



MIT DER RICHTIGEN STRATEGIE ZUM ERFOLG

Die Faszination der Kombination aus Schwimmen, Radfahren und Laufen hat – gepaart mit den deutschen Erfolgen auf Hawaii und Olympia – in den vergangenen Jahren immer mehr Menschen an den Triathlonsport herangeführt. Hervorragend organisierte Veranstaltungen im In- und Ausland bieten nicht nur den Einsteigern, sondern auch den ambitionierten und leistungsorientierten Athleten zahlreiche Möglichkeiten, von der Jedermann- bis zur Langdistanz ihren geliebten Sport auszuüben.

Allerdings erfordert die Verfolgung sportlicher Ziele im Ausdauersport auch ein zielorientiertes Vorgehen. Mag das Finishen eines Einsteigertriathlons mit einer Belastungszeit von rund sechzig Minuten für einen sportlich aktiven und gesunden Menschen noch ohne große Vorbereitung möglich sein, so erfordert das erfolgreiche Absolvieren längerer Distanzen eine gänzlich andere Herangehensweise.

ERFOLG – IM TRIATHLONSPORT FÜR JEDEN MÖGLICH

Das Faszinierende am Triathlon ist jedoch, dass diejenigen, die im Rahmen ihrer sportlichen Betätigung „maßvoll“ in Bezug auf die Quantität der Umfänge, „moderat“ in Bezug auf die Qualität des Trainings, darüber hinaus auch „mit Spaß“ zu Werke gehen und gut vorbereitet Wettkämpfe bestreiten, in meinen Augen bereits erfolgreiche Triathleten sind. Erfolgreich ist in diesem Fall jedoch nicht gleichbedeutend mit siegreich, denn im Gegensatz zu den Mannschaftssportarten, bei denen die Wahrscheinlichkeit, zu gewinnen, bei 50 Prozent liegt, beträgt die Siegeschance bei einem Triathlon mit 2.000 Teilnehmern gerade einmal 0,05 Prozent. Und aus diesem Grund sollte der Triathlonsport, solange man davon nicht seinen Lebensunterhalt bestreiten kann, auch angemessen in das private und berufliche Umfeld integriert sein und nicht zum Lebensmittelpunkt mutieren.

Ein aerodynamisches Zeitfahrrad, ein hochwertiger Rennanzug, die neuesten Laufschuhe, Leistungsdiagnostiken und Trainingscamps sowie ein gut ausgebildeter Personal Trainer sind jedoch keine Garantie für die Verwirklichung eines sportlichen Traums. Einen guten Ausdauerdreikämpfer erkennt man weniger an seiner Ausrüstung und an seinen Resultaten, sondern an seiner grundsätzlichen Einstellung. Das erfolgreiche Überqueren der Ziellinie kann man sich

glücklicherweise nicht mit einem prall gefüllten Portemonnaie kaufen, dieses einmalige Gefühl muss man sich durch systematisches Training erarbeiten und aus eigener Kraft erbringen.

Aber welche Vorgehensweise ist für Sie die Richtige? Schließlich kann und darf eine erfolgreiche Vorgehensweise nicht einfach von einer Person zur nächsten übertragen werden.

DIE DREI-STUFEN-STRATEGIE

Jede Herausforderung erfordert eine wohlüberlegte Strategie, und je bedeutender die Erreichung eines großen Ziels ist, desto stärker muss auch die Motivation für deren Umsetzung sein. „Wird schon klappen“ – sich darauf zu verlassen, wäre gleichbedeutend damit, blindlings und ohne Sinn und Verstand in das eigene Verderben zu rennen. Die innere Motivation ist von extremer Bedeutung. Insbesondere dann, wenn im Laufe der Vorbereitung unerwartete Schwierigkeiten auftreten oder Verletzungen auskuriert werden müssen. Es muss Ihnen wichtig sein, dieses eine Ziel zu erreichen. Nur dann werden Sie auch den inneren Schweinehund überwinden, der Ihnen bei Schmuttelwetter das gemütliche Sofa schmackhaft macht. Wer etwas Außergewöhnliches erreichen möchte, benötigt für einen erfolgreichen Abschluss drei große Stufen:

1. **Traum**, Vision, Herausforderung
2. Realistische **Zielplanung**
3. Umsetzung, **Finish**, erfolgreicher Abschluss

