



Ein weiter Weg: Norman Bücher in der chilenischen Wüste.



Norman Bücher ist Extrem-
läufer und nimmt regel-
mäßig an Marathon- und
Ultramarathon-Rennen
unter besonders schweren
Bedingungen teil, zum Bei-
spiel in der Wüste, im Hoch-
gebirge oder in eisiger
Kälte. Über seine Erfah-
rungen hat der 35-jährige
Diplom-Betriebswirt und
frühere Unternehmens-
berater mehrere Bücher
verfasst und tritt regel-
mäßig als Redner auf.
www.norman-buecher.de

Motivation lernen

Willenskraft Norman Bücher lief durch die afrikanische Kalahari-Wüste und die Berge des Himalaya. Wie steht man solche Projekte durch? Was können Manager von Marathonläufern lernen?

Herr Bücher, Sie sind letztes Jahr über 1.000 Kilometer durch die australische Einöde gelaufen, haben Sie übermenschliche Kräfte? Ich bin keine Maschine und auch kein überdurchschnittlicher Läufer. Man kann viel mit einem guten Training, Willenskraft und Disziplin erreichen.

Wie motivieren Sie sich? Ich rufe mir immer wieder meine Ziele in Erinnerung: Was will ich erreichen? Warum mache ich das? Ein Beispiel: Ich fahre bald nach Buthan, um in 3.000 Meter Höhe 250 Kilometer in 60 Stunden zu bewältigen. Mich reizt diese extreme Herausforderung und mich reizt das Land.

250 Kilometer im Himalaya können ganz schön lang werden. Ja. Deshalb muss man die einzelnen Etappen erkennen und sich auf den nächsten Schritt fokussieren. Im Berufsleben ist es dasselbe. Manche Projekte sind auf Jahre angelegt, da müssen Sie sich auch auf Teilschritte konzentrieren.

Und was tun Sie, wenn es richtig wehtut? Ich denke an etwas Positives oder konzentriere mich bei-

spielsweise auf akustische Reize wie Vogelgezwitscher, um meine Gedanken vom Schmerz wegzulenken. So etwas kann man trainieren.

Haben Sie trotzdem schon mal aufgegeben?

Ja, mehrmals. Zuletzt bei einem Lauf über 222 Kilometer durch den brasilianischen Dschungel. Da habe ich am zweiten Tag gemerkt, dass ich das in dem Klima nicht durchziehen kann.

Eine Niederlage? Nein, es ist immer eine Gratwanderung zwischen Willenskraft und Vernunft. Wenn man merkt, dass es klüger ist, aufzuhören, ist es besser, rechtzeitig die Reißlinie zu ziehen. Das gilt beim Laufen genauso wie bei Projekten im Job.

Wie schöpfen Sie wieder Energie? Indem ich eine Auszeit nehme und gar nichts mache. Das brauche ich nach den Läufen, um mich wieder motivieren zu können.

Motivationsschub: Wir verlosen 10 mal das Buch „Extrem: Die Macht des Willens“ von Norman Bücher über unseren Leserservice.

Fazit

Erinnern Halten Sie sich stets Ihre Ziele vor Augen, im Kopf oder an der Pinnwand im Büro.

Fokussieren Machen Sie keine zu großen Sprünge, in kleinen Schritten kommt man zum Ziel.

Steuern Wenn es schwierig wird, lenken Sie ihre Gedanken auf Positives. So geht es gleich viel leichter.