

**Don't Limit Your Challenges,
Challenge Your Limits**

**WIE DU JEDE
HERAUSFORDERUNG
MEISTERST**

23

**TRAININGSTIPPS FÜR
KARRIERE, BUSINESS & LEBEN**



Sabine Votteler

VERÖFFENTLICHT VON
Sabine Votteler
Next Level Consulting
80796 München

Copyright 2019 by Sabine Votteler
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch darf gerne unverändert weitergegeben und geteilt werden.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von mir, Sabine Votteler, nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie. Sabine Votteler übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Besuche meine Website unter www.sabinevotteler.com

Eine kurze Einführung

Ganz bewusst habe ich mich im März 2019 einer riesengroßen Herausforderung gestellt. Einer sportlichen Challenge. Ich wollte mal wieder RICHTIG wachsen, weil Wachstum Spaß macht.

Der Cape Epic ist eines der schwersten Mountainbike-Etappenrennen der Welt. Er führt in 8 Tagen 630 km und 16650 Höhenmeter durch Südafrika.

Dieses Event sowie die vielen Monate davor, führte mir SEHR deutlich vor Augen, wie es ist, wenn man sich auf gänzlich ungekanntes Terrain begibt. Es hat mir gezeigt, wie furchteinflößend es sich anfühlen, wenn man das „Geländer loslassen muss“ und es hat mich einmal mehr gelehrt, wie es trotz aller Bedenken und Ängste geht.

Dieses sportliche Ereignis, seine Auswirkungen auf mich sowie meine Herangehensweise, diese Herausforderung zu meistern spiegelt 1:1 das Wesen und die Prozesse einer jeden großen Herausforderung wieder und kann direkt ins Business übertragen werden.

Deshalb habe ich diese Story geschrieben. Ich möchte dich mitnehmen auf dieses spannende Abenteuer und mit dir meine Erfahrungen teilen.

Auf deinen Erfolg!



Die Vorgeschichte

Wie um alles in der Welt konnte ich auf die verrückte Idee kommen, mich zu einem der schwersten Mountainbike-Etappenrennen anzumelden? Bin ich größenwahnsinnig?

Hm, ein bisschen vielleicht schon. Und das ist gut so. Denn wenn wir über uns hinauswachsen wollen, dann müssen wir Dinge tun, die wir uns eigentlich nicht zutrauen. Dinge, die wir als die Person, die wir heute sind, nicht schaffen können. Und das ist gerade das Tolle: Mit Hilfe derartiger Herausforderungen wächst du über dich selbst hinaus – wirst also sozusagen mehr. Oder größer.

An dieser Stelle solltest du noch wissen, dass ich eine durchschnittliche Mountainbikerin bin, das heißt, schon auch Pfade fahre (sog. Singletrails), aber an kniffligen Stein- oder Wurzelstellen gerne schiebe oder zumindest vorsichtshalber schon mal aus meinen Klickpedalen ausklicke – man kann ja nie wissen, ob man nicht doch schnell absteigen muss – was mir regelmäßig einen Rüffel von meinem Partner einbringt. Ich bin noch nie zuvor ein Rennen gefahren und beim Cape Epic gibt es Tage mit so vielen Kilometern und Höhenmetern, wie ich sie sonst noch nie auch nur an einem Tag gefahren bin, geschweige denn an mehreren in Folge.

So viel zum Stand der Dinge.

Zugegeben, die Idee stammte nicht von mir. Mein (Lebens-)Partner hatte sich seit Jahren für dieses Rennen beworben, das er vor 11 Jahren schon einmal gefahren war. Im Lotterieverfahren werden die Teilnehmer ausgelost, ca. 10% bekommen einen Startplatz. Und im August 2018 kam die überraschende E-Mail mit einer Zusage! Wow!

Da das Rennen in 2er-Teams gefahren werden muss, stellte sich direkt die Frage: „Fährst du mit mir?“ Wie auch immer, ich war in diesem Moment in Abenteuer- und Herausforderungslaune und hab' innerhalb von 5 Minuten Ja gesagt.

Eine der schnellsten meiner weitreichenden Entscheidungen, die ich je getroffen habe. Wie?

1. Ich habe auf meinen Bauch gehört und der hatte richtig Lust.
2. Ich habe kurz überlegt, was dafür spricht (Fitness, Erlebnis, Ruhm & Ehr,...), was dagegen (Training, Zeit, Ausgaben, Schmerzen & Quälerei,...), welche Chancen sich mir dadurch eröffnen (dazulernen, wachsen, mich gut fühlen,...) und was schlimmstenfalls passieren könnte (ich schaffe das Ziel nicht, Enttäuschung, Frust – nicht anzutreten und vorher aufzugeben war keine Option).
3. Der Bauch fand es danach immer noch super und damit war der Fall klar.

