



3 Fragen an ...

... Thomas Schlechter, Topexperte für Spitzenmotivation und mentale Kraft. Bei uns vertreten mit dem Workshop:

- **enerise-Spitzenmotivation – Mental stark und motiviert im richtigen Moment**

Herr Schlechter, in Ihrer Beschreibung lesen wir, dass Sie „die Denkmuster der Sieger unter den Unternehmern, Managern und Spitzensportlern analysieren“ und so Ihren Seminarteilnehmern zeigen, wie sie ihre mentale Kraft gezielt einsetzen können. Welche Persönlichkeiten, deren Erfolge beispielhaft für Sie sind, haben Sie schon erlebt?

Die Liste würde das Interview sprengen. Zudem bin ich meinen Klienten gegenüber zum Stillschweigen verpflichtet, so dass ich keine Namen nennen darf. Darunter sind Bodybuilding Weltmeister, Olympiagewinner, Firmengründer, Marktführer, Vorstände, McKinsey Berater und viele mehr.

Jedoch kann ich über die sprechen, die schon in der Presse waren. Bei allen Begegnungen mit hoch motivierten und erfolgreichen Menschen habe ich immer wiederkehrende Elemente festgestellt: Ein klares Ziel, z.B. bei Carlo Thränhardt, der sich vor dem Sprung eine klare Lattenhöhe beim Hochsprung als Ziel setzte. Das wichtige Thema Lebensfreude, das mein Freund Jean Pütz mit dem Begriff Lust umschreibt. Eine enorme Willensstärke, wie ich sie bei der Zusammenarbeit mit Christoph Daum erlebt habe, beim Teambuilding mit dem 1. FC Köln. Dies sind drei ganz wichtige Elemente für den persönlichen Spitzenzustand.

Sie beschreiben Ihre Methode in 6 Elementen. Möchten Sie unseren Lesern gerne einmal ein Element etwas näher erläutern?

Beginnen wir direkt mit dem ersten und fundamentalsten Element: Die Vision und Zielsetzung. Um sich selbst und vielleicht auch andere begeistern zu können, benötigt ein Mensch eine klare Vorstellung von dem was er erreichen möchte. Das Ziel legt fest, was er will. Daraus lässt sich gleichzeitig auch ableiten was er nicht will, oder anders gesagt, auf was er vielleicht verzichten muss. Wenn ein Mensch sich ein klares Ziel gesetzt hat, dann kann er gerade Wegs drauf zugehen. Hier beginnen wir in meinem Workshop – mit der Zieldefinition. Denn diese ist die Basis für eine Spitzenmotivation.

Und wie setzen Sie gerade dieses Element in Ihrem persönlichen Leben um?

Ich starte bereits im Herbst des Vorjahres mit meiner Planung für das nächste Jahr. Diese Planung leite ich aus meinen aktuellen Wünschen und manchmal auch Tagträumen ab. Darüber steht meine persönliche Lebensvision mit einem Endzustand in ca. 10 Jahren. Diese umfasst nicht nur meinen Beruf, sondern genauso meine Familie, meine Gesundheit und meinen Lebenssinn. Alle diese Vorstellungen verschmelze ich dann in eine Jahresplanung für das kommende Jahr. Das begeistert mich von innen heraus, weil ich sehe, wie ich dem langfristigen Ziel mit meinen Aktivitäten näher komme.