1

ERSTE STUFE: TRAUM, VISION, HERAUSFORDERUNG

Wer Großes leisten will, benötigt als Erstes eine Vision, einen Traum, der eine wirkliche

Herausforderung darstellt. Diese zu finden, zu entdecken, zu erträumen und zu erforschen ist eine individuelle Eigenschaft und von vielen Einflüssen abhängig. Auch gibt es kein „Kochrezept“ dafür. Fest steht jedoch, dass nicht nur entspannte Urlaubstage, sondern auch ein ruhiges Ausdauertraining hervorragende Möglichkeiten bietet, um durch Fantasie und Brainstorming die zündende Idee für seine Träume zu entwickeln. Was für mich eine Herausforderung bedeutet, muss für meine Familie, einen Freund, meinen Nachbarn oder Arbeitskollegen keine Aufgabe darstellen. Ihr ganz persönlicher Traum sollte allerdings von innen heraus motiviert sein und nicht von außen bestimmt werden.

Bei dieser ersten Stufe geht es keineswegs um eine realistische Umsetzung der neuen Idee, sondern nur um die kreative Suche nach etwas Neuem, etwas Verrücktem, etwas Nichtalltäglichem, eben nach einer besonderen, ganz persönlichen Herausforderung, wie beispielsweise das Erreichen der Ziellinie einer Langdistanz oder eine gute Platzierung in einem stark besetzten Wettkampf.

2

ZWEITE STUFE: REALISTISCHE ZIELPLANUNG

Wer danach von seiner Vision nicht mehr lassen kann, total begeistert, einfach hingegrissen ist und sich vollends mit ihr identifiziert, der muss im zweiten Schritt eine realistische Ziel-Planungsphase angehen. Ihr Leitgedanke könnte dabei lauten: „Habe keine Angst, einen großen Schritt zu machen, schließlich kannst du einen Abgrund nicht in zwei kleinen Sprüngen überqueren!“ Allerdings lauert an diesem Punkt auch die Gefahr der maßlosen Selbstüberschätzung. Trotz aller Euphorie für die neue Herausforderung ist es eminent wichtig, die realen Gegebenheiten nicht aus den Augen zu verlieren.

