



## Mindset | Macht

### Macht im Kopf: Mit Siegerdenken und Machtkompetenz ans Ziel

Dies ist meine Geschichte – zumindest jener Teil, der dazu geführt hat, dass ich mich als Sportpsychologin und Managementcoach auf die Themen **Mindset** und **Macht** spezialisiert habe.

Als ehemalige Skirennläuferin begann meine erste Karriere früh, im Alter von 11 Jahren. Im Skirennsport liegt bekanntlich eine Hundertstelsekunde zwischen dem Sieg und dem zweiten Platz. Also konzentrierte ich mich aufs Training – mit vollem Einsatz. Doch mir wurde bald klar, dass es beim Siegen am Rennhang nicht nur um Talent, Fleiß, hartes Training und Teamgeist geht – all das brachte ich als Profisportlerin natürlich mit. Zugleich spürte ich, dass irgend etwas fehlt, um die Leistung, die in mir steckte, abzuliefern.

### Die Suche nach der Siegerformel

Mit 18 begab ich mich gezielt auf die Suche nach dem fehlenden Teil – dem Missing Link –, der mir Siege bringen sollte. Ich las Bücher, die mir zu mentaler Stärke und persönlicher Stabilität verhelfen sollten. Vieles davon hat mich tatsächlich weitergebracht, doch ich erkannte, dass all diese Information zwar wertvoll und hilfreich war, aber nicht das, wonach ich suchte. Inzwischen gingen mir die Ideen aus, wo der fehlende Puzzleteil sein könnte. Tatsächlich waren es zwei ...

Nachdem ich mit 19 bei einer Europacup-Abfahrt in Frankreich stürzte und mich dabei schwer verletzte, erweiterte ich meinen persönlichen Beraterkreis um einen Mentaltrainer, Psychotherapeuten und ehemaligem Leistungssportler. Mit seiner Unterstützung hoffte ich, mein Comeback gut hinzukriegen und zugleich den Schritt Richtung Stockerl zu machen. Es sollten zwei lange Jahre der Rehabilitation und des Wartens folgen, da mein linkes Knie neun Operationen brauchte, um wieder für den Skisport zu funktionieren – halbwegs zumindest.



## An der Weltspitze

Ich nutzte die Verletzungspause, um an meinem Mindset zu arbeiten. Ich lernte, wie eine Siegerin zu denken. Im Wettkampf, in der Hochleistungssituation, geht es darum, vollkommen präsent zu sein. Wer diese mentale Technik beherrscht, hält die Eintrittskarte in die Leistungsluxusklasse in Händen.

Mein Comeback funktionierte, es ging bergauf und mir gelang der Durchbruch an die Weltspitze. Am 4. Dezember 1998 holte ich im Super-G-Weltcuprennen im kalifornischen Mammoth Mountain den Sieg. Danach konnte ich mich ein paar Jahre unter den Top-5 im Super-G sowie unter den Top-10 im Riesenslalom halten.

2002 beendete ich meine Sportkarriere. Objektiv gesehen war ich mittel-erfolgreich für eine österreichische Skirennläuferin. Subjektiv gesehen war ich sehr erfolgreich, wenn ich bedenke, von wo aus ich startete, welche Rückschläge ich einstecken musste und welche Komplikationen meine Skikarriere begleiteten –wegen meines lädierten Knies konnte ich nie voll trainieren. Am Ende war ich mit mir und der Welt im Frieden und konnte mich voll und ganz auf meine zweite Karriere konzentrieren. Ich holte Abschlüsse nach, studierte, arbeitete in KMUs und im Konzern, führte Mitarbeiter. Seit 2009 bin ich als selbständige Sportpsychologin und Coach tätig.

Durch meine Arbeit mit Spitzensportlern und -managern hatte ich Gelegenheit, zahlreiche persönliche Storys von Leistungsträgern kennenzulernen. Die Probleme waren unterschiedlich, zugleich zog sich ein roter Faden durch diese Biografien. Mir selbst kam das alles sehr bekannt vor. In vielen Geschichten erkannte ich Teile meiner eigenen.

