

Mind Full or Mindful

**Leistung auf den Punkt bringen in
IT und Spitzensport**

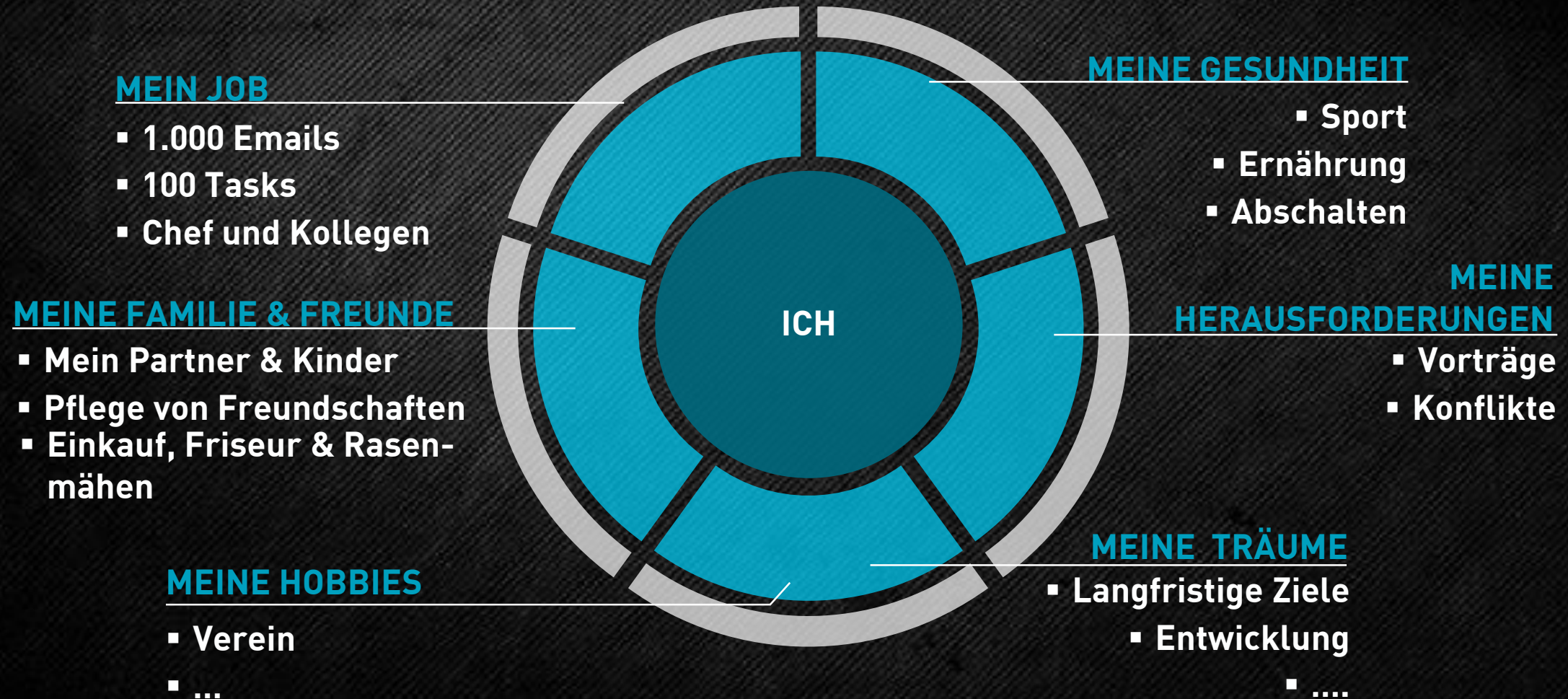
Dr. Kai Engbert &
Dr. Jens Vorsatz

**sportpsychologie
münchen**

training · coaching · therapie



Die Tägliche HERAUSFORDERUNG



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

Der Sportler als GESAMTSYSTEM



Vergleich der Anforderungen In **SPORT UND JOB**

Umfeld

Trainingsumfeld Material
Trainer Karriereplanung



Mein Team

