

Michael Erhart

READY TO READY TO TO WIN™



Der **ganzheitliche** Weg
zum Erfolg im Sport

Über den Autor

Michael Erhart, 1966 in Amstetten als Sohn eines Chirurgen geboren. Ab 1989 selbständiger Unternehmer im Bereich Marketing und Werbung. Daneben in den verschiedensten Funktionen im internationalen Motorsport tätig, u.a. als Fahrerbetreuer und Teambetreiber. Seit 2005 Entwicklung eines in dieser Form innovativen, ganzheitlichen Coachingsystems namens READY TO WIN™. Kurz vor Ende seiner Midlife-Crisis-Zeit (man terminiert diese Lebensphase beim Mann zwischen dem 40. und vollendeten 47. Lebensjahr) und gerade noch rechtzeitig bevor trotz – oder gerade wegen? – aller Sicherheit im Leben das Feuer für seinen bisherigen Marketing-Job gänzlich erloschen, gleichsam »outgeburned«, war, beschloss er, seiner wahren Berufung zu folgen, die Marketingagentur an den berühmten Nagel zu hängen und sich mit der Konzentration auf seine READY-TO-WIN-Vision seinen Lebenstraum zu erfüllen. Jetzt oder nie. Michael Erhart ist heute als Buchautor tätig und gibt Profisportlern und Managern in Individualcoachings und Kleingruppenseminaren ganzheitliche Tools mit auf deren Weg zum reproduzierbaren Erfolg. Zusammen mit seiner Gattin und READY-TO-WIN-Partnerin Katja gilt seine große private Leidenschaft den Pferden.

Copyright © 2015 by Medieninhaber, Verlag und Herausgeber:
ERHART COACHING & CONSULTING LTD & CO KG, 3300 Amstetten

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigungen, auch auszugsweise,
nur nach Rücksprache mit und Genehmigung durch den Autor.

Fotorechte siehe Seite 368

Satz, Layout und grafische Produktion: EC&C LTD & CO KG

Gedruckt in der EU.

ISBN: 978-3-200-03954-4

Bestellungen, Seminare und Individualcoachings:

ERHART COACHING & CONSULTING LTD & CO KG

Dornacher Straße 22 · A-3300 Amstetten · E-Mail: office@erhart.biz · www.erhart.biz

Erfolg braucht immer eine Vision	8
Ganzheitliches Selbstmanagement für reproduzierbaren Erfolg	20
Persönlichkeitsentwicklung – Führungsstil	30
Die SE-OR-Analyse – Das wichtigste Tool zum Besserwerden	40
Das Geburtsdatum als Erfolgsfaktor?!	50
Zielmanagement – Die Basis jeden Erfolgs	58
Aufmerksamkeitsregulation – Worauf ist dein Fokus gerichtet?	74
Resilienz – Der Umgang mit Fehlern	86
Visualisierung – Wie man effizient lernt	98
Aktivierungsregulation – Stress als Erfolgsverhinderer	108
Herausforderungen werden zu Bedrohungen	122
Prognosestraining – Vom Trainingsweltmeister zum Siegertyp	134
Das Selbstgespräch – Dein innerer Coach	146
Kommunikation – Verstehen wir uns richtig?	162
Ernährungsproblematik heute – Mangel im Überfluss	176
Die optimale Ernährung – Das Geheimrezept zum Erfolg	190
Typgerechte Ernährung – Gesund, aber dennoch unpassend?	224
Ernährung im Sport – Grundlagen	230
Wasser – Das Getränk der Weltmeister	250
Krankheit Sport – Die Säure-Basen-Balance	264
Freie Radikale – Mit Antioxidanzien gegen die Giftzwerge	272
Vitalstoffe – Lebensnotwendig und leistungssteigernd	278
Orthomolekulare Medizin – Schneller wieder fit	296
Supplements – Professionelle orthomolekulare Ansätze	306
Green Power – Der Mega-Vitalstoff-Boost	314
Der Darm – Sitz von Gesundheit und Leistung	322
Die Atmung – Kraft- und Entspannungsquelle zugleich	330
Körperenergie – Alles fließt	340
Epilog – Ich fühle, daher gewinne ich	358
Quellen, Literaturhinweise und sonstige Empfehlungen	366

Um erfolgreich zu werden, kommt es nicht darauf an, wie gut du bist, wenn du gut bist, sondern wie gut du bist, wenn du schlecht bist.

