

Leistung unter Druck erbringen

Tipp: Erbringe Leistung, nicht Resultat!

Wie schwer ist es oft, seine volle Leistung abzurufen, wenn man unter Druck steht? Man meint man kann alles - und in dem Moment, in dem es drauf ankommt, geht auf einmal gar nichts mehr!

Dafür gibt es viele Gründe - und viele Lösungen. Mein erster Tipp ist eigentlich eine Frage: Möchtest Du Leistung erbringen oder ein Resultat erzielen?

Wer z.B. der Beste in einem Wettkampf sein will, egal ob das auf der Arbeit in einem gefühlten Wettbewerb mit Kollegen (wer verkauft am meisten Autos?), oder beim Sport unbedingt gewinnen will, tappt in die mentale Wettbewerbs-Falle!

Frag dich einmal: was kannst Du beeinflussen?

Die Leistung der anderen - unter der Annahme, jeder hat dieselben Chancen und du schummelst nicht - kannst du nicht beeinflussen. Und damit hast du auch nur bedingt Einfluss auf das Resultat, nämlich nur über den Umweg über die eigene Leistung. Das Resultat ist immer abhängig von anderen. Die Leistung nicht – die hast du selbst unter Kontrolle.

Wenn du fokussiert auf das Resultat bist, setzt du dich selbst unter unnötigen Druck und lenkst damit deinen Kopf vom Fokus auf "JETZT MEINE BESTE LEISTUNG ERBRINGEN" ab auf etwas, das du gar nicht unter Kontrolle hast.

Daher: Erbringe Leistung, nicht Resultat

Tipp: Vermeide die Unterstützungsfalle

Kennt ihr die Unterstützungsfalle? Das ist eine der ganz fiesen Leistungskiller und sie ist dazu noch unglaublich gut getarnt - in Form eines Umfeldes, das alles richtig machen will und dich für den Zeitpunkt deines Starts oder deiner Leistungserbringung bestmöglich unterstützen möchte. Diese Falle gibt es überall im Leben, egal ob Schule, Ausbildung, Beruf, Sport, Musik.

Nehmen wir als Beispiel den Projektleiter vor einem Leitungsmeeting. Wichtige Chefs und Vorgesetzte sind da. Das Ergebnis ist wichtig für sein/ihre Karriere. Es ist ein wirklich wichtiger Auftritt. Alternativ kann man sich auch den Studenten vor einem wichtigen Exam vorstellen.

Gute Freunde und Arbeitskollegen, Familie, Partner, die Vorgesetzte. Alle sind im Vorfeld informiert und allen hast du von der Bedeutung dieses Meetings erzählt. Sie begleiten dich auf dem Weg dorthin. Kollegen geben vielleicht noch gute Tipps am Morgen vorher. Dein Partner wartet auf Meldung nach dem Meeting, wie es gelaufen ist. Sie alle fiebern mit und wünschen so sehr, dass du Erfolg hast.

Und sie erhöhen damit den Druck, der gefühlt auf dir lastet! Denn wer möchte all diese tollen Menschen, die dir bis hierher geholfen haben schon enttäuschen - mit einer falschen Antwort auf eine wichtige Frage, die du im Vorfeld einfach nicht antizipieren konntest – und die dir deinen Erfolg gekostet hat?

Auf der einen Seite freut es uns ja, wenn wir von Menschen umgeben sind, die uns helfen wollen. Aber sehr oft setzt uns solch ein Umfeld noch mehr unter Druck, als wir das selbst schon genug tun. Bewusst oder unbewusst haben wir Sorge, all diese wunderbaren Menschen zu enttäuschen.

Mein Tipp - eine Frage:

Strahlt mich dieses Umfeld an, wenn ich versagt habe und mag mich genau in diesem Moment genauso wie vor dem Meeting? Wenn die Antwort ein ehrliches «Ja» ist, dann hast du Glück.

In den Fällen jedoch, in denen du das Gefühl hast, gegenüber deinem alles-gut-meinenden Umfeld ein schlechtes Gewissen haben zu müssen, sitzt du in der Unterstützungsfalle. Sorry, aber dann sind sie für diese Situation keine Unterstützung, sondern behindern dich in deiner Leistung.