Strategische Positionierung
Karriereplanung

Technik

Koordination/Geschicklichkeit



Fachliche Kompetenz

Trainings/ständiges 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

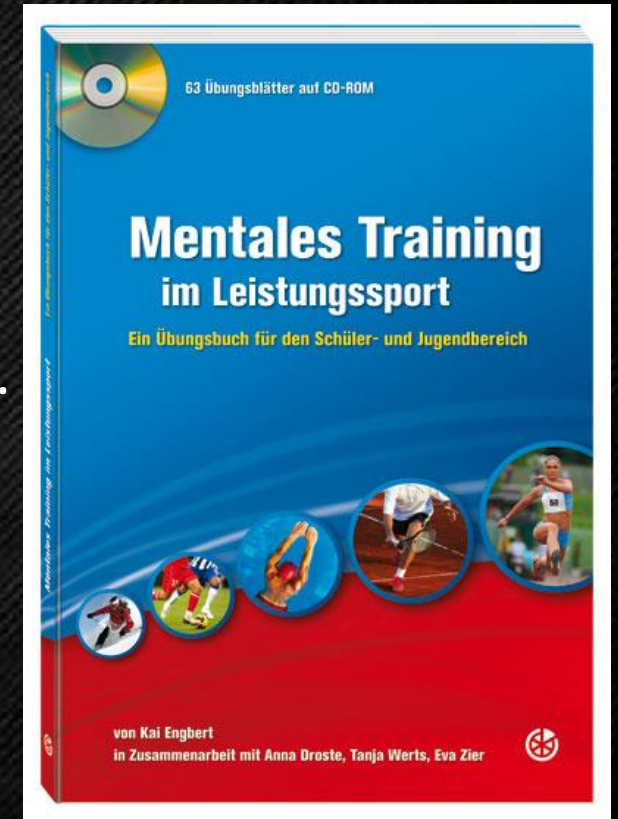


Training für den KOPF

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 „erledige“ 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 – Zitat:

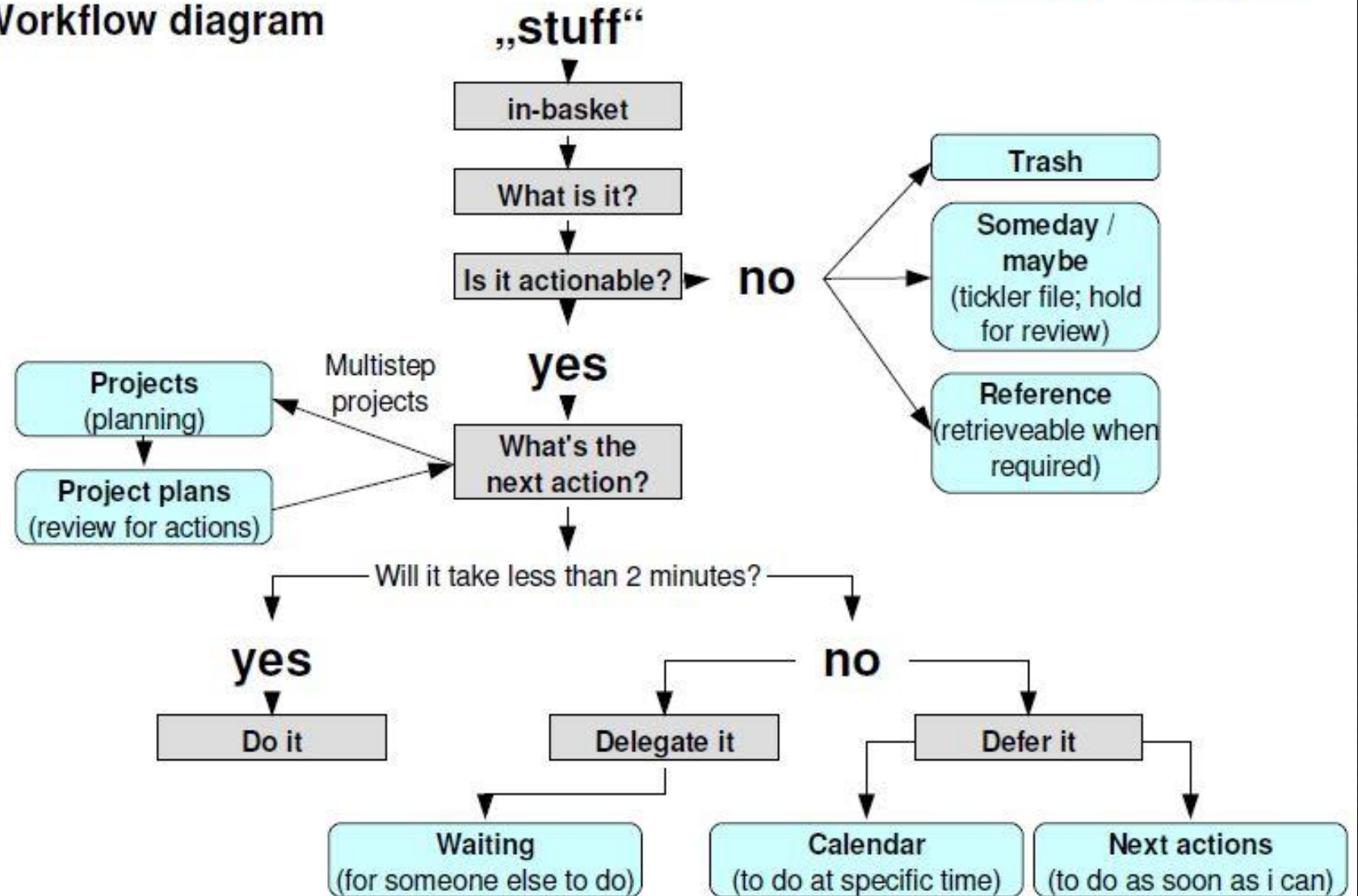
Wenn ich auf Emails antworte, bekomme ich nur noch mehr Emails



