

WAS UNTERNEHMEN UND FÜHRUNGSKRÄFTE
VON DER VORSTELLUNGSKRAFT EINES EXTREMLÄUFERS
LERNEN KÖNNEN

Die Macht der Bilder für den Erfolg

NORMAN BÜCHER

Die Schotterpiste nimmt kein Ende. Sie führt kreuz und quer über die große Insel. Mal geht es bergauf, mal bergab. Nur selten verläuft der Weg in der Ebene. Um mich herum nichts als Natur. Grenzenlose Weite und beängstigende Einsamkeit umgeben mich. Keine Menschenseele weit und breit.

600 Kilometer in 12 Tagen – einmal quer durch Feuerland. Es geht nur sehr mühsam voran. Der orkanartige Wind und die kalten Temperaturen sind ständige Begleiter während der «FIRE & ICE» - Expedition.



Ich befinde mich irgendwo in der Pampa Patagoniens im äußersten Süden Chiles. Genauer gesagt in Feuerland, der größten Insel Südamerikas. Die «Tierra del Fuego» wie Feuerland im Spanischen genannt wird, liegt ganz im Süden des amerikanischen Kontinents und ist durch die Magellanstraße vom südamerikanischen Festland getrennt. Nur die Antarktis liegt noch südlicher. Die geografisch zwischen Argentinien und Chile geteilte Insel bietet eine faszinierende Pflanzen- und Tierwelt und hat mich schon jahrelang in den Bann gezogen. Nun darf ich endlich hier sein! Die Abgeschiedenheit und Einöde sowie die wilde und raue Landschaft Feuerlands faszinieren mich zutiefst. Die für diese Gegend bekannten abrupten Wetterumschwünge innerhalb weniger Minuten fordern mich allerdings besonders heraus. Ein chilenisch/argentinisches Abenteuer beginnt. Genau diese extremen Bedingun-

gen haben mich zu diesem außergewöhnlichen Laufabenteuer veranlasst: «FIRE & ICE», eine Expedition zu Fuß über insgesamt 600 Kilometer in zwölf Tagen, quer durch Feuerland. Vollkommene Autonomie, also kein Begleitfahrzeug, kein Team, das sich nach jeder Etappe um mein Wohlergehen sorgt, und keine motorisierte Unterstützung, das ist mein Anspruch bei diesem Abenteuer. Daraus folgt, dass ich das vollständige Equipment für die gesamte Laufstrecke, inklusive Zelt, Kochutensilien, Kleidung sowie aller Wasser- und Essensvorräte mit mir führen muss. Insgesamt fast 50 Kilogramm an Gewicht. Ein umgebauter Babyjogger fungiert dabei als eigenartiges, aber sehr effizientes Transportsystem. Dennoch bin ich nicht ganz alleine unterwegs. Carole Pipolo, eine großartige Fotografin aus Frankreich, begleitet mich auf einem Fahrrad, um für die Fotodokumentation dieses Abenteuers zu sorgen. Ich bin

FOTO: CAROLE PIPOLO

heute noch beeindruckt von der unermüdlichen Courage, mit der sie und das Fahrrad den sich uns entgegenstemmenden Winden trotzen.

Nässe, Kälte und sehr, sehr viel Wind. Feuerland ist berüchtigt für windiges, nasses und unbeständiges Wetter. Damit habe ich mich in der Vorbereitungsphase auf dieses Projekt gedanklich sehr intensiv beschäftigt. Doch was mich dann dort tatsächlich erwartete, übertraf meine schlimmsten Erwartungen. Das Wort «Wind» erhielt eine völlig neue Dimension. Betreffend die Intensität und hohe Geschwindigkeit, mit der die Böen gegen uns anpeitschten. 50 Kilometer pro Tag zurückzulegen war mein Ziel. Diese im Vorfeld theoretisch kalkulierten Zahlen und Vorgaben wurden vor Ort in der Pampa rasch völlig bedeutungslos. Gleich zu Beginn hatten wir mit heftigem Gegenwind zu kämpfen. Es herrschten fast orkanartige Verhältnisse, meist begleitet von peitschendem Regen. Ein Einheimischer sprach von einer Windgeschwindigkeit um die 100 Kilometer pro Stunde. Von den anvisierten 50 Kilometern schafften wir an den ersten Tagen jeweils nur die Hälfte. Ganze 25 Kilometer in 10 Stunden!

