

**Grenzen sprengen –**

Motivation für Top-Leistungen

Referent: Thomas Lurz



# THOMAS LURZ

## Porträt

Alter: 39 Jahre  
Wohnort: Würzburg  
Beruf: ehemaliger Profischwimmer  
Diplom Sozialpädagoge  
MBA Generell Management / WHU  
**Business Developer**  
**Sportbotschafter** bei *s.Oliver*

Verein: SV Würzburg 05  
Trainer: Stefan Lurz (Bruder)  
Spezialdisziplin: Freiwasser, lange Freistilstrecken  
Homepage: [www.thomas-lurz.de](http://www.thomas-lurz.de)



# Warum Beispiel aus dem Sport ?

## Eigenschaften die aus dem Sport kommen:

- **Ziele erreichen** ( Zielsetzung, Ausführen und erreichen )
- **Entschlossenheit** ( großer Wunsch das Ziel zu erreichen – Resilienz )
- **Agile Führung** ( ständige Verbesserung um wettbewerbsfähig zu bleiben )
- **Strategie in Aktion umwandeln** ( Visionen in Ziele / Sub Ziele und Ausführung jeden Tag )
- **Teamwork** ( Verständnis über das Team )
- **Verzicht kommt vor dem Erfolg** ( es gibt kein Free Lunch )
- **Never give - up** Einstellung
- **Umgang mit Leistungsdruck** ( Stress und Druck am Tag X abliefern )
- **Motivation und Commitment** ( Körper und „ Kopf“ gehört zum Erfolg )



„Einmal mehr trainieren als alle anderen dann steigt die Wahrscheinlichkeit besser zu sein als die anderen „

# Was ist „Open Water“?

- **Open Water** : Distanzen von 5, **10** und 25 Km
- **Location**: Seen, Meere und Flüssen
- Seit 2005 hat das IOC die 10-km-Distanz in das **olympische Programm** aufgenommen.
- Die **Olympischen Spiele 2008** in Peking waren damit der erste olympische Austragungsort.



# Was ist „Open Water“?

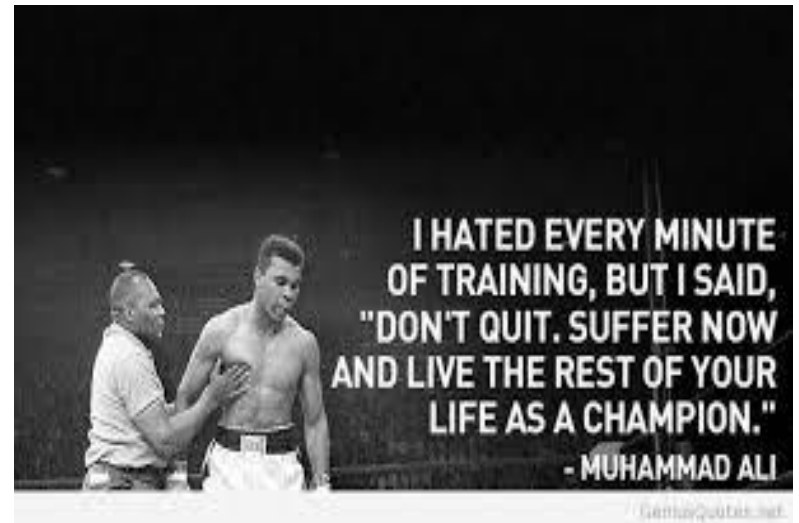
*„Leistungsgrenzen sprengen“*

## Trainingsaufwand

- **3.500 km** pro Jahr
  - bis zu **110 km** pro Woche
  - 11 Einheiten pro Woche à 7 bis 11 km
- Intensives, hartes und kontinuierliches Training erhöht die Leistungsgrenze

## Harte Bedingungen im Open Water

- Kaltes und dreckiges Wasser
- Oft auch sehr warmes Wasser
- Starker Wellengang
- Extreme Wetterbedingungen wie Sonne und Wind
- Strömungen wie Flut und Ebbe
- Gefährliche Tiere wie Schlangen, Quallen und Haie

