

Pressemitteilung

„Stress-TÜV“: Nervenstark – auch unter Druck

Wie Unternehmen, Sportler und Einzelpersonen ihre Investitionen in Fortbildung absichern

19. Juni 2012

Welche Bedeutung ein einziger Augenblick haben kann, erlebte Fußball-Deutschland während des Champions-League-Finales FC Bayern gegen Chelsea im Mai, bei dem erst das Elfmeter-Schießen die Entscheidung brachte: Bastian Schweinsteiger schoss - und traf den Pfosten. Danach durfte Chelsea den Pokal nach Hause tragen und nicht die Bayern. Das Fußball-Drama ist ein Beispiel dafür, welche Fallen auch auf Profis lauern: Wenn Wissen und Können ausreichend vorhanden sind, macht die Nervenstärke den Unterschied.

Mentale Stärke im Höchstleistungsmoment war auch das Thema einer Podiumsdiskussion im Business Club Hamburg, zu der „Höchstleistungs-Coach“ Marion Klimmer anlässlich der Vorstellung Ihres Buches Ende April lud. Das hochkarätig besetzte Podium mit Profigolferin Martina Eberl, UBS Vice-Chairman Rainer Heydenreich und Prof. Dr. Björn Bloching (Partner bei Roland Berger) schilderte persönliche Strategien bei Höchstleistungsmomenten, die häufig bis ans Limit forderten. Marion Klimmer erläuterte, wie Leistungsstress entsteht und Höchstleistungen gefährdet und warum daher immer mehr Einzelpersonen und Firmen ihre Erfolgsstrategien und ihre Investitionen in Fortbildung durch Emotions-Coachings und einen speziellen „Stress-TÜV“ absichern.

Die Autorin und Trainerin Klimmer machte deutlich, dass nicht nur Leistungssportler, sondern besonders Fach- und Führungskräfte in erfolgskritischen Momenten stabile Emotionen benötigen. Ob Wettkämpfe, Prüfungen, Kündigungsgespräche, Verhandlungen, Auftritte oder die Präsentation des Jahresberichts in der Aktionärsversammlung - Unternehmen oder Einzelne haben meist viel Zeit und Geld in Vorbereitungen und Fortbildung investiert. Die hierfür bislang üblichen Methoden („normale“ Trainings und Coachings für Präsentationen, Kommunikation etc.) können jedoch nicht verhindern, dass in den entscheidenden Momenten der menschliche Faktor hervorbricht: Irritationen, Ängste, Blockaden oder alte Verhaltensmuster steigen aus dem Unbewussten auf und durchkreuzen alles, was vorher gelernt und trainiert wurde.

Gerade in Stresssituationen schaltet das Gehirn auf die archetypischen Notfall-

programme „Angriff“ oder „Flucht“ um – der Verstand ist ausgeschaltet und das limbische System bzw. Emotionszentrum des Gehirns dominiert: Erfahrungen aus der Vergangenheit steigen auf – unkontrollierbar und oft unbewusst. Sie schalten den Verstand aus und durchkreuzen unsere Pläne. Schon Kleinigkeiten können an bewusste oder unbewusste Momente einer Niederlage erinnern. Solche Erinnerungen schwächen. Schlimmstenfalls blockieren sie sogar. Mit den üblichen Trainings, Coachings und Selbst-Coachings lassen sich diese Blockaden nicht auflösen, denn sie sind im Unbewussten verankert. Selbst wer sich optimal vorbereitet und sehr gute Fortbildungen durchläuft und sich daher vor erfolgskritischen Situationen selbstbewusst fühlt, kann plötzlich und ungeahnt von leistungsmindernden Stress-Emotionen heimgesucht werden. Marion Klimmer empfiehlt daher, Investitionen in herkömmliche Trainings, Coachings und sonstige Vorbereitungen mit Emotions-Coachings bzw. einem „Stress-TÜV“ abzusichern, damit aus Investitionen keine Fehlinvestitionen werden.

Es gibt Methoden, bewusste bzw. unbewusste Erfolgsverhinderer zu identifizieren und emotionale Blockaden oder Leistungsstress aufzulösen, um Zugang zu den optimalen persönlichen Fähigkeiten auch in kritischen Momenten bzw. unter Druck zu ermöglichen. So ist zum Beispiel die Methode „WingWave®“ praktisch erprobt und in ihrer Wirksamkeit durch schnelle Augenbewegungen wissenschaftlich bestätigt. Fach- und Führungskräfte, Künstler und Sportler nutzen sie für ihren Erfolg. Marion Klimmer erlebt in ihren Coachings, dass oft schon zwei Stunden genügen, um zum Beispiel Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude zu verwandeln.

Marion Klimmer ist Inhaberin von Klimmer Coaching & Training in Hamburg. Ihr besonderer Schwerpunkt liegt in der Vorbereitung ihrer Kunden auf »Höchstleistungsmomente«. Die Wirksamkeit ihrer Coachings beruht auf einem Methoden-Mix, der Erkenntnisse moderner Gehirnforschung effizient umsetzt. Der Einsatz ihres „Stress-TÜV“ mit der WingWave®-Methode erlaubt ihr das schnelle Entdecken und Auflösen auch unbewusster Stresserlebnisse oder Leistungsblockaden – eine Voraussetzung für situative Höchstleistungen. Zu Beginn des Jahres ist ihr Buch "So coachen sich die Besten - Persönliche Höchstleistungen erzielen" im Redline Verlag erschienen. Neben zahlreichen Selbstcoaching-Tipps stellt es Strategien von 28 prominenten Höchstleistern wie der ZDF-Sportmoderatorin Katrin Müller-Hohenstein oder XING-Gründer Lars Hinrichs vor.

Kontakt: KLIMMER COACHING&TRAINING - Marion Klimmer,
Rothenbaumchaussee 3, 20148 Hamburg, Tel: 040 600 14 872,
info@KlimmerCuT.de, www.KlimmerCuT.de