Aufgaben KURZFRISTIG

Getting Things Done*

Workflow diagram



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 Zeit- &
Detailplanung

Nur für „große“ Projekte

The screenshot displays a task management interface with a grid of tasks. Each task card includes a title, a date, and a status. A blue box highlights a specific task card, which is expanded into a detailed checklist below.

EngineersDay	13.09.18	<input type="checkbox"/>	done
- Location & Food	29.08.18	<input checked="" type="checkbox"/>	done
Location		<input checked="" type="checkbox"/>	done
accomodation		<input checked="" type="checkbox"/>	done
transport		<input checked="" type="checkbox"/>	done
catering coffee 1		<input checked="" type="checkbox"/>	done
catering lunch		<input checked="" type="checkbox"/>	done
catering coffee 2		<input checked="" type="checkbox"/>	done
catering dinner		<input checked="" type="checkbox"/>	done
catering evening		<input checked="" type="checkbox"/>	done
+ Room (s)	30.06.18	<input checked="" type="checkbox"/>	done
+ Collaboration	29.08.18	<input checked="" type="checkbox"/>	done
+ Slide Decks	06.09.18	<input checked="" type="checkbox"/>	done
+ Moderation	06.09.18	<input checked="" type="checkbox"/>	done

Mission ACCOMPLISHED ?

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



Gefahr HAMSTERRADI



- Ich:
 - Tausend Dinge erledigt
 - Jeden Abend „platt“
 - Und wo bleibe ich ?
- Team:
 - Nach dem Projekt ist vor dem Projekt
 - Mitarbeiter fühlen sich ausgebeutet
 - (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.

