

Die Kraft, in allem etwas Positives zu sehen

Biathlon-Olympiasieger Fritz Fischer, „Physio-Legende“ Klaus Eder, Ultramarathon-Läuferin Holly Zimmermann und viele sportliche Hochkaräter mehr: Erfolgreiche Sportler, Sport-Manager, Trainer und Experten der Eckert Schulen ergründeten bei der 2. Eckert-Talkrunde die Rolle der mentalen Widerstandskraft.

Regenstau – Sport und Beruf kennen nicht nur den Sieg: Nach Rückschlägen wieder aufzustehen, an Niederlagen zu wachsen und in herausfordernden Situationen neue Kraft zu finden — diese Fähigkeiten sind es, die Spitzensportler und Top-Mannschaften, aber auch Menschen im Job langfristig erfolgreicher machen. Resilienz nennen Forscher die innere Kraft des Menschen, schwierige und oft auch stressige Momente zu meistern und sogar gestärkt, optimistisch und positiv daraus hervorzugehen. Die Fragen, welche Rolle die mentale Widerstandskraft in Sport und Beruf spielt, wie sie sich erlernen und trainieren lässt, und wie man sie auf Herausforderungen im Beruf und in der (Weiter-)Bildung übertragen kann, standen jetzt im Mittelpunkt der 2. Eckert-Talkrunde in Regenstau bei Regensburg.

Mit den Eckert-Talkrunden etablierte Bayerns größter Bildungscampus 2018 erstmals einen Brückenschlag zwischen den Welten des Sports und der Bildung. Das neue Format, das auch eine Hommage an das vielfältige Engagement der Eckert Schulen für den Sport ist, kommt an: Mit rund 450 Besuchern aus Politik, Wirtschaft, Sport und Gesellschaft übertraf die Besucherzahl den Wert aus dem Premierenjahr deutlich — auch, weil das Thema im Trend liegt: Resilienz gilt heute immer mehr als Schlüssel zur inneren Stärke.

Jede Situation als Chance begreifen

Die zentrale Botschaft des Abends, den BR-Moderator Tilmann Schöberl moderierte, beschrieb der stellvertretende Vorsitzende der Eckert Schulen, Gottfried Steger, so: „Resilienz ist die Kraft, jede Situation als Chance zu begreifen, sich weiterentwickeln zu können und auf diese Weise etwas Positives darin zu sehen“, sagte der Diplom-Psychologe. Dafür ist es nach seinen Worten wichtig, das eigene Bewertungssystem zu verändern — und vor allem zu erkennen, dass man Situationen nicht schicksalhaft ausgesetzt ist, sondern für sich selbst verantwortlich ist und deshalb auch auf die Zukunft Einfluss nehmen kann. Eigenverantwortung ist nach Stegers Worten entscheidend, um Resilienz zu schaffen.

Niederlagen abhaken und nach vorn schauen

Die Voraussetzung dafür beschrieb Max Kaltenhauser, ehemaliger Eishockey-Profi und aktuell Coach der Regensburger Eisbären: „Es kommt darauf an, sich selbst zu reflektieren und ehrlich zu sich selbst zu sein“, betonte er. Dabei sei es auch wichtig, sich seines eigenen Werts bewusst zu sein, sagte Dr. Christian Keller, Geschäftsführer Profifußball beim SSV Jahn Regensburg. Er umschrieb Resilienz als die Fähigkeit, auch mit Frustrationen umzugehen, die bei den Profi-Fußballern des Zweitligavereins ganz bewusst trainiert wird.

