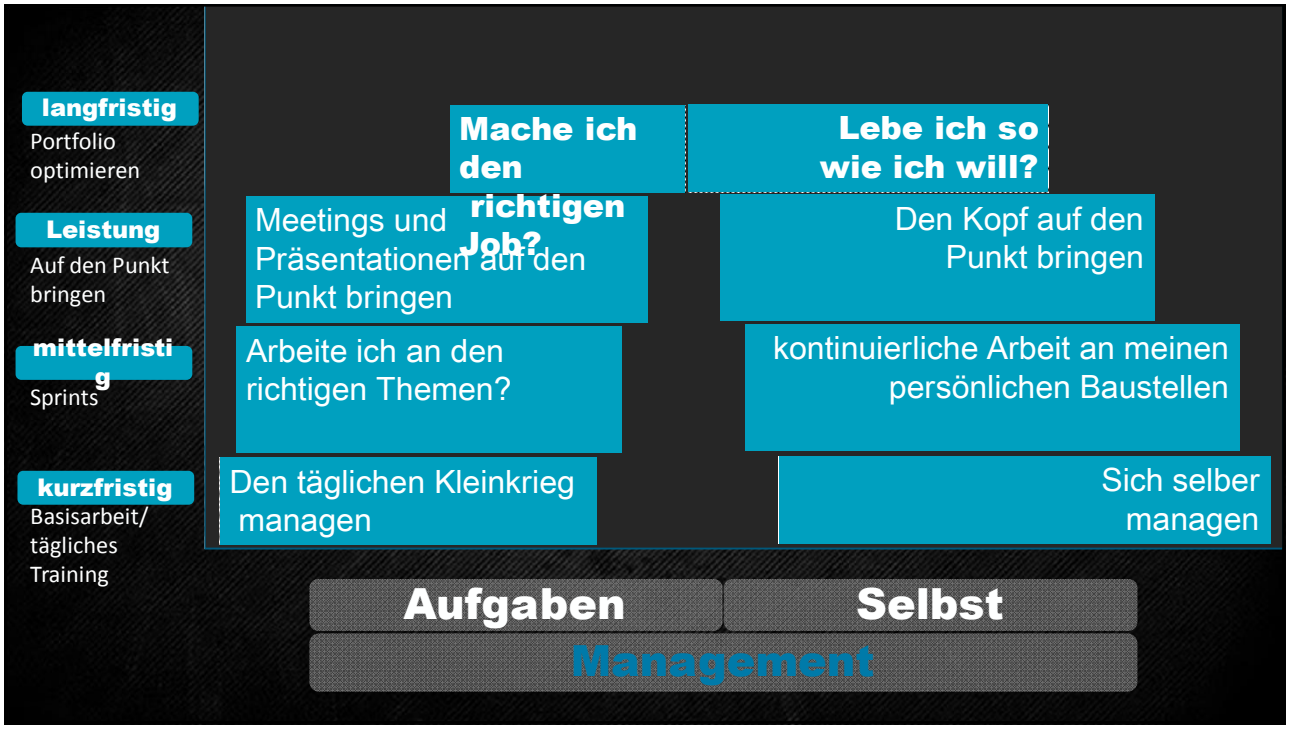
Worauf will ich fokussieren?

- Aufgabe statt Ergebnis
- Routinen geben Stabilität
- Konzentration ist Gewohnheitssache

Anspannung regulieren

Ganz entspannt ist auch langweilig!

- Weiteratmen!
- Wolken ausatmen & zählen
- Entspannungsverfahren ÜBEN!