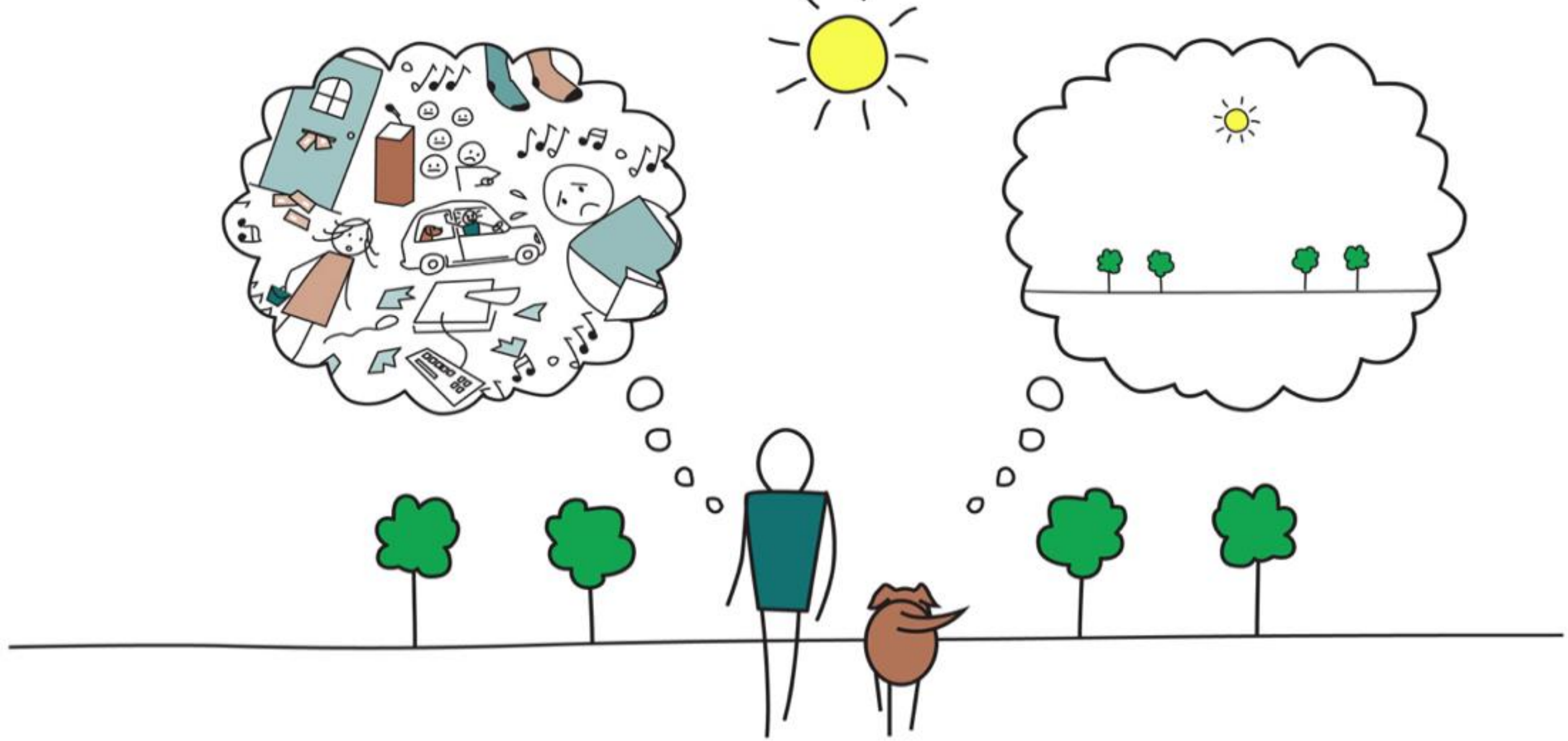
Ausfluss-Kontrolle

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!



Mind Full, or Mindful?



Arbeite ich an den richtigen Themen?