**Tipp #1: Sei
GRÖßENwahnsinnig**

Mache Nägel mit Köpfen

Tipp #2:

Und um die Entscheidung zu besiegeln, habe ich direkt die ersten Schritte gemacht. Ich weiß noch, wir saßen bei diesem Gespräch im Auto. Wir haben sofort beschlossen, dass wir uns professionell begleiten lassen wollten und ich habe das Radlabor in München ergoogelt, gleich angerufen und einen Termin zur Leistungsdiagnose vereinbart.

Hätte ich die Entscheidung lange abgewogen, hin- und herüberlegt, die Veranstaltung recherchiert und all die krassen Videos dazu gefunden, dann hätte mich mit hoher Wahrscheinlichkeit der Mut verlassen. So habe ich den Entschluss gefasst und hinterher darüber nachgedacht, was jetzt zu tun ist. Und das war genau richtig und ist mir hoffentlich eine Lehre für zukünftige Entscheidungen.

Entscheide
ZÜGIG und
mach'
SOFORT
den ersten
Schritt.

Tipp #3:

Überlege dir HINTERHER, wie du zum Ziel kommst.

Was ist das Ziel?

Das Ziel war klar, vorgegeben durch die Anforderungen des Rennens. SMART (**S**pezifisch – **M**essbar – **A**ktionsorientiert – **R**ealistisch – **T**erminiert), zum R war es zwar noch ein weiter Weg, aber der war möglich. :-)

In 6 1/2 Monaten musste ich zum Mountainbike-Crack werden. Ich wollte nicht aufs Podium, ich wollte „nur“ ankommen. Nur. Ich musste mich körperlich, mental und technisch auf ein ganz neues Level bringen. Und genau das war es, was mich reizte. Dieses neue Level, dieses völlig andere Niveau.

Das mag ich an sportlichen Vorhaben. Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich zumindest bin wesentlich „fleißiger und disziplinierter“, wenn ich ein konkretes Trainingsziel habe.

Tipp #4:

Setze dir konkrete
SMARTER Ziele.

Ohne zu wissen, wo es hin gehen soll, hast du nicht nur einen geringeren Anreiz, sondern womöglich nicht einmal eine Ahnung, in welche Richtung du laufen musst. Eigentlich logisch. Das ist wie beim Navi. Doch ich habe immer mal wieder Kunden, die sagen: „Ziele schränken mich zu sehr ein. Ich weiß ja grundsätzlich, was ich will.“

Schwierig! Ich will das nicht abstreiten. Dennoch führen klar definierte und – ganz wichtig – AUFGESCHRIEBENE Ziele schneller zum Erfolg, denn auch dein Unterbewusstsein arbeitet mit. Je häufiger du deine Ziele schriftlich wiederholst – z.B. täglich aufschreiben – desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, sie zu erreichen.

Tipp #5:

Schreibe deine Ziele täglich auf einen Block.
Am besten 3 mal hintereinander.

Dein Warum, deine Motivation

„Warum machst du das eigentlich?“, fragte mich mein Mentalcoach. „Machst du das deinem Partner zuliebe?“

Zum Glück nicht. Also, nicht dass ich ihm gerne den ein oder anderen Gefallen erfülle, aber das wäre ein schlechtes Motiv, um eine große Herausforderung zu meistern.

Ich will mich stretchen, ich will mich ausprobieren, ich will mal wieder was Verrücktes machen, und vor allem: Ich will mir selbst beweisen, dass ich zu viel mehr in der Lage bin, als ich aktuell glaube.



Tipp #6:

Habe ein WARUM,
das dich auch durch
schwierige
Situationen trägt.

Wo geht die Reise eigentlich los?

Nachdem das Ziel klar war, stellte sich natürlich die Frage, wie ich nun dahin komme. Da die Herausforderung wirklich sehr groß war, musste ich kein Profi sein, um mir denken zu können, dass es mit „halt viel Rad fahren“ nicht getan sein würde.

Ich hatte keine Ahnung, wie ich diese 6 ½ Monate verbringen musste, was ich lernen musste, wo und wieviel ich besser werden musste.

Deshalb war mir auch eine professionelle Leistungsdiagnose so wichtig. Kein Trainer dieser Welt hätte mich vernünftig beraten können ohne zu wissen, worauf er aufbauen kann.

Um den Weg zum Ziel zu definieren, musst du wissen, wo du startest. Immer. Was ist dein Status Quo? Wo stehst du gerade? Was sind deine Herausforderungen? Was musst du noch wissen, lernen, üben, tun, um dein Ziel zu erreichen?