Gegen den Wind zu laufen fühlte sich an, als hätte ich eine unsichtbare Wand vor mir. Als flöge permanent ein riesiger Düsenjet direkt über meinen Kopf. Ich konnte mich sogar nach vorne lehnen, ohne umzufallen! Ein sehr eigenwilliges Gefühl. Beeindruckend und frustrierend zugleich. Ich hatte stellenweise allergrößte Mühe, mit dem Babyjogger auf der Piste zu bleiben. Das Aufbauen des Zeltes wurde zur größten abendlichen Herausforderung und dauerte bis zu einer Stunde. Die Natur zeigte uns zu Beginn der Expedition ganz klar die Grenzen auf.

Wie darauf reagieren? Wie können wir uns auf solche Situationen vorbereiten? Vor allem: Wie können aus solchen Grenzerfahrungen auch Führungskräfte in Unternehmen profitieren?

Je länger die Distanz, desto wichtiger die mentale Stärke. Dass sportliche Höchstleistungen, wie mein 600-Kilometer-Lauf durch Feuerland, mit regelmäßigem körperlichem Training möglich sind, ist für viele Menschen verständlich. Doch unser Gehirn ist ebenso trainierbar. Der am besten trainierte Körper hilft uns nicht weiter, wenn wir ihn nicht richtig einsetzen können. Trainieren kann jeder,

.....
«Trainieren kann jeder, aber die Leistung im richtigen Augenblick im richtigen Ausmaß zu erbringen, ist reine Kopfsache.»
.....

aber die Leistung im richtigen Augenblick im richtigen Ausmaß zu erbringen, ist reine Kopfsache. Im Extremsport wie im Berufsleben. Bei einem Laufabenteuer wie «FIRE & ICE» werden gut achtzig Prozent im Kopf entschieden. Je länger die Distanz, umso wichtiger wird die mentale Stärke. Das gilt für Ziele im Extremsport wie auch für herausfordernde Ziele in Unternehmen.

Ich bin schon angekommen. Für mich spielt das geistige Training beziehungsweise das Mentaltraining eine ungemein wichtige Rolle in meiner Vorbereitung. Ich arbeite dabei besonders mit meiner Vorstellungskraft. Die Fähigkeit, das gewünschte Ziel klar vor Augen zu führen, ist Vorstellungskraft pur. Das heißt: Du musst alles zweimal aufbauen. Zuerst in deinem Geist und dann, mit zeitlicher Verzögerung, in der Realität.

Vor meiner Expedition besorgte ich mir Bilder von der Route, von den einzelnen Etappenabschnitten und vor allem vom Zielort. Bilder sind der Rohstoff zum Trainieren unserer Vorstellungskraft. Ich entwickelte ein tägliches Ritual: Jeden Morgen nach dem Aufwachen und jeden Abend vor dem Einschlafen nahm ich mir zehn Minuten Zeit und stellte mir meine Expedition in allen Einzelheiten vor. Ich malte zum Beispiel einzelne Streckenabschnitte aus. Oder ich dachte an mögliche kritische Situationen, die ich mit Bravour meisterte. Und ich malte mir besonders immer wieder aus, wie ich mit Freudentränen in den Augen am Hafen von Ushuaia ankomme. Ich nahm die Einsamkeit der

Bild oben: Eine typische Piste in Feuerland. Auf dem Weg Richtung Ushuaia (Argentinien).
Bild unten: Grandioser Ausblick auf die Weiten und riesigen Weideflächen Patagoniens..