Martina Navratilova

Ganzheitliches Selbstmanagement für reproduzierbaren Erfolg

Nach der einleitenden Betrachtung von Erfolg allgemein und einiger seiner Wesenszüge im Speziellen soll es nun schon konkreter darum gehen, welche Herangehensweise dafür sorgt, aus dem Schatten des Immer-nur-Zweiten hervorzutreten. Über einen gemeinsam von uns beiden betreuten Powerboat-Piloten sagte Guido Cappellini, mit zehn Motorboot-Formel-1-Titeln einer der erfolgreichsten Sportler der Gegenwart, einmal zu mir: »*We must stop him racing and start him winning.*« Fürwahr einer der genialsten Sprüche, die im Sport-Coaching jemals gesagt wurden.

Diese Coaching-Unit macht dich READY TO WIN, denn sie zeigt:

- **Warum Ganzheitlichkeit so wichtig ist**
- **Warum Erfolg nur mit einem System langfristig reproduzierbar wird**
- **Warum das Pareto-Prinzip für uns so wichtig ist**

12 Stunden am
Tag beschäftige
ich mich mit dem
Auto, den Rest
des Tages denke
ich darüber nach.

Ayrton Senna

Aufmerksamkeitsregulation

Worauf ist dein Fokus gerichtet?

Worauf man im Moment des Geschehens seinen Fokus, seine vollste Aufmerksamkeit, gerichtet hat, entscheidet sehr oft über Motivation oder Frustration, Freude oder Zorn, Optimismus oder Pessimismus und damit letztlich über Sieg und Niederlage. Aus all unseren zum größten Teil unbewussten Sinneswahrnehmungen die gerade jetzt und gerade hier hilfreichen und förderlichen Informationen herauszusortieren und sich auf diese zu konzentrieren, ist eine große Kunst. Einer der bedeutendsten Ratschläge auf dem Weg zum Erfolg: Lenke deine bewusste Aufmerksamkeit stets auf deine eigene augenblickliche Leistung und nicht auf das mögliche – egal ob gute oder schlechte – Resultat!

Diese Coaching-Unit macht dich READY TO WIN, denn sie zeigt:

- **Mit welchem unglaublich eingeschränktem Fernrohrblick wir durch unser tägliches Leben gehen**
- **Warum Optimismus und Pessimismus mit unserer Aufmerksamkeit verbunden sind**
- **Wie die Fokussierung im Zuge eines Wettkampfwochenendes günstig beeinflusst werden kann**

Manchmal
muss man erst
verlieren,
um zu lernen,
wie man
gewinnt.

Lewis Hamilton

Resilienz

Der Umgang mit Fehlern

Wenn etwas verbockt wurde, liegt dem – wie in der Coaching-Unit davor erörtert – sehr häufig eine Fokusverschiebung zugrunde. Man war, sei es nur für Sekundenbruchteile, nicht bei der Sache. Genauso wie mangelnde oder umdirigierte Aufmerksamkeit, ist aber auch oft das Noch-nicht-Beherrschen einer Materie auf Fertigniveau Ursache für eine Bruchlandung. Hier fehlt es schlicht und einfach an Know-how, Übung und Konstanz. Aus diesem **Fehlen** wird spätestens unter (Prüfungs-)Stress ein **Fehler**.

Diese Coaching-Unit macht dich **READY TO WIN**, denn sie zeigt:

- **Warum gerade Fehler zum Besserwerden unumgänglich sind**
- **Wie du am besten mit Versagen umgehst**
- **Wie Resilienz selbst am Tiefpunkt immer neue Gelegenheiten eröffnet**
- **Warum die Finnen nicht spinnen, oder doch?**

Es braucht die Mischung aus Lockerheit und Anspannung, um überhaupt erst in die Nähe einer Topleistung zu kommen.