Tipp #7:

Definiere, wo du HEUTE stehst.

Einen Plan machen

Oh mein Gott, wie soll ich das jemals schaffen? Alleine die 111 km und 2800 hm am ersten Tag hatte ich noch nie zuvor bewältigt. Hatte ich mir zu viel vorgenommen?

Schon bei der oben erwähnten Leistungsdiagnose bekam ich sozusagen „zur Einstimmung“ einen Bildschirm mit einem Video eines vorjährigen Cape Epic vor die Nase gesetzt. Also ehrlich, ich hätte das lieber nicht gesehen... ;-)

Dieses große Vorhaben vor Augen konnte mich manchmal schon ganz schön einschüchtern. Ein riesengroßer, unbezwingbar erscheinender Berg. Je länger ich mich damit beschäftigte, desto mehr Details wurden mir natürlich bekannt. Gut, dass ich die vorher nicht wusste.

How to eat an elephant? Bite by bite.

Tipp #8: Teile den Weg in MACHBARE, REALISTISCHE Schritte auf. WENIGER ist manchmal mehr.

Wie geht es von A nach B? In vielen kleinen Schritten. Lass dich nicht von diesem riesigen Berg abschrecken. Mache einen Plan und gehe ihn Schritt für Schritt. Habe immer nur den nächsten Schritt vor Augen. Honoriere auch deine Zwischenergebnisse, die Meilensteine zu deinem Ziel und plane, wenn möglich, Zeitpuffer ein. Meistens nehmen wir uns zu viel vor und überschätzen unsere Kapazitäten und unsere Zeit.

Ich habe mir bei der Planung vom Profi helfen lassen, habe mir einen Trainingsplan erstellen lassen, der mich auf dem ganzen Weg begleitete. Schritt für Schritt, Woche für Woche, Tag für Tag. Und unter Berücksichtigung dessen, was für mich machbar war, sowohl physisch als auch zeitlich.

Wie immer hätte ich mir zu viel zugemutet, hätte man mich aus den Augen gelassen. Ich hätte einfach so viel wie nur irgend möglich trainiert. Jeden Tag.

Ein Spruch meiner Trainerin wird mir ewig in Erinnerung bleiben: „Muskeln entstehen auf dem Sofa.“ Das war mir neu!

Tipp #9: FANG AN und der Weg wird sich nach und nach ergeben.

Du weißt nicht, was du NICHT weißt

Noch nie hatte ich eine solche körperliche Leistung erbracht, noch nie war ich ein Rennen gefahren. Was muss ich beachten? Wie kann ich ein halbes Jahr – nur! – so einteilen, dass am Ende ein Erfolg möglich ist? Und dann, auf dem Weg, wie merke ich, dass ich auf einem guten Weg bin? Dass ich alles richtig mache? Dass ich wirklich an meinem Ziel ankommen werde? Dass ich kein Potenzial verschenke? Alles ausschöpfen, was möglich ist? Ich war überfordert...

Und dabei habe ich mangels Wissen noch lange nicht alles bedacht, z.B. wie gewährleistet ich, dass ich nicht zu viel mache und am Ende übertrainiere? Auf diese Idee wäre ich ja gar nicht gekommen.

Für mich kam hier Katrin Schwing ins Spiel, Mountainbike Ex-Profi und Trainerin. Sie hat meinen Trainingsplan erstellt, mir damit eine Schritt-für-Schritt-Anleitung gegeben, stand die ganzen Monate für meine meist unprofessionellen Fragen bereit, hat mir zwischendurch auch mal den Kopf gewaschen, wenn ich mir zu viele Gedanken gemacht habe, hat sogar mit mir gemeinsam geübt, also trainiert. Sie war meine Anlaufstelle, mein Anker, mein Fels in der Brandung. Sie gab mir Sicherheit auf völlig unbekanntem Terrain, dass alles gut ist, wie es ist.



Hätte ich sie nicht gehabt, dann hätte ich definitiv völlig falsch trainiert und hätte eine glatte Bauchlandung hingelegt. Hätte ich sie nicht gehabt, dann wäre ich womöglich gar nicht angetreten, weil ich vor lauter Angst den Rückwärtsgang eingelegt und vorher gekniffen hätte.

Ohne Trainer, Mentor oder Coach ein Ziel zu erreichen, in einem Bereich, in dem du selbst nicht sattelfest bist, das ist nahezu unmöglich. Ohne die richtige Unterstützung und die passenden Hilfsmittel bist du ganz schnell überfordert.

Erst recht, wenn auch noch Zeit und/oder Geld kritische Faktoren sind.

Tipp #10:

Lass dich beraten! Wenn du es WIRKLICH ernst meinst, dann führt kein Weg drum herum.