FOTOS: CAROLE PIPOLO

Das Gebirge Cordillera Darwin bildet mit seinen fast 2.500 Meter hohen Bergen einen imposanten Anblick.



Ein traumhafter Ausblick auf den Lago Escondido in Südpatagonien. Von dort aus waren es nur noch wenige Kilometer bis Ushuaia.



Pampa in mir wahr, spürte dieses sagenhafte Kribbeln in meinem Körper, das vom Kopf bis zu den Fußspitzen reichte. Ich fühlte die Gänsehaut, die mich auf den letzten Metern meines Zieleinlaufs begleitete. Dazu roch ich die frische Brise vom Ozean, die in meine Nase strömte. Auf meiner Zunge spürte ich schon den Geschmack einer eisgekühlten Cola, die ich im Ziel genüsslich zu mir nahm. Diese Szenarien stellte ich mir wieder und immer wieder vor und benutze dabei alle meine fünf Sinne.

Visualisieren, Visualisieren, Visualisieren. Ich machte also nichts anderes, als mein großes Ziel zu visualisieren. Dabei entwickelte ich mithilfe meiner Vorstellungskraft das Gefühl der Gewissheit, dass ich es schaffen werde. Ich ließ also in meinem Kopf wiederholt das Bild ablaufen, wie ich diese Expedition erfolgreich beende. Und bald verfügte ich über so viele positive Erfahrungen, dass ich mir meines Erfolgs sicher war. Der entscheidende Punkt dabei ist: Unser Unterbewusstsein kann nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden. Eine bereits erlebte Erfahrung hat also den gleichen Stellenwert für unser Gehirn wie ein Erlebnis, das ich mir sehr intensiv vorstelle, welches aber noch nicht eingetreten ist. Du musst schon da sein, bevor du ankommst! Ich war schon in Ushuaia, lange bevor ich es dann Monate später tatsächlich war.

Der Kopf ist stärker als unser Körper. Unsere Fähigkeit zur Vorstellung ist die eigentliche Grenze im Leben. Was wir uns vorstellen können, werden wir auch erreichen. Dieser Grundsatz lässt sich auch im Berufs- und Alltagsleben anwenden. Zum Beispiel anlässlich einer wichtigen Präsentation in einem Unternehmen. Bei dieser Vorstellung ruft unser Gehirn automatisch alle Informationen zu diesem Thema ab. Auch hier können wir uns vorstellen, die Präsentation bereits erfolgreich absolviert zu haben. Unser Körper reagiert dann, als ob es bereits in der Realität geschafft wäre. Unser Unterbewusstsein glaubt, was die Vorstellungskraft ihm vorgibt, und löst damit im Körper die entsprechenden Reaktionen aus. Das ist im Sport nicht anders als im Alltags- und Berufsleben.

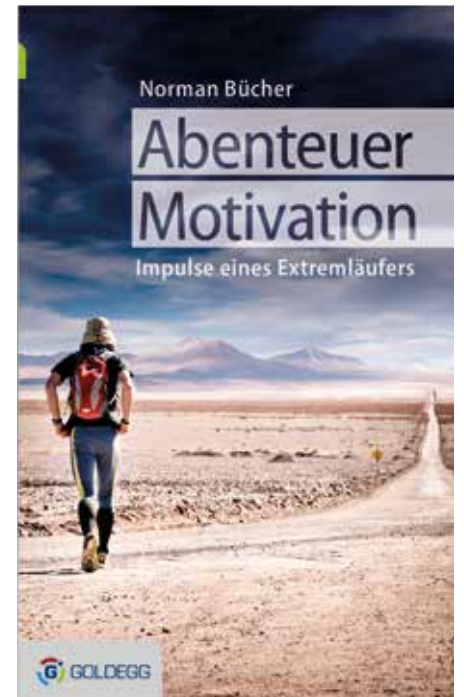
Unsere Vorstellungskraft hat eine ungemein große Macht. Der Geist bestimmt über unseren Körper. Wenn mich jemand

