Motivation – Lust an Leistung

Verena Bentele, Thomas Friedrich

HEALTH ON TOP, KÖNIGSWINTER
22. MÄRZ 2011

Agenda

- Zur Person
- Streben nach Leistung
- Die Krise als Chance
- Bereit für Leistung
- Leistung braucht Ziele
- Was uns bewegt – Motive
- Auf den Weg machen
- Erfolg und Anerkennung
- Veränderung – Change

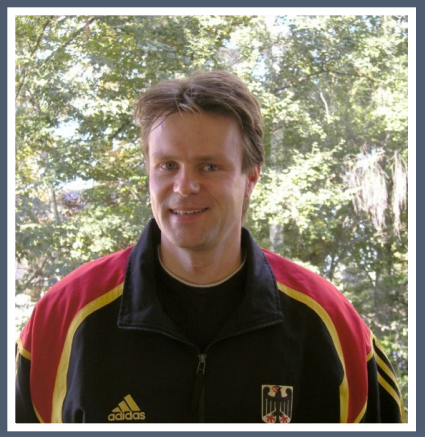
PARALYMPICS
2010
HD

Zur Person – Verena Bentele

- Jahrgang 1982
- Wettkampfsport Judo/Leichtathletik/Skilanglauf ab 1990
- Mitglied der Nationalmannschaft Skilanglauf/Biathlon seit 1995
- Magister in Germanistik

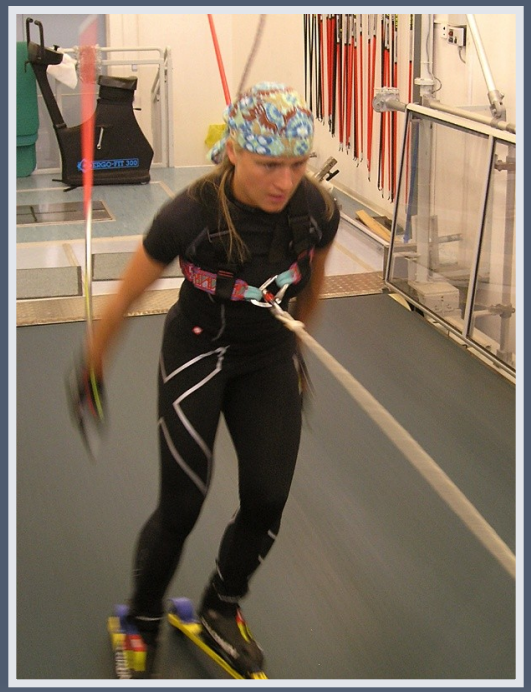
Zur Person – Thomas Friedrich

- Wettkampfsport Skilanglauf und Fußball
- Sportwissenschaftler (Dipl.-Sportlehrer)
- Begleitläufer von blinden Sportlern seit 1996
- Seit 2004 Betriebliche Gesundheitsförderung bei SKOLAMED, Leiter „Gesundheits-Check-ups“



Streben nach Leistung

- Leistung – Last oder Lust?
- Erfolg als Möglichkeit für Anerkennung
- Intrinsisch motivierte Ziele fordern die Bereitschaft zur Höchstleistung
- Leistungsbereitschaft als Tempomacher

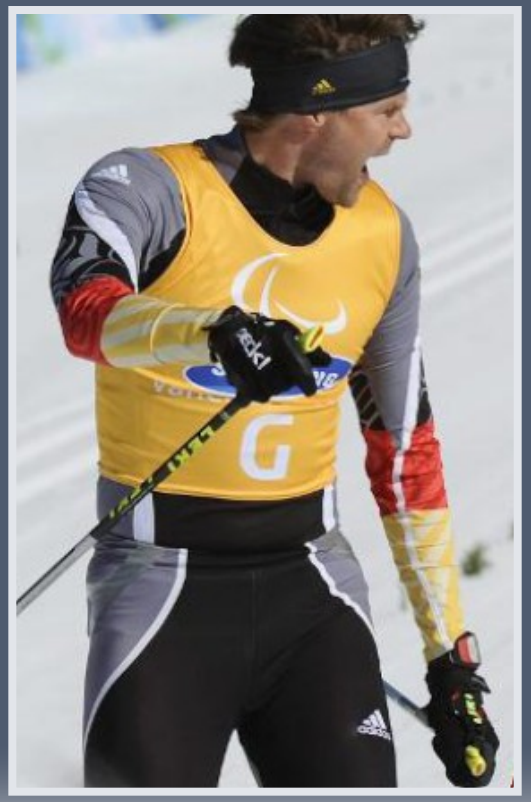


Die Krise als Chance

- Tiefpunkt der Karriere: Unfall bei den Deutschen Meisterschaften 2009
- Der Weg aus der Krise – Neue Ziele finden
- Ausgangssituation überprüfen
- Gute Rahmenbedingungen als Voraussetzung für Erfolg schaffen
- Suche nach einem neuen Begleitläufer für das Comeback

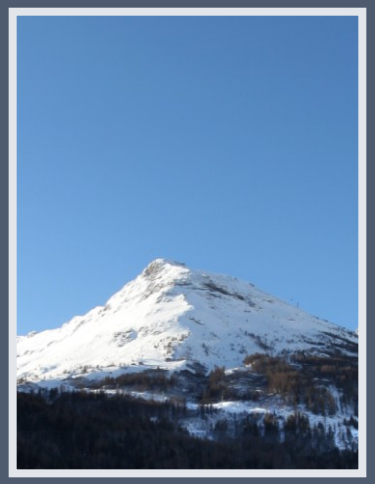
Bereit für Leistung

- Ist die eigene Motivation vorhanden?
- Lassen sich Beruf und Leistungssport miteinander vereinbaren?
- Finanzielle Absicherung?
- Sportliche Voraussetzungen prüfen?
- Können eigene Ziele realisiert werden?



Leistung braucht Ziele

- Vertrauen zurückgewinnen
- Zurück zur Weltspitze



- Gesamtes Leistungs-potenzial ausschöpfen
- Neue Wege in der Teamarbeit

Das gemeinsame Ziel:
Die Medaille

Was uns bewegt – Motive

- Spaß an der Arbeit
- Druck positiv nutzen
- Eigene Fähigkeiten zielgerichtet einsetzen
- Veränderungsprozesse aktiv gestalten

Auf den Weg machen

- Präzise Arbeitsorganisation
- Die Mannschaftsaufstellung
- Etappenziele definieren
- Trainingsplan
- Umgang mit Rückschlägen
- Stärken im Team nutzen:
  1 + 1 = 3!
- Freiräume erhalten

Erfolg und Anerkennung

- Was ist Erfolg?
  - Erreichen der Ziele?
  - Zufriedenheit mit eigener Leistung?
- Anerkennung von Leistung
  - Lob und Anerkennung
  - Finanzielle Entlohnung
  - Zuwachs an Einfluss und Verantwortung

Veränderung – Change

- Auf Veränderungen in den Rahmenbedingungen reagieren
- Leitmotive überprüfen
- Auf neue Ziele fokussieren

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!