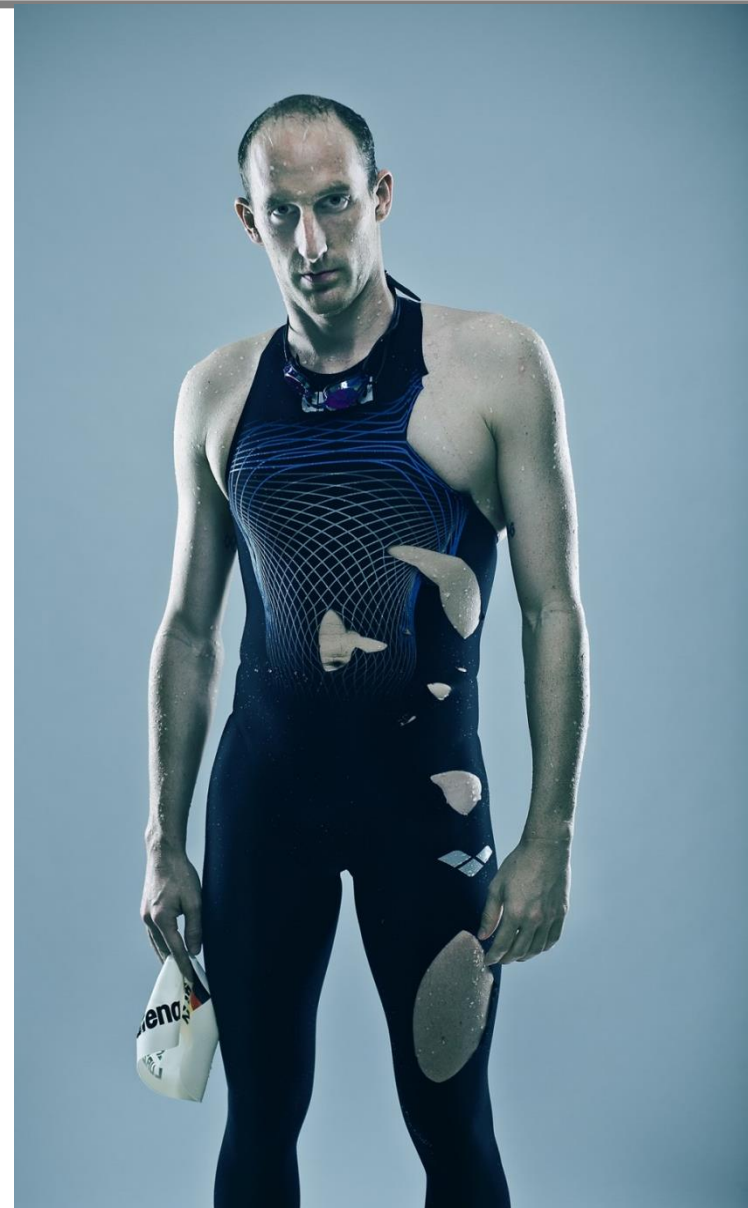




# Anekdoten aus dem Open Water

„Fokus nicht verlieren“

- Weltcup in China Shantou:  
„ *Agieren nicht reagieren* „
- Weltcup in New York:  
„ *Situationen annehmen* „
- Weltcup in Abu Dhabi:  
„ *Fokus auf das Wesentliche* „
- WM in Melbourne:  
„ *Glück des Tüchtigen* „



# Rolle des Trainers / Führungskraft

## *Vorbild sein!*

Ein guter Trainer ist auch ein guter Psychologe, „**Motivator**“!

Er sollte:

- Motivieren, Führen, fachliche Kompetenz und soziale Kompetenz besitzen.
- Ziele gut den Sportler verkaufen können.
- Athlet und Sportler sollten immer das gleiche Ziel haben, regelmäßig vereinbaren!
- **Vorbild sein ! Vertrauen !**

In meiner Karriere war mein Trainer immer eine sehr wichtige Bezugsperson!

Ohne meinen Trainer wären die Erfolge nicht möglich gewesen!



# Rolle des Trainers

---

Konkret heißt das:

- Idealen Einfluss erzeugen können ( Vorbild, Respekt, Vertrauen, Identifikation, durch Charisma und Spannung erzeugen können )
- Inspirierend motivieren können ( hinreißende Visionen, Emotionen und dadurch persönliche Beteiligung erzeugen )
- Individualisierte Betrachtung ( Coach und Mentor sein, Unterstützung in allen Bereichen )
- Intellektuelle Stimulation ( neue Ideen und verstehen was dahinter steckt )





# Übertragung auf das Unternehmen als Führungskraft

Erkenntnis: Die Struktur der Motivation im Leistungssport und die des Unternehmens sind sich sehr ähnlich.