Die richtigen Methoden und Werkzeuge

Ich will dir gar nicht erzählen, was mich dieses Abenteuer finanziell gekostet hat... Die Startgebühren alleine sind schon stattlich. Dazu kommt natürlich die ganze Vorbereitung, Reise, Übernachtung und es ist noch einiges mehr, was sich da summiert. Gut, aber wenn ich an einer Veranstaltung in Südafrika teilnehmen will, dann muss ich da auch irgendwie hinfliegen und irgendwo übernachten. Da beißt die Maus keinen Faden ab.

Geplant hatte ich, das Rennen mit meiner Contessa zu fahren. Mein Lieblingsdamen-MTB von Scott. Carbon und Fully. Natürlich. Ich will jetzt nicht tiefer in technische Details einsteigen. Aber das ist schon ein sehr gutes Rad. Allerdings 4 oder 5 Jahre alt und noch mit 26-Zoll-Rädern. Falls du dich nicht auskennst: In den letzten Jahren wurden 29-Zoll-Laufräder entwickelt und man findet fast nix anderes mehr auf dem Markt. Warum? Sie sind größer, laufen leichter und schneller und schlucken Fahrwiderstände besser.

Ist mir das wichtig? Nee!



Doch jetzt musste ich erfahren, dass ich von vorneherein mit schlechteren Voraussetzungen starten würde, wenn ich mit meinem alten Rad fahre. Da ich sicher nicht so gut werden würde, dass ich solche läppischen Materialschwächen locker mit Kondition und Technik ausgleichen würde, musste ein neues Rad her.

Noch eine Investition. Genauso wie der neue Helm, der Garmin Pulsmesser und vieles andere.

Hat es das gebraucht? Natürlich wäre es auch anders gegangen. Die Frage ist nur wie... ;-) Ausgaben sind unnötig, Investitionen schaffen die Voraussetzungen für den Erfolg – auch in jedem Business – und lohnen sich. Ohne geht es nicht. Das ist wie beim Feuer machen: Erst musst du das Holz reinton, dann erst wird's warm.

Tipp #11:

Unterscheide Investitionen von Ausgaben und INVESTIERE sinnvoll.

Kontrolle und Korrektur

Von Zeit zu Zeit solltest du schauen, ob du noch auf dem richtigen Kurs bist. Gibt es Soll-Ist-Abweichungen oder haben sich die Bedingungen verändert? Wenn Ziel und Marschrichtung nicht mehr zusammenpassen, dann kommst du am falschen Ort raus. Warte nicht zu lange, denn dann wird's immer schwieriger, den Weg anzupassen. Wenn du zu lange nicht auf die Karte schaust, musst du umso weiter zurückgehen, falls du eine Abzweigung verpasst hast.

Im Sport gibt es keine Landkarten, dafür Mess-Instrumente. Und im Business auch. Überleg dir schon zu Beginn, wie du deinen Fortschritt messen kannst.

So bin ich im Dezember zu meiner zweiten Leistungsdiagnose angetreten und habe erfreut festgestellt, dass das Training offensichtlich Wirkung zeigte. Was ist passiert? Mein Körper hat seine Leistungseffizienz wesentlich verbessert und meine Pulsbereiche haben sich verschoben. Heißt: Das gleiche Ergebnis konnte ich bereits mit viel weniger Anstrengung erreichen. Ein gutes Zeichen für: Weiter so!

Wenn du keinen oder zu wenig Fortschritt oder eine Abweichung in die falsche Richtung feststellst, solltest du entweder deinen Plan, deine Methoden oder im äußersten Fall das Ziel anpassen. Diese Option stand bei mir natürlich nicht im Raum.

Tipp #12:

Prüfe regelmäßig deinen Fortschritt.

Du musst es genug wollen

Stell dir einen gemütlichen Sonntagvormittag im Winter vor. Du sitzt noch am Frühstückstisch, eingekuschelt in den Bademantel. Die Uhr zeigt 10:00, ein Blick in die Wetter-App minus 2 Grad. Draußen ist es grau bedeckt und es hat gerade zu schneien begonnen.

Richtiges Sofa-Wetter. Und du weißt, du musst heute 4 Stunden Radfahren.

Bereits im September bin ich zum ersten Mal durch Schnee geradelt. Das war noch spaßig. Es sollte jedoch nicht das letzte Mal gewesen sein. Und irgendwann war es nicht mehr so lustig.

Es ist kalt. Der Schnee bläst mir ins Gesicht. Nach wenigen Minuten schon sehe ich fast nichts mehr durch meine Brille. Scheibenwischer wären jetzt gut.