Der Weg ist das Ziel: Leistungsziele statt Ergebnisziele

Der Rat des ehemaligen Professors für Sportmanagement: sich Leistungsziele statt Ergebnisziele zu setzen, um potenzielle Enttäuschungen zu vermeiden. „Wenn ich meine Entwicklungsfelder erkenne und, dann kann ich Schritt für Schritt daran arbeiten“, empfiehlt er. Wichtig aus Kellers Sicht ebenfalls: Rückschläge abhaken und positiv nach vorn schauen. Oder wie es die Extremläuferin Holly Zimmermann aus Alteglofsheim (Kreis Regensburg) — sie bewältigt Ultramarathons mit bis zu 100 Kilometer Streckenlänge — formulierte: „Niederlagen sind Gelegenheiten, es besser zu machen.“ „Nachdenken über Niederlagen ja, aber nicht ewig“, ergänzte Nele Schenker. Sie ist Moderatorin bei Sky Sport News HD und Botschafterin des „Teams Bananenflanke“.

Immer auch das Unerwartete erwarten

Das bestätigte auch Biathlon-Olympiasieger Fritz Fischer, der lange die Deutsche Biathlon-Nationalmannschaft trainierte und heute unter anderem ein eigenes Biathlon-Nachwuchscamp leitet. Er und auch Holly Zimmermann rieten grundsätzlich dazu, immer auch „das Unerwartete zu erwarten“, um für herausfordernde Situationen gerüstet zu sein. Wie wichtig Entspannung und das „Runterkommen“ ist, um Stress erfolgreich zu meistern und resilient im Sinne des Wortes zu sein, hob Klaus Eder hervor. Der langjährige Physiotherapeut der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft sagte: „Stresshormone können unsere Leistung beeinträchtigen.“ Ausdauersport wie ein Lauf im Wald nach einem anstrengenden Tag sei der Schlüssel, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Kraft für neue Aufgaben zu tanken.

Sich fragen, was einem gut tut

„Ausreichend Schlaf und Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung“, nannte auch Profi-Läuferin Holly Zimmermann als Fundament, um gerüstet zu sein für sportliche und berufliche Herausforderungen. Ein Patentrezept für mehr Resilienz gebe es freilich nicht, aber jeder könne erfolgreich an sich selbst arbeiten, sagte Gottfried Steger. Oder wie es Biathlonlegende Fritz Fischer in seinem Resümee formulierte: „Jeder sollte sich einfach selber mal wieder öfter fragen, was ihm gut tut.“



*Jede Situation als Chance begreifen, war das Fazit der Eckert-Talkrunde mit Moderator Tilmann Schöberl, „Physio-Legende“ Klaus Eder, Biathlon-Olympiasieger Fritz Fischer, Eishockey-Trainer Max Kaltenhauser, Dr. Christian Keller, Geschäftsführer Profifußball beim SSV Jahn Regensburg, Sky-Sportmoderatorin Nele Schenker, Ultramarathon-Läuferin Holly Zimmermann und Gottfried Steger, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Eckert Schulen (v.l.n.r.).
Foto: Eckert Schulen*

Pressekontakt:

Dr. Robert Eckert Schulen AG
Dr.-Robert-Eckert-Str. 3, 93128 Regenstauf
Telefon: +49 (9402) 502-480, Telefax: +49 (9402) 502-6480
E-Mail: andrea.radlbeck@eckert-schulen.de
Web: www.eckert-schulen.de

Die Eckert Schulen sind eines der führenden privaten Unternehmen für berufliche Bildung, Weiterbildung und Rehabilitation in Deutschland. In der über 70-jährigen Firmengeschichte haben rund 100.000 Menschen einen erfolgreichen Abschluss und damit bessere berufliche Perspektiven erreicht. Die Eckert Schulen tragen dazu bei, dass möglichst viele eine qualifizierte Aus- und Weiterbildung erhalten. Das Bildungskonzept „Eckert 360 Grad“ stimmt die unterschiedlichen Lebenskonzepte mit den angestrebten Berufswünschen lückenlos und maßgeschneidert aufeinander ab. Die flexible Kursgestaltung, eine praxisnahe Ausbildung und ein herausragendes technisches Know-how sorgen für eine Erfolgsquote von bis zu 100% und öffnen Türen zu attraktiven Arbeitgebern.