- **Vorbild sein**

*Trainer- Athlet                      Führungskraft – Mitarbeiter*

- **Orientierung geben**

*Ziele vereinbaren, Trainingsplan geben aber **selbst** trainieren!*

- **Eigeninitiative fördern**

*Rahmenbedingungen schaffen - Freiräume schaffen*

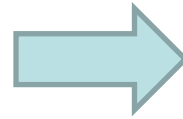
- **Kommunikation gestalten / Feedback geben**

*Respekt , Teamwork, Informationsfluss fördert Leistung und Planung!*



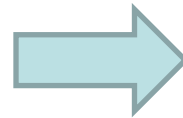
*Change :*

**Pool**



**Open Water**

2005 erfolgte der komplette Wechsel ins Open Water



„ Neues Business model „ - Mehr Trainingsvolumen und anderes Umfeld

# Was ist „Open Water“?

Impressionen



# Erfolg verkraften können!

**NEVER LET  
SUCCESS GET  
TO YOUR  
HEAD.  
NEVER LET  
FAILURE GET  
TO YOUR  
HEART.**

Erfolgreiche Sportler haben folgende Eigenschaften...

- ... glauben stets an sich
- ... verfolgen Ihre Ziele konsequent
- ... geben niemals auf
- ... reden nicht viel, sondern arbeiten hart
- ... bereiten sich auf alles vor
- ... begegnen sich mit Respekt u. Anstand
- ... sind diszipliniert und bescheiden
- ... bleiben stets auf dem Boden
- ... tun alles mit Leidenschaft

# Niederlagen

„Aufstehen und weiter kämpfen!“

- Olympische Spiele 2004 in Athen
- Jugendmeisterschaften

EVERY CHAMPION  
WAS ONCE A  
CONTENDER THAT  
REFUSED TO GIVE UP





# LEISTUNGSMOTIVATION

---



„Die Leistungsmotivation ist eine allgemeine und relativ überdauernde Tendenz.

Man versteht darunter den **WILLEN** und die **AUSDAUER** einer Person, eine Aufgabe bis zu ihrem erfolgreichen **ABSCHLUSS** zu bearbeiten.“

Definition nach Drever & Fröhlich



# ANATOMIE DES ERFOLGES

---

## TYPISCHE ERFOLGSPUSHER:

- Harte Arbeit ( „schlau“ und konstant )
- Kontinuierliches Training
- Anpassungsfähigkeit und -bereitschaft
- „ Wissen was mein Tun wir Konsequenzen hat „
- Achtsamkeit / Regeneration

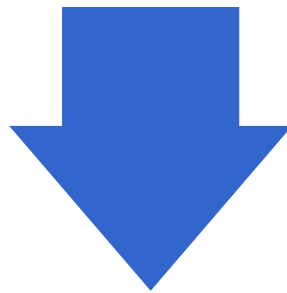
## TYPISCHE ERFOLGSKILLER:

- Bequemlichkeit
- Geringes Vertrauen in sich selbst
- Weg des geringsten Widerstandes
- Unkenntnis der eigenen Stärken
- Unklarheit der persönlichen Ziele
- Mangelnde Vorstellungskraft
- Mangelnde Einsicht zur Weiterentwicklung
- Kein „ wenn“ und „aber“

# MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

---

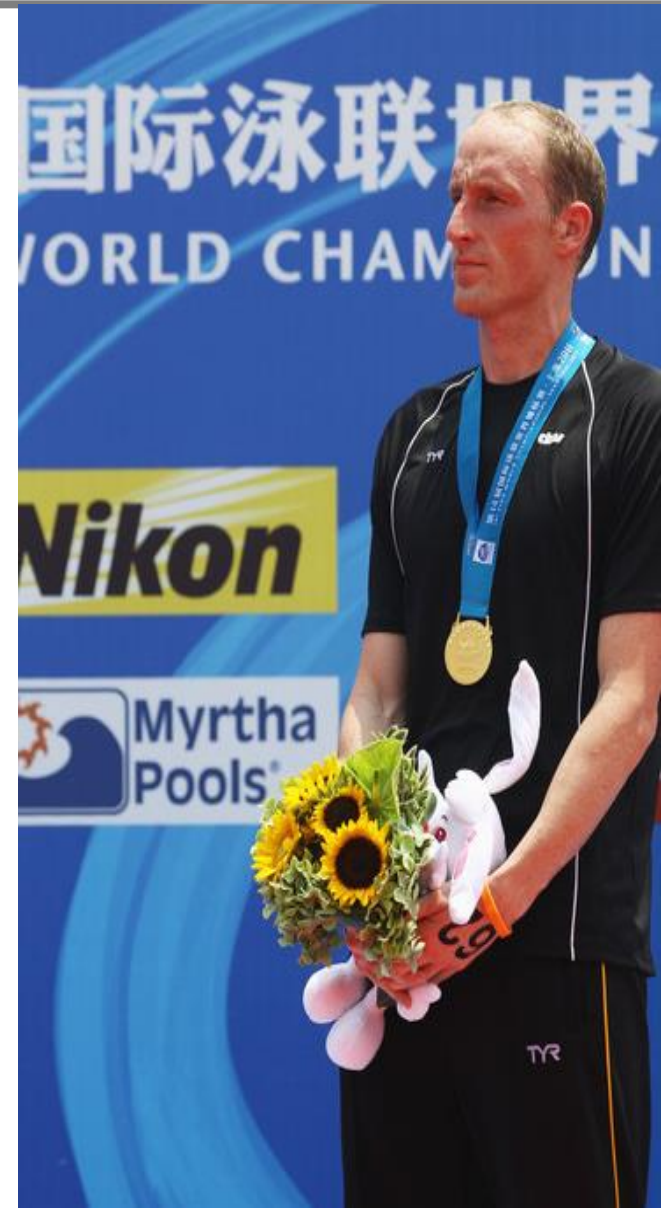
**SPORT**



**Unternehmen**  
**Arbeitswelt**  
**Studium**  
**Alltag**

# Zielsetzung im Schwimmsport

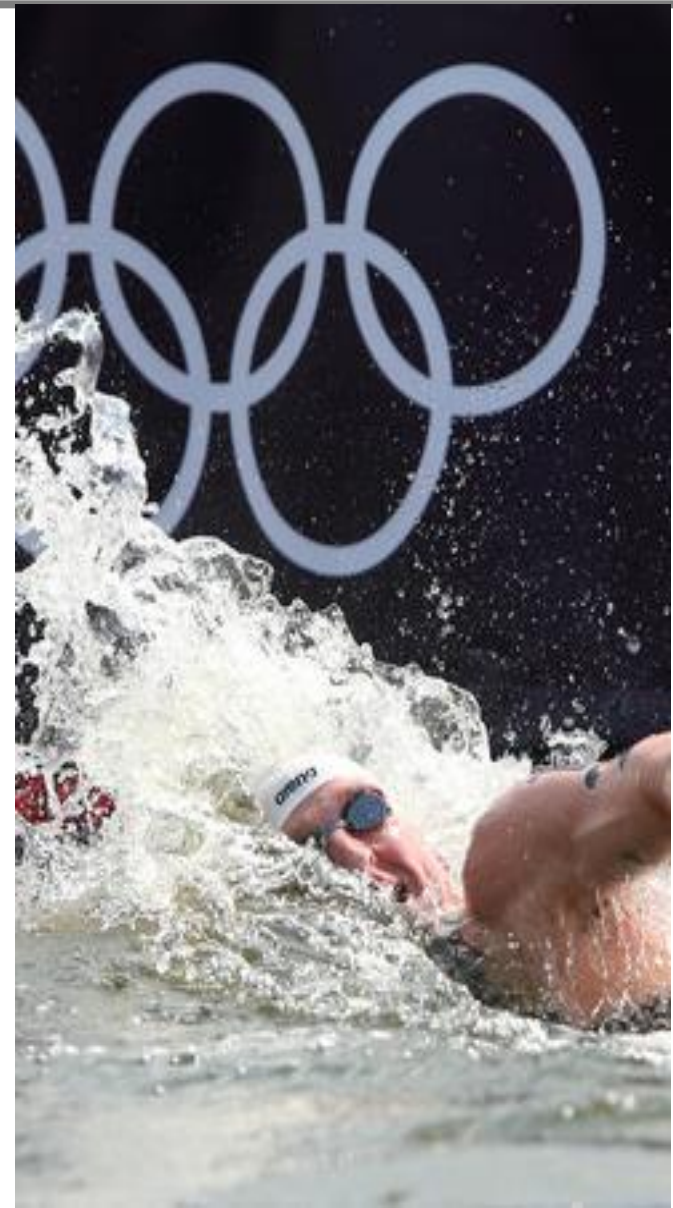
- ➔ Kurzfristige Ziele ( Weltcups )
- ➔ Mittelfristige Ziele ( WM / EM )
- ➔ Langfristige Ziele ( Olympische Spiele )