Mir ist kalt. Zum Glück habe ich Schuhwärmer, ja, mit Akku ;-). Die sehen zwar aus wie Fußfesseln, aber sie funktionieren. So sind wenigstens die Füße warm.

Jammern hilft ja nix. Einfach fahren. Raus aus der Stadt, runter an die Isar. Durch den Englischen Garten, in dem heute nur ein paar eisenbereifte Hundebesitzer unterwegs sind, und weiter aufs Land.

Und nach kurzer Zeit ist mir nicht mehr kalt. Ich komme in den Flow. Ich genieße die Luft. Die Stille im Wald. Komisch, es macht tatsächlich Spaß! Und ich bin stolz, dass ich's mal wieder durchziehe und freue mich schon auf das tollste Duschgefühl ever, später, in ein paar Stunden.

Glaubst du, ich hätte das jemals gemacht ohne dieses Ziel?
NIEMALS!

Hier brauchst du also dein Ziel und eine starke Motivation, weshalb du es erreichen willst.

Und noch etwas: Visualisiere dieses Ziel. Kein Quatsch. Stelle dir genau die Situation vor, wenn du das Ziel erreichst und zwar mit allen Sinnen: Was siehst du, was hörst du, was sagen andere, was riechst du, was schmeckst du, was fühlst du? Spiele diesen inneren Film möglichst täglich ab.

Tipp #13:

Drehe einen geistigen
ZIELfilm.

Und noch etwas: Routinen und Rituale

Einfach machen! Nicht lange überlegen, nicht hadern, nicht „Ach wär' das schön, wenn ich jetzt nicht...“ Kopf ausschalten, Routinen ein. Anziehen, Fahrrad aus dem Keller, raus, losfahren.

Lass deine inneren Zweifler gar nicht erst zu Wort kommen. Sie suchen Ausflüchte und setzen dir verlockende Alternativen in den Kopf, die aber leider nicht zur Zielerreichung beitragen.

Tipp #14:

Mach' einfach und höre nicht auf deine Zweifel.

Um auch die Dinge immer wieder und regelmäßig zu tun, die du lieber bleiben lassen würdest, helfen Routinen und Rituale. Mache diese Dinge ganz regelmäßig, immer zur gleichen Zeit oder immer in der gleichen Abfolge. Und oft. Am besten täglich. Nach ca. 30 Tagen, so heißt es, wird eine Tätigkeit zur Gewohnheit. Und ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen: Selbst Radfahren bei einem Wetter, bei dem nicht mal Hunde vor die Tür müssen, kann zur Gewohnheit werden. Und das Beste: Wenn du dich überwunden hast, gibt dir das einen enormen Energieschub.

Tipp #15:

Mache unliebsame Dinge zur Gewohnheit.



Ängste und Zweifel

Das ganze Ausdauertraining mag ja wichtig sein – ich vertraue meiner Trainerin – aber was ist mit der Technik? Vor lauter Radeln auf langen Strecken komme ich nicht mehr zum Trailfahren, über kleine Waldwege mit engen Kurven, steilen Abschnitten, Stufen, Wurzeln, Steinen. Das Problem ist, dass ich das schon jahrelang nicht mehr wirklich gemacht habe. Und ich hab' Angst.

Je näher der Zeitpunkt des Rennens rückt, desto mehr Sorgen mache ich mir über meine technischen Fähigkeiten. Überlege mir, wie schwierig die Strecken wohl sein werden, schaue Youtube-Videos aus den letzten Jahren und sehe natürlich nur die Profis an den kniffligsten Stellen – alles andere ist ja nicht filmenswert. Das macht mich noch nervöser.

Mein Partner beruhigt mich. Ich spreche mit einem Mentalcoach, der mir ein paar Übungen an die Hand gibt. Und Katrin holt mich auf den Boden zurück: Mach' dir doch nicht heute schon so viele Gedanken! Lass es auf dich zukommen.

Viel zu viele Gedanken über das "Was wäre, wenn..."

Oh, so schwer...

Was, wenn wir unterwegs einen Defekt haben (wir hatten übrigens keinen einzigen, nicht mal Plattfuß)? Was, wenn mir mein Wasser ausgeht (was mir noch nie passiert ist)? Was, wenn mir schon nach ein paar Stunden der Allerwerteste weh tut und ich nicht mehr auf dem Sattel sitzen kann (Erzählungen zufolge gibt es jede Menge Leute, die sich Blasen fahren)? Was, wenn mein Magen wieder spinnt, wegen der Anstrengung, und ich unterwegs Durchfall bekomme (zum Glück hat er sich sehr zivilisiert verhalten)?