3

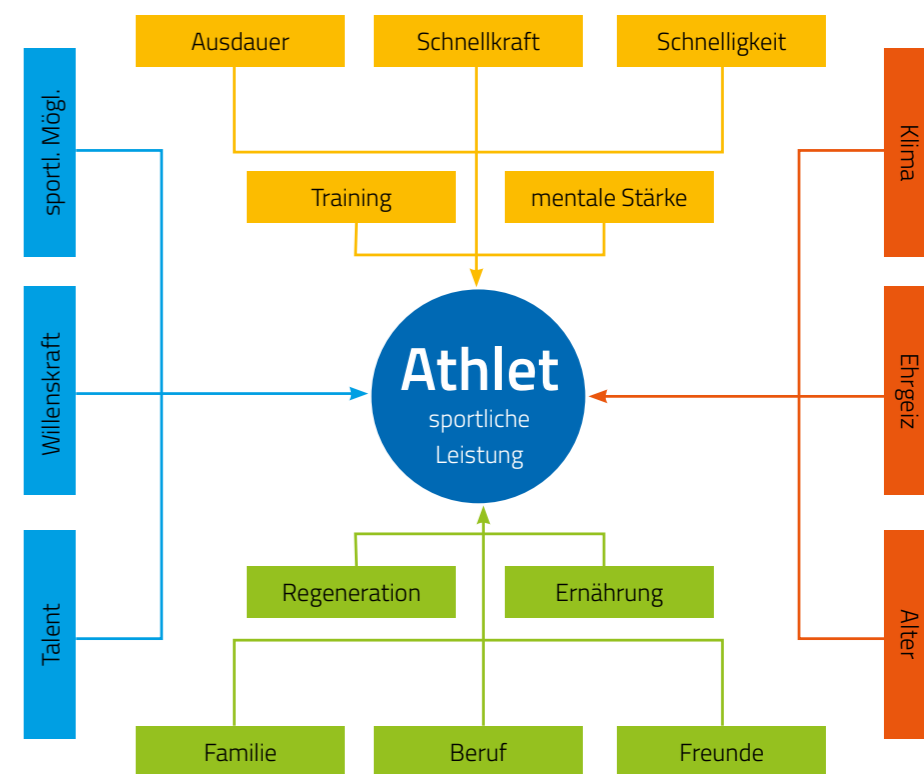
DRITTE STUFE: UMSETZUNG, FINISH, ERFOLGREICHER ABSCHLUSS

Die Umsetzung Ihrer ausgewählten Vorgehensweise erfordert Beharrlichkeit, Selbstbewusstsein, Willensstärke und die Fähigkeit zur Problemlösung und Problemüberwindung. Hierzu ist mentale Stärke nicht nur erforderlich, sondern die Voraussetzung. Ohne eine mentale Stärke ist die Gefahr einer Resignation bereits bei kleineren Schwierigkeiten vorgezeichnet. Eine leistungsbereite mentale Einstellung bedeutet gerade im Sport, von der Richtigkeit seines Tuns und der Bedeutung des Ziels überzeugt zu sein. Nur mit einer „standhaften“ Einstellung lassen sich im Rahmen der Vorbereitung ungeahnte Probleme und Schwierigkeiten überwinden und große Hürden überspringen. Willensstärke, Zielstrebigkeit und die Bereitschaft zur Problemlösung gewährleisten den Gesamterfolg. Und so einfach es auch klingen mag, die beiden folgenden Leitthesen helfen immer:

1. Für jedes Problem gibt es eine Lösung!
2. Aus jeder Situation das Beste machen!

Nur der Realist besitzt große Chancen, sein angestrebtes Ziel auch tatsächlich zu erreichen. Die Voraussetzung ist jedoch eine Analyse der individuellen Rahmenbedingungen und Möglichkeiten. Die darauf aufbauende realistische Planung der Umsetzung wird Ihnen nur dann gelingen, wenn Sie dabei auch von Ihren eigenen persönlichen Voraussetzungen ausgehen und nicht auf andere Menschen schießen, die bessere Umgebungsvariablen vorliegen haben. Ihr eigenes individuelles Umfeld ist die Basis für die Erreichung Ihres Ziels. Und dazu zählen nicht nur die positiven Merkmale, sondern auch die persönlichen Unzulänglichkeiten.

Wenn Sie bei aller Euphorie über Ihre Träume und Visionen all dies außer Acht lassen, werden Sie sich trotz der Erreichung Ihres Ziels – aus meiner Sichtweise jedenfalls – auch nicht als erfolgreicher Mensch betrachten können, insbesondere dann, wenn Sie beispielsweise dabei Ihre Familie ruiniert oder Ihren Arbeitsplatz aufs Spiel gesetzt haben. Erfolgreich ist letztendlich nur derjenige, der mit Nachhaltigkeit seine Ziele verfolgt und nicht derjenige, der nur den momentanen, kurzfristigen Erfolg sucht.



SCHLUSSWORT

Ganz egal, ob Sie Ihren allerersten Triathlon bestreiten, bei den Deutschen Meisterschaften in Ihrer Altersklasse eine Top-Ten-Platzierung anstreben oder sich für die Ironman-Weltmeisterschaften auf Hawaii qualifizieren möchten – brechen Sie von heute auf morgen nichts verbissen über das Knie. Berücksichtigen Sie, dass Sie Ihre realistisch gesetzten Ziele nur mit einer guten Vorgehensweise in einem harmonischen Umfeld erreichen können. Die Macht dieser Drei-Stufen-Strategie brachte für mich die Umsetzung der erträumten, realistisch geplanten und erfolgreichen Teilnahme beim Ironman auf Hawaii. Ein Erfolg, der für mich lange Zeit unvorstellbar war.

Text: Dr. Hermann Aschwer



DR. HERMANN ASCHWER

Dr. Hermann Aschwer betreibt seit über 30 Jahren Triathlon und absolvierte in dieser Zeit mehr als 300 Wettkämpfe, darunter 41 Langdistanzen und eine Doppel-Langdistanz. Dreimal reiste der Erste Vorsitzende des Tri-As Hamm nach Hawaii zu den Ironman-Weltmeisterschaften. Im In- und Ausland wurde Dr. Aschwer berühmt durch seine Bücher über den Triathlonsport.

➔ hermannaschwer.de

„Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu verteilen und die Arbeit einzuleiten, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem endlosen Meer.“

Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944)