Den täglichen Kleinkrieg managen

Sich selber managen

mittelfristig

Sprints

kurzfristig

Basisarbeit/
tägliches
Training

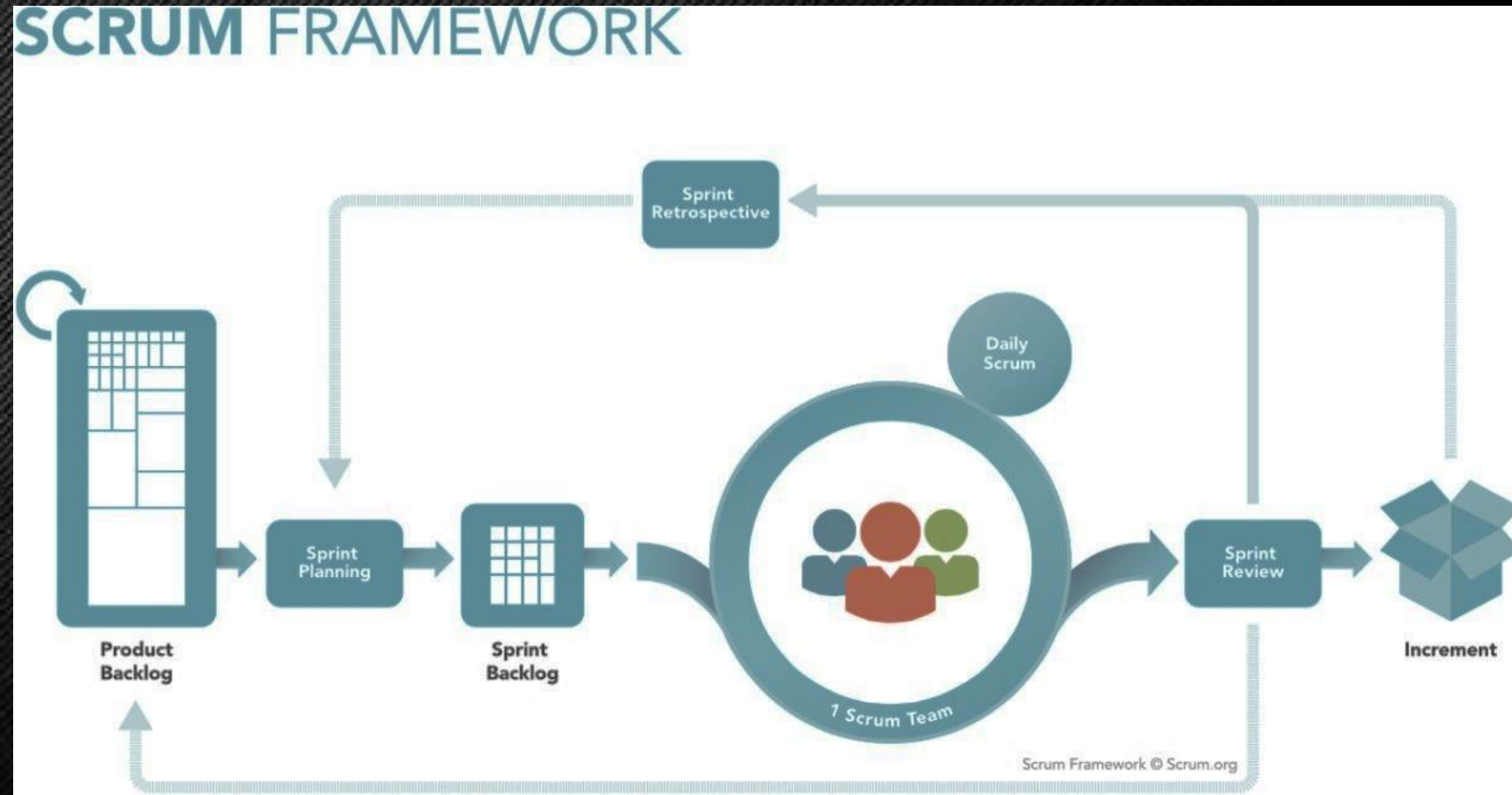
Aufgaben

Selbst

Management

Aufgaben MITTELFRISTIG

Arbeiten
in
Sprints



Aufgaben Mittelfristig SPRINT ERFAHRUNGEN

Vision von Erfolg

aber klare "commitments"

Fokus

und keine Gießkanne*

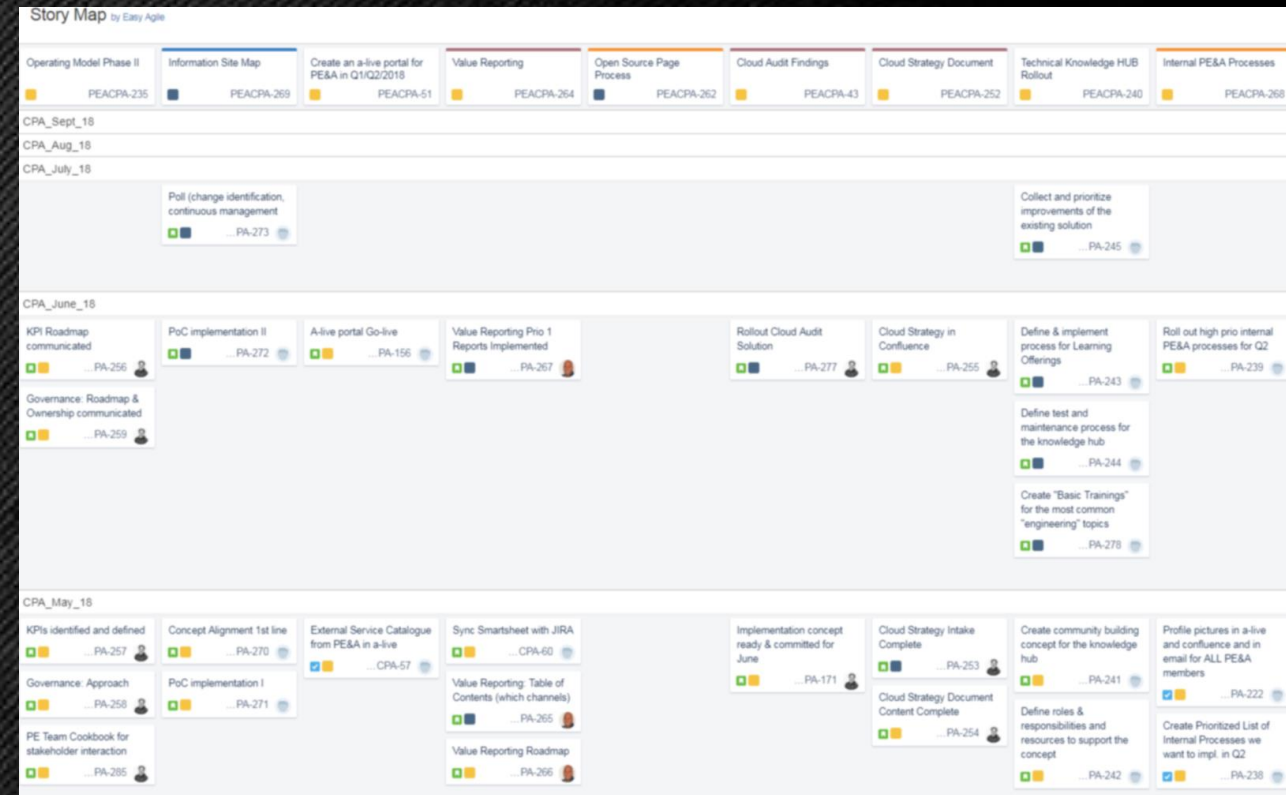
Lerne „NEIN“ zu sagen

aber ohne zu verprellen

Abliefern

und darüber sprechen

*oder die Sprints kürzer machen



mittelfristig

Sprints

Arbeite ich an den richtigen Themen?

