



Boxenstopp für High Per-former

Dauerhaft Höchstleistung bringen mit der LAP-Technik

Das Folgende ist ein Tipp für Höchstleister. Wer einen „schlaunen Job“ hat, darf jetzt auch was anderes tun, weglesen, weiterblättern. Für die meisten Menschen ist die Forderung unvorstellbar, jede Stunde, jeden Tag und jede Woche im Jahr Höchstleistung bringen zu müssen. Für eine kleine Elite in allen Branchen und auf allen Hierarchieebenen ist sie jedoch Alltag. Wenn sie im Job (oder beim Kindergroßziehen) sind, müssen sie immer, überall und vor allem pausenlos und dauerhaft Höchstleistung bringen. Das geht nicht? Da brennt jeder aus? Jeder, der bei diesem Höllentempo ohne Boxenstopp unterwegs ist.

Dreifach besser

Zwei Wochen, drei Monate, auch mal zwei, drei Jahre Höchstleistung zu bringen – das schafft jede(r) mit etwas gutem Willen. Aber es fünf, sieben, zehn, 30, 40 Jahre zu schaffen – das halten viele für unmöglich. Das packen auch nur wenige. Was machen diese anders als die „Eintagsfliegen“? Etwas Einfaches. Oder besser: etwas Dreifaches.

Praxisbeispiel

Betrachten wir einen Vertriebsvorstand, der ein Krisengespräch mit seinem größten Kunden führt. Der Kunde ist verärgert. Er droht offen damit, zur Konkurrenz zu wechseln. 30 Millionen Umsatz stehen auf dem Spiel. Der Vorstand hat heute schon rund 200 Mails bearbeitet, 40 Telefonate geführt und fünf Meetings geleitet. So geht das bereits seit Wochen. Jeder andere wäre vielleicht nicht am Ende seiner Kräfte, aber auf 80 Prozent runter. Vor allem hätte jeder andere in dieser Make-or-Break-Situation so viel Stresshormone im Blut, dass er nicht mehr klar denken, also auch keine Höchstleistung mehr bringen könnte. Nicht so dieser Manager. Er ist topfit. Er ist voll da. Er verhandelt weiter mit 120 Prozent. Sein Gehirn ist völlig stress-hormonfrei. Er fühlt sich mitten im Stress voller Energie. Er hat einen klaren Kopf (im Gegensatz zu seinem Gegenüber). Warum?

Vorbild Formel 1

Kein Formel-1-Bolide bringt 60 Runden Höchstleistung – ohne Boxenstopp. Ohne Boxenstopp bleibt er liegen oder kracht in die Bande. „Aber ich kann mir in heiklen Situationen nun mal keine zehn Minuten Erholungspause nehmen!“, wenden viele ein. Natürlich nicht! Wer hat das gefordert? Ein Boxenstopp in der Formel 1 dauert heutzutage keine sechs Sekunden mehr. Die LAP-Technik ist der Boxenstopp für Höchstleister.

Die LAP-Technik

1. Loslassen: Nehmen Sie alle Muskelanspannungen im Körper wahr – und lassen Sie sie mit einem langen Ausatmen los. Das ist für Ihr Gegenüber unsichtbar und aktiviert Ihren Parasympathikus (den Anti-Stress-Nerv zum Sofortwiederaufladen der Batterien). Mit dem körperlichen Loslassen lösen sich auch mentale Leistungsbremsen.
2. Atmen: Atmen Sie ruhig und tief weiter – damit der Stressnerv sich wegen des Stressgehalts der Situation nicht wieder einschaltet.
3. Präsenz: Bleiben Sie achtsam bei Ihrer Atmung und weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit erst auf den ganzen Körper aus, dann auf Ihre Umgebung, auf die Situation, den Gesprächspartner ... Nehmen Sie alles wahr, was ist. Bleiben Sie präsent bei allem, auch bei Ihren eigenen Wertungen und Gedanken zur Situation.



Wirksam

Die Wirksamkeit der LAP-Technik ist medizinisch belegt, unter anderem von Herbert Benson von der Harvard Medical School. Was bringt sie? Das, was alle Hochleister, Helden und großen Liebhaber der Weltgeschichte auszeichnet: absolute, ungeteilte, volle Präsenz im Augenblick. Das ist ein uraltes Rezept für Dauerhochleistung und im Übrigen auch ein uraltes Rezept für dauerhaftes und voraussetzungsloses Glück. Ich wünsche es Ihnen. Beides. Greift mein Wunsch der Wirklichkeit vor?

Für 6 Sekunden 6 Monate Training

Wissen Sie, wie lange Formel-1-Teams für einen Boxenstopp trainieren? Monate. Obwohl die LAP-Technik geradezu beschämend trivial ist und von einigen beim leisesten Anlass auch so bezeichnet wird, zeigen Shadow Supervisionen von Managern bis rauf auf die Vorstandsebene, dass diese in Situationen, in denen sie eigentliche Höchstleistung bringen sollten, wollten und müssten

1. einen drastisch erhöhten Muskeltonus aufweisen, das heißt total verspannt sind. Und ist der Körper verspannt, ist es auch der Geist.
2. von Flach- über Press- bis Schnappatmung jede Atempathologie unter der Sonne aufweisen.
3. nur noch auf Gesprächsziel und akuten Engpass starren und deshalb in einer Situation, in der sie überm Tellerrand blicken müssten, nicht mal mehr den Teller wahrnehmen können.

Und in dieser Verfassung soll man Höchstleistung bringen? Eher kaufen die Eskimos Kühlschränke.

Fahren Sie schon Formel 1?

Die Formel 1 ist die passende Metapher: Sie funktioniert absolut gerecht. Natürlich muss man auch Glück haben. Doch ob man einen Boxenstopp in acht oder in vier Sekunden leistet, hat nichts mit Glück zu tun. Das ist reine Trainingssache. Formel-1-Teams trainieren wie die Verrückten. Training is the Breakfast of Champions. Viele Menschen behaupten, dass sie den Boxenstopp drauf haben. Das lässt sich einfach überprüfen.

Mal ehrlich

Seit die LAP-Technik skizziert wurde, haben Sie drei Absätze gelesen. Wie oft haben Sie dazwischen Boxenstopp gemacht? Formel-1-taugliche Piloten kommen auf (mindestens) drei – weil die das automatisch machen. Nicht erst, wenn sie total gestresst sind. Dann ist es nämlich zu spät. Eben weil sie permanent Boxenstopp machen, sind sie nie total gestresst. Also sind drei Boxenstopps bis hierher die Benchmark. Sie liegen noch drunter? Dann finden Sie eine erste kleine Trainingseinheit (Energietankstelle Atempause) zum Einstieg unter folgenden exklusiven Zugangsdaten:

<http://www.stressimmun.de/energietankstelle/>

Benutzer: energie Passwort: tankstelle

Achtsame Grüße

Wölkner Consulting GmbH



Ahornweg 14
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de