Und was können wir tun, wenn wir als Umfeld unserem Partner, Freund/in, Mitarbeiter, Kollegen bei einem wichtigen Auftritt helfen wollen? Wir möchten ja ehrlich helfen und sicherstellen, dass auch möglichst alles gut klappt und wir meinen es ja wirklich gut. Und natürlich lieben wir ihn/sie auch hinterher noch, auch wenn es schön gewesen wäre, wenn er gewinnt!

Die goldene Regel ist – einfach da sein ohne die Person in den Tagen und Stunden vor seinem Auftritt aktiv zu beeinflussen. Ausser er fragt spezifisch etwas nach. Sie ist schon nervös genug. An ihn und seine Zukunft glauben, gestern, heute, morgen. In 99% der Fälle ist das Heute irrelevant auf dem Weg zu einem langfristigen Ziel. Ihm das Gefühl geben, dass es einfach nur schön ist, das Leben mit ihr zu verbringen. Das nimmt Druck weg und ist die grösste Hilfe, die man geben kann.

Das hab ich – ganz ehrlich – selbst auch erst lernen müssen.

Diese Falle ist fies und einfach gut getarnt.

Tipp: willst du das Rübli oder brauchst du es?

Kennt ihr die Wenn-Dann Falle im Beruf?

das ist die Falle die uns z.B. unsere Arbeitgeber gerne stellen. Nicht, dass sie es schlecht mit uns meinen würden. Sie versuchen, uns mit Anreizen dazu zu bewegen uns wirklich anzustrengen.

- WENN du dieses Jahr soundsoviele Versicherungspolice verkauft DANN steigt dein Bonus nochmal deutlich an
- WENN du dein Projekt noch dieses Jahr lieferst, DANN klappt es mit der Beförderung

Durch diese Anreiz-Falle wird unser Belohnungssystem aktiviert, (vermeintliche) Begehrlichkeiten generiert und der Druck erhöht, möglichst gute Leistung zu erbringen. Man weiß aber aus vielen Studien, dass durch diese Anreiz-Falle die Leistung immer schlechter wird, weil wir uns nicht mehr auf das was wir tun konzentrieren, sondern auf die Konsequenzen unseres Tuns. Das lenkt uns ab, die Leistung tritt in den Hintergrund, da wir damit beschäftigt sind über die Konsequenzen nachzudenken.

Um sich von diesem Druck zu lösen - stellt euch die Frage:

- willst du das Rübli oder brauchst du es?
(Für Nicht-Schweizer: Rübli = Karotte)

Wenn du das Rübli nur *willst* ist der Druck lange nicht so groß, als wenn du mit dem Wort „Brauchen“ ein wirklich essenzielles Bedürfnis formulierst. Wollen ist lediglich ein Wunsch. Wenn du etwas nur haben möchtest, bekommst du immer eine weitere Chance. Mit dieser Einstellung kannst du deinen eigenen inneren Druck stark reduzieren und bist so in der Lage, den Fokus auf die Leistung zu setzen.

Und ist es nicht so? das meiste im Leben brauchen wir nicht wirklich, wir wollen es nur!

Tipp: Finde die Herausforderung

Es gab mal einen deutschsprachigen Song in den 80er Jahren. Ich weiss nicht mehr wer den gesungen hat, aber eine Zeile darin lautete: «du wirst immer nur noch kleiner, wenn du weinst»

Irgendwie ist mir dieser Satz auf ewig in Erinnerung geblieben und mein Hirn holt ihn immer wieder hervor, lustigerweise immer in Situationen, bei denen ich vor etwas Angst oder Mega-Respekt habe. Als Mental Coach ist er mir aber auch eine grosse Hilfe, denn es ist tatsächlich so: Wenn wir eine Bedrohung vor uns sehen - also sagen wir eine Präsentation vor grossem Publikum halten – geht unser Hirn in die «Kaninchen im Scheinwerferlicht»-Position. Das bedeutet, wir denken und sehen nur noch die Bedrohung. Der Körper erzeugt Stress, die Cortisol Produktion wird angekurbelt, und der Teil unseres Hirns, der für Emotionen zuständig ist, wird aktiv. Wir «weinen» innerlich. Dafür wird gleichzeitig der Teil, der für Fakten zuständig ist, ausgebremst. Uns kommen Gedanken wie: «ich werde mich blamieren, das kann ich nicht, das geht schief, ich werde stottern. Der Fokus liegt auf dieser einen Bedrohung. Die Gedanken sind negativ. Und dann geht es oft auch schief! Dieses Phänomen wird auch selbsterfüllende Prophezeiung genannt.