Gedanken produzieren Gefühle. Gefühle beeinflussen Leistungen. Aus Leistungen ergeben sich Ergebnisse und damit Erfahrungen und diese bestätigen dann meist die ursächlichen Gedanken („ich hab's doch gewusst“), was dann wiederum zu weiteren negativen Gedanken führt.

Tipp #16:

Konzentriere dich auf das HIER und JETZT und den nächsten Schritt.

Wir sind bereits eine Woche vor dem Rennen nach Südafrika geflogen. Zum Akklimatisieren. Im Nachhinein hätte ich das A nicht gebraucht und B war es viel zu lang. In den Tagen als wir dort waren, war es nicht so heiß wie später beim Rennen – das konnte natürlich keiner wissen. Und was ich auch nicht geahnt habe, war, dass ich mit jedem weiteren Tag des Nichts-anderes-im-Kopf-haben-als-das-Rennen immer aufgeregter.

Wie konnte ich diese Gedankenspiralen stoppen? Ich wollte nicht Durchfall bekommen, nur weil ich denke, ich könnte Durchfall bekommen.

Einfach ablenken und an etwas anderes denken funktioniert bei mir nicht. Das Gefühl ist zu übermächtig.

Ich konzentriere mich auf das Hier und Jetzt. Um die Gedanken zu beruhigen, muss es etwas ganz Einfaches sein. Der eigene Atem bietet sich hier gut an. Ich achte auf meinen Atem. Wie sich dabei Brust und Bauch bewegen, wie sich die Luft in der Nase anfühlt.

Und dann nur auf den nächsten anstehenden Schritt, also auf das Hier und Jetzt. Ich packe den Rucksack, ich fülle die Wasserflasche, ich befestige die Startnummer am Trikot und mache das alles sehr bewusst. Konzentriere mich auf das, was ich dabei sehe und mit meinen Händen spüre.

Und dann:

Vertraue auf deine Unterstützer, vertraue dem Prozess, vertraue deiner Vorbereitung und vertraue darauf, dass du in der jeweiligen Situation eine Lösung finden wirst. Das wirst du, denn dir wird nichts anderes übrigbleiben, du musst ja irgendwie damit umgehen.

Tipp #17:

VERTRAUE auf deine Unterstützer und auf den Prozess.



Du kannst viel mehr als du denkst

Die erste Streckenetappe am Tafelberg in Kapstadt habe ich mir 3 Tage vor dem Start schon mal angeschaut. Und die „Technik-Sorge“ hat mich wieder eingeholt. Ui, da gab es ein paar Passagen... Es ist keine Schande und absolut ok, auch mal abzustiegen und zu schieben. Und trotzdem hatte ich Angst.

Daraufhin habe ich einen Tag lang ziemlich gelitten. Mir war echt nicht mehr zum Lachen zumute. Dann habe ich Tipp #15 und Tipp #16 beherzigt und mich auf die Dinge im Hier und Jetzt fokussiert.

Am Starttag dann bin ich die Strecke einfach gefahren! Ich bin nicht abgestiegen, wie manch andere, sondern ich bin gefahren. Und war stolz wie Oskar. Ein guter Einstieg! Das meine ich mit dem erhebenden Gefühl, wenn du deine Meilensteine schaffst.

Der zweite Tag begann direkt mit einem langen Anstieg, gefolgt von steinigem holperigen Wegen durch niedriges Gebüsch. Bereits vor der ersten Verpflegungsstation bei 29 Kilometern habe ich mich gefragt, ob ich eigentlich total verrückt bin, mir so etwas zuzutrauen. Sabine, da hast du dich gewaltig verhoben. Ich habe mir da schon ernsthaft überlegt, ob es nicht besser wäre, aufzugeben.

Wir kamen an die erste Verpflegungsstation, haben eine Menge eiskalte Cola getrunken (was ich sonst verabscheue) und Bananen und Kartoffeln gegessen, viel Anerkennung von den netten Helfern bekommen und sind weitergefahren. Ab da ging es bereits viel besser, weil ich nicht mehr so sehr mit mir selbst beschäftigt war. Die nächste Verpflegungsstation war schon nach nur 21 weiteren Kilometern und ich war neugierig, was uns da erwarten würde.

Und dann passierte etwas Erstaunliches: In dieser positiveren Stimmung fasste ich den Entschluss, auf keinen Fall aufzugeben, bevor ich nicht vom Rad fallen würde. Ich habe Anstrengung und Schmerzen akzeptiert und vor allem, nicht mehr darüber nachgedacht, die ganze Aktion nicht mehr in Frage gestellt und die Option aufzugeben, aus meinem Kopf eliminiert. Und siehe da: Ich habe weiter funktioniert.

Nachdem mein Verstand meinem Körper diese klare Ansage gemacht hatte, hat der gemacht, was ich von ihm wollte.

