

Der Startschuss für ein neues Trainingskonzept

Mit Erfolgsstrategien von Spitzensportlern die eigene Erfolgsgeschichte schreiben. new-frame präsentiert ein neues Trainingskonzept.

VON BOBO CAMARA

RÖSRATH „Spitzenleistungen mit Spitzensportlern“, so heißt das neu entwickelte Trainingskonzept von new-frame-Gründerin Christiane Waller. Am 04.09.2015 fiel mit Unterstützung von new-frame-Consultant Anne Wingchen der Startschuss für diese innovative Idee. Im Rahmen einer Kick-Off-Veranstaltung, gaben die beiden Coaches einer Gruppe von Interessenten aus den verschiedensten Branchen, einen vierstündigen Einblick in die Hintergründe, Ideen und Ziele des Konzeptes „Spitzenleistungen mit Spitzensportlern“. Unterstützt wurden sie dabei von den international erfolgreichen Athleten Alyn Camara (Olympiateilnehmer 2012) und Markus Rehm (Paralympics-Sieger 2012). Die beiden Weltklasse-Weitspringer des TSV Bayer 04 Leverkusen sind zwei von vier Spitzensportlern, die das Fundament dieser neuen Trainingsstrategie bilden. Komplettiert wird das Team durch die Fecht-Olympiasiegerin Britta Heidemann und Paralympics-Siegerin Birgit Kober.

Zu Beginn der Kick-Off-Veranstaltung auf Schloss Eulenbroich in Rösrath, teilte Christiane Waller mit den Teilnehmern den Entstehungsgedanken für das neue Coachingkonzept, eine Idee, die „während der Zusammenarbeit mit Spitzensportlern in den letzten Jahren“ entstanden sei. Die Fähigkeit unter enormen Druck Top-Leistungen auf den Punkt genau abzurufen,



Anne Wingchen und Christiane Waller (von links nach rechts) begrüßen die Teilnehmer.

trotz Rückschlägen immer weiter zu machen und der ständige Versuch sich zu verbessern, sei für Leistungssportler der ganze normale Alltag. „Spitzensportler besitzen beeindruckende Erfolgsstrategien, um die Belastungen ihrer dualen Karrieren zu bewältigen“, sagte Waller und verwies dabei auf die häufige Doppelbelastung durch sportliche und berufliche Karrieren. „Diese Erfolgsstrategien sind aus meiner Sicht für alle Menschen sinnvoll. Sie können das Leben erleichtern, es ein Stück weit lebenswerter machen und auch dabei helfen die unterschiedlichen Herausforderungen des Lebens sinnvoll miteinander zu vereinbaren.“

Markus Rehm sprach in seinem Workshops über einen ganz wichtigen Wert in seinem Leben: Die Freude. Die Themen

des Alltags mit Freude anzugehen, stellt für Markus Rehm eine fundamentale Strategie als international erfolgreicher paralympischer Sportler und gleichzeitig berufstätiger Orthopädietechniker dar. Wie er diese enorme Doppelbelastung bewältigt, beschrieb er während des Workshops mit sehr persönlichen Einblicken in sein Leben und gab den Workshopteilnehmern dabei nicht nur die Chance zuzuhören, sondern auch diese Erfolgsstrategien ein Stück auf sie selbst zu übertragen.



new-frame präsentierte in Rösrath das Trainingskonzept „Spitzenleistungen mit Spitzensportlern“.



Christiane Waller und Alyn Camara (links) in der „Grube“.

In einem zweiten Workshop trafen die Teilnehmer auf Weitspringer Alyn Camara, Teilnehmer der Olympischen Spiele 2012 und Deutscher Meister 2013. Der Fokus lag hier auf Authentizität. Der Einblick in die sehr persönlichen Erfolgsstrategien Camaras, stand unter der Maxime Friedrich Nietzsches: „Become who you are.“

Die große Herausforderung scheint auch hier die duale Karriere zu sein. Die Energie und die Basis für Erfolg zieht Camara jedoch aus anderen Ressourcen als Rehm. „Authentizität spielt für ihn in seinem Dasein eine große Rolle“, sagte Waller zu Beginn des Workshops, „es liegt ihm am Herzen offen und ehrlich zu sein und, dass sein Gegenüber ihm auch ehrlich gegenüber steht“. „Wenn ich mich von den Dingen, die mich belasten, frei mache, in dem ich authentisch bin, entsteht für mich Leichtigkeit und Freiheit, die ich für meinen Erfolg nutzen kann“, sagte Camara, „meine Freiheit hört dabei jedoch da auf, wo sie für einen anderen beginnt.“ (Verständnisfrage: Soll es vielleicht heißen, die Freiheit hört da auf, wo sie beginnt, die Freiheit eines anderen einzuschränken?)

Nachdem die Workshopteilnehmer einen Einblick in die persönliche Strategie von Camara erhalten hatten, bot Christiane Waller ihnen die Möglichkeit im Rahmen einer kurzen Coaching-Sequenz die vorgestellte Form von Authentizität und Leichtigkeit, wie Camara

sie als Strategie auslebt, für sich selbst zu erleben und ein Stück weit anzueignen.

Um bereits vorhandene kognitive Ressourcen vollständig nutzen zu können, sei ein gesunder physischer Zustand als Grundlage unumgänglich, sagt newframe-Gründerin Christiane Waller. Um diese Voraussetzung zu erfüllen, hat sich newframe entschieden, interessierten Kunden auf Wunsch auch betriebliches Gesundheitsmanagement anzubieten.

Christiane Waller konnte für dieses Angebot das Team des Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) des TSV Bayer 04 Leverkusen, unter der Leitung von Herbie Ott, gewinnen.

In einem weiteren Workshop gab das BGM-Team den Zuhörern vor allem Tipps für den Berufsalltag zur Verbesserung der eigenen gesundheitlichen Leistung, denn „es ist auch Bewegung im Bürojob möglich“, sagte Ott zu Beginn seines Vortrags.



Paralympics-Star Markus Rehm erzählt von seinem „Fahrradtag“.

Auch ein Bürojob sei kein Hindernis für einen angemessenen Trainings- und Bewegungsumfang. Bereits die richtige Sitzposition am Arbeitsplatz, regelmäßiges Schulterkreisen und Dehnübungen im Sitzen, würden eine Grundlage für eine gute physische Verfassung ermöglichen. Als ersten, wichtigen Tipp für den Alltag nahmen die Teilnehmer die Empfehlung mit, die Bewegungsabläufe der Menschen um sich herum wahrzunehmen und sich bewusst zu

machen, woran man arbeiten kann.“ Den einen universell richtigen Bewegungsablauf für alle gäbe es jedoch nicht. „Jeder hat eine andere körperliche Verfassung“, weshalb intelligentes Training wichtig sei. „Was ich brauch, das mache ich!“, gab das BGM-Team den Workshopteilnehmern mit auf den Weg.

Den Anspruch als Lösung für alle Problematiken des Lebens möchten auch Christiane Waller und Anne Wingchen nicht für ihr Trainingskonzept „Spitzenleistungen mit Spitzensportlern“ erheben. „Spitzenleistung bedeutet nicht der Anspruch auf Perfektion und die 100 %-Lösung für alle Dinge. Es geht auch um das Akzeptieren von Fehlschlägen und den richtigen Weg zur individuellen Problemlösung. Spitzenleistungen mit Spitzensportlern ist für alle Menschen gedacht.“