

Magdalena Neuner

Christopher Spall Christian Grams

PEAK PERFORMER

VON SPITZENLEISTERN
LERNEN, DAS ECHTE LEBEN
ZU MEISTERN



CONTENT

7

29

55

79

103

129

155

181

208 *Die Formel
für Spitzenleistung*

210 *Peak Performer auf einen Blick*

Zusammendenken, was zusammengehört *Intro*

Leistungsfreude: Ohne Fleiß kein Preis oder ohne Preis kein Fleiß *Kapitel 1*

Leistungsgrenzen: Sieh deine Limits oder alles hat Konsequenzen, du musst sie aushalten können *Kapitel 2*

Leistungskrise: Oben steht, wer Niederlagen als Lernorte begreift oder warum uns kein Tief nachhaltig umhaut *Kapitel 3*

Leistungsfokus: Ganz bei der Sache sein oder auf was es im Leben ankommt *Kapitel 4*

Leistungswettbewerb: Immer einen Schritt voraus oder warum die größten Überraschungen nur Normalität darstellen *Kapitel 5*

Leistungsantrieb: Schubkraft von innen und außen oder die einzigartige Suche nach dem eigenen Gipfel *Kapitel 6*

Leistungserfolg: Eigene Maßstäbe finden oder mit der Peak Performer-Formel immer vorwärts *Kapitel 7*

Leistungsfreude: Ohne Fleiß kein Preis oder ohne Preis kein Fleiß

Kapitel 1





August 2009. Lars Bender, gerade mal 20 Jahre alt, wechselt vom TSV 1860 München zu Bayer Leverkusen. Ein Sprung nach oben. Der nächste Karriereschritt. Lars hat viele Hoffnungen, vielleicht sogar Nationalelf? Aber jetzt muss er erstmal Fuß fassen. Allein in der Fremde. Jupp Heynckes, Trainer bei Bayer 04, ist voller Vorfreude: »Ich hoffe, dass sich Lars Bender bei uns gut integriert und seine Chance suchen wird.« Es gibt nur ein Problem: Die ersten zwölf Wochen verbringt Lars abends im Hotel. Fern von Familie und Freunden. Zum ersten Mal in seinem Leben fühlt er sich allein. »Ein richtiger Cut«, sagt er heute, »es fehlten die Nähe, die Wärme, das gewohnte Umfeld.«

Peak Performern ist das Management von Widerständen nicht fremd. Ob sie Lust haben oder nicht, die Sonne scheint oder Regen vom Himmel fällt. Sie gehen auf Position. Strengen sich an. Bereiten sich körperlich und mental auf ihren nächsten Einsatz vor.

Zunächst bemerkt Lars, dass er körperlich und kräftemäßig nicht ganz mithalten kann, hier in der höheren Liga. »Es war eine Challenge, Niveau und Tempo mitzugehen.« Um den Anschluss zu finden, musste er nicht nur sein Gefühl von Einsamkeit überwinden, »sondern auch mehr und härter trainieren«. Was ihm den nötigen Push gegeben hat? Sich zu vergegenwärtigen, dass er genau dort ist, wo er hinwollte.

Und wenn man mehr will, wird es zunächst immer schwieriger. Im Grunde ein Naturgesetz.

Der Löwen-Sportdirektor Miki Stević sagt zum Abschied: »Die Tür steht immer offen.« Doch für Lars ist zurück keine Option. »Auf der Leiter gibt es nur eine Richtung – nach oben.« Auf die nächste Stufe. Also

beißt er sich hin, wie er sagt. Verbessert sich Woche für Woche. Holt auf. Und erfährt am eigenen Leib, was er von klein auf kennt: Harte Arbeit zahlt sich aus. Anfangs bleibt seine Position im defensiven Mittelfeld umkämpft, doch schon in der Saison 2011/12 etabliert er sich sowohl in der Liga als auch in der Champions League als Stammspieler und spielt die meisten Partien über die volle Zeit.

Leistung und Gegenleistung sind das Spiel des Lebens. Du bekommst nichts umsonst. Nur wer sät, kann ernten.