Diese Erkenntnis ist nicht neu. Aber ich glaube ich habe sie bis dahin noch nie so bewusst gespürt.

Tipp #18:

AKZEPTIERE den Schmerz und AKZEPTIERE KEINE Option, ihn zu vermeiden.

Dein Schweinehund ist nicht der Chef

Erfolge zu erzielen, geht nach meiner Erfahrung nie und bei niemandem mühelos. Auch wenn es vielleicht manchmal so aussieht. Es ist immer Anstrengung, Entbehrung, Durchhaltevermögen und Disziplin erforderlich.

Und wir alle haben den inneren Schweinehund, der dem entgegenarbeitet. Der keinen Sport machen will, morgens nicht so gern aufsteht, undiszipliniert ist, Aufgaben verschiebt und so weiter.

Doch dein Schweinehund ist nicht der Chef. DU bist der Chef. Du musst so weit kommen, dass du schon 10 Meter gegen den Wind riechst, wenn der Schweinehund in der Nähe ist. Dann sagst du: „Oh nein, nein, mein Lieber. Das verschieben wir jetzt mal nicht. Das machen wir jetzt – ganz bewusst – sogar als Allererstes.“ Und dann mach' sofort den ersten Schritt.

Um neue Erfolge zu erzielen, musst du zu der Person werden, die das schafft. Das bedeutet: Ohne die schlechten Gewohnheiten, die dich davon abhalten.

Tipp #19:

Sag deinem inneren Schweinehund, was SACHE ist.

Stark im Team

Oben habe ich schon über Trainer, Mentoren und Coaches sowie über Methoden und Werkzeuge gesprochen. Alles wichtige Unterstützungen, damit dein Erfolg gelingt.

In der Umsetzung ist es damit jedoch oft noch nicht getan. Dinge, für die du keine Zeit hast, solltest du auslagern. Genauso verhält es sich, wenn du deine dafür notwendige Zeit besser investieren kannst.

In Südafrika, während des Cape Epic, hatten wir ein kleines Team. Freelancer, wenn du so willst. :-)



Allen voran: Hank! Hanki, unser Goldschatz, Fahrer unserer rollenden Schlafstätte, Kümmerer und Versorger. Hank hat das Wohnmobil nicht nur gefahren, sondern auch tiptopp in Ordnung gehalten, immer für frisches Wasser gesorgt und uns jeden Tag anhand unserer Tracker im Internet verfolgt und mitgefiebert, bis wir im Ziel waren.

Dieses Team-Mitglied war ein Nobrainer, denn ohne ihn wäre es nicht gegangen, weil wir natürlich nicht gleichzeitig Rad und Wohnmobil fahren konnten.

Olympic Cycles, unsere Bike-Techniker haben uns technisch unterstützt. Jeden Abend haben sie sich um unsere armen, schmutzigen und strapazierten Bikes gekümmert und sie in Schuss gehalten. Wie gesagt: Keine einzige Panne!

Wir hatten Massagen – jeden Abend. Wenn etwas gepflegt werden musste, dann waren es die Beine und der Rücken.

Und wir hatten einen Wäscheservice: Jeden Tag wurde gewaschen und wir konnten unsere saubere und trockene Wäsche abholen.

Wäre es ohne gegangen? Klar, vielleicht hätten wir Glück gehabt und die Räder hätten auch so gehalten. Vielleicht hätten auch unsere Körper durchgehalten. Und klar hätte ich abends auch selbst waschen können.

Aber überlege dir das – auch im Business: Ist es das wert, dass du es selbst machst und welches Risiko gehst du damit ein bzw. was kannst du nicht tun in dieser Zeit? Und: Was machen andere einfach besser?

Tipp #20:

Schaffe dir dein ERFOLGSTTEAM.

War alles umsonst?

Ich habe mein großes Ziel nicht erreicht. Du erinnerst dich? Am letzten Tag am Ende aller Etappen anzukommen, das war mein Ziel.

Nicht geschafft! Ich war zu langsam und konnte eine Etappendeadline nicht einhalten. Kam zu spät ins Ziel. Aller Vorbereitung zum Trotz. Aller Unterstützung zum Trotz.

Ich hasse es, meine Ziele nicht zu erreichen. Ich fühle mich dann wie eine Versagerin. Würde das passieren, so hatte ich mir vorab ausgemalt, dann wäre ich stinksauer und furchtbar enttäuscht von mir.

Erstaunlich, denn das war ich überhaupt nicht. Ich kann mich nicht erinnern, wann ich einmal tatsächlich mit einer Leistung zufrieden war, obwohl ich das ursprüngliche Ziel nicht erreicht hatte.