kontinuierliche Arbeit an meinen persönlichen Baustellen

kurzfristig

Basisarbeit/
tägliches
Training

Den täglichen Kleinkrieg managen

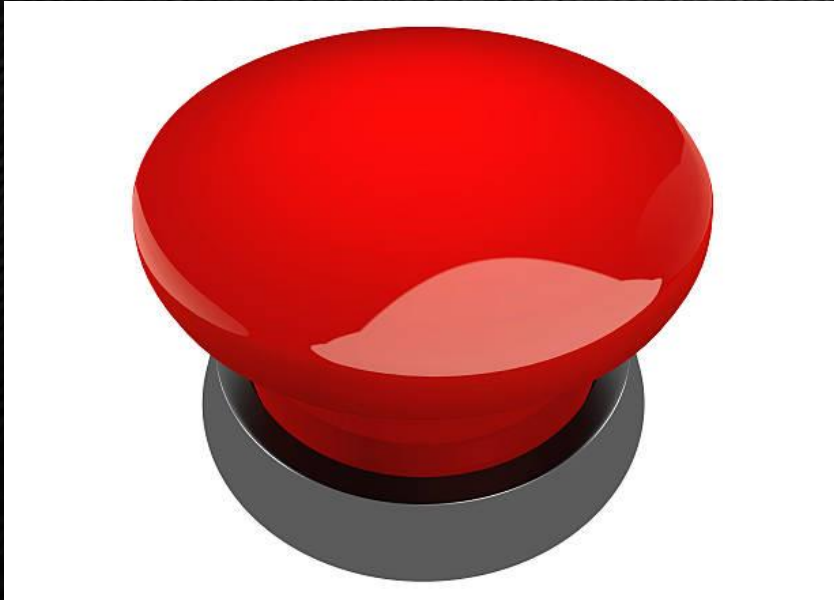
Sich selber managen

Aufgaben

Selbst

Management

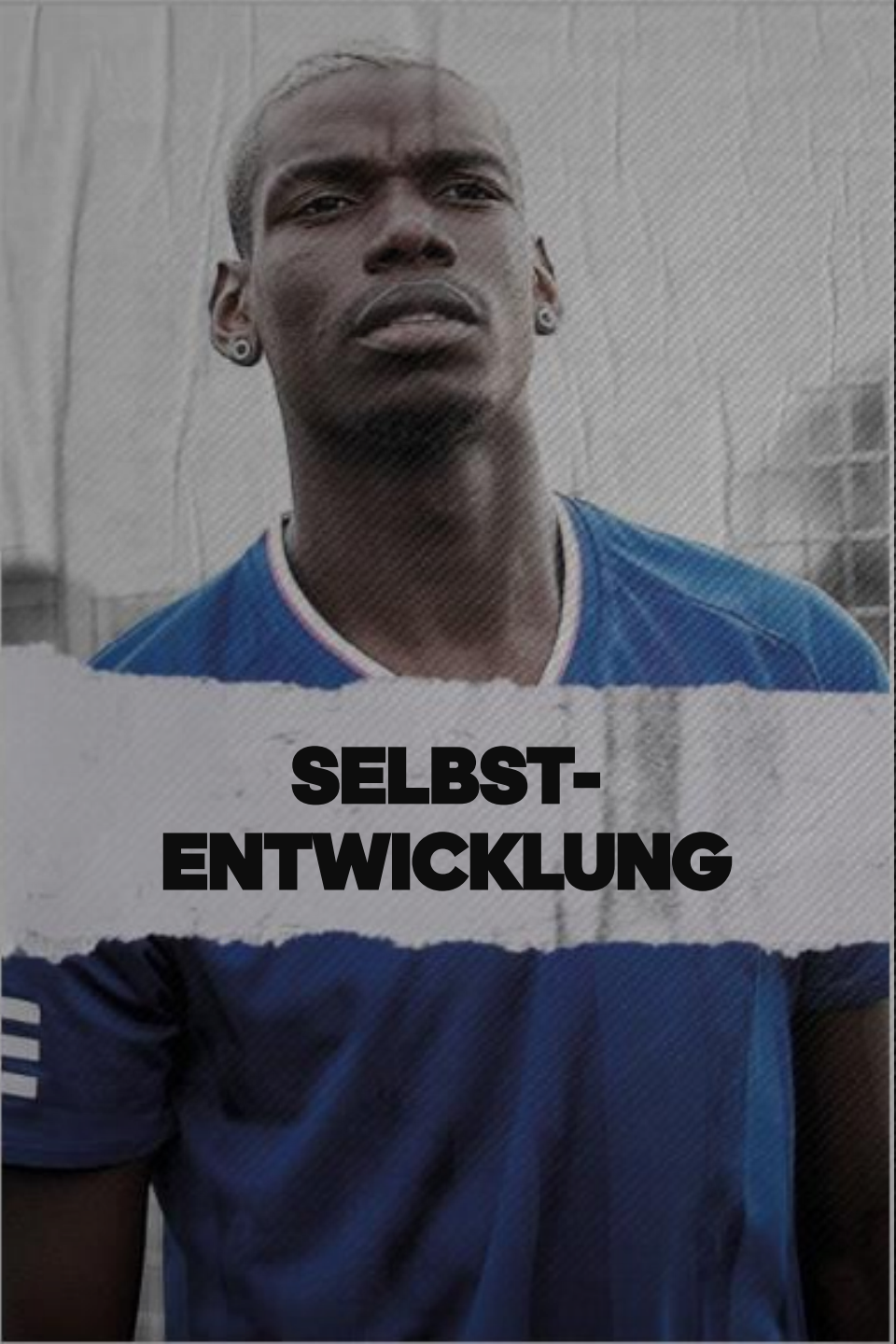
Selbst MITTELFRISTIG - an meinen roten Knöpfen arbeiten