Marco Büchel

Aktivierungsregulation

Stress als Erfolgsverhinderer

Es ist dir gewiss schon aufgefallen, dass Menschen auf Belastung oft komplett konträr reagieren. Gerade in einem Team – egal ob die Mitglieder einer Sportmannschaft, die gemeinsam am Platz kämpfen, oder die Crew eines Rennteams, wo die Mehrheit hinter der Boxenmauer steht, während ein, zwei Fahrer auf der Strecke ihr Bestmögliches geben, oder Mitarbeiter in einer verkaufsfördernden Verhandlung – kann man großartig beobachten, was Stress aus Menschen macht. Darum gibt es auch kein alleiniges Allheilmittel gegen Stress. Was bei Einem hilft, ist beim Nächsten gerade verkehrt.

Diese Coaching-Unit macht dich READY TO WIN, denn sie zeigt:

- **Was Stress überhaupt generell ist und warum dieser unsere Leistung reduzieren kann**
- **Was es für Stresstypen gibt, warum der eine ausflippt, während der andere »einflippt«**
- **Wie man mittels Aktivierungsregulation dem Stress gegensteuern kann**

Um dein wahres Potenzial zu entdecken, musst du zuerst deine eigenen Grenzen finden, und dann musst du den Mut haben, sie zu überschreiten.

Picabo Street

Das Selbstgespräch Dein innerer Coach

Das Führen gezielter, kontrollierter Selbstgespräche zählt zu den wirksamsten und erfolgversprechendsten Methoden des mentalen Trainings, um seine möglichst optimale Leistung zum möglichst exakten, gewünschten Zeitpunkt bringen zu können. In einem Coaching wird hierbei entweder daran gearbeitet, jemanden die Fähigkeit zu lernen, mit sich selbst zu sprechen oder aber es wird Sportlern, die ohnehin schon gewöhnt sind, bei jeder Gelegenheit mit sich selbst zu plaudern, eine Selbstgesprächsregulation beigebracht. So essentiell diese Zwiegespräche mit sich selbst für den Erfolg ist, so sehr kann sie auch Schaden anrichten, wenn man ihr allzu freien Lauf lässt. Nicht nur im Sport, sondern in allen Bereichen des Lebens, ist diese Art des stillen, inneren Dialoges jedoch eine wunderbare Autotherapie.

Diese Coaching-Unit macht dich READY TO WIN, denn sie zeigt:

- **Wie man mit Selbstgesprächen komplexe Abläufe erlernt und perfektioniert**
- **Welche Funktionen Selbstgespräche erfüllen und warum Affirmationen im Leistungssport nichts verloren haben**
- **Wie du dein eigenes Mantra zum Erfolg entwickeln und in deinen Alltag integrieren kannst**

Je stiller du bist,
desto mehr
kannst du hören.

Chinesische Weisheit

Kommunikation

Verstehen wir uns richtig?

Kommunikation schafft bisweilen mehr Probleme als sie löst. Ein zugebenermaßen recht markiger Spruch, der jedoch bei näherer Betrachtung des zwischenmenschlichen verbalen Umgangs leider seine Richtigkeit erfährt. Seine Nachricht so zu übermitteln, dass die Botschaft dahinter beim Empfänger auch wie beabsichtigt verstanden wird, ist eine Kunst für sich. Ob in Sport, Beruf oder Privatleben, es ist schon eine Krux, wenn unser Gegenüber immer alles in die falsche Kehle bekommt. Oder du selbst dazu neigst, zur Sicherheit einmal eingeschneppelt zu sein, was auch immer man dir konstruktiv mitteilen will.

Diese Coaching-Unit macht dich READY TO WIN, denn sie zeigt:

- **Wie Kommunikation grundsätzlich aufgebaut ist**
- **Welche psychologischen Modelle uns Kommunikationsprobleme verstehen lassen**
- **Warum dennoch die Gefahr von kommunikativen Missverständnissen so groß ist**
- **Was es beim erfolgreichen Kommunizieren zu beachten gibt**

Viele Menschen
haben das
Essen verlernt.
Sie können nur
noch schlucken.

Paul Bocuse

Ernährungsproblematik heute Mangel im Überfluss

Den wohl massivsten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlergehen überhaupt haben unsere Ernährungsgewohnheiten. Mit keinem anderen Faktor unseres Lebensstils können wir so nachhaltig beeinflussen, ob und wie gesund wir unser Leben bis ins hohe Alter – auch trotz hoher sportlicher Belastung – führen können. Leider haben sich in den letzten Jahrzehnten einige Missverständnisse zu diesem Thema eingeschlichen, wie die unkontrollierbare Eskalation der Wohlstands(= Ernährungs-)Erkrankungen drastisch vor Augen führen.