MAGDALENA »Das deckt sich mit meiner Erfahrung. Ohne Fleiß, Disziplin, Selbstüberwindung und eine gewisse Härte gegen sich selbst geht es nicht. Nur wer sich mehr anstrengt, hat überhaupt die Chance, mehr zurückzubekommen. Auch wenn die Ernte, um im Bild zu bleiben, sehr unterschiedlich aussehen kann. Die allerwenigsten schaffen es tatsächlich an die Spitze, erhalten Medaillen, Pokale, Sponsorenverträge. Und doch kenne ich so gut wie keinen ehemaligen Leistungssportler, der diese intensive, anstrengende, entbehrungsreiche Zeit missen möchte. Es war die beste Phase ihres Lebens, sie konnten sich voll und ganz ihrer Leidenschaft widmen und haben mehr denn je gelernt – auch über sich selbst. Was zeichnet mich aus, wo will ich hin, was steckt in mir, welche Widerstände kann ich aus eigener Kraft überwinden? Sei es körperlich oder mental. Auch wenn ich der Trainingsphilosophie von so manchem Trainingszentrum oder Sportgymnasien

»Es macht
ungemein viel
Spaß, seinen Ehrgeiz
zu wecken –
dieser **Spaß** zeichnet
für mich echte
Peak Performance
erst aus!«

kritisch gegenüberstehe – zu viel Druck, zu wenig Individualität, zu wenig Mensch –, möchte ich keine generelle Wertung vornehmen. Ich selbst bin als Jugendliche nicht auf ein Sportgymnasium gegangen, sondern bei meiner Familie wohnen geblieben. Es war mir wichtig, mein gewohntes Umfeld um mich zu haben.«

Der Dokumentarfilm *Stams* von Bernhard Braunstein liefert einen Einblick in diese Welt und zeigt den Alltag in Österreichs erfolgreichster Kaderschmiede für zukünftige Skiprofis. Jedes Jahr melden sich junge Sportler und Sportlerinnen an, weil sie von Weltmeisterschaften und Olympia träumen. Doch der Weg dorthin ist voller Dornen. Verletzungen, Entbehrungen, stilles Leid.

Am Ende schaffen es trotz eisernen Willens nur die allerwenigsten sich im Spitzensport durchzusetzen.

CHRISTIAN »Zwei Prozent im Skisport, im Fußball noch weniger! Angesichts dieser Zahlen verstehe ich, warum Lars und Sven Bender in Gesprächen so oft betonen, dass man auch die Leistung all jener honorieren sollte, die es nicht ins Rampenlicht geschafft haben. Neben Passion, innerem Antrieb und viel, viel Training spielen Faktoren eine Rolle, die man nicht zu hundert Prozent beeinflussen kann. Das gilt auch für die Arbeitswelt. Die Bereitschaft, ein Unternehmen zu gründen, muss per se gewürdigt werden,



ganz gleich, ob das Unterfangen klappt oder nicht. Hierzulande werden Gründer, die es nicht schaffen oder gar in die Insolvenz schlittern, nicht nur nicht gesehen, sie sind gesellschaftlich erledigt, gebrandmarkt.«

Springen wir an dieser Stelle zu Speed-Bergsteiger Benedikt Böhm, der in sich selbst seinen härtesten Trainer gefunden hat. 2019, das Jahr ist nur wenige Tage alt, sitzt er mit sechs befreundeten Extrem-Ausdauersportlern gemütlich beim Mittagessen zusammen. Gemeinsam erinnern sie sich an ihre »Hannibal-Mission« 13 Jahre zuvor. Mit Tourenskiern ging es querfeldein über die Alpen. Ausgangspunkt: Ruhpolding, Oberbayern. Endpunkt: Kasern, Italien. Die Bilanz nach zweieinhalb Tagen spricht für sich: 210 Kilometer, 13 000 Höhenmeter, 360 Blasen über 14 Füße verteilt. Nicht alle haben die Aktion geschafft, »sie war grandios, aber auch sehr anstrengend und sehr, sehr schmerzvoll«. Dennoch blickt Böhm neugierig in die Runde und fragt: Warum es nicht noch einmal wagen? »Die Bedingungen sind in diesem Winter perfekt. Nur würde ich diesmal nonstop durchlaufen, ohne Pause. Steigerung muss sein.« Alle schauen ihn entgeistert an, erinnern sich an die Qualen von damals und lehnen ab, sind aber letztlich doch bereit, ihn wenigstens etappenmäßig zu begleiten.