Wie komme ich da raus? Das ist zugegebenermassen gar nicht so einfach, und in dem Moment, in dem wir vor dem Publikum stehen, auch fast nicht mehr zu bremsen. Aber eine Methode ist die der bewussten Bewertung der Situation. Man weiss ja eigentlich schon vorher, dass man wird präsentieren müssen. Allein schon der Gedanke daran treibt einem aber den Schweiss ins Gesicht. Nun, da hat man noch Zeit. Man kann mit sich selbst diskutieren. Ja, das geht!

Du kannst diese Situation, die dir schon im Voraus Stress macht, bewusst durchdenken und bewerten – nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung. Der Blick auf eine Herausforderung öffnet unser Denken. Wir blicken auf einmal «nach oben» und suchen nach Optionen und Lösungsmöglichkeiten, die vor uns liegende Aufgabe zu bewältigen. Der Teil unseres Hirns, der für Fakten, Lösungen und Planen zuständig ist, wird aktiviert und die Emotionen treten in den Hintergrund.

Herausforderungen aktivieren uns, Bedrohungen blockieren uns.

Und schon wird der Auftritt vor Publikum zu etwas, das Du durchaus bewältigen kannst, wenn du dich gut genug vorbereitest. Du denkst an das was du kannst, was du weisst, das das Publikum nicht weiss, du suchst nach Menschen, die dir helfen können, dich vorzubereiten. Du findest eine Lösung. Immer.

Und du wirst grösser, nicht kleiner. Denn du weinst nicht im Anblick des Scheinwerfers, sondern du wächst an der Herausforderung.

Also: Finde sie 😊

Tipp: Spiele das Wenn-Dann Spiel (Langversion)

Es ist Montagmorgen. Um 9 Uhr ist das globale Board Meeting, in dem du einen 20minütigen Agendapunkt bekommen hast, um deine Projektidee vorzustellen. Und dann geht alles schief. Züge fahren nicht. Du läufst in Büro. Es regnet in Strömen. Pudelnass und ausser Atem erreichst du 10 Minuten vor deinem Auftritt den Raum. Nerven sind am Boden. Und dann der GAU: der Rechner, von dem aus du die Präsentation halten wolltest, startet nicht hoch. Nun bist du völlig aus dem Konzept. Ein Kollege hat noch eine alte Version der Präsentation, aber dein roter Faden hat sich geändert. Das Meeting nimmt seinen voraussagbaren Verlauf...

Tönt bekannt? Trotz Planung und Vorbereitung... mal fehlt jemand, mal funktioniert etwas nicht. Wir nerven uns, werden gestresst, reagieren impulsiv, haben keine Antworten, erröten usw.

Gelassenheit kann man lernen. Spiel das Was-Wenn Spiel. Mit dir selbst oder noch besser im Team. Was machst du, wenn völlig unvorhersagbare Ereignisse passieren, die dich zeitlich sehr unter Druck setzen und/oder mental stark belasten, z.B. WENN

- die Technologie versagt
- dich jemand von der Seite verbal beschiesst
- die wichtigsten Entscheider nicht zum Meeting kommen
- der Zeitrahmen verkürzt anstatt verlängert wird

In diesem Spiel darfst Du spinnen. Es kann absurd klingen, was du dir an Horrorszenarien ausdenkst. Aber denk sie durch. Mit dem DANN... was machst du ganz konkret in jeder dieser Situationen, um souverän durchzukommen? Trotz dem Wenn.

Durch dieses Spiel wirst du gelassen, selbstbewusst und lösungsorientiert. Du weisst, du findest ganz sicher einen Weg aus jedem erdenklichen Dilemma – oder du weisst, wann es aussichtslos ist und du den geordneten, professionellen und immer noch souveränen Rückzug antrittst. Mental belastende Situationen durchzudenken helfen, das im WENN Passierte abzuhaken und sich DANN wieder auf sich zu konzentrieren. Du hast durch das Spiel den Lösungsweg im Kopf schon frei gemacht. Brauchst ihn nun noch zu befahren.

Viel Spass beim Spielen 😊