Diese Coaching-Unit macht dich READY TO WIN, denn sie zeigt:

- **Wie heutzutage Industrienahrung und Fast-/Convenience-Food aufgebaut sind**
- **Was es mit der gesundheitlichen Intelligenz (GQ) auf sich hat**
- **Warum moderne raffinierte Nahrungsmittel zwar lange haltbar, aber energetisch »tot« sind und uns sogar im Körper gespeicherte Vitalstoffe rauben**
- **Was wir Tag für Tag essen und trinken, obwohl es für uns extrem ungeeignet und sogar schädlich ist**
- **Wie du diese Vitalstoff-Misere in deiner Ernährung eigenverantwortlich wesentlich verbessern kannst**

Eure Nahrung
sei eure Medizin,
und eure Medizin
sei eure Nahrung.

Hippokrates

Die optimale Ernährung Das Geheimrezept zum Erfolg

Die mit Abstand bedeutendste Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden eines Menschen generell und damit für Power, Energie und Erfolg eines Sportlers im Besonderen spielt seine Ernährung. Kein anderer Faktor entscheidet so nachhaltig über Erfolg und Niederlage, körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter oder frühes Leiden, etwa an sogenannten Zivilisationskrankheiten.

Diese Coaching-Unit macht dich READY TO WIN, denn sie zeigt:

- **Welche Ernährung der Spezies Mensch evolutionär am logischsten entspricht**
- **Welche Lebensmittel stärken mich und geben mir Energie**
- **Welche Nahrungsmittel und Essgewohnheiten schwächen mich und rauben mir Power**
- **Wie soll ich Proteine, Kohlenhydrate und Fette optimal in meiner Ernährung verteilen**
- **Wie sich ein READY TO WIN-Holitarier® ganzheitlich, gesund und artgerecht ernährt**

Wasser arbeitet
im Körper durch
das, was es
mitnimmt,
nicht durch das,
was es mitbringt.

Prof. Henri Huchard

Wasser

Das Getränk der Weltmeister

(Zitat Prof. Baldur Preiml)

Wie unsere Essgewohnheiten so haben auch unsere Trinkgewohnheiten einen wesentlich gewichtigeren Einfluss auf Leistungsfähigkeit, Power und Gesundheit, als man es ohne näherer Beschäftigung mit dem Thema glauben würden. Wie beim Essen so auch beim Trinken entscheiden sich heute die meisten Menschen nicht mehr für Lebensmittel und Getränke, die ihr Körper lebensnotwendig braucht, um stark, vital und gesund zu sein. Ganz im Gegenteil, sie trinken Unmengen von synthetischem, chemisch hergestelltem »Gebräu«, das zwar super schmecken und auch appetitlich bunt aussehen mag, aber ernährungsphysiologisch fatal ist. Nein, keine Sorge, dies ist keine grundsätzliche Verteufelung all deiner Lieblingsgetränke. In unserer ganzheitlichen Betrachtungsweise unterscheiden wir nur zwischen »Trinken, um uns leistungsfähig und gesund zu erhalten« und »Trinken zum Genuss«.

Diese Coaching-Unit macht dich READY TO WIN, denn sie zeigt:

- **Wie unser Flüssigkeitshaushalt funktioniert**
- **Wie du leistungsstark und gesund wirst und bleibst, wenn du das richtige Verhältnis aus gesunder Flüssigkeitsaufnahme und verführerischen Genussmitteln kennst und beachtest**
- **Was der »diuretische« Effekt der meisten Getränke bedeutet und warum er unsere körperliche Leistungsfähigkeit reduziert**
- **Wie und was man im Wettkampf / Rennen idealerweise trinkt**

Wer nach außen
schaut, träumt.
Wer nach innen
blickt, erwacht.