Am 9. März macht sich Benedikt Böhm auf den Weg. Nach 110 Kilometern, gerade mal der Hälfte, hat er schlimme Verletzungen an den Fersen, mehr Fleischwunden als Blasen. Doch aufgeben ist für ihn keine Option. Er entscheidet: »Ich werde meine Energie nicht länger für den Kampf gegen den Schmerz verschwenden, er wird nicht weggehen, sondern mit jedem Schritt stärker. Um durchzukommen, nehme ich ihn an, akzeptiere ihn ab sofort als meinen Begleiter.« Böhm hat mit

Religion nicht viel am Hut, doch rückblickend wird er sagen, »das war fast schon eine spirituelle Grenzerfahrung, der Schmerz ließ nach, es wurde besser und besser«. Nach 28 Stunden und 45 Minuten kommt Böhm ins Ziel, gut sieben Stunden schneller als geplant. Herausforderung angenommen, Herausforderung gemeistert. Auch wenn er danach drei Monate nur noch in Flipflops gehen konnte, bis heute ist die Ferse schmerzempfindlich.

CHRISTOPHER »Das ist natürlich Peak Performance in Extremkultur. Du setzt dir ein Ziel. Gibst alles. Überwindest Widerstände, selbst den Schmerz. Und wirst danach mit Erfolg und unbändigem Stolz auf deine eigene Leistung belohnt. Ganz abgesehen von den 13 000 Euro, die Benedikt Böhm mit seiner Speed-Transalp für die Albert-Schweitzer-Kinderdörfer einsammeln konnte. Allerdings frage ich mich, ob diese Extremform eine Blaupause für unsere Kinder und Mitarbeiter sein kann. Magdalena, du sprichst von Fleiß, Disziplin, Selbstüberwindung. Ich hingegen beobachte Eltern, die ihren Kindern jeden Wunsch sofort und bedingungslos erfüllen. Smartphone kaputt, hier hast du ein neues. Und ihnen jede noch so kleine Hürde aus dem Weg räumen. Dass es dafür einen Begriff gibt, zeigt, dass dies nicht nur mein Eindruck ist. Bulldozer- statt Helikopter-Eltern. Nur eine Geschichte dazu aus meinem Leben. Mittwochnachmittag steht bei meinem Sohn Fußballtraining auf dem Plan. Vor wenigen Wochen fing es an einem dieser Tage mittags an zu regnen. Es dauerte keine drei Minuten, schon vibrierte das Handy und die erste WhatsApp trudelte in der Elterngruppe der F-Jugend ein. Ein Elternteil fragte: Sollen wir das Training



ausfallen lassen? Bei diesem Wetter können wir die Kinder doch nicht auf den Rasen schicken! Ab da Mimimi, bis sich letztlich die Trainer dem Druck der Gruppe beugten und absagten. Kein Training heute. Kein Witz! Ich habe die Enttäuschung in den Augen meines Sohnes gesehen, er hatte sich auf sein Training gefreut! Ich also meine Sportschuhe angezogen und mit ihm zusammen auf den Platz. Individuelles Training. Es hatte nur leicht geträpelt. Also haben wir die Regenjacken wieder ausgezogen. Ich konnte es mir nicht verkneifen und habe von uns beiden mit strahlenden Gesichtern ein Foto an die Trainer geschickt.«

Bernhard Fragner hätte vermutlich ähnlich reagiert. Der CEO und Gründer der österreichischen Globe Air fordert seine Tochter gerne extra heraus. Auch wenn das mitunter zu Diskussionen mit seiner Frau führt. Sie findet, dass er ihr zu viele Steine in den Weg legt. Er sagt dazu Learnings. Lassen wir ihn ein Beispiel selbst erzählen:

»Wir haben unserer Tochter nach dem Führerschein die Hälfte ihres Autos finanziert. Alles fein. Halbe-halbe ist für mich okay. Doch kurze Zeit darauf hat sie einen schweren Verkehrsunfall. Selbstverschuldet, erheblicher Sachschaden, ich sage nur Handy. Ihre erste Frage danach: Kann ich bitte dein Auto für die Fahrt in die Arbeit haben? Ich sage nein, sicher nicht. Ihre zweite Frage: Kannst du mir bitte die Reparatur bezahlen? Ich sage nein, sicher nicht. Du gehst jetzt zur Bank, auch wenn es unangenehm ist, und fragst nach einem Kredit. Nachdem sie merkt, dass es mir ernst ist, geht sie tatsächlich zur Bank und bekommt dort ein Angebot für einen Dreijahreskredit. Ich mache ihr