.....
«Unsere Fähigkeit zur Vorstellung ist die eigentliche Grenze im Leben. Was wir uns vorstellen können, werden wir auch erreichen.»
.....

fragt, was bei einem Extremelauf über Erfolg oder Misserfolg bestimmt, dem antworte ich: der Kopf. Der Kopf ist stärker als unser Körper. Der Kopf gibt die Befehle an unseren Körper, der diese Befehle dann ausführt. Der Ausgangspunkt, die Ursache für alle großen Leistungen und Taten ist immer ein Gedanke aus unserer Vorstellungskraft. Diese befähigt uns, beliebige Gedanken zu entwickeln und so neue Ideen entstehen zu lassen. Mithilfe der Vorstellungskraft lässt sich ein gewünschter Zustand, ein Ziel, erreichen – zunächst nur im Kopf und dann in der Realität.

Ohne klare Ziele kein Erfolg. Viele Menschen scheitern, weil sie zum einen ihre Vorstellungskraft nicht bewusst einsetzen oder überhaupt nicht entwickelt haben. Der zweite Grund für das Scheitern ist, dass sie kein klares Ziel haben oder ihr Ziel gefühlsmäßig nicht annehmen können. Wenn etwas gefühlsmäßig nicht angenommen wird, gelangt es nicht in unser Unterbewusstsein, weil das tiefste Innere nicht an das Ziel glaubt. Wir erreichen fast alles, was wir uns nur vorstellen können und wenn wir uns gefühlsmäßig darauf einlassen.

Angekommen! Feuerland. Argentinien. Zielgerade Ushuaia. Vor mir türmen sich die schneebedeckten Gipfel der Cordillera Darwin auf. Dieses Gebirge bildet mit fast 2.500 Meter hohen Bergen den letzten großen Höhenzug der Anden in Südamerika. Eine Passstraße mit gut 900 Höhenmetern liegt vor mir. Meine letzte große Herausforderung vor dem Ziel. Eine tiefe innere Befriedigung und hohes Glück erfahre ich, als ich dann tatsächlich nach zwölf langen und ereignisreichen Etappen Ushuaia, die südlichste Stadt der Welt, in Argentinien erreiche. Überglücklich laufe ich die letzten Meter bis zum Hafen. Ein neues Abenteuer Motivation ist zu Ende! <



Norman Bücher

Norman Bücher ist Extremeläufer aus Leidenschaft. Der Abenteuerer stellt sich extremen sportlichen Herausforderungen und führt eigene Expeditionen in der ganzen Welt durch. Seine Durchquerung der Atacama-Wüste in Chile, der 265-Kilometer-Nonstoplauf durch das Königreich Bhutan und die erfolgreiche Durchquerung des australischen Outbacks in 15 Tagen belegen dies eindrucksvoll. Sein Lebensmotto: break your limits.

Norman Bücher ist Diplom-Betriebswirt und Diplom-Sportmarketing-Manager mit fundiertem wirtschaftlichem Fachwissen. Nach längeren Auslandsaufenthalten arbeitete er bei unterschiedlichen Unternehmensberatungen. Seine jahrelange Erfahrung aus dem Extremsport, kombiniert mit seinem Wissen über betriebswirtschaftliche Zusammenhänge, gibt er heute in seinen mitreißenden und spannenden Vorträgen weiter und vermittelt so die Verbindung zwischen Extremsport und Arbeits- und Alltagsleben.

www.norman-buecher.de,
www.extremsport-redner.de

BUCH:
«Abenteuer Motivation – Impulse eines Extrem Läufers». Goldegg Verlag, Oktober 2014 ca. 200 Seiten, Taschenbuch, ISBN: 978-3-902991-15-7, € 12,95 E-Book, ISBN: 978-3-902991-24-9, € 9,95