Langfristig PORTFOLIO OPTIMIEREN

Umfeldoptimierung heute nicht im Fokus…

…das wäre ein gesonderter Vortrag

LOVE IT

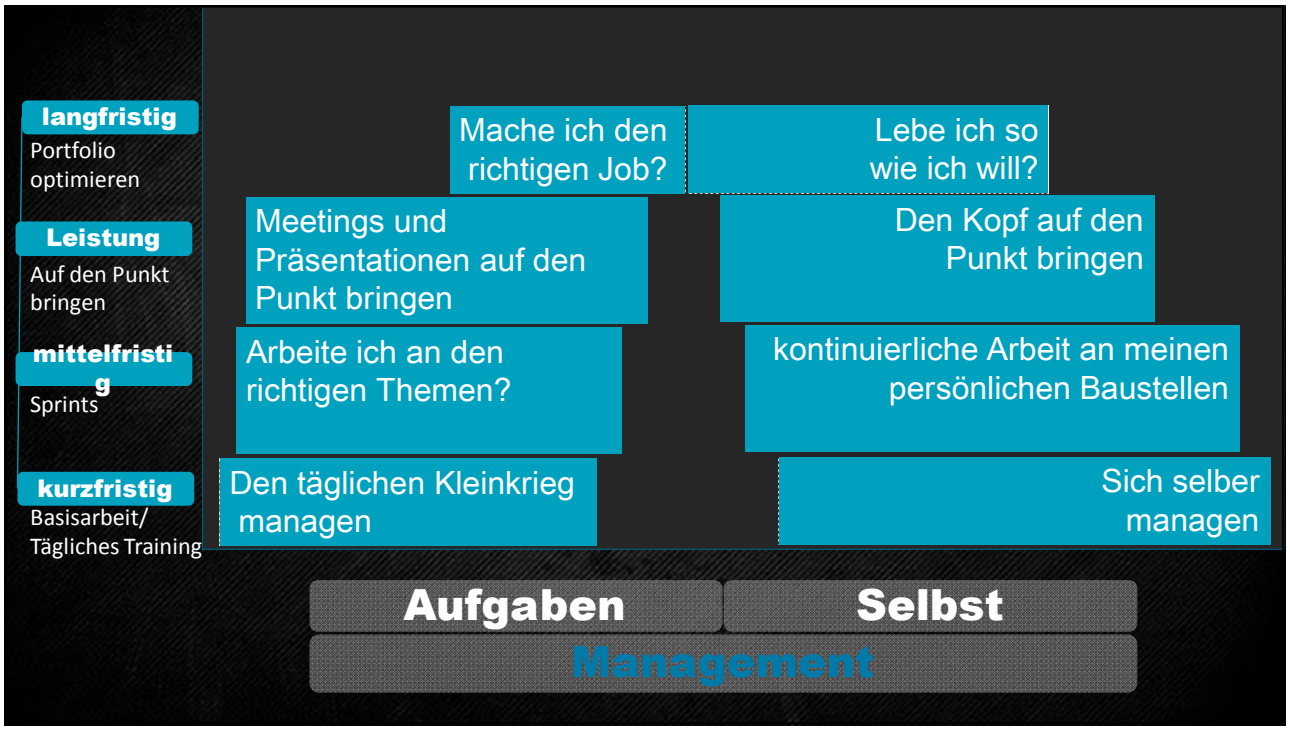
CHANGE IT

LEAVE IT

… or keep on suffering!

Was lernen wir vom SPORTLER?

- Sportler managen sich selbst als Ressource.
- Sich selbst verbessern statt nur die Aufgaben zu lösen!
- Man kann nicht immer nur sprinten!
- In der Pause wächst der Muskel!
- Leistung auf den Punkt bringen ist kein Hexenwerk!
- Es gibt konkrete Methoden – ganz ohne Räucherstäbchen.
- Ohne Training geht es nicht … das gilt auch für den Kopf.



- **Konkrete Methoden,** um an jeder Box aktiv zu arbeiten
  - Methoden in den Boxen sind nur ein **Anstoß** – trainieren muss man es vertiefend
    - Das ist **(harte) Arbeit** aber kein Hexenwerk

Aufgaben | **Selbst Management**

Ein möglicher ANSATZ

„work smart not hard“

work smart, hard AND always refuel

Mind Full or Mindful KURZFASSUNG

Im **Sport** entscheidet neben **Kraft, Ausdauer** und **Technik** vor allem der **Kopf** über Sieg und Niederlage. Die konsequente Arbeit am richtigen **Mindset** ist hier mittlerweile **selbstverständlich**, so dass sich ein Blick über den Tellerrand für alle lohnt, die im Arbeitsalltag ihre PS fokussiert auf die Straße bringen wollen ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben.

In diesem Vortrag werden Know-how, **konkrete Methoden und Tipps** vermittelt, um **Leistung auf den Punkt** zu bringen, ohne dabei die **Grenzen des Gesunden** zu überschreiten. Ganz ohne Esoterik und Rauchstäbchen stehen dabei fundierte Techniken zum Task- und **Gedankenmanagement** sowie **Visualisierung** und **Fokussierung** im Vordergrund. Und je besser sie dabei verstehen, wie sie selbst ticken, desto besser können sie ein Mindset aufbauen, in dem **beruflicher Erfolg** und **private Zufriedenheit** keine Gegensätze sondern in Balance sind.

Dr. Kai ENGBERT

é ist Diplompsychologe, Psychotherapeut und ausgebildeter Sportpsychologe. Seit 2005 arbeitet er als freiberuflicher Trainer und Coach mit den inhaltlichen Schwerpunkten mentale Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Er begleitet leistungsorientierte Menschen im Spitzensport und Unternehmen und konnte u.a. bei den letzten 5 Olympischen Spielen Sportler und Trainer als Mitglied der deutschen Olympiamannschaft vor Ort unterstützen. Dr. Engbert ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Beiträge und des Praxisbuches: Mentales Training im Leistungssport - ein Übungsbuch für den Schüler und Jugendbereich.

Dr. Jens VORSATZ

é hat seine Wurzeln im Leistungssport und hat an den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona im Kanuslalom teilgenommen. Nach einem Diplom in Mathematik und der Promotion am Max-Planck Institut für Informatik im Bereich ÄD Modellierungñhat er sich für eine Karriere in der Wirtschaft entschieden. Als Berater bei McKinsey konnte und musste er lernen wie wichtig es ist, seine Energie zu fokussieren und Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Die dort erlernten Methoden hat er über Jahre verfeinert und an seine Bedürfnisse sowie unterschiedliche Situationen adaptiert. Zurzeit arbeitet er als Direktor bei adidas, bis Ende 2017 hat er den Bereich IT-Testmanagement geleitet. Seit diesem Jahr leitet er das Community & Partnermanagement Team im ÄPlatform-Engineering und ArchitectureñUmfeld.

Kontakt SPORTSPYCHOLOGIE MÜNCHEN

Sportpsychologie München
Training – Coaching – Therapie
Dr. Kai Engbert

Am Hochacker 4
85630 Grasbrunn b. München
(+49) 177 34 34 624
ke@sportpsychologie-muc.de
www.sportpsychologie-muc.de