»Ein Peak
Performer weiß,
wann man
um Hilfe
bitten muss
und wen man
fragen kann.«



ein Gegenangebot: gleicher Betrag, keine Zinsen, aber du stotterst den Kredit in nur sechs Monaten ab. Sie: Da bleibt ja nichts übrig von meinem Gehalt. Meine Frau: Du bist so brutal, deine einzige Tochter, willst du das ganze Geld mit ins Grab nehmen? Ich: Darum geht es nicht, schlag ein oder lass es sein. Das Ende der Geschichte: Meine Tochter nimmt mein Angebot an, richtet sich einen Dauerauftrag ein, ist nach einem halben Jahr fertig. Sie ist stolz, ich bin stolz. Aus eigener Anstrengung hat sie es geschafft und gelernt: Ich kann mich einschränken, ich kann auf ein Ziel hinarbeiten. Solche Erfahrungen sind wichtig. Hürden sind wichtig.«

CHRISTIAN »Deshalb beeindruckt mich Bernard Krone. Er ist Familienunternehmer in vierter Generation im Emsland. Landmaschinenteknik, ehrliche Ware. Sein Vater hat zu ihm klar gesagt: Du muss nicht in meine Fußstapfen treten, aber wenn du das Unternehmen übernehmen willst, verlange ich Abitur und Studium, damit du dir das richtige Rüstzeug zulegst. Ohne geht es nicht. Das Vorurteil, einziger Sohn, Erbe gebongt, trifft auf ihn nicht zu. Der Vater hat ihm explizit Hürden in den Weg gestellt – und Bernard Krone hat sie genommen.«

Auch Benedikt Böhm musste sich als fünftes Kind von sechs viele Dinge selbst finanzieren. Die Eltern konnten beileibe nicht alle Wünsche erfüllen. Mit seinen Geschwistern spricht er ab und an darüber, dass die Eltern ihnen damit unfreiwillig den größten Gefallen getan haben. Alle haben früh gelernt, auf eigenen Beinen zu stehen und sich Wünsche selbst zu erfüllen.

Man bekommt nur selten etwas geschenkt.

»Auch wenn es unbequem war und wir es uns manchmal anders gewünscht hätten: Wir haben dadurch Selbstwirksamkeit erlebt, unsere Selbständigkeit und unser Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten trainiert – ich wäre ohne diese Erfahrung vermutlich heute nicht der, der ich bin. Wenn ich auf einen Baum geklettert bin, hieß es nicht: ›Komm runter!‹, sondern eher: ›Schaffst du den nächsten Ast auch noch?‹ Nicht weil meine Eltern mich pushen wollten, sie haben mir das zutraut – alles in allem eine liebevolle Homepage, zu der meine Geschwister und ich auch heute noch regelmäßig zurückkehren.«

Zu seinen eigenen Kindern ist er milder. Zum einen, »weil meine Frau anders gepolt ist, sie hat mehr Angst, die gilt es ernst zu nehmen«. Zum anderen, »weil Ressourcen vorhanden sind, da ist es schwieriger, konsequent zu sein, nicht auch nachzugeben«. Und doch versucht er sich immer wieder an seine eigene Kinder- und Jugendzeit zu erinnern. Was hat mich stärker und stolz gemacht? Waren es nicht genau die Momente, in denen ich aus eigener Kraft Hürden und Widerstände überwunden habe? »Wir leben in der Zeit, in der wir leben, aber es liegt an uns, Prinzipien, die wir gut finden, die für uns nach wie vor Sinn ergeben, hochzuhalten, anzupassen, zu modifizieren.«

MAGDALENA »Da kann ich mitgehen. Vor kurzem wollten meine zwei ›Großen‹, sechs und acht Jahre alt, unbedingt etwas aus dem Dorfladen. Daraufhin habe ich ihnen einen Rucksack und Geld in die Hand gedrückt und auf den Weg ins Dorf geschickt, der einfache Weg ein Fußmarsch von etwa 20 Minuten. Nach einer Stunde kamen sie stolz zurück. Als

Dieses Werk ist ein Gemeinschaftsprojekt, wie es im Buche steht: Drei Autoren, 14 interviewte Personen, weitere 24, die mit einem Statement im Buch vertreten sind und viele Menschen im Hintergrund, die dazu beigetragen haben, dieses Inspirationsbuch für ein neues Leistungsideal zum Leben zu erwecken. Ihr Einfluss ist auf jeder einzelnen Seite, die Sie gelesen haben, spürbar.