Carl Gustav Jung

Körperenergie Alles fließt

Alle bisher in diesem Buch behandelten Themen rund um die körperlichen Belange auf dem Weg zum Erfolg sind für jeden – wie emotional und gesundheitlich intelligent auch immer – in der Regel leicht akzeptierbar, selbst wenn eine Ernährungsumstellung damit verbunden sein sollte. Ist aber in einer Coachingsitzung von Körperenergie die Rede, stößt der ganzheitliche Betreuer immer wieder auf Unverständnis. Wird dann noch das im Feng-Shui-Trend der letzten Jahre zum Modewort verkommene »Chi« für Körperenergie verwendet, folgt häufig auf eine ablehnende Handbewegung gleich auch noch eine abfällige Äußerung. Dabei ist es in Wahrheit die Energie, die uns zu einem lebenden und lebendigen Organismus macht. Ist diese verbraucht oder ihr Fluss im Körper gestört oder blockiert, folgen Leistungseinbruch, Schmerzen, Krankheit und Depression.

Diese Coaching-Unit macht dich **READY TO WIN**, denn sie zeigt:

- **Wie Energie unsere Lebendigkeit bestimmt**
- **Wie man mit dem Lösen von Energieblockaden Schmerzen und Beschwerden lindern kann**
- **Welche Übungen und Rituale das Chi fließen lassen**
- **Wie du deine Energie über einen längeren Zeitraum kontrollierst**

Du musst dich
durch die
Achterbahn der
Gefühle treiben
lassen und alles
in deinen Körper
aufsaugen.

Bode Miller

Epilog

Ich fühle, daher gewinne ich

Dieser Titel, mehr noch, diese Lebensregel von READY TO WIN™ ist formuliert in Anlehnung an den 1641 aufgestellten und weltberühmt gewordenen philosophischen Grundsatz von René Descartes »*Cogito ergo sum – ich denke, also bin ich*«. Heutige Kritikpunkte an Descartes' »fundamentum inconcussum« außer Acht lassend, ist für uns jedenfalls ein »unerschütterliches Fundament«, dass nur, wer seine Gefühle zulässt, sportlich und menschlich erfolgreich sein wird.

Basis unserer Gefühle sind über die Sinnesorgane wahrgenommene Empfindungen. Die – nach außen gerichteten – seelischen Reaktionen darauf sind **Emotionen**. Sich an einem heißen Tee den Mund zu verbrennen, ist eine gefühlte Sinneswahrnehmung, den Teebecher daraufhin laut fluchend auf den Boden zu schleudern, die Emotion dazu. Solche Affekthandlungen bzw. emotionale Erregungen generell sind in der Regel sehr kurzfristige, intensive Verhaltensweisen, stark beeinflusst vom auslösenden Reiz.

Im Gegenzug dazu, und hier nur zur Vollständigkeit erwähnt, sind Stimmungen langfristige, eher nach innen gerichtete Gemütslagen, die oft schon Lebenseinstellungen gleichen – man denke hier nur an die Melancholie.

**DIE Pflichtlektüre
für jeden Erfolgsmenschen!**

EC&C

Herausragende Sportprofis – umjubelte Superstars, Seriensieger und Multi-Weltmeister – sind deshalb so erfolgreich, weil sie es verstanden haben, für sich ein individuelles Selbstmanagementsystem zu entwickeln, welches ihnen erlaubt, genau dann eine Top-Performance zu erbringen, wenn sie diese am wichtigsten benötigen. Siege sind dadurch kein Zufallsprodukt mehr, sondern das Ergebnis konsequenter, langfristiger, ganzheitlicher und methodischer Vorbereitung.

Dieses Buch bietet einen umfassenden Blick hinter die Kulissen modernen Sport-Coachings. Es zeigt, wie unentbehrlich ein ganzheitliches Wissen und wirksame Tools auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene sind, um den Weg ganz an die Spitze zu schaffen.

Was für den Leistungssport gilt, lässt sich jedoch auch eins zu eins auf das gesamte Leben übertragen. Was dem Athleten sein Meisterschaftsbewerb, ist dem Manager seine spannungsvolle Geschäftsverhandlung oder dem Musiker sein Konzert vor Tausenden von Zuhörern. Selbst im Privatleben gilt es, permanent Herausforderungen zu bestehen und sei es »bloß«, die eigene Hochzeit (emotional) souverän zu meistern. Zu alledem und vielem mehr stellt dieses Buch aus der Feder eines ganzheitlichen Sportcoaches ein universelles Nachschlagewerk dar.

Der **ganzheitliche** Weg zum Erfolg im Sport

ISBN 978-3-200-03954-4



9 783200 039544