# Zielsetzung:

## **SMART**

- **Specific:** 10km Freistil / Schwimmen
- **Measurable:** Zeit und Platzierung
- **Attractive:** neue Dimension  
z.B. WM über 25 km
- **Realistic:** *Erfolg ist der beste Motivator*
- **Terminated:** Deadline 10.08.2012  
„Race day“



# MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

## Motivation im Sport durch gute Rahmenbedingungen

Als Trainer, Management, etc. gute Rahmenbedingungen für den Sportler ermöglichen, z.B. Trainingslager, gute Ausrüstung & Bekleidung, etc.



# MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

---

## **Motivation im Sport durch realistische Definition der Ziele**

Es müssen realistische Ziele zwischen Trainer und Sportler definiert werden, die auch erreicht werden können und somit den Sportler motivieren.





# MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

## Motivation im Sport durch kollegiale Zusammenarbeit

Zusammenarbeit zwischen Trainer und Sportler muss funktionieren: ob rein beruflich oder zum Teil freundschaftlich oder (selten) auf familiärer Basis

➔ *Mein Bruder ist mein Trainer*

- *Kommunikation gestalten*
- *Gegenseitigem Respekt*
- *Authentisch*
- *An Recht / Gesetz halten*
- *Rückmeldung in jede Richtung*



# MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

## Motivation im Sport durch räumliche Vielseitigkeit

Wechselnde Umgebung im Sportalltag verhindert Eintönigkeit/Monotonie, z.B. Wettkämpfe in fremden, unbekannten Ländern, Training in einer anderen Umgebung bzw. Schwimmhalle.



# MOTIVATIONSTRANSFER AUS DEM SPORT

## Motivation im Sport durch inhaltliche Vielseitigkeit

Variable Trainingsmethoden verhindern Eintönigkeit/Monotonie, z.B. als Schwimmer nicht nur Schwimmtraining, sondern auch Lauf- und Krafttraining.



# Goldenen Teamregeln:

---

- Eindeutige Ziele für das Team
  - Lernen sich selbst zu motivieren
  - Jeder **Einzelne** ist wichtig
  - Trauen Sie sich, Fehler zu machen
  - Stressbewältigung – lassen Sie Druck ab
  - Emotionen – mitreißen
  - Gönnen Sie sich Pausen – Zusammen
- Schaffen Sie eine Gemeinschaft
  - Denken Sie positiv
  - Erfolge feiern



# Fazit für den Leistungssport

---

- Letztendlich muss ein Sportler öfter, umfangreicher und härter trainieren als alle anderen, nur dann hat er einen Vorteil im Wettkampf.
- Klare Zielsetzung
- Aus Niederlagen lernen und bestärkt rauskommen
- Teamleistung höchste Priorität
- Persönliche Stärken kennen
- Die Entwicklung kommt in harten Situationen
- Kontinuierlichkeit



# GRUNDEINSTELLUNG

In jeder Lebenssituation, bei der es um Leistung geht, gilt:

Erfolg ist das Produkt aus:

***Lust \* Disziplin \* Mentale Stärke***

**Wer fleißig ist, hat eine größere  
Chance Erfolg zu haben!**

**UND**

**Niemals aufgeben und immer  
Kämpfen!**

**Erfolg hat 3 Buchstaben T-U-N**