- 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



SELBST- ENTWICKLUNG

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

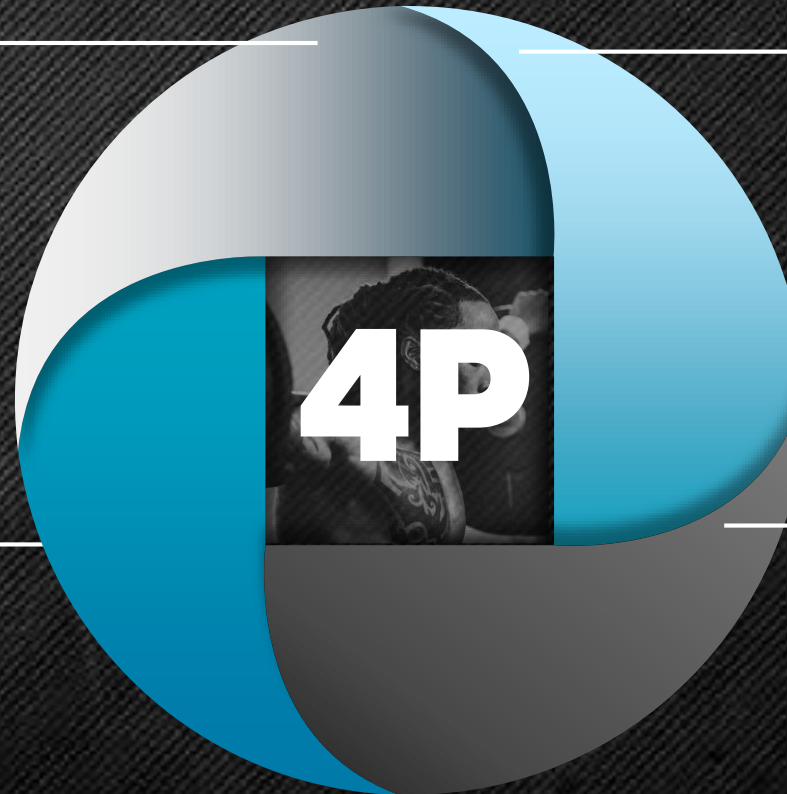
Was bleibt am Ende?

- Entscheidungen
 - Vorgehen
- Konkrete Ergebnisse/Produkte

Process

Wie läuft alles glatt?

- Einladungen rechtzeitig
- Vorarbeiten/Vorabinfo
 - Infrastruktur



Aufgaben auf den Punkt bringen **ERFAHRUNGEN**

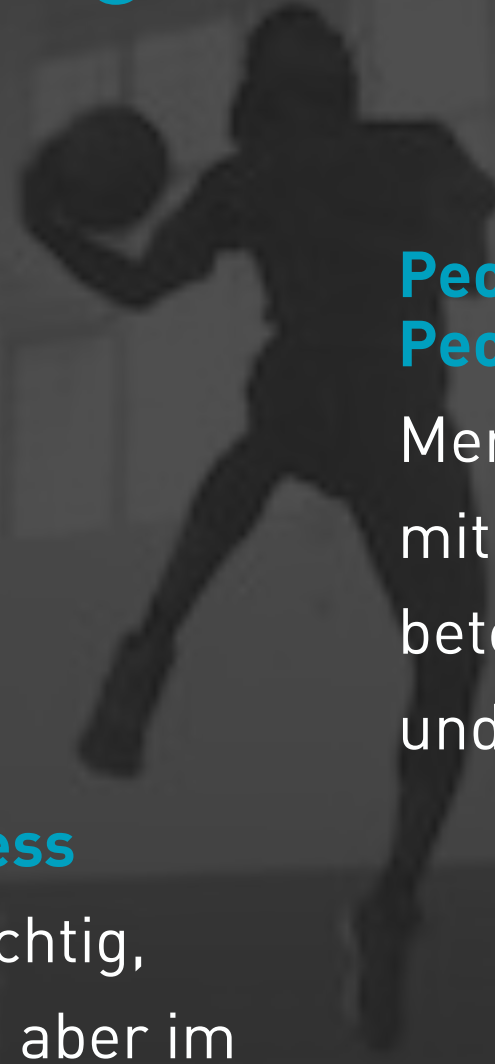
Universell anwendbar
für Meetings, Vorträge
und “Projekte”

**People, People und nochmals
People**

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

Prozess

ist wichtig,
bleibt aber im
Hintergrund



Leistung

Auf den Punkt bringen

mittelfristig

Sprints

kurzfristig

Basisarbeit/
tägliches
Training

Meetings und
Präsentationen auf den
Punkt bringen

Arbeite ich an den
richtigen Themen?