Im Speziellen wollen wir uns bei folgenden Menschen bedanken, ohne die dieses Buch nicht zu einem Unikat geworden wäre: Danke an alle Peak Performer, von denen wir immer wieder aufs Neue lernen dürfen. Ihr seid uns eine enorme Inspirationsquelle. Nicht nur für dieses Buch, sondern auch für das echte Leben.

Und danke an alle Unterstützer, die in der Entstehung auf verschiedene Weise einen Unterschied gemacht haben. Beginnend mit der Finanzierung des Buches, über rechtliche Fragestellungen, die Organisation der vielen Geschichten und Gedanken bis hin zum kritischen Gegenlesen des finalen Skriptes. Insbesondere danken wir Nicole Fischer, Helena Müller, Fabian Gärtner, Julian Schwab, Konstantin Wegner, Steffen Eirich, Lukas Hankhofer und allen, die sich für dieses Buch verdient gemacht haben, ohne namentlich erwähnt zu sein.

Uns liegt viel daran, auch unseren Familien Danke zu sagen für den Rückhalt und unseren Eltern für die Grundwerte, die Ihr uns mit ins Leben gegeben habt. Denn am Ende gilt: Leistung ist immer ein Gemeinschaftswerk. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht. So auch bei diesem Buch.

Magdalena Neuner Christopher Spall Christian Grams

SPITZENLEISTUNG = Innerer Antrieb \times Fähigkeit

Innerer Antrieb

Eine Kraft, die dich leicht laufen lässt. Sie gibt dir die Antwort auf die Frage, warum du dich auf deinem Weg befindest. Lässt dich morgens kraftvoll aufstehen und abends erfüllt ins Bett fallen. Gibt dir Sinn in deinem Leben. Dein Antrieb ist aber auch eine Art Frühwarnsystem, wenn du von deinem Weg abzukommen drohst. Anders ausgedrückt: Dein innerer Antrieb ist dein individueller Wille, mehr zu leisten. Antrieb ist nicht statisch, er verändert sich im Laufe des Lebens, passt sich an.

Fähigkeit

Ein Vermögen, das sich oftmals aber nicht zwingend aus deinen individuellen Talenten ergibt. Training und Mindset sind unterm Strich wichtiger als Talent pur. Ein Mindestmaß an Talent ist zwar häufig die Eintrittskarte, um mitzuspielen. Um weit(er) zu kommen, braucht es jedoch Wiederholung. Und eine Haltung, die diese Repetition nicht infrage stellt.

x Widerstandskraft

Widerstandskraft

Eine Eigenschaft, die dich nicht nur vor zweifelhaften Angeboten und schlechten Einflüssen schützt, sondern dir auch hilft, dich durchzubeißen und dranzubleiben. Besonders bei Rückschlägen kommt Widerstandskraft zum Tragen. Weil sie einen anspornt, sich zurückzuarbeiten, aus Fehlern zu lernen, nicht aufzugeben und dadurch stärker zu werden. Richtige Peak Performance wird oftmals erst in Krisen geboren. Aber Achtung: Niemand kann stetig gegen Widerstände ankämpfen. Widerstandskraft kann man entwickeln und auch mal ausreizen, aber sie ist endlich. Anspannung und Entspannung sind der Schlüssel, um diese besondere Kraft zu schützen und zu stärken.

Wie viele Faktoren rechts der Gleichung dürfen Null sein, damit links der Gleichung eine Peak Performance rauskommt? Kein einziger! Es reicht nicht, sich nur auf seinen Antrieb oder seine Fähigkeit oder seine Widerstandskraft zu verlassen. Nur wer alle drei Elemente im Blick hat und weiterentwickelt, erreicht eine Leistung, die gemäß seinem Potenzial spitze ist.