## Machtbewusstsein

Eines Tages saß ich in einem Vortrag von Christine Bauer-Jelinek zum Thema Macht – und da war er plötzlich: der fehlende Teil – das, wonach ich immer gesucht hatte. Ich wollte mehr darüber wissen und stürzte mich in eine Fortbildung, die es in sich hatte.

Im Zuge dessen setzte ich mich auch mit meiner eigenen Einstellung zur Macht auseinander, spulte zurück: Macht war für mich lange Zeit ein Begriff, um den ich mich nicht gekümmert hatte. Als Skirennläuferin kam ich gar nicht auf die Idee, dass das etwas mit mir und meinem Leben zu tun haben könnte. Nachdem ich damals Machtstrukturen nicht wahrnahm, fielen mir die Dynamiken der Macht, die immer und überall und auch im Leistungssport wirksam sind, nicht auf und ich konnte meine Macht folglich nicht richtig einsetzen, um meine Ziele zu erreichen.



## Spitzenteams

Als Sportlerin war der Teamgedanke tief in meinem Selbstverständnis verankert, doch ich übersah dabei, wie Teams funktionieren. Versierte Teamplayer verfügen über die Fähigkeit, sich rasch ins Team zu integrieren, zu positionieren und es durch ihre persönlichen Stärken zu bereichern. Starke Team-Mitglieder kommen an wichtige Informationen und können Einfluss auf Team-Entscheidungen nehmen. All das wirkt sich letztendlich auch auf die Performance „am Rennhang“ aus.

Aus Sicht der Organisation – sei das nun ein Sportverband oder ein Unternehmen – muss sich jedes Mitglied optimal einbringen, um für das Team wertvoll zu sein. Im idealen Team sind folglich alle machtkompetent.

## Nutze Deine Macht

„Macht ist mir nicht so wichtig“ – wie oft habe ich diesen Satz als Sportpsychologin und auch als Managementcoach gehört. Meine Antwort darauf ist: „Macht ist überall und wirkt immer – in allen sozialen Konstellationen. Und Macht geht immer von mir aus: Ich gebe jemandem Macht oder ich nehme sie mir. Wichtig ist: Nutze Deine Macht.“

Wer denkt, das sei zu anstrengend, irrt. Viel aufreibender ist, es zu unterlassen. Wer sich positioniert, wer klare Signale setzt, wird letztlich Kräfte sparen.

Ich erlebe Spitzensportler, Eigentümer, Geschäftsführer, Entscheidungsträger und Führungsverantwortliche, die mit verschiedensten Machtformen und Machtfragen umgehen müssen. Sie berichten davon, dass hohe Funktionen nicht mit allzu großer Freiheit, sondern mit starker Fremdbestimmung einhergehen.

## Wer hat die Macht?

Mit meinen Klienten erarbeite ich einen professionellen Umgang mit der strukturellen Macht in Unternehmen und Organisationen. Die Schlüsselfrage, die sich jeder – besser früher als später – stellt, lautet: „Wer hat die Macht?“ – Wer Machtsituationen rasch begreift und aus einem Hoch- oder Tiefstatus geschickt darauf zu reagieren versteht, hat einen klaren Startvorteil.

Es erinnert an ein Strategiespiel. Wer es beherrscht, wird trotz systembedingter Grenzen motiviert bleiben und Spaß am Spiel haben. Die Luft mag zwar oben dünner sein, doch es eröffnet sich zugleich mehr Raum, die eigene Führungsrolle zu gestalten. Je überzeugender man sie „spielt“, desto eher wird man seine Interessen auch realisieren.



Wer akzeptiert, dass Macht immer und überall ist, seine eigenen Machtquellen erschließt und richtig dosiert einsetzt, bleibt nicht nur im Spiel, sondern erhöht die Chancen, erfolgreich seine Ziele zu erreichen.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch Macht kompetent nutzen kann und soll,

- weil sich mehr gescheite Menschen wirksamer machen sollten.
- weil Macht zu Unrecht einen schlechten Ruf hat.
- weil viel zu viele gescheite Menschen genau deswegen passiv und ohne Einfluss bleiben.