Den täglichen Kleinkrieg
managen

**Den Kopf auf den
Punkt bringen**

kontinuierliche Arbeit an meinen
persönlichen Baustellen

Sich selber
managen

Aufgaben

Selbst

Management

Sich selbst **AUF DEN PUNKT BRINGEN**

Visualisieren

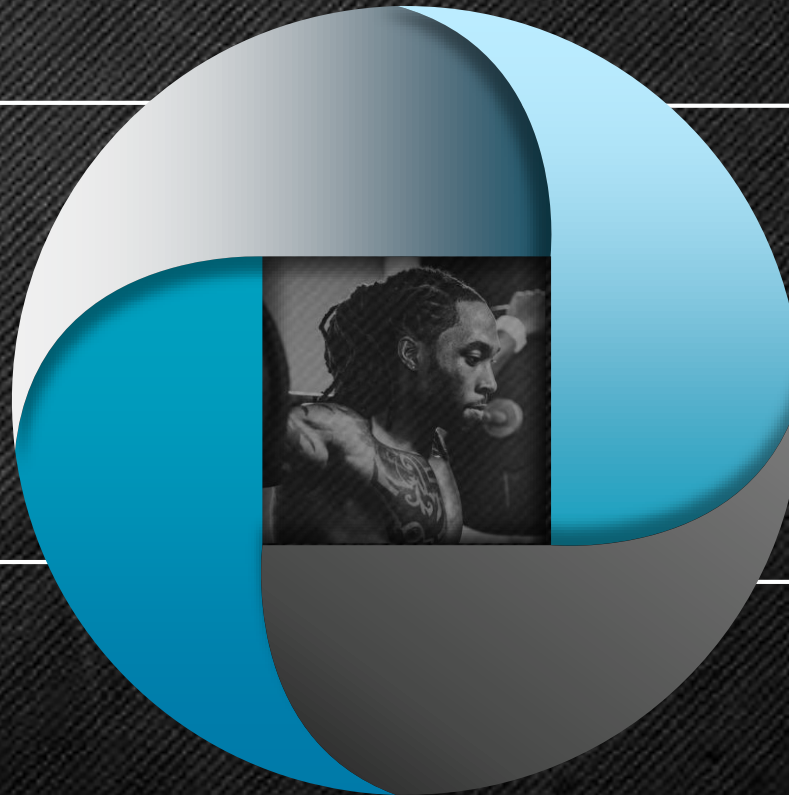
Das Kopfkino gibt den Weg vor

- 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

**Mache ich den
richtigen Job?**

**Lebe ich so
wie ich will?**

Leistung

Auf den Punkt
bringen

Meetings und
Präsentationen auf den
Punkt bringen

Den Kopf auf den
Punkt bringen

mittelfristig

Sprints

Arbeite ich an den
richtigen Themen?

kontinuierliche Arbeit an meinen
persönlichen Baustellen

kurzfristig

Basisarbeit/
tägliches
Training

Den täglichen Kleinkrieg
managen

Sich selber
managen

Aufgaben

Selbst

Management

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.

langfristig

Portfolio
optimieren

Mache ich den
richtigen Job?

Lebe ich so
wie ich will?

Leistung

Auf den Punkt
bringen

Meetings und
Präsentationen auf den
Punkt bringen

Den Kopf auf den
Punkt bringen

mittelfristig

Sprints

Arbeite ich an den
richtigen Themen?

kontinuierliche Arbeit an meinen
persönlichen Baustellen

kurzfristig

Basisarbeit/
Tägliches Training

Den täglichen Kleinkrieg
managen

Sich selber
managen

Aufgaben

Selbst

Management

langfristig

Portfolio
optimieren

Leistung

Auf den Punkt
bringen

mittelfristig

Sprints

kurzfristig

Basisarbeit/
Tägliches Training

- **Konkrete Methoden, um an jeder Box aktiv zu arbeiten**

- Meetings und Präsentationen auf den Punkt bringen
- 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

Dr. Kai Engbert &
Dr. Jens Vorsatz

sportpsychologie
münchen

training · coaching · therapie



THANK YOU



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



...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



...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 „3D Modellierung“ hat 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 „Platform-Engineering und Architecture“ Umfeld.

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

Buchempfehlungen