Üblicherweise hätte ich gedacht, dass der ganze physische, psychische, zeitliche und finanzielle Aufwand und der Verzicht auf viele Dinge nun komplett für die Katz' gewesen waren und ich hätte mir überlegt, wie ich all das viel besser hätte einsetzen können.

Bedeutet das jetzt wirklich, es war alles umsonst?

Ich empfinde es überraschenderweise überhaupt nicht so. Ja, ich habe viel investiert UND ich habe eine Menge erreicht! Und ich glaube, das ist der Grund, warum ich trotzdem zufrieden mit meiner Leistung bin. Diese Leistung überstieg alles, was ich je vorher in dieser Richtung gemacht habe. Die Vorbereitung und die Veranstaltung selbst waren schwerer als jedes andere Projekt, ja sogar als jedes Business, das ich aufgebaut habe.

Tipp #21:

Setze dir Ziele, trainiere und GIB ALLES. Es ist nie umsonst.

Was bedeutet für dich Erfolg?

Was ich alles dafür getan habe, macht mich stolz. 5 x die Woche trainieren, bei Wind und Wetter Rad fahren, Ernährung umstellen, auf Alkohol komplett verzichten, mich das erste Mal im Leben in so ein Startfach stellen und mir fast in die Hose machen vor Aufregung, Abfahrten bewältigen, die ich sonst zu Fuß gegangen wäre und vor allem, die Disziplin zu bewahren und nie zu kneifen.

Ich habe unglaubliche Erfahrungen gemacht und meine Grenzen enorm verschoben. Ich weiß jetzt: Da geht noch viel mehr!

War das Ziel zu ambitioniert? Katrin sagt, nein, das halbe Jahr war einfach zu kurz, um meine Kraft so weit aufzubauen, dass es ausgereicht hätte. „Gib uns noch ein weiteres Jahr, und du schaffst es.“

Das Ziel war nicht verkehrt. Der Termin war nur nicht realistisch. Das konnte man im vorhinein aber nicht wissen.

Tipp #22:

PROBIERE es aus, sonst wirst du nie wissen, ob's geht.

Du bist entweder erfolgreich, oder du lernst dazu

Und genau das gibt es natürlich auch bei anderen Zielen. Ein Ziel nicht zu erreichen, bedeutet nicht, dass du versagt hast. Du hast viel gelernt und solltest dir auf jeden Fall eine zweite Chance geben. Denn nicht erfolgreich bist du erst in dem Moment wo du aufgibst.

Wenn es nicht gleich beim ersten Mal klappt, musst du nicht dein ganzes Vorhaben über den Haufen werfen. Vielleicht war einfach der Zeitpunkt nicht ganz richtig. So wie bei mir.

Vielleicht lag es an der Herangehensweise, vielleicht an etwas anderem. Das weißt du jetzt.

ICH werde DIESES Ziel nicht noch einmal angehen, zum einen weil mir die Zeit dazu fehlt und zum anderen, weil ich das zu „langweilig“ finde. Das kenne ich nun ja schon. Ich merke, es kommt mir nicht auf „den Sieg“ an. Was mich tatsächlich enorm antriggert, ist das Neue, die Herausforderung und die Entwicklung, die ich dadurch erfahre. Das ist mein persönlicher Erfolg.

Und dafür gibt es bereits neue Ziele: Eine Alpenüberquerung und ein MTB-Marathon. Das wäre letztes Jahr noch undenkbar gewesen.

Jetzt aber noch mal zum Business: Bedeutet das, in der Übertragung, dass du noch so diszipliniert sein, dir noch so tolle Coaches gönnen, das perfekte Team und das beste Material haben kannst und trotzdem dein Ziel nicht erreichst? Natürlich! Musst du deshalb aufgeben? Natürlich nicht!

Nicht erfolgreich bist du nur in dem Moment, wo du aufgibst! Deshalb mach' weiter, setze um, was du gelernt hast und schaffe, was du dir nie hättest erträumen lassen.



Tipp #23:

Gib dein Ziel nicht auf,
VERÄNDERE den Zeitraum.

Don't Limit Your Challenges. Challenge Your Limits.

Und höre niemals auf,
dich weiter zu
entwickeln.

Kontakt Daten:

Sabine Votteler
NextLevelConsulting

www.sabinevotteler.com
info@sabinevotteler.com
[xing.com/profile/Sabine_Votteler](https://www.xing.com/profile/Sabine_Votteler)
[linkedin.com/in/sabinevotteler](https://www.linkedin.com/in/sabinevotteler)

Facebook-Gruppe:
www.facebook.com/groups/careerreinvention/

Buche hier dein kostenloses
Strategie-Coaching
http://bit